

Chorégraphie

Studi e ricerche sulla danza

Choré-Lab

Laboratorio Permanente di Ricerca sulla Formazione

L'insegnamento della danza nelle differenti fasce
d'età: esperienze didattiche, problematiche specifiche e
tecniche di supporto

a cura di Luana Poggini

Anno 7 numero 13
Di Giacomo editore

La Zena Rommett Floor-Barre Technique®

di *Dorothy Rolandin*

La sbarra a terra di Zena Rommett® è una tecnica di allineamento e correzione posturale. Creata per sviluppare e perfezionare la tecnica del balletto, si è ben presto dimostrata efficace per diverse tecniche di danza e, inoltre, per altre numerose forme di spettacolo (attori, cantanti) e di attività sportive (pattinaggio). Strutturata infatti sulla ricerca dell'essenzialità del movimento, la tecnica Rommett® rinforza la muscolatura mantenendone la flessibilità e corregge schemi corporei errati riducendo così, a prescindere dall'attività svolta, la probabilità di traumi. Proprio per queste sue caratteristiche, essa è ormai conosciuta a livello mondiale e la sua applicazione pratica sta trovando spazio oltre i confini del campo artistico e sportivo, interessando anche terapisti della riabilitazione e fisioterapisti.

Cenni biografici

Zena Rommett è nata a Treviso. All'età di cinque anni è emigrata negli Stati Uniti e si è stabilita con la sua famiglia nella contea di Westchester alla periferia di New York. Ha iniziato a studiare danza piuttosto tardi, all'età di diciassette anni ciononostante, grazie alle sue doti fisiche e ad una capacità di apprendimento non comune, venne incoraggiata dalle famose sorelle Ruthertford a proseguire gli studi a New York dove le venne infatti offerta una borsa di studio presso l'American Ballet School, diretta allora da George Balanchine. Ebbe così l'opportunità di studiare danza con insegnanti del calibro di Anteo Vilzak, Mrs. Schillar, Mrs. Anderson e Chester Hale.

La sua carriera professionale inizia con la tournée in Europa dell' "Adagio-Trio" di cui era solista femminile; al suo ritorno ha l'onore di essere scelta per esibirsi con gli USO, in seguito balla in diversi musicals a Broadway, tra cui *Seven Lively Arts* con Alicia Markova e Anton Dolin, *Song of Norway* e *Paint your Wagon*.

Nel 1958 Zena Rommett inizia ad insegnare danza classica, nel 1965 Robert Joffrey le chiede di insegnare due volte a settimana all'American Ballet Center e di lì a poco la collaborazione diventa giornaliera. Nel 1968 costituisce insieme con la figlia Camille Rommett la Zena Rommett Dance Association LTD e

comincia a sperimentare il suo nuovo metodo di sbarra a terra; nel 1969 apre una sua scuola a Manhattan, nel Village. In breve tempo la scuola diventa un'oasi per l'ambiente della danza newyorkese: professionisti provenienti dalle compagnie di Murray Lewis e Martha Graham seguono assiduamente le lezioni di Zena, così come le stesse Judith Jamison e Naomi Sorkin. Numerose sono le richieste di collaborazione da parte di compagnie famose fra cui: Lar Lubovitch Dance Company (NYC e Spoleto, 1972), José Limon Dance Company (1974) e Piliobolus (1973, 1983, 1984). Molte anche le scuole prestigiose che inviteranno Zena come insegnante ospite, tra le quali la New York City High School of Performing Arts (1984), la Juilliard School (1988) e la New York University (1989).

Nel 1983, dopo un periodo di apprendistato, la Zena Rommett Dance Association LTD ha concesso l'abilitazione ad alcuni insegnanti ampliando così la diffusione del metodo con lezioni giornaliere in diverse scuole di Manhattan: Steps, Ballet Arts, Dance Space e Abizaid Arts dove Zena stessa tuttora insegna ogni mattina. Nell'estate del 1998, anno in cui l'associazione ha celebrato anche il trentennale dalla fondazione, si è svolto, nell'intento di preservare e trasmettere la tecnica, il primo corso ufficiale per il conseguimento dell'abilitazione all'insegnamento del metodo Rommett a cui hanno partecipato insegnanti provenienti da tutto il mondo, compresa chi scrive.

La Zena Rommett Floor-Barre Technique®

La tecnica di Sbarra a terra creata da Zena Rommett si articola in due fasi: la prima in cui si eseguono movimenti essenziali per la danza in decubito supino, prono e laterale con particolare attenzione all'allineamento posturale globale del ballerino e/o studente, la seconda dedicata alla sperimentazione degli stessi in stazione eretta, lavorando alla "sbarra". Nella prima parte Zena conduce la lezione utilizzando la sola voce che, armoniosa e misurata, guida in modo essenziale e graduale gli studenti dagli elementi basilari agli schemi di movimento più completi. I partecipanti vengono invitati a concentrarsi sulla ricerca di stabilizzazione del bacino, "centro" del movimento, rispetto al quale arti inferiori, tronco e arti superiori devono mantenere un allineamento costante. *Demi-pièdes, tendus, dégagés, passés, développés, ronds de jambe, attitudes* ecc. vengono riportati all'essenzialità di flessioni, estensioni e elevazioni a gradi diversi degli arti inferiori, cioè a movimenti elementari eseguiti a partire da una posizione iniziale, definita da Zena come "sitting position on the floor":¹ supini, mani sui fianchi, gambe flesse in posizione parallela, femore-rotula-secondo dito del piede allineati, con ginocchia puntate verso l'alto e a contatto tra loro. Il contatto di queste ultime e delle caviglie viene costantemente riaffermato per consentire una maggiore coscienza sia della funzione del vasto mediale, rafforzandolo senza irrigidirlo, sia della relazione di questo con il "centro". L'attenzione viene in seguito rivolta a creare uno spazio tra l'anca e la testa del femore

in modo da ottenere la massima estensione possibile delle gambe, che vengono così dirette e controllate dal bacino precedentemente stabilizzato. Solo dopo aver raggiunto un'esecuzione corretta della posizione in parallelo, Zena procede all'esecuzione della rotazione dell'arto inferiore in *en dehors*. Ogni movimento, comunque, sia esso un'elevazione, un'adduzione, un'abduzione o una semplice flessione del piede, in parallelo o in *en dehors*, deve avvenire senza variare l'allineamento posturale: in particolare bisogna fare attenzione ad evitare sia l'inversione che la retroversione del bacino ed invece è necessario allungare continuamente la spina dorsale verso l'alto in modo da mantenere un costante contatto con il pavimento. Lo studente, rafforzati i muscoli spinali e addominali profondi,² impara a mantenere una relazione costante tra bacino-tronco e arti, sia inferiori che superiori; notevole importanza viene infatti attribuita alla transizione da un movimento all'altro richiedendo allo studente una costante concentrazione specie nel passaggio dalla posizione supina alla laterale, da questa alla prona e viceversa.

Durante la seconda parte della lezione, come già menzionato, i ballerini e/o gli studenti trasportano nella stazione eretta l'allineamento posturale sperimentato nella situazione di riduzione gravitazionale, continuando a lavorare riproiettando le sensazioni corrette ormai interiorizzate a terra, in una stretta connessione tra corpo e mente. L'obiettivo primario del lavoro e della incessante ricerca svolta da Zena è quello di raggiungere e mantenere contemporaneamente un'attenzione vigile ed una continua conferma della corretta postura dello scheletro. Infatti come lei stessa ha dichiarato in un'intervista a «Dance Magazine»: «In realtà è molto semplice. Ci sono poche regole posturali che si devono sempre assolutamente mantenere. Dopodiché la tecnica può crescere ed arricchirsi in forza espressiva».³

Esempi di esercizi

La Zena Rommett Floor-Barre Technique® è difficilmente riconducibile ad una sequenza codificata, in quanto, pur ribadendo alcuni principi anatomici di base, varia di lezione in lezione adeguandosi della composizione della classe. Professionisti, principianti o "non addetti", ad esempio, vengono considerati allo stesso livello, nel tentativo di ottenere da tutti i partecipanti il corretto allineamento corporeo; Zena, durante la lezione, invita in prima fila coloro che conoscono meno la sua tecnica o la danza in genere poiché hanno maggiormente bisogno d'aiuto, particolare questo che si ritiene degno di nota.

Di seguito verranno illustrati due esercizi che, pur non potendo essere esauritivi rispetto ad una tecnica così articolata, descrivono in minima parte le caratteristiche fondamentali del lavoro svolto. Va specificato che si tratta, comunque, di esercizi che coinvolgono schemi di movimento piuttosto complessi e che, durante qualsiasi tipo di lezione, non potranno mai essere proposti come "introduttivi".