

Federica Bagnera
Insegnante di danza classica presso il Centro Studi Coreografici del
Teatro Carcano di Milano
Coreografa della Squadra Nazionale di ginnastica ritmica

DALLA DANZA CLASSICA ALLA GINNASTICA RITMICA, STORIA DI UN'INSEGNANTE CHE È STATA BAMBINA

Era il 2016, primavera inoltrata. La domanda arrivava inaspettata. Ricordo che ero in metropolitana e stavo uscendo in superficie quando il telefono ha squillato.

Numero sconosciuto; dall'altra parte, una voce brillante, decisa e con un leggero accento milanese. Stavo parlando con la Responsabile della Squadra Nazionale di ginnastica ritmica, Emanuela Maccarani.

Dopo qualche breve minuto di conversazione, durante il quale mi comunicava che stava cercando una coreografa per l'avvento del nuovo quadriennio, mi sono ritrovata a confermare la mia disponibilità, ignara di ciò che questo potesse significare. Dunque le ho fatto un "in bocca al lupo" per l'imminente partenza per i Giochi Olimpici di Rio de Janeiro, lei mi ha ringraziato e si è conclusa così una delle telefonate più enigmatiche degli ultimi anni. Da quel momento in poi ho dedicato ogni istante libero della giornata a conoscere questo sport e tutto ciò che lo riguardava.

Reperire materiale è risultato essere piuttosto complicato, molti video su YouTube, ma pochi libri. Desideravo qualcosa di tecnico, volevo entrare nel vivo e capire il mio ruolo. Il coreografo, oltre ad insegnare la tecnica della danza classica alle atlete, partecipa alla realizzazione degli esercizi di gara attraverso l'inserimento di movimenti di danza a corpo libero e con gli attrezzi, nonché alla pulizia del gesto tecnico.

Questo mi ricordava vagamente il ruolo del maître de ballet e mi preoccupava, perché non avevo mai fatto nulla del genere ed ero fresca di diploma presso l'Accademia del Teatro alla Scala di Milano come insegnante qualificata.

Dopo meno di un mese sono stata invitata a Follonica, sede estiva della Squadra, per conoscere lo staff e le ragazze.

Con in testa tantissime domande, molti dubbi e una grande emozione sono salita sul treno e sono arrivata a destinazione.

L'impatto è stato forte e strano allo stesso tempo. Entrare in un palazzetto dello sport non è stato come entrare in sala da ballo. L'eco degli attrezzi che cadevano sul pavimento rimbombando ripetutamente tra quelle quattro pareti, le luci al neon che affaticavano gli occhi e il grande spazio unito al volume molto alto della musica incutevano un po' di timore; ho sentito immediatamente la mancanza del pianoforte, delle sbarre, ma soprattutto l'assenza dell'odore della pece.

Tutto questo ha suscitato in me un senso di estraneità; poi ho guardato le due pedane disposte sul parterre e ho notato che nell'insieme quei due grandi quadrati di moquette somigliavano a una sorta di palcoscenico. Le ginnaste, come i danzatori, si muovono creando figure, modificando le formazioni con precisione geometrica e coprendo l'intero spazio a loro disposizione.

La prima differenza tra le due discipline, la danza classica e la ginnastica ritmica, probabilmente la più evidente in così pochi istanti e che mi è stata in seguito spiegata dallo Staff tecnico, è data dal fatto che se nella danza la realizzazione di un balletto ha come unico limite la creatività umana, nella ginnastica ritmica ogni passaggio tecnico che compone l'esercizio di gara deve avere un valore il più alto possibile, affinché possa essere competitivo nel panorama internazionale.

Ciascun elemento inserito deve rispettare questa prima imprescindibile regola, dunque da un lato rispecchiare il carattere della musica scelta e dall'altro essere legato ritmicamente e tecnicamente, assicurando consequenzialità e continuità al discorso coreografico. Inoltre, si dovrebbe offrire al pubblico un ingrediente essenziale: la spettacolarità, data dal connubio di tutte le caratteristiche descritte in precedenza e dai disegni che gli attrezzi descrivono nello spazio con grande maestria.

Tutto questo e molto altro è stato materia di profonda riflessione e ho iniziato a rendermi conto di quanto sia complesso il processo creativo che porta alla realizzazione dei due minuti e trenta secondi di performance.

Il fine settimana trascorso in compagnia della Squadra e del suo Staff aveva chiarito molti dubbi e svelato alcuni dettagli, consentendomi di avvicinarmi al loro pensiero e alla loro filosofia. Potevo considerarmi soddisfatta. L'appuntamento successivo era fissato per settembre, quando sarebbe stata scelta la nuova rosa di atlete.

L'imminente selezione mi obbligava ad una riflessione e in un baleno sono tornata con la memoria al 1996.

