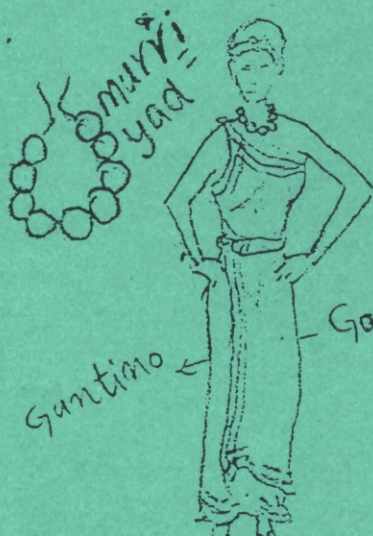


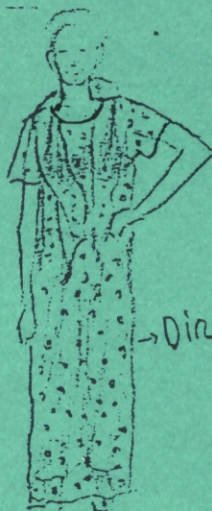
Lima Uuali
 Mahamed Shek Dahir
 Musse Cali Musse

Note sul movimento del corpo e delle
 tradizioni sociali



Guntimo ← Gareys

tutte due le
 parole sono
 uguali



→ Dirac

(fata trasparente
 con il velo trasparente
 verde)



→ SaaKo

disegno di Alessio



ni - capra

jeemi

ni - capre

nuy - capre

Jug

mijin

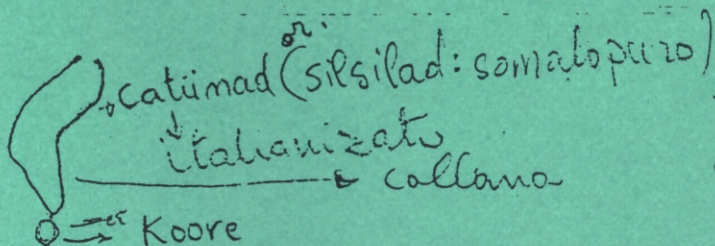
→ yaaf

hib

hib ni
 carne di capre



lo
 sac / sa? : mucca
 dibi / bue



Note sul movimento del corpo nella tradizione somala

1.1 Introduzione. L'idea di occuparmi dell'antica ginnastica somala nasce dall'incontro di due esperienze da me vissute a Hamar (Mogadiscio): la pratica yogica appresa a Delhi da Shanta Dhingra e da me per la prima volta insegnata ai colleghi durante il soggiorno di cinque mesi in Somalia, insieme all'osservazione fatta in classe di movimenti, ai miei occhi inconsueti, che sembravano avere principalmente di mira l'elasticita' della spina dorsale.

Se una delle passioni fondamentali e', come mi accade, l'apprendere "com'era il mondo", il fatto che una popolazione come quella somala pratici chissa' da quanto tempo una ginnastica basata su un numero pressocche' illimitato di posizioni non poteva lasciarmi indifferente. Tornando al paragone tra ginnastica somala e pratica yogica si deve ricordare che le posizioni yogiche sono anch'esse in numero illimitato e la loro origine si perde nella lontananza dei tempi.

Parlare di numero illimitato di esercizi significa all'incirca dire che quasi ogni movimento che l'uomo faceva poteva considerarsi "formulare", si conformava cioe' a un modello gia' elaborato o in via di elaborazione, si ripeteva uguale a se stesso nel contesto degli altri movimenti giornalieri e nel ciclo delle stagioni. Il muoversi non era quindi mai casuale, ma regolato.

A proposito della ginnastica yogica la cui pratica e', come si e' detto, uno dei motivi ispiratori di questo studio, avevo sempre pensato, ad esempio, che una dei motivi fondamentali alla base delle "asanas", le posizioni che vengono tenute in assenza di respiro, fosse quello che definivo "l'antica invidia degli uomini per gli animali", il bisogno di eguagliarli imitandone l'agilita', la mobilita' in diversi ambienti naturali, l'acqua, l'aria, la terra, la flessibilita', le "posizioni" diverse da quelle degli umani. Qualche motivo analogo si puo' certamente trovare alla base della ginnastica somala. Abbiamo quindi una ginnastica che e' come un fossile su cui si puo' leggere una parte anche se piccola della storia umana come su un libro. Non e' facile decodificarlo allo stesso modo in cui non e' facile decodificare un'antica scrittura di cui non si conosca l'alfabeto, ma lo sforzo in quella direzione puo' valere la fatica spesa nel ricercare.

Quello che presentiamo e' l'inizio di una ricerca. Sarebbe auspicabile:

- a) che il campo di indagine fosse esteso col tempo a tutta la Somalia
- b) che se si potesse fare un'analisi comparata delle pratiche ginniche africane all'interno della quale situare quella somala.
- c) che la ginnastica somala fosse vista all'interno delle piu' antiche pratiche ginniche di cui conserviamo testimonianza

d) che si stabilisse una relazione tra l'antica ginnastica somala e la danza.

Così com'è questo studio iniziato da me e da due miei studenti dell'Università Nazionale Somala, Facoltà di Lingue Dahir Mahamed Shk Dahir e Musse Cali Musse è soltanto un modo di valorizzare un aspetto della tradizione somala più a lungo dimenticato pur essendo forse tra quelli di maggior valore che dal passato sia stato tramandato e di più vasta internazionale rilevanza.

1.2 Quel che è contenuto in questo paragrafo è quel che Musse e Cali sapevano dire in generale sulla ginnastica somala prima di cominciare la ricerca sulla tradizione orale di tale ginnastica. Si può quindi considerare quel che è qui riportato come l'insieme di nozioni di cui mediamente dispone un abitante della città sull'argomento:

Le popolazioni nomadi che sono sempre in cammino con il loro bestiame si riposano sotto gli alberi mentre il bestiame sta pascolando. Un abitatore della boscaglia tende a fare esercizi quando desidera svegliarsi bene e rimettersi in movimento.

La ginnastica è un'eredità familiare che il bambino apprende tramite l'imitazione, osservando quel che fanno i suoi genitori. Non c'è bisogno che lo correggano.

Non esiste un luogo preciso in cui realizzare i movimenti, ma essa può avvenire quasi dovunque, preferibilmente all'ombra delle piante, ma anche dentro la capanna, seduti all'ingresso della capanna o sul letto.

Alcuni esercizi vengono fatti più frequentemente di altri. Non c'è alcuna regola fissa.

Anche se ci sono esercizi che si ritiene una donna non possa fare perché troppo difficili o per rispetto della modestia imposta dalla religione mussulmana, questa ginnastica è praticata sia da donne sia da uomini indistintamente.

Gli esercizi non vengono fatti da uomini e donne alle stesse ore. Gli uomini somali riposano di più delle donne e quindi la pratica ginnastica che è spesso da porre in relazione con la fine del riposo non può avere gli stessi tempi per donne e uomini.

L'attività ginnica non è confinata alla boscaglia soprattutto in periodi come questo in cui c'è un forte migrazione interna di tribù nomadiche nella direzione della città.

La pratica è estesa a tutta la Somalia con piccole differenze diatopiche. Tenendo presente una divisione della Somalia nelle tre categorie dei nomadi, degli agricoltori e degli abitatori delle coste, per lo più pescatori, si nota che ciascuna di esse manifesta delle differenze nei movimenti. Quelli che, per esempio, abitano vicino alla costa hanno un tipo di ginnastica più vicina a quella europea, basata sulla corsa e tesa ad acquisire forza muscolare.

Consideriamo quest'ultima proposizione come indicativa di una linea di ricerca che si può così definire: l'antica ginnastica yogica non era tesa alla conquista di forza muscolare, ma si concentrava su altri centri di propulsione vitale, come i chakras e organi di senso come il respiro (che veniva considerato uno dei sensi). Per capire la ginnastica della tradizione somala ci si

deve probabilmente muovere in questa direzione anche se appare molto difficile costruire una teoria interpretativa valida.

1.3 Sono stati intervistati da Dahir e da Musse alcuni somali molto anziani e delle donne. Comuniciamo i risultati di questo work in progress.

La ginnastica interessa tutto il corpo. Gli intervistati negano cioè che ci sia una concentrazione particolare su su una qualsiasi parte del corpo o sulla spina dorsale.

Si tratta di una pratica che viene fatta dopo il riposo.

Si comincia all'età di circa dieci anni.

Non è obbligatorio svolgerla in un luogo particolare, ma è più naturale che avvenga all'aperto.

Il numero degli esercizi è illimitato.

Non sono adatti alle donne né la ginnastica dell'albero cioè il pendere da un albero per i piedi o per le mani e neanche afferrare il bastone con la bocca come nell'esercizio che sarà descritto nel paragrafo successivo.

C'è un rapporto stretto tra la danza e la ginnastica. Gli intervistati hanno detto che entrambe migliorano la salute del corpo.

Alcuni dei gesti si fanno con un aiuto meccanico o in presenza di un'altra persona e alcuni no.

1.3. Dahir e Cali hanno descritto i primi dieci esercizi.

Nel primo che riportiamo si presuppone la compresenza di due persone. Una congiunge le mani intorno al collo e una più alta la solleva afferrandola all'altezza delle braccia come in un abbraccio.

Il secondo è noto anche in Italia. Due persone mettono la schiena in corrispondenza l'una dell'altra, si afferrano per le braccia e si sollevano da terra a modo di altalena.

Nel terzo si tiene un bastone tra le mani sollevato all'altezza della testa, si fa scendere fino a trovarsi in corrispondenza degli occhi sempre tenendolo parallelo al terreno, poi lo si dirige verso terra arcuando la spina dorsale e abbassandosi. Si scavalca con le gambe, prima passandolo con la gamba destra e poi con la sinistra, si solleva di nuovo all'altezza della schiena e poi della testa sostenendo il bastone sempre allo stesso modo, senza cambiare la posizione delle mani.

