

La danza dell'anima

TRA INDIA E IRAN di Mandira



FOTO DI QUESTO ARTICOLO E IN COPERTINA: MANDIRA

Marga: *Parlaci del tuo percorso di ricerca...*

Mandira: Ho iniziato molto giovane a interessarmi ad altre culture. Ero attratta da tutto ciò che si ergeva sull'orizzonte lontano: India, Cina, Africa.

Alle superiori mi iscrissi al linguistico e una cosa sapevo: volevo imparare le lingue e viaggiare. C'era in me questo profondo desiderio di evadere, fuggire lontano, conoscere altre culture e mimetizzarmi in modo da diventare parte di loro: una sorta di passe-partout in grado di esplorare in lungo e largo il globo, amalgamandomi e mescolandomi ai locali.

Dopo le superiori scelsi come facoltà "lettere a indirizzo antropologico", alla Sapienza di Roma, e mi sentii subito a mio agio in mezzo a tutte quelle materie interessanti: culture dei nativi d'America, etnomusicologia, storia dell'induismo. In quegli anni entrai in contatto con tante realtà diverse e iniziai a studiare vari stili di danza. Oltre alla passione per l'etnologia, mi sentivo incredibilmente attratta dal teatro e dalla danza: iniziai a studiare il teatro danza indiano, quello balinese e il teatro occidentale secondo il metodo Grotowski e Lecoq. Mi ritrovai ben presto a frequentare attori, artisti di strada e circensi, e nel giro di un paio d'anni avevo messo su, insieme al mio boyfriend giocoliere, uno spettacolino di clownerie e circo con il quale abbiamo girato l'Europa in lungo e largo. Una volta concluso il percorso universitario, mi dedicai per un paio d'anni al teatro ed entrai a far parte dello Zelig di Torino, città nella quale mi ero trasferita per seguire un'Accademia teatrale.

In quel periodo sentivo in me un'altra passione scalfire prepotentemente: il mio amore per l'avventura e i viaggi mi chiedeva di dedicarmi a loro, di lasciare per un po' lo studio e le varie attività per imbarcarmi in un lungo

viaggio. Fu così che trovai il coraggio per comprare un biglietto di sola andata per l'India e lasciai Torino e l'Accademia teatrale.

Dell'India conoscevo solo l'esistenza della Comune Internazionale (allora si chiamava ancora così) di Osho, il maestro spirituale che avevo scelto come guida quando ero ancora alle superiori. E così mi ritrovai a Pune per la prima volta nei primi anni del 2000 a ballare, celebrare, meditare e fare percorsi di crescita insieme a una tribù coloratissima di persone da tutto il mondo. Fu in India che maturai sempre più la consapevolezza che la mia vera "mission" era la danza e il movimento e quindi mi misi a cercare un'insegnante che potesse tramandarmi l'arte del teatro danza indiano.

Dopo mesi di ricerca trovai a Bangalore la mia prima "dance guru" che per un paio di anni mi impartì le basi della danza *Kuchipudi*.

Dopo due anni mi spostai nel Sud, a Chennai, dove trovai un'altra guru con la quale proseguì a un livello più avanzato.

Nel 2009 la mia vita subì una svolta improvvisa: mi innamorai e per ragioni di cuore mi trasferii in California. In America entrai in contatto con una vasta "dance community" e iniziai a studiare vari stili di danza. Attraverso uno spettacolo incontrai Miriam Peretz, che successivamente diventò la mia mentore, ed entrai a far parte della compagnia di danza "Ballet Asfaneh" con la quale, negli anni a venire, studiai quasi tutta la tecnica che ora insegno.

L'America è stata fondamentale nella mia crescita artistica: in tre anni sono venuta a conoscenza di tanti stili di danza, ho appreso molta tecnica e ho avuto modo di approfondire didattiche d'insegnamento diverse. Ho davvero compreso che quello che fa sempre la differenza è come una materia viene offerta e proposta a livello didattico, in poche parole come viene insegnata!

È per questo che nel corso degli anni mi sono sentita chiamata a sviluppare un mio metodo d'insegnamento che fosse efficace, pratico e soprattutto il più preciso possibile.

Marga: *Hai parlato del maestro che hai scelto da giovanissima: puoi raccontare anche questa storia? Cioè il tuo viaggio spirituale con Osho, al di là della danza...*

Mandira: Quando incontrai Osho nel mio cammino, improvvisamente si aprì davanti a me una via che non credevo esistesse... Per la prima volta in vita mia provai un senso di profonda appartenenza.

Finalmente mi ricongiungevo con il mio clan, la mia "gente": anime affini, folli e visionarie che si spingevano oltre la zona di comfort e questo mi affascinava incredibilmente. Ricordo ancora che frequentavo l'ultimo anno del liceo e iniziando a leggere i libri di Osho qualcosa in me iniziò a placarsi, a rilassarsi... Avevo infine trovato la mia famiglia animica ed era solo una questione di tempo tornare da loro e ri-unirmi fisicamente nel cerchio di condivisione.

Sapevo che il mio destino era quello e che prima o poi sarei tornata alla fonte, anche se ero poco più che una bambina ed ero lontanissima dall'India... Il maestro mi aspettava e il mio tempo stava per arrivare!

Dopo qualche anno mi ritrovai a Miasto, il centro in Toscana, che nel 2000 era ancora piccino, ma molto accogliente e pieno di terapisti incredibili. Uno dei primi gruppi che feci fu la Primal, con Sudha: dieci giorni di profondo lavoro interiore con un gruppo di 40 persone provenienti da tutta Italia!

Avevo trovato un diamante in Sudha e lei stessa mi spinse molto ad andare in India, a Pune.

L'anno dopo partii e il mio primo anno nella Comune fu un incendio



totale: un misto di passione intensa e un senso di innamoramento tale che il mio cuore si spalancò e si aprì così tanto da condurmi a sentire dimensioni e stati dell'essere totalmente nuovi e sconosciuti. Tutto era amplificato e magnificato: fiumi di lacrime, di gioia, picchi d'estasi e di consapevolezza, intuizioni profonde e antiche. Ero molto giovane e stavo vivendo tutto questo velocemente e intensamente. Durante la White Robe, il

discorso serale, ogni volta che Osho parlava scorrevano lacrime sul mio viso, ero commossa dalla sua grazia, armonia e da quel profondo amore che emanava "bucando" ogni volta lo schermo. Era il mio maestro e non dovevo più scappare.

Marga: *So che hai anche altri interessi, come l'astrologia e la mitologia, che probabilmente si ricollegano*

anche alla tua matrice di studi. Come si collocano nella tua storia esistenziale e spirituale?

Mandira: Dentro di me hanno sempre convissuto due nature distinte: una più istintiva, passionale, legata al ritmo e alle arti dello spettacolo (Venere in Leone!), e l'altra razionale, intellettuale, più interessata ai dettagli, al funzionamento e ai meccanismi che muovono i fili nel mondo. Ho sempre alternato periodi in cui mi dedicavo più alle attività fisiche, alla danza e alla performance, a periodi in cui mi rintanavo in casa a studiare di tutto. Grazie ai miei studi universitari di lettere e antropologia, mi sono orientata verso il simbolismo, l'astrologia e la mitologia arcaica.

La mia sete di conoscenza ha trovato un punto di approdo nell'astrologia evolutiva, grazie alla quale tante cose hanno iniziato a prendere un senso e una forma, fornendomi delle risposte a domande esistenziali complesse e dolorose. Durante la pandemia ho iniziato a scrivere di astrologia sulla mia pagina FB, ricevendo tanti feedback da amici e conoscenti: il mio modo di scrivere piaceva, "arrivava", e fu così che mi decisi a scrivere un libro sul mio percorso artistico e sulle ricerche che avevo condotto nel campo della danza.

All'inizio ho semplicemente raccolto tutte le informazioni che avevo, pensando di scrivere un manuale da dare alle mie allieve, ma poi a poco a poco il tutto si è trasformato in un libro con tanto di illustrazioni e fotografie. È nato così *La danza di Anahita*, una guida all'estetica persiana a 360 gradi, che prende come punti di riferimento l'arte della miniatura, la calligrafia, la letteratura mistica di Rumi e Hafez e l'architettura delle moschee dell'Iran. Nel libro c'è una parte monografica in cui mostro le posizioni classiche della danza persiana, per gli appassionati e studiosi delle danze etniche. È il primo libro in lingua ita-

liana che tratta un simile argomento ed è per questo che Edizioni Sì ha voluto pubblicarlo lo scorso anno. Dopo il libro ho iniziato a organizzare viaggi di gruppo in India e Iran, quest'ultimo paese misconosciuto e altrettanto affascinante. Sto iniziando a unire la mia grande passione per i viaggi con la danza: in questi soggiorni si balla, si esplorano le bellezze artistiche e culturali e ci si diverte tanto!

Marga: *Cosa offri tu oggi come insegnante? Cos'è che vuoi trasmettere attraverso la danza?*

Mandira: Quando insegno, durante i miei workshop e intensivi, cerco di offrire uno spazio in cui ogni donna è invitata a esprimersi, a ritrovarsi e a fare una conoscenza più approfondita della propria femminilità. Mi interessa che le partecipanti riescano a contattare dentro di sé questa qualità di leggerezza, bellezza e grazia spesso dimenticata o sepolta in noi donne, a causa di secoli di repressione religiosa e culturale. Credo fermamente che la danza e il movimento olistico siano una scorciatoia per arrivare al cuore, al centro del nucleo: spegnendo la testa si arriva a toccare spazi di intensità espressiva e profonda unione, si arriva a trascendere l'ordinario e a raggiungere lo straordinario, ad assaggiare la nostra unicità al di là dei condizionamenti sociali e culturali. La danza è una via di liberazione, una medicina, una preghiera in movimento e al pari della meditazione, se praticata regolarmente, equilibra e integra le varie parti del nostro Sé.

Un corpo sano è un corpo attivo, un corpo danzante che balla al suono del proprio ritmo e quando il movimento si incontra con la poesia dell'arte succede qualcosa di magico ed eterno, per quanto effimera e volatile questa arte possa essere...



Sono fermamente convinta che noi esseri umani abbiamo tutto quello che ci occorre per essere felici e che l'evoluzione, la crescita non finiscano mai. Nel momento in cui ci fermiamo e crediamo di essere "arrivati", è lì che iniziano i problemi e tutto inizia ad addormentarsi e a diventare statico e ristagnante.

Il movimento è alla base della vita, del flusso esistenziale.

Pina Bausch diceva: "Danza, danza altrimenti siamo persi". E io condivido appieno questa sua affermazione!

Il mio libro è in vendita su oshoba.it

Per saperne di più sui miei workshop, corsi, il libro e i viaggi che organizzo in India ed Iran:

www.mandiraimprota.com

