

# SABAR, SOFFIO DI VITA

di Yama Wade

Non si ascolta il Sabar soltanto con l'orecchio 'estetico' bensì con Tutto il corpo, con tutto ciò che costituisce il nostro io interiore. Tutti gli organi che costituiscono il nostro io interiore possono sentire e trarre linfa dal Benessere che deriva dall'armonia del corpo e dello spirito. Il Sabar ha dunque come scopo di stabilire quest'intesa 'Body-mind', corpo-spirito, da cui dipende la nostra salute. L'orecchio estetico è semplicemente un ricettore, detto in breve soltanto un direttore d'orchestra. Il suo ruolo è quello di condurre il suono, noi dobbiamo assecondarlo. Sta a noi guidare il suono, tracciargli il cammino fino al suo punto di arrivo: la nostra interiorità.

Come fare allora per raggiungere questo obiettivo? Il solo strumento in grado di farci sentire la musica nel profondo è la respirazione.

Ho sempre sostenuto che il Sabar non ha alcun supporto tecnico, non ci sono dunque livelli. Se il Sabar avesse un supporto tecnico potreste star sicuri che i non senegalesi e le persone di origine senegalese che hanno ereditato l'estrema razionalizzazione degli occidentali (rassicuratevi: non tutti i senegalesi, anche se di etnia Wolof, sanno danzare il Sabar. Non si impara il Sabar: lo si danza!) sarebbero migliori di coloro che l'hanno davvero ereditato e che hanno passato la loro vita a danzarlo per strada in modo del tutto spensierato. Eppure vedo spesso allievi che dopo 10 anni o più di pratica Sabar continuano ad avere difficoltà nell'accedere ad un Sabar profondo. Stentano a rimanere con regolarità nel tempo musicale. Perché dopo tanti anni di apprendimento c'è ancora una mancanza di regolarità sul tempo musicale del Sabar? Perché a volte sono nel ritmo e a volte no?

Per quanto mi riguarda non smetterò mai di ringraziare gli occidentali perché grazie a questa facoltà di analisi che li caratterizza - che ho potuto integrare ed assimilare - ho potuto aprire il libro del Sabar per capire cosa renda così particolare quest'arte e identificare così gli elementi che lo rendono accessibile e leggibile per tutti. Bisogna sapere che il Sabar (dal lato danza) non è mai stato analizzato in profondità fino ad oggi. Ecco le 5 analisi che ho potuto fare su questa disciplina.

## **1. Non c'è tecnica.**

Credetemi, a volte spero di trovarne per poterla trasformare in un punto di appoggio e riuscire così a risparmiare un po' di tutta quell'energia che devo impiegare per risvegliare quella altrui. Capitemi bene, parlo dell'energia vitale, del Ki, del Qi, l'energia rotonda che circola dappertutto nel corpo. Non dell'energia fisica che cala con la stanchezza.

## **2. Il Sabar è universale.**

Perché la Sua musicalità dipende solo ed esclusivamente dalla respirazione: veniamo al mondo con quella che chiamiamo la respirazione originale. La respirazione del ventre. È qui la sorgente. Un po' come un bebè che mentre dorme respira con il ventre. Abbiamo tutti la capacità di ritrovare questa respirazione che si è alterata e bloccata nel tempo. È la terapia proposta dai ritmi dei Sabar: lo Ndeup, cerimonia di guarigione della relazione corpo-spirito che ancora viene praticata oggi. Dalle origini a oggi niente è cambiato. Anche le nuove danze, che rimangono in vita per un tempo molto breve, non comporteranno nessun cambiamento. Queste ultime procurano del divertimento ma non il piacere profondo e la felicità che nutre l'anima.

### **3. Non ci sono livelli.**

Basi e approfondimenti sugli stessi ritmi, lo stesso programma è valido per tutti. Un allievo può fare 10 anni di Sabar ed essere incapace di controllare e sentire la propria respirazione. Un altro che ha cominciato da 1 mese è capace di ascoltare la propria respirazione ma non possiede le espressioni del Sabar. Un altro ancora può avere il potenziale respiratorio che chiede il Sabar ma la sua timidezza e lo sguardo altrui lo turberanno e gli impediranno di esprimere tale potenziale ecc. Ci sono solo principianti a, b, c... Ma tutti sono principianti. Ciascuno con le proprie difficoltà specifiche sullo stesso unico programma del Sabar. Compito di chi insegna gestire le difficoltà di ciascun allievo, rispettando il ritmo e il potenziale di ciascuno.

### **4. Struttura**

Se da una parte non c'è supporto tecnico, dall'altra il Sabar è invece strutturato in relazione al cammino, piede destro e piede sinistro: l'inizio e la fine. E da due salti. Non si impara a saltare, si sa saltare. Non si impara a camminare, si sa camminare - e questo ci riporta alla mancanza di tecnica e al carattere universale del Sabar -.

Questa struttura ci porta ai famosi 5 tempi del Sabar di cui tutti parlano qui in Europa. Ma mai in Senegal. Parlate del Sabar in termini di cinque tempi ad un buon danzatore senegalese e questi spalancherà gli occhi dicendo: "Ma cosa sta raccontando?" oppure "Ma davvero ?!". In realtà non hanno coscienza della struttura del Sabar a partire dai 5 tempi. Se sapete utilizzare come si deve la respirazione nel Sabar, prendete una calcolatrice e sarete stupiti dal numero di tempi scanditi dai vostri piedi. Chiamo questo 'il linguaggio del Sabar'.

### **5. Sabar, lo specchio dell'anima.**

Praticare il Sabar fa bene: ci rivela le nostre capacità, il nostro Essere.

Ci chiarisce:

a) Quello che pensavamo di sapere ma che non sappiamo.

b) Quello che pensavamo di non sapere e che invece già sappiamo.

Si scoprono allora le proprie difficoltà e le proprie esperienze acquisite. Non si può imbrogliare con il Sabar. Allora si apre per noi una sola via possibile: accettare la verità e cominciare il lavoro che si impone, appoggiandosi sulle esperienze acquisite per lavorare sulle difficoltà. Non si è mai sconfitti. Quest'analisi è diretta a coloro che sono pronti a riconoscere ed accettare la verità, a mettersi a nudo.

### **Particolarità sul modo di respirare: inspirare e espirare nei diversi ritmi del Sabar**

#### **A) *Thieboudiene* (Ceebu jenn)**

I 5 tempi: una inspirazione lunga a sinistra e una sola espirazione dal 1° al 5° tempo.

Una inspirazione lunga e preparata per entrare nel tempo.

Poi sono cicli corti che si succedono. Le inspirazioni seguono automaticamente le espirazioni.

#### **B) *Mbarambaye Bassou***

I 5 tempi: una inspirazione lunga a sinistra se si è destri, a destra se si è mancini - nessuna discriminazione - e una sola espirazione dal 1° al 5° tempo.

Quando si continua su un giro si allunga ancora l'espirazione.

Su una frase di 3 x 5 tempi ci sono 3 inspirazioni lunghe.

Notare che il 1° tempo non comincia mai con una inspirazione bensì sempre con una espirazione. Idem per il 5° tempo in qualsiasi ritmo del Sabar. Questo ci riporta al punto 4 (Struttura) analizzato sopra: il Sabar è strutturato dal piede destro e dal piede sinistro che cominciano e finiscono il ciclo della respirazione.

C) *Ndeuthie* (Ndeucc) o *Fass* (Fass non è un ritmo ma un quartiere lottizzato dal presidente Senghor nel 1949).

I 5 tempi: una inspirazione lunga per posare il 1°, che espira. Un'altra inspirazione lunga sul 2° = si inspira saltando e si espira per finire il salto. L'espirazione continua dal 2° al 5° tempo.

Su una frase di 3 x 5 tempi ci sono dunque 6 inspirazioni.

Se ne dimenticate anche solo una, siete in contro tempo musicale.

D) *Mbabass*

Si inspira all'inizio per entrare, poi tutto il resto è espirazione.

Mi fermo su questi 4 ritmi. Ne mancano altri come *Farwoudiar*, *Yaba*, *Nianguape*, *Ngoumbé* ecc. Ogni ritmo ha la propria respirazione che lo caratterizza. In termini generali in *Thieboudiene*, *kaolack musical*, *mbabass*, la respirazione è più corta, non la si approfondisce. A parte la prima lunga inspirazione che permette di attaccare, di entrare nel ritmo.

Per concludere, direi che la fluidità del gesto dipende dalla fluidità del respiro.

Inspirare, espirare... Inspirare e espirare. Ciascuno trova il proprio ritmo, il proprio tempo. Ciò non si impara, prende il proprio posto naturalmente. Perché il movimento è respirazione e viceversa. E' sempre la respirazione che traccia il cammino che il movimento deve mutuare. Dunque esso esiste in modo vero e autentico solo in quanto esiste la respirazione e solo quando è in armonia con il respiro. Si prende appoggio prima di tutto sull'inspirazione, si prende il respiro, ci si prepara e poi è attraverso l'espirazione che il movimento può svolgersi. Tutti inspirano ed espirano ma in maniera superficiale e bloccata, senza che il soffio circoli davvero attraverso tutto il corpo. Il respiro deve essere circolare, continuo, senza interruzione. L'energia rotonda. Bisogna arrivare a padroneggiare l'una e l'altra affinché dalla loro unione nasca il ritmo. Ci si arriva attraverso la pratica regolare: la ripetizione forgia la qualità del danzatore.

In quanto a me, continuo il mio piccolo cammino, serena, tranquilla, consapevole del dovere di accompagnamento che ho nei confronti di ogni persona che sente il bisogno di ritrovare l'armonia autentica che risiede nell'intesa e nell'accordo tra corpo e spirito.

Ringrazio tutti coloro che hanno incrociato il mio cammino e tutti coloro che lo incroceranno un giorno poiché attraverso di loro ho l'opportunità di migliorarmi, grazie a questo strumento straordinario che è il Sabar.

Che il signore onnipotente vi protegga, amen

Yama Reine de Sabar