Il quarto è un esercizio che sembra piaccia molto ai vecchi. Anche in questo ci devono essere due persone delle quali una si corica per terra e l'altra le passa sopra la schiena, in corrispondenza della colonna vertebrale. Questo movimento è presente nell'antico massaggio cinese tuttora praticato a Taiwan chiamato "amoa" che ha molti punti di contatto con il Kung Fu e con il Ci Cong.

Quello che viene presentato come quinto è allo stesso modo di quello che precede di fatto una pratica di massaggio. Nel caso di

strappo muscolare si massaggia con ghee, quello che in inglese si chiama "clarified butter", burro "purificato" dall'acqua tramite cottura e poi conservato cotto in stato solido. E' interessante che venga menzionato dagli intervistati insieme alle pratiche ginniche cosa che induce a pensare a una associazione naturale tra queste ultime e il massaggio.

Nel sesto si fa girare il collo senza l'aiuto delle mani verso destra e verso sinistra tenendo il viso rivolto un po' verso l'alto.

Il sesto esercizio e' il lancio delle pietre.

Nel settimo si mettono le dita nelle orecchie una alla volta, le si fa girare con forza emettendo nel contempo dei suoni dalla bocca.

L'ottavo prevede un bastone conficcato sulla terra. Lo si tira su con la bocca non toccando terra con il corpo, ma sollevandosi da terra e poi abbassandosi appoggiandosi sulle braccia e sui piedi. E' uno degli esercizi proibiti alle donne,

Nel nono si arcua la spina dorsale all'indietro emettendo nel contempo dalla bocca dei suoni simili a sospiri di soddisfazione.

Come decimo si prevedono lunghe camminate, corse e giochi tradizionali e la lotta. Tra le pratiche viene ricordata il salto del fuoco come si fa in Italia per la festa di S. Giovanni.

1.4. Ecco un altro gruppo di esercizi che riguardano in particolare le dita della mano e le braccia.

Scrocchio (non si saprebbe come altro chiamarlo) delle dita, uno degli esercizi piu' comuni, praticato costantemente. Quando si fa la ginnastica delle dita si usano sempre i pollici di entrambe le mani per esercitare una pressione sulle dita. Quando si muovono le dita della mano sinistra si usa il pollice della mano destra e viceversa. La posizione del pollice e' la seguente:

- a) si piglia la parte superiore delle dita con l'aiuto del pollice
- b) si piglia la parte inferiore delle dita.

Una mano preme contro le quattro dita e la parte superiore dell'altra (indice, medio, anulare, mignolo) e esercita una forte pressione chiudendola con forza.

Si incrociano le dita delle mani; in una prima fase i palmi delle due mani incrociate vengono a trovarsi di fronte al viso, in un secondo tempo, quando le braccia vengono distese, la parte superiore delle mani sta davanti al viso.

1.5. Altri esercizi. Si piega il collo all'indietro con l'aiuto di una mano.

Si appoggia il palmo della mano al mento e si muove il collo verso destra, poi verso sinistra e verso l'alto.

Si stende prima un braccio poi l'altro impegnando completamente, in modo repentino, le giunture.

Sedendosi e alzandosi si piegano e si tendono con energia le gambe una alla volta.

Si raggiungono e si toccano gli alluci con la fronte.

Si intrecciano le mani e si mettono sopra il collo.

Si sale su un albero e si penzola da esso per le gambe facendo l'altalena avanti e indietro per varie volte.

Si salta un bastone sostenuto da due parti o una corda sostenuta da due parti.

Ci si stende per terra con le mani intrecciate intorno al collo e i gomiti avvicinati alle guance. Un'altra persona le solleva al massimo i gomiti da terra, verso l'alto.

Stando seduti si fanno rotare i piedi da una parte e dall'altra, si alzano e si abbassano.

Ci sono tre modi di far muovere le orecchie:

- a) si mette un dito dentro le orecchie
- b) si fanno muovere le orecchie dall'interno con l'aiuto dei denti
- c) si fa una sorta di massaggio gengivale dall'interno della bocca.

1.6 Gli intervistati hanno parlato del fattore divertimento nel muovere il corpo ad esclusione di altra finalita'. Il camminare del nomade e' sentito come un lavoro, gli esercizi ginnici invece sarebbero un divertimento.

[Nessun nomade cammina mai senza il coltello e il bastone che sono di volta in volta la sua terza mano e le armi che lo difendono dai nemici.]

Si e' osservato che la pratica ginnica non e' legata alla religione. Viene definita come eredita'di un lontano passato non storicamente definibile. Lo sforzo di ricostruire i suoi riferimenti teorici, cosmologici, ideologici come si puo' fare per la pratica yogica potrebbe portare anche in questo caso i suoi risultati.

Lina Unali
Dahir Mahamed Shiek Dahir
Musse Cali Musse