

## Ballare felici, con leggerezza

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Perché ballare in coppia piace così tanto? E perché gli italiani stanno tornando in massa ad appassionarsi di questo modo antico di essere felici, con lievità? Le ragioni sono molteplici e così interessanti da meritare di essere condivise in due puntate.

Innanzitutto, il piacere di danzare – ossia di muoversi ritmicamente a tempo di musica – è profondamente scritto nel nostro cervello. Lo fanno naturalmente anche bambini piccolissimi, perché appartiene alla fisiologia di base che le nostre emozioni, evocate e accese nello specifico dalla musica, si traducano immediatamente in movimento corporeo.

La musica è composta di tre elementi: la melodia (la linea principale del canto), l'armonia (che nasce dalla sovrapposizione di più linee melodiche, che creano l'"accordo") e il ritmo (che regola la ripartizione e l'andamento della musica nel tempo).

Nella danza, per comprenderne il significato, sono fondamentali il tipo di musica, il tipo di movimento, la finalità del ballo, il contesto in cui si balla. Si può ballare da soli, come in molti balli moderni, che sono il paradigma della solitudine sostanziale contemporanea; oppure in gruppo, o in coppia. Un elemento cardinale, nella danza, riguarda la prevalenza delle percussioni: che è bassa, o assente nella musica religiosa – si pensi per esempio al canto gregoriano – e nella musica romantica, alla quale c'è un grande ritorno perché è profondamente rilassante. E' alta invece nella musica rituale o bellica, presente anche nelle società primitive fin dai tempi antichissimi, nella musica "autodistruttiva" da sballo in discoteca, nella musica folkloristica e nella musica erotica. La percussione infatti aumenta il tono adrenalinico, l'allerta muscolare, la reattività fisica ed emotiva, con valenze diverse a seconda del contesto in cui viene espressa.

Nella liturgia propiziatoria pre-bellica è finalizzata ad aumentare l'aggressività verso il nemico. Nella forma "a-finalizzata" del ballo in discoteca con percussioni vertiginose e volumi da squasso timpanico può invece aumentare l'auto-distruttività, nel senso di accrescere la vulnerabilità a comportamenti autodistruttivi come l'assunzione di droghe eccitanti, o di alcool, e la guida a velocità mortali. Quando invece la musica da ballo ha una dominanza della linea melodica, come nel valzer o nel liscio, comporta un aumento del "tono vagale" ossia di quel nervo fondamentale, il nervo vago appunto, che si associa al benessere, al rilassamento fisico ed emotivo, alla gioia e al sorriso spontaneo, con riduzione dell'aggressività e un sostanziale effetto antistress.

La danza ha sempre avuto profonde valenze sociali. Per esempio, una funzione prebellica, volta a unire gli animi dei guerrieri e della cittadinanza e caricarli emotivamente per la guerra, nelle antiche danze prima di partire in battaglia come nelle parate militari, non a caso entrambe accese dai tamburi e da più variati strumenti a percussione. Ha, o ha avuto, una funzione religiosa, nelle danze liturgiche soprattutto pagane. Il cristianesimo ha proscritto la danza, con una eliminazione quasi totale del corpo, se si eccettua il movimento limitato all'espressività del canto, come nel gregoriano.

Ha funzione ricreativa, sia per la persona singola sia, e soprattutto, per la coppia. E' questa la magia del ballo, che torna a sedurci: perché il ballo in coppia, e di coppia, ci fa rivivere la liturgia del corteggiamento romantico e/o giocoso. Perché ci fa gustare una seduzione erotica che si

muove all'interno di regole precise, tipiche di quel particolare ballo. E perché ripropone ed esalta i due archetipi, i due modelli antichi di riferimento, del maschile e del femminile, di cui l'inconscio di uomini e donne sente oggi profonda nostalgia. La parte "antica" della mascolinità e della femminilità, così repressa nei codici sociali contemporanei del mondo occidentale, ritrova una nuova giovinezza. Con lui che guida e lei che segue, recettiva e docile ma non passiva, vibrante, leggera come una farfalla e insieme intensa e drammatica, come nell'appassionante tango argentino, dove si intrecciano la passione, l'amore, e il senso dell'effimera bellezza della vita.

Non ultimo, anche il ritorno delle danze folkloristiche ci fa capire quanto sia forte il bisogno di identità sociale, il bisogno di riconoscersi in un gruppo preciso di appartenenza, contrastando così il senso di perdita di identità e di frammentazione sociale tipico del mondo occidentale contemporaneo.

Da questo punto di vista, il grande ritorno del ballo di coppia e delle danze folcloristiche sottolinea che le acque profonde del nostro inconscio si muovono molto più lentamente di quanto la vertigine dei mutamenti sociali contemporanei faccia pensare. Il ballare, seguendo regole precise, di coppia o di gruppo, diventa allora una sana autoterapia, una "terapia della vita" come mi piace dire, contro il drammatico senso di estraneità e di solitudine che percorre i nostri tempi. Nel ballo, movimento fisico, stimoli psichici e il gusto di ritrovarsi insieme costituiscono un trio formidabile per scaricare stress e tensioni, per aumentare il benessere personale, per ritrovare un modo gioioso e scacciapensieri di ritrovarsi in coppia o con il gruppo di amici. Forse anche per questo molti studi hanno dimostrato la sostanziale azione "anti-age", anti-invecchiamento, che il ballo ha ad ogni età, anche oltre i 75 anni. Ci ritroviamo lunedì, per approfondire questa specialissima strategia per mantenere più giovani il nostro cervello, il nostro corpo e il nostro cuore.