

wellness



Nel mondo di Maya, la danzatrice vegana

di Redazione

Esistono numerosi benefici per il corpo e per la mente che vengono abitualmente associati all'esercizio di quest'antica arte: **la danza**.

Capace di catturare la nostra attenzione e condurci in una sorta di catarsi, in cui le emozioni abitualmente trattenute vengono espresse e trasformate in forme, la danza è l'espressione simbolica di sé. La danza possiede potenzialità curative e in Oriente lo sapevano già dai tempi antichi, dove non nacque come spettacolo per divertire gli uomini, bensì come una danza delle donne per le donne. Collegata ad antichi culti religiosi della madre terra, serviva a propiziare e celebrare la fertilità nelle società matriarcali della Mesopotamia. Si narra che danzando in cerchio intorno alla partorientente, anche le altre donne partecipassero simbolicamente alla messa alla luce del nascituro, o ancora che fosse utilizzata durante le festività agricole per propiziare un buon raccolto.

In India le **DEVADASI** (danzatrici del dio) erano le danzatrici sacre dei templi indiani, le serve del Dio desiderose di dedicare la loro vita danzando al servizio delle divinità. Esse diedero vita alla danza indiana (soprattutto Odissi e Bharata Natyam) che altrimenti si sarebbe del tutto estinta, lasciando le statue nei templi come uniche reliquie per ricordarci della tecnica di quest'arte. In questa cultura millenaria, il dialogo tra danza, musica, canto e poesia ci rivela un luogo dove i linguaggi dell'arte continuano a vivere e a commuovere. La danza diviene una sorta di preghiera in movimento, raffigurante il gioco degli dei e la loro interazione con il mondo umano, esprimendo al contempo i nove sentimenti fondamentali dell'anima: l'amore, la gioia, la pena, la collera, l'eroismo, la paura, l'indignazione, lo stupore e la pace.

Per conoscere meglio gli aspetti terapeutici della danza e comprendere quali sono le caratteristiche che contribuiscono a farne un momento di crescita personale siamo andati al **Mudra Cafè & Lifestyle** per incontrare **Maya Devi** che, oltre ad essere insegnante yoga, è anche una



profonda conoscitrice e istruttrice di numerose danze, apprese nei suoi viaggi in giro per il mondo. Ci racconta che la sua passione è partita prima dal flamenco, studiato in Spagna e poi praticato per dieci anni tra Londra e Milano, fino al suo incontro con le danze del Rajasthan, di stampo folk, che tra l'altro si dice siano la madre del flamenco.

“Il mio apprendimento delle danze indiane – racconta Maya - è avvenuto totalmente tutto in India; dal lontano '96 ci torno almeno due/tre volte l'anno, dopo averci vissuto un anno e mezzo con il mio maestro di yoga tantrico, che mi ha iniziato alla via della Grande Madre. Prima di questo cambiamento lavoravo a Londra nel settore della moda, con nomi di prestigio. Il primo viaggio in India è avvenuto proprio per il mio lavoro nella moda, quindi in questo senso posso anche ringraziarla, ma ora è un mondo che è molto distante dal mio essere. Diciamo che ha avuto un suo perché, ecco, e anche adesso utilizzo

il gusto e la sapienza appresa per fare i costumi di scena, ad esempio. Nel 2006 sono tornata a Milano e ho deciso di insegnare e donare alle persone quello che io avevo appreso in questi anni. Ho iniziato a insegnare yoga, tantrismo e danze indiane.

All'interno del mio percorso di crescita il veganesimo è stato fondamentale. Per me è stata una scelta di vita. Nel 1996 ero già vegetariana e diventare vegana è come se fosse stata un'evoluzione naturale. Poi nel 2007 ho incontrato mio marito Marco, che è lo chef di Mudra Cafè a Milano, ed insieme ci siamo evoluti come coppia e come esseri umani, diffondendo attraverso le discipline olistiche e il veganesimo i nostri principi di Verità, semplicità e amore che ci ha donato il nostro maestro spirituale in India, unendoci in sacro matrimonio. Considero il veganesimo come la SADHANA, una pratica spirituale, perché diventare vegano sviluppa una certa consapevolezza dentro di te. La mia personale motivazione non è solo una questione di salute, di rispetto dell'ambiente o di rispetto degli animali, ma è un rispetto della vita totale, perché, se è vero che, come si dice nel tantrismo, la spiritualità è l'arte eccelsa che celebra la vita, allora tu come celebri la vita? Tu celebri la vita quando mangi, quando dormi, quando cammini, quando danzi, quando fai l'amore, quando mediti. E' una celebrazione totale, non c'è separazione per me, questa è una mia personale visione. "Ama te stesso" c'era scritto sul tempio di Delfi, ama te stesso e quindi sarai in grado di amare anche gli altri. C'è semplicità in queste parole scolpite nella pietra ma anche molta difficoltà nel metterle in pratica nella vita quotidiana.

Molto spesso le relazioni oggi sono basate sui bisogni, fondamentalmente. Si scatenano sempre i quattro veleni emozionali, io insegno sempre questo durante i miei seminari: attaccamento, gelosia, bisogno e invidia. Come diceva il mio maestro, se tu vuoi innalzare la relazione a un quarto livello, cioè il livello del quarto chakra, quello del cuore, allora tu dovrai evolverti insieme a questa persona: non puoi più rimanere attaccata a questi sentimenti, perché questo non è il tuo vero sé ma è il tuo ego. L'ego ha paura, il sé non ha paura.

Yoga e danza come crescita spirituale

Secondo Maya qualsiasi danza, ponendo l'attenzione e l'ascolto su se stessi, può trasformarsi veramente in meditazione in movimento. Attraverso i movimenti coreografici e incantatori si scoprono allegramente le risorse e le potenzialità espressive del movimento di un corpo che spesso, nelle nostre civiltà, è vissuto esclusivamente all'insegna del bello e statuario "danzare è un inno alla vita stessa, come quando pratici yoga".

Non è un mero esercizio fisico, lo yoga è la presenza nel corpo, il sentire tutti i tuoi muscoli, dal primo all'ultimo, il sentire che il tuo corpo si espande attraverso il respiro, sentire che il tuo corpo si calma oppure far uscire paure o blocchi e riuscire a superarli. Sia con la danza sia con lo yoga tu vai a riconoscere le due energie nel corpo (Shiva e Shakti, maschile e femminile) e riscopri l'unione dentro di te, per danzare devi avere un centro. Qualsiasi danza va bene, l'importante è il modo in cui si danza. Io ho visto dei danzatori di Hip Hop che erano completamente dentro di sé e completamente immersi in quella danza. È proprio lì che avviene la magia: condividere con il pubblico, e non fare solo spettacolo. L'aspetto estetico della danza non è terapeutico, se rimane un esercizio fisico, non cambierai i tuoi programmi mentali ed emozionali e soprattutto non svilupperai presenza e ascolto intimo del tuo corpo.

Danzare tra le donne per ritrovarsi e condividere ideali

Il contesto in cui si danza è quello del gruppo di sole donne ed anche ciò può rappresentare una risorsa terapeutica fondamentale. Danzare da sole e danzare tra donne sono due esperienze molto diverse. Permette un naturale confronto, offrendo un'area protetta dove alcuni aspetti quotidianamente non svelati o non vissuti possono essere sperimentati, condivisi e rispecchiati reciprocamente. Maya ci racconta che le ragazze della sua compagnia di danza, con cui gira il mondo per diffondere quest'arte, sono in cinque e sono tutte vegane.

"Non è solo una compagnia di danza, è veramente un vivere, uno stile di vita e loro capiscono e mi seguono. Non ci esibiamo nei ristoranti, non ci esibiamo dove cucinano carne, è contro la nostra etica, non ci esibiamo in luoghi dove non c'è un'energia abbastanza pulita, non facciamo cabaret, non facciamo spettacoli, preferisco organizzare io i miei spettacoli scegliendo i luoghi più adatti. Non indossiamo pelli e stiamo attenti a quello che ci mettiamo addosso. I nostri vestiti molo spesso sono fatti di cotone, soprattutto quelli che noi compriamo in india. Abbiamo anche un parrucchiere naturale che ci segue, ha aperto un bellissimo negozio chiamato "Origini" che è a Canonica d'Adda. Salvatore, è questo il nome del nostro BIO-hair stylist personale, ci pettina per gli spettacoli, non utilizza prodotti chimici ma solo naturali tipo olio di lino ed essenze di erbe. Per il trucco io uso sempre e solo un kajal naturale, che acquisto in India, quando ci pitturiamo le mani di rosso adoperiamo un'essenza (il vermiglio) che si chiama Kum Kum, oppure l'Hennè naturale sia per le mani sia per i piedi.

Danzare per sperimentare la connessione con il sé

“Non è detto che tutti siano pronti a sperimentare la loro connessione con il sé – spiega Maya - in questa vita ognuno ha il proprio Karma, per me la connessione del sé è quando tu sei in ascolto intimo con te stesso. C’è una certa coscienza dentro di te che ti fa sentire ogni singola parte del tuo corpo, ad esempio durante la danza, quando tu percepisci un lieve formicolio nel tuo corpo e sembra che tutto si espanda in un modo veramente molto forte e cominci a percepire lo spazio in un modo diverso; è come se piano piano lieviti. Il tempo si ferma, il luogo non importa più e tu sei completamente immersa dentro te stessa. Allora tu inizi a fare l’amore con te stessa e con l’aspetto più puro e spirituale del tuo sé. Lo stesso avviene

quando due persone fanno l’amore, quando si arriva al picco del piacere, in quel momento tu sei connessa al tuo sé, e quel momento si trasforma in eternità. E’ una sensazione che capita dentro il tuo corpo e quindi è autentica. Non è provocata da qualcosa, avviene e basta. Come nello yoga tutti cercano il risveglio di Kundalini, ma in realtà il risveglio di Kundalini non si può provocare, succede spontaneamente.

Anche le donne quando partoriscono hanno questo passaggio, c’è il dolore ma tu sei completamente connessa con te stessa, con il tuo corpo, senti tutto di te. Questi secondo me sono i momenti che un essere umano normale, ordinario può sperimentare come connessione del sé. La vita è danza pura, io danzo sufi, giro per dieci minuti. Cos’è che ti fa girare? Cos’è che ti mantiene lì nel centro? E’ il tuo sé, vivere il momento presente come eternità, perché se tu provi, mentre sei nella danza, a pensare a qualche cos’altro tu cadi. Quando io insegno questo tipo di danze, prima si medita su di sé, si fa una preghiera e poi si inizia a girare: si canalizza l’energia divina e questa è magia pura!

Maya insegna danze indiane (danze gypsy del Rajasthan e Bollywood dance) e yoga tantrico a Milano con lezioni settimanali e in tutta Italia attraverso stage e seminari. Danza e organizza yoga retreat in India e all’Estero, insieme a viaggi studio chiamati *india dance tour*, dove porta le sue allieve e altre esterne, a fare un percorso formativo sulle danze indiane, da quella classica del Rajasthan fino ad arrivare alla Bollywood dance. Quest’ultima è come un grande contenitore, dove si può sperimentare tutta l’India, dalle danze folk alle contaminazioni western style tipo hip hop, rock, salsa e merengue. Maya ha fondato la prima scuola di formazione di Bollywood dance dove si formano le basi per poter un giorno essere delle professioniste.





BOLL

di Maya Devi

Col termine Bollywood propriamente si intende l'industria cinematografica indiana, che ha sede a Mumbay e che oggi è quella che può vantare la maggiore produzione di film nel mondo con più di 1000 lungometraggi l'anno, e quasi 2000 tra corti e documentari (quasi il doppio di Hollywood). I film bollywoodiani sono per lo più musical con scenografie maestose, costumi variopinti e soprattutto con tanti momenti dedicati alla musica e alla danza (circa 5/9 per film). Si tratta per lo più di commedie e lunghi melodrammi (durano oltre tre ore) nei quali si raccontano le vicissitudini di eroine tragiche ostacolate da personaggi malvagi, matrimoni impossibili e tradimenti, lacrime, rigide tradizioni familiari e romantiche dichiarazioni d'amore. Quasi tutte le trame si concludono con il coronamento del sogno d'amore e la punizione del malvagio, un lieto fine con la morale un po' scontato, come del resto lo sono le storie raccontate, ma che non necessitano di essere originali proprio perché costituiscono soltanto il pretesto per dare spazio ai veri elementi trainanti, le canzoni e le coreografie.

Ma esattamente di cosa si tratta?

«La Bollywood dance è una fusione contemporanea di una lunga tradizione artistica che attraversa tutta la storia indiana e che deriva dall'antichissima danza sacra unita agli influssi mediorientali (particolarmente presenti nel nord del Paese) e alla festosità dei balli popolari. In particolare è caratterizzata dall'eleganza che prende dalla danza indiana classica e dai mudra (gesti sacri delle mani), mixati con un ricco patrimonio di espressività mimica e di espressioni corporee» spiega Maya Devi, maestra e direttrice creativa della Bollywood Maharani Dance Academy di Milano. La notorietà di questo ballo anche oltre i confini dell'India è dovuta al successo delle grandi produzioni cinematografiche nelle quali la danza riveste un ruolo centrale. Tuttavia non è appannaggio soltanto dei professionisti ma è parte integrante della vita quotidiana di qualsiasi indiano, indipendentemente dallo stato sociale, culturale e dall'età. Infatti, la gente balla la Bollywood

LYWOOD

Dance



dance alle feste, ai matrimoni ma anche durante le serate tra amici.

L'importanza della trama.

«La danza in India è sinonimo di narrazione e anche nella Bollywood ogni coreografia tratta un tema che è quasi sempre legato alle passioni umane: speranza, gelosia, tristezza, gioia.

La danza bollywoodiana prevede anche parti da soliste, ma nei corsi solitamente ci si concentra sui momenti corali, che, anche se sfociano nel gusto estetico orientale, devono sempre tenere conto della storia. Qui sta la difficoltà per gli occidentali che non conoscono l'Hindi, l'Urdu (linguaggio antico usato all'epoca Mughul) e il Tamil (lingua usata nel dell'India), tuttavia sarà compito dell'insegnante spiegarla brevemente ma soprattutto renderla intuitiva con i gesti e la mimica della coreografie» spiega la coreografa.

Come si svolge una lezione?

«La Bollywood dance non è una danza codificata perché possono essere create varie combinazioni di passi e movenze pescate tra le coreografie dei musical moderni, antichi, indiani ma anche internazionali. Per questo motivo in base all'insegnante i corsi possono essere strutturati in modo differente» precisa Maya. Tuttavia una lezione tipo può durare tra l'ora e un quarto e l'ora e mezza e prevede un riscaldamento iniziale con esercizi di yoga per preparare il corpo e la mente. Seguono poi un allenamento aerobico per tonificare il corpo e rafforzare gambe e braccia, che di solito viene messo a punto dall'insegnante in modo da riscaldarsi in modo mirato. Il resto della lezione è invece dedicato alla danza vera e propria che si impara a poco a poco imitando l'insegnante, ma che parte con l'apprendimento dei quattro elementi di base: i mudra, la gestualità delle mani, il dipping, i piccoli saltelli che si fanno con i piedi, i thumka, i movimenti del bacino, e le abhinaya, le

espressioni del viso. L'ultima parte consiste invece nell'apprendimento di una coreografia ispirata ai musical indiani e che in base al livello del corso (principiante-intermedio-avanzato) può essere più o meno complicata.

I benefici per il corpo e la mente.

«La varietà delle coreografie che alternano momenti lenti ad altri veloci sono un buon allenamento e aiutano a dare elasticità ai corpi e potenziare la muscolatura. In particolare si tonificano le gambe e i glutei con i saltelli (dipping), con i mudra si lavora su mani e braccia, mentre con gli shake (gli scuotimenti) si sbloccano spalle e bacino» sottolinea l'insegnante. Tutto ciò aiuta a rendere

«il tintinnio dei bracciali e il frusciare delle gonne che si alzano e si abbassano aiutano moltissimo a entrare nello spirito della danza»

il corpo più flessuoso, contribuisce a migliorare la coordinazione, allenta le tensioni e libera la mente, perché per non perdere il ritmo, seguire i passi e prestare attenzione alla mimica del viso si è costretti a concentrarsi soltanto sulla danza, lasciando da parte pensieri e preoccupazioni. Inoltre, insegna a muoversi in modo più femminile e sensuale, perché in quasi tutte le coreografie sono presenti elementi tratti dalle famose scene di seduzione chiamate 'item numbers'.

«Si tratta di pezzi musicali in cui attrici e attori famosi si esibiscono in danze dalle tinte provocatoriamente erotiche, incentrate sui movimenti del bacino e delle anche». Queste movenze inizialmente possono far sorridere o creare imbarazzo, ma si rivelano un ottimo strumento per superare la timidezza e riuscire a sentirsi più sexy.

Un ballo adatto a tutti.

«In India tranne i ballerini e gli attori professionisti nessuno va a lezione di Bollywood perché questa danza si incomincia a ballare fin da piccoli a partire dai 3-4 anni, quando i bambini imparano a imitare gli adulti durante le feste». Si tratta quindi di un ballo adatto a chiunque (comprese le persone che non hanno mai ballato prima) e le lezioni si rivolgono a uomini, donne ma anche bambini dai 7 ai 14 anni. L'unica controindicazione riguarda chi ha subito fratture importanti o ha problemi alle articolazioni e ai legamenti.

Come mi vesto.

L'abbigliamento consigliato comprende un paio di leggings con una gonna lunga sopra (Ghagra) oppure pantaloni ampi e comodi (Alibaba style), mentre sopra si può mettere un top, una canottiera o una maglia di jersey e, se si possiedono, un velo di seta da mettere sulla testa e qualche spilla da balia per fermarlo, cavigliere e bangles in metallo. Di solito si danza scalzi e preferibilmente con i capelli raccolti (per questo è utile portare forcine ed elastici).

Ma perché ci vuole tanta cura nell'abbigliamento?

«Vestirsi all'indiana potrebbe sembrare superfluo a chi frequenta le lezioni semplicemente per fare esercizio fisico e divertirsi, invece il tintinnio dei bracciali e il frusciare delle gonne che si alzano e si abbassano aiutano moltissimo a entrare nello spirito della danza» spiega la ballerina.

Rajput Maharani school Milano

www.maharanidance.com

PAGINA FACEBOOK:

facebook.com/bollywoodmaharanidanceacademy

GRUPPO FACEBOOK:

facebook.com/groups/bollywoodmaharanimilano