Ero una ragazzina di dieci anni e avevo chiara in testa una sola cosa: volevo fare la ballerina. Non era un'ingenua velleità e neppure un desiderio perché rapita dall'immagine di un tutù sulla copertina di un giornale patinato o da qualche programma televisivo.

Per cinque anni avevo sperimentato la gioia di muovermi a ritmo di musica, destreggiandomi nel rigido codice di regole tecniche della danza classica, e dopo quei cinque anni ero pronta a fare di quell'esperienza innocente uno stile di vita.

Non sapevo cosa significasse consacrare l'adolescenza ad un futuro così poco chiaro e sfumato, ma avevo chiesto ai miei genitori, altrettanto ignari, di aiutarmi in quel percorso e di fare il possibile affinché avessi quell'unica chance. Così fecero. La verità è che il loro fu un gesto di puro amore, considerando che stavano rinunciando a vedere crescere la loro bambina; bambina che lasciava dietro di sé due straordinarie sorelle, che sarebbero diventate, nonostante la lontananza, le sue migliori amiche. L'autenticità di quella scelta, presa sull'onda dell'entusiasmo, avrebbe modificato, plasmato e condizionato la vita di diverse persone che nulla avevano chiesto.

A dieci anni, con tanti sogni chiusi in valigia, io, piccola *spinazitt*¹, ho salutato "La Superba", per essere adottata dalla nebbia meneghina.

Una volta oltrepassato il vecchio e pesante portone di legno, ho lasciato sul marciapiede di via Verdi² la mia ingenuità e la mia fanciullezza, i dubbi e le certezze. Sarei cresciuta lontana dagli affetti e dalla famiglia, ma sarei comunque cresciuta avendo un dono, quello di inseguire il mio sogno, come un marinaio segue la stella polare.

Come me vent'anni prima, un gruppetto di atlete prescelte, non ancora maggiorenni, ora lottavano per guadagnarsi il futuro al quale ambivano, inconsapevoli dell'unicità della loro posizione. Ricordo di aver provato grande empatia per loro.

Stress, paura, adrenalina e coraggio sono gli ingredienti per una ricetta vincente, che ho letto nello sguardo delle ragazze che oggi sono fiera di chiamare "mie allieve".

Con alcune di loro il percorso è iniziato insieme, altre si sono aggiunte negli anni, mentre altre ancora erano già delle giovani veterane.

Senza ulteriori indugi le dieci ragazze sono state scelte da uno Staff altamente tecnico e il quadriennio iniziava ufficialmente.

Tornata a Desio³, mi sono resa immediatamente conto che ogni ragazza aveva una storia differente alle spalle.

¹Spinazitt: in dialetto milanese significa spinacini, riferito affettuosamente alle giovani allieve della Scuola di ballo del Teatro alla Scala di Milano. Il termine deriva dall'acconciatura tradizionale obbligatoria durante le lezioni, con i capelli suddivisi in due bande separate da una scriminatura e raccolti dietro la nuca, che agli spettatori dell'Ottocento ricordava la forma dello spinacio.

² Il Teatro alla Scala di Milano è situato in via Verdi.

³ Sede della Squadra Nazionale di ginnastica ritmica.

La mia prima sfida come insegnante è stata quella di amalgamare il gruppo e rendere le competenze di danza uguali per tutte.

Ciò avviene perché, fin tanto che le ragazze si allenano con le società di appartenenza, la possibilità di studiare quotidianamente la tecnica accademica della danza è pressoché impossibile, di conseguenza quando entrano a far parte del centro tecnico hanno esperienze diverse. Fortunatamente mi è stato concesso tempo e dopo pochi mesi si sono cominciati a vedere i primi risultati, soprattutto per quanto riguardava la postura della schiena, delle braccia e delle mani, dettaglio che per mio personale gusto è di fondamentale importanza, perché è ciò che imprime maggiormente eleganza al gesto tecnico.

Con l'avvio di questa nuova avventura ho iniziato la mia prima vera esperienza professionale, trovandomi tra le mani la responsabilità di coltivare e di far crescere il personalissimo talento insito in ognuna di loro.

Mi è capitato recentemente di soffermarmi a riflettere sul mio ruolo di insegnante. Credo sia giusto mettere in pausa, di quando in quando, la routine di tutti i giorni, per meditare sulle proprie azioni.

A questo proposito mi sono domandata: "Cosa vuol dire essere insegnante?" Qualche anno fa la mia risposta sarebbe stata molto diversa, non migliore o peggiore, semplicemente diversa.

