



Con il patrocinio di



Anabasi arteinmovimento  
presenta

## Estratto da "SHIVOHAM"



### Spettacolo di teatro danza indiano e video SABATO 1 OTTOBRE ORE 21

Anabasi arteinmovimento, via Casale, 3/A Milano vi invita a partecipare allo spettacolo di teatrodanza dell'India, "Estratto da Shivoham", una parziale rappresentazione dello spettacolo "Shivoham", danza e regia di Antonella Usai che ha debuttato il 7 maggio scorso a Pinerolo. Dalle 14 alle 18 seminario pratico condotto dalla danzatrice e maestra. Prenotazione necessaria **INGRESSO CON CONTRIBUTO**

Regia e danza: Antonella Usai

Aiuto regia: Monica Gallarate

Coreografie: Sangeeta Isvaran, Revanta e Mallika Sarabhai, Antonella Usai

Supervisione coreografica Tillana: Alarmel Valli

Composizione musicale: Maharajapuram Santhanam, T.K. Padmanabhan, Jayan Nair

Musicisti: Ami Parikh e Jayan Nair canto; Ikram Khan sarangi; Sruti Sagar flauto;

Palani Velu mridangam; Mani Nair ghatam e idakka.

Riprese Video: Zenith Banker

Montaggio video: Filippo Vallegra

Tecnici luci/video: Davide Rigodanza

Lo spettacolo **Shivoham** si ispira a un componimento poetico dell'VIII secolo d.C. noto come Atma o Nirvana Shatakam, attribuito al grande filosofo indiano Shankara.

Il poema costituisce lo stimolo per una riflessione sul tema del non dualismo e più in generale sul significato di "Sat", Realtà, Esistenza. Lo svelamento a cui ci invita in maniera forte e radicale la parola di Shankara è lo stesso svelamento a cui ci invita la danza Bharatanatyam, saldamente ancorata a questi principi filosofici. *Shivoham* è, ancora una volta, un omaggio alla danza come via di conoscenza e auto-realizzazione.

"(...)Io sono oltre il mutamento, privo di qualