

## Introduzione

Isadora Duncan diceva che la sua danza non era per il teatro, non formava gli allievi per la scena, ma era un'espressione di vita. Poi mostrava le sue creazioni in teatro a un pubblico pagante e permetteva alle sue allieve di prendervi parte. Sembra una contraddizione e può essere spiegata. Isadora era nello stesso tempo un genio che aveva scoperto il segreto del movimento in rapporto alla danza e un'artista che mirava a esprimersi. È la sua formulazione del principio del movimento, applicato non solo alla danza d'arte ma a tutti i movimenti, che la fa uscire dalla categoria di coloro che sono stati soltanto grandi danzatori e la colloca tra quei pochi immortali i cui contributi hanno fatto del bene all'intera umanità.

Se la danza del futuro prenderà un giorno forma, dovrà, nei suoi tratti fondamentali, svilupparsi dai principi di Isadora: diversamente fallirà, per i limiti che si sono date le altre forme di danza.

Le limitazioni della danza classico-accademica dovrebbero essere ovvie persino a un dilettante. Le cinque posizioni fondamentali dei piedi, su cui si fonda la sua tecnica, sono in contrasto con tutte le leggi naturali, e, poiché il corpo umano è essenzialmente uno strumento naturale, non dovrebbe esser fatto funzionare se non con mezzi naturali. Una persona che, prima di iniziare a danzare, ruota i piedi con sforzi dolorosi sino a 90 gradi, disponendoli lungo una linea orizzontale, con i talloni che si toccano e le ginocchia tese, è come un violinista che cerchi di suonare lo strumento col braccio sinistro che passa dietro al collo. È una limitazione ridicola che frustra sin dall'inizio il tentativo di danzare. Contorsioni di questo tipo possono portare tutt'al più a un virtuosismo acrobatico.

Per quanto riguarda la danza moderna tedesca, con la sua enfasi sull'angolosità e la sua insistenza su una postura di profilo ispirata ai bassorilievi arcaici<sup>1</sup>, questa ha limitato l'infinita varietà di movimenti che il corpo umano può realizzare.

---

<sup>1</sup> Probabilmente Irma si riferisce alle posture di profilo assunte da Nijinsky nell'*Après-midi d'un Faune*, e le accomuna indebitamente alle variegate e molteplici declinazioni che la danza tedesca mostrava negli anni Venti e primi anni Trenta, e che lei doveva conoscere poco. [NDC]

All'inizio della sua carriera, Isadora volle scoprire i principi del movimento, e, dopo averlo fatto, iniziò a costruire su di essi la propria arte. La sua scoperta non aveva limiti, poiché trovò che il movimento scaturisce da un impulso interiore che si irradia e poi ritorna in un'infinita onda di rinnovamento. Non fissò uno stile o una forma, ma trovò una conferma di ciò che le si era rivelato negli atteggiamenti e nella gestualità delle sculture dell'antica Grecia; da lì venne il suo adattamento della tunica greca come abbigliamento ideale rispetto a qualsiasi altro costume. Isadora non avrebbe mai danzato nuda: per un principio estetico preferiva portare un indumento<sup>2</sup>.

Questa grande artista ha sviluppato due cose. Anzitutto il suo principio di movimento, che consiste nell'usare movimenti familiari a tutti, qualunque sia la loro etnia: ad esempio camminare, correre, saltellare, saltare, inginocchiarsi, inclinarsi e sollevarsi. E poi ha usato la sua teoria come mezzo per una nuova espressione della danza d'arte. Queste idee hanno avuto conseguenze importantissime dal punto di vista educativo. Hanno dimostrato infatti gli effetti nobilitanti del movimento naturale sullo sviluppo corporeo e hanno dato risultati straordinari nel campo dell'educazione fisica e spirituale dei bambini. Si è a torto ritenuto che le sue idee in questo particolare ambito avessero a che fare con l'estetica. Muoversi è una cosa e danzare è un'altra.