Avrei detto che l'insegnante è la persona che insegna...Insegna la tecnica del battement tendu e come si deve fare un port de bras, come contare la musica e muoversi in gruppo in modo che ogni gesto sia all'unisono. Avrei potuto avere ragione esprimendo questo parere, ma oggi realizzo che all'epoca la mia visione di questo ruolo era un po' riduttiva e superficiale.

Innanzitutto, mi piace pensare che una persona non deve FARE l'insegnante, ma ESSERLO. È una dedizione, una missione, bisogna amare l'idea di approfondire un concetto finché tutta la classe non lo abbia assimilato. Ci vuole pazienza e molta calma. L'insegnante ha bisogno di determinazione per portare l'allievo oltre il proprio limite e deve credere, credere di poterlo fare, crederci anche più dell'allievo stesso, così da convincerlo a sua volta.

L'insegnante deve essere competente. Deve conoscere, deve saper fare e soprattutto, come è solita recitare la mia docente, Amelia Colombini, "l'insegnante deve saper far fare". Premesso ciò, penso che questo necessiti umiltà, poiché gli allievi possono essere fonte d'ispirazione e spesso sono loro che con il proprio comportamento non verbale suggeriscono la strada da intraprendere; pertanto, un'altra dote necessaria è la capacità di osservazione.

Immagino sia necessario fare una differenziazione tra il ruolo di insegnante che ho da sempre conosciuto e quello che ho imparato a conoscere entrando a far parte della Nazionale di ginnastica ritmica e di quella che potrebbe essere definita come una famiglia allargata.

Ho dovuto plasmare il mio ruolo per adattarlo alle regole e alle usanze di questo sport. Innanzitutto, ci si dà tutti del "tu" utilizzando il nome di battesimo e a volte, addirittura, qualche buffo soprannome. Ero stata abituata fin da bambina al rigore, a dare del "lei" e in qualche situazione ad accennare un piccolo inchino in segno di rispetto. Nulla del genere, come in una qualsiasi famiglia nessuna formalità, nessun grande rito, solo un semplice e assonnato "buongiorno" la mattina e un frettoloso "a domani" la sera.

Dopo il mio stupore ho messo da parte lo scetticismo iniziale e, come per tutte le situazioni nuove, mi sono abituata e ho modificato il mio agire per integrarmi al gruppo.

A distanza di quasi cinque anni, mi sono resa conto che abbracciando questa nuova filosofia ho potuto costruire con le ragazze un rapporto che esula in parte dalla semplice relazione allievo-insegnante. Vivere la quotidianità del lavoro, le forti emozioni delle molteplici competizioni e lo stress emotivo che ne consegue, ha rafforzato la complicità. Senza mai perdere il rispetto reciproco, il rapporto è diventato profondo e intimo.

Parallelamente al lavoro con la Squadra, ho la fortuna di lavorare in una scuola di danza ad indirizzo professionale, il Centro Studi Coreografici del Teatro Carcano. In questo caso ho ritrovato tutto il rigore con il quale sono cresciuta e sul quale ho basato la mia intera adolescenza.

Il lavoro giornaliero in sala da ballo si basa sulla pulizia di ogni più piccolo gesto. Un lavoro che va dal microscopico al macroscopico. Mi spiego meglio: il battement tendu si studia lento, molto lento, in modo da imprimere nella memoria corporea dell'allievo l'esecuzione tecnica del movimento nella sua totale correttezza. Una volta appreso, esso diventa sempre più veloce, agile e abile e soprattutto non più fine a sé stesso. In questo senso parlo di percorso che va dal microscopico al macroscopico. Si parte dalla base, dal piccolo gesto e dal dettaglio, per arrivare a sviluppare la tecnica necessaria per diventare danzatori professionisti.

In palestra invece avviene il contrario. Il lavoro tecnico viene imbastito così come dovrà essere il risultato finale. Una volta conclusa questa prima fase, si comincia con lo studio dei singoli elementi, ricercando la precisione e la sicurezza dell'automatismo e di conseguenza la loro correttezza.

Quella dell'automatismo è una metodologia molto efficace per lasciare che il corpo memorizzi un'azione che possa essere ripetuta costantemente senza alcuna modifica. In uno sport come la ginnastica ritmica, definito tra l'altro sport di automatismo, esso è un aspetto fondamentale, affinché ad esempio un lancio avvenga sempre con la stessa traiettoria, parabola e forza. La perfezione che ne consegue permette alla ginnasta di muoversi con totale libertà, senza essere obbligata a variare il movimento del corpo per non far cadere a terra l'attrezzo.

Trovo però che la forma mentis con la quale le ginnaste crescono non dovrebbe incentrarsi solo ed esclusivamente su quest'unico concetto.

Secondo la mia opinione, l'automatismo è un'arma a doppio taglio. Se da una parte garantisce una performance impeccabile, dall'altra a volte può far perdere significato al gesto.

Ricordo ogni giorno alle mie allieve atlete che quando sono alla sbarra o si preparano in quinta posizione per studiare danza classica devono poter provare sensazioni nuove e diverse. Un allongé, un grand battement jeté o qualunque altro movimento ha bisogno di essere affrontato quotidianamente come se fosse la prima volta che lo si esegue, con la medesima freschezza. Non può essere uguale al giorno precedente perché loro stesse, come esseri umani, non lo sono. È importantissimo rinnovare la curiosità per ciò che si studia.

L'esperienza e la conoscenza tecnica non devono essere scambiate per automatismo e, soprattutto, non si dovrebbe prediligere la meccanicità quando ci si riferisce all'aspetto artistico ed espressivo della performance.

Automatismo senza perdere la spontaneità del gesto. Questo penso sia un concetto che dovrebbe essere fonte di riflessione per tutti i professionisti del settore.

Conclusa la breve parentesi su ciò che per me, come insegnante, significa automatismo, vorrei trarre le conclusioni rispetto alle differenti metodologie precedentemente analizzate. Il risultato che si vuole ottenere è il medesimo: la perfezione del gesto tecnico. A questo proposito ogni volta che paragono le due metodologie di insegnamento mi si imprimono nella mente due situazioni distinte ma in qualche modo sorelle.

Da un lato, immagino l'attività in sala da ballo come una coperta che viene cucita giorno dopo giorno e che quindi prende forma tra le mani lentamente e inesorabilmente; dall'altro, penso al lavoro in palestra come ad una coperta già confezionata un po' troppo corta, che inizialmente non copre tutto il corpo, ma che improvvisamente un giorno, dopo mesi di training estenuante e ripetitivo, riesce ad avvolgere l'intera figura. Ogni volta è una sorpresa ed è la magia dell'automatismo.

Il confronto è naturale ed umano. Ho tratto le mie conclusioni e posso asserire con completa onestà che entrambe le situazioni sono corrette e soprattutto sono coerenti con il luogo in cui ci si trova. Non è questione di giusto o sbagliato perché, come scritto in precedenza, la versatilità e la capacità di adattamento sono doti fondamentali per crescere. È il docente che, con la sua sensibilità, ha il compito di insegnare la differenza tra spontaneità e automatismo, affinché l'allievo riesca a sfruttare al meglio entrambe le situazioni, scindendole quando necessario.

Ciò che ritrovo in entrambi i luoghi di lavoro è il desiderio e la voglia di migliorare e di raggiungere un obiettivo, che ogni giorno diventa una realtà sempre più tangibile.

A proposito di realtà, come docente mi sembra doverosa una riflessione sulla grave pandemia che sta affliggendo il mondo da ormai più di un anno. I periodi di lockdown hanno fatto sprofondare l'Italia in un baratro di incredulità. Tutti, dal libero professionista al dipendente statale, hanno dovuto arrangiarsi e reinventarsi, per adattarsi alle nuove condizioni. Anch'io, in qualità di insegnante, mi sono dovuta abituare alla sua effettività. Con tutti i limiti che gli spazi spesso ristretti delle abitazioni impongono, le lezioni online sono diventate uno stimolo per avvicinare e introdurre le mie allieve del Centro Studi Coreografici a concetti estrapolati e presi in prestito alla ginnastica ritmica. Volevo garantire loro il mantenimento della forma fisica, intesa come impostazione corporea, forza, reattività, flessibilità. La risposta delle ragazze è stata gratificante e il risultato assolutamente soddisfacente. Viceversa, con le atlete della squadra ho avuto modo di curare alcuni aspetti che di solito non fanno parte del lavoro quotidiano: laboratori coreografici, improvvisazioni, esercizi di recitazione sono stati fonte di studio.

È stato molto interessante vedere come la danza e la ginnastica ritmica possano in effetti completarsi a vicenda, migliorandosi e portando la performance finale ad un livello superiore.

Tutto questo per me vuol dire essere insegnante, ma non solo. Mi spiego meglio: in ultimo non certamente per importanza, anzi, sono certa, l'insegnante deve essere capace di empatia e di leggere tra le righe per comprendere il motivo di un atteggiamento e per proteggere la sacralità di un giovane e inesperto talento. A mio avviso ci si dovrebbe sempre ricordare del proprio "sentire fanciullesco", pescando tra i ricordi del proprio trascorso.

Citando il filosofo Søren Kierkegaard: "la vita va capita solo all'indietro, ma vissuta in avanti". Questo è il mantra con il quale affronto ogni giorno il mio ruolo.

Desidero sopra ogni cosa offrire alle allieve la mia esperienza, nel complesso delle sue connotazioni, affinché possano attraverso i miei occhi raggiungere gli obiettivi ai quali aspirano.