Impegnata continuamente nella creazione, Isadora si focalizzava molto sui dettagli, e ciò le faceva perdere di vista l'intero quadro della situazione. Non era capace di distinguere gli alberi dalla foresta. Le era impossibile analizzare con fredda logica ciò che esattamente aveva creato. A mio avviso fece per il movimento in rapporto alla danza ciò che Chaucer realizzò per la lingua inglese. Ambedue mirarono a mettere in atto un processo di purificazione e liberazione, rendendo più articolato uno strumento che fino ad allora era stato costretto e limitato. L'arte della danza basata sui principi di movimento di Isadora può raggiungere una bellezza talmente straordinaria sia dal punto di vista fisico che spirituale che le parole sono inadeguate a descriverla. Libera l'immaginazione di colui e colei che danza, e permette di prendere piena consapevolezza del vero valore e delle possibilità che ognuno ha. Può sia far emergere un talento per gesti e atteggiamenti graziosi, sia dischiudere il dono divino dell'ispirazione. Col suo respingere i movimenti artificiali così come gli accessori scenici, i costumi o altri apparati inutili, l'arte della danza basata sui principi di Isadora mette a nudo le motivazioni dell'anima e del corpo di chi danza fino al punto in cui solo chi è veramente ispirato ha potuto riuscire.

---

<sup>2</sup> Irma palesemente vuole idealizzare la figura di Isadora: è noto che nel 1915 al Metropolitan di New York danzò per la prima volta la *Marseillaise* col petto scoperto, provocando non poco scandalo e critiche. Probabilmente il suo riferimento figurativo era la famosa tela dal titolo *Liberté guidant le peuple* di Delacroix. [NdC]

Pochissimi possiedono il dono dell'assoluta semplicità e dell'abilità che suscita emozione nel cuore di un altro individuo.

Attraverso le sue creazioni, Isadora ha trovato un'espressione personale per le emozioni e tutti l'hanno compresa. Il suo modo di comunicare non può essere riprodotto, sebbene le danze create dal suo genio possano essere reinterprete, così come qualsiasi creazione di Beethoven o di Shakespeare. Ma se questi grandi uomini hanno efficacemente scritto la loro opera, Isadora non l'ha fatto.

Ho fondato quindi la mia scuola americana con due finalità: diffondere la concezione che Isadora aveva del movimento in rapporto alla danza e preservare le sue creazioni perché siano di guida e di ispirazione. È solo grazie alle opere dei grandi che possiamo misurare il nostro livello.

È stato sostenuto da molti che Isadora Duncan non avesse una tecnica, che fosse solo una "dilettante di genio". È stato anche detto che non aveva alcuna conoscenza di base della tecnica della danza e che, sebbene avesse creato un qualcosa di assolutamente nuovo per i nostri tempi, la sua esecuzione tradiva il suo segreto: era una dilettante.

Mi sembra che una persona che ha dedicato tutta la sua vita alla creazione e allo sviluppo di un'arte e che ha conquistato in tutto il mondo la reputazione di danzatrice geniale, possa difficilmente essere ritenuta una dilettante. Quanto al fatto che non avesse conoscenza della "tecnica della danza", non avrebbe potuto produrre qualcosa di tanto nuovo se non avesse avuto anche una nuova e definita forma di tecnica, che io ho trasmesso nelle pagine di questo libro.

Qui, in dodici lezioni che si focalizzano solo sui principi fondamentali, ho tentato di mostrare in pratica il loro funzionamento. È vero che sono stata una sua allieva, ma il modo in cui ho trasmesso la mia conoscenza ad altri è mio soltanto. Isadora aveva il suo modo di insegnare. Per esempio, avrebbe dimostrato molte volte di seguito una serie di movimenti ai suoi allievi e, se non avessero immediatamente colto il suo pensiero, avrebbe lasciato perdere con impazienza. Spesso, quando una di noi aveva saputo eseguire una sequenza di movimenti di danza prima di altri, lei le chiedeva di insegnarla al resto degli allievi. Ricordo che una volta, quando ci mostrò una combinazione di movimenti piuttosto intricata e rapida, senza ottenere alcun risultato, il pianista le suggerì di ripeterla lentamente affinché potessimo capirla meglio. Lei tentò, fallì del tutto e ne fu molto meravigliata. Ricordo le sue parole: «Che strano, l'ho creata, la posso danzare ma non so insegnarla!»<sup>3</sup>. Quindi quella che vi offro è la mia analisi della sua tecnica.

Spero che le lezioni siano facilmente comprensibili. Ho applicato questo metodo di insegnamento per la prima volta con gli allievi della scuola di

---

<sup>3</sup> L'aneddoto figura nella sua interezza in Ir. Duncan, *Duncan Dancer. An Autobiography*, cit., pp. 127-128. [NdC]

Mosca. Isadora lo approvò pienamente, com'è evidente dalla lettera che segue. Come Isadora scrisse a una delle sue allieve: «Vi ho dato la parte più segreta e sacra della mia arte». Se questo libro in qualche modo è una chiave per capire la sua arte, il suo proposito sarà stato realizzato in modo soddisfacente.

January 27-  
Dear Irma - Thank you  
for your letter - .....  
Remember you  
are the only pupil of mine  
who has understood what I  
am trying to do in the World.  
& you are the only one  
who cares whether myself  
or our work lives or dies -  
and it may be that the  
understanding of me will  
save all. .....  
I press you to my heart -  
Dear Irma - let us progress  
for the Future Is - Duncan

27 gennaio [anni '20]

Carissima Irma, Grazie per la tua lettera [omissis]

Ricorda che tu sei la sola mia allieva che ha capito cosa ho cercato di fare nel Mondo e tu sei la sola a cui interessa che io o il mio lavoro viva oppure perisca. E può essere che capire me salverà tutto [omissis].

Ti stringo al cuore. Cara Irma, [parola incomprensibile] per il futuro.

## Lezione n. 1

### **CAMMINARE**

#### *ESERCIZIO N. 1*

Stare eretti, talloni uniti, punte leggermente ruotate in fuori. Sollevare il ginocchio destro all'altezza dell'anca, con la gamba e il piede rilasciati. Ora far cadere delicatamente il ginocchio, vedrete che le teste dei metatarsi colpiranno il suolo per prime. Ripetere il movimento diverse volte lentamente con la gamba destra e poi fare lo stesso con la sinistra.

#### *ESERCIZIO N. 2*

Ripetere l'esercizio n. 1, ma spostando tutto il peso sul piede destro non appena tocca il suolo. Dopodiché stendere il ginocchio. Ripetere il movimento diverse volte e poi fare lo stesso con la gamba sinistra.

#### *ESERCIZIO N. 3*

Ripetere l'esercizio n. 2 con la gamba destra. Lentamente portare la gamba sinistra in avanti, **SENZA SOLLEVARE IL PIEDE DA TERRA**, alzando il ginocchio sinistro mentre si porta il piede rilasciato in avanti e a metà altezza rispetto all'anca, tenendo la gamba e il piede rilasciati. Far cadere il piede esattamente davanti e spostare il peso sulla gamba sinistra. Continuare lungo un percorso rettilineo.

#### *ESERCIZIO N. 4*

Posizione dei piedi mentre si cammina.

Cominciare da una posizione naturale coi talloni uniti, punte leggermente ruotate in fuori. Camminare lungo una linea segnata col gesso. Mantenere il tallone destro a destra della linea e il tallone sinistro a sinistra. Non incrociare i piedi e non camminare coi piedi divaricati. Esercitarsi lungo una linea perpendicolare al corpo, con lo sguardo prima diretto ai propri piedi e poi in avanti, cercando di non discostarsi dalla linea.

#### *ESERCIZIO N. 5*

Posizione del corpo mentre si cammina.

Stare col corpo eretto, plesso solare in dentro, testa dritta, sguardo in avanti. Non alzare le spalle. Rilassarsi.

Spostare l'anca leggermente indietro quando si porta la gamba in avanti

*La tecnica di Isadora Duncan*

mentre si cammina, ma SPINGENDO TUTTO IL CORPO IN AVANTI, fino a che si forma una linea inclinata dalla testa ai talloni. Mantenere le spalle in avanti e alquanto ferme quando si sposta nuovamente l'altra anca indietro.

Dopo avere imparato i primi cinque esercizi, cercare di rendere la camminata più fluida possibile.

Come musica di accompagnamento, usare una marcia lenta (non militare) in 4/4.

Spostare il peso gradualmente sul piede che sta avanti. NON FERMARSI, MA IMMEDIATAMENTE iniziare a portare l'altro piede avanti, mirando a legare i movimenti. NON MUOVERSI A SCATTI.

Dopo una pratica costante, piuttosto che camminare sembrerà che stiate scivolando.



*Lezione n. 1*



*Lezione n. 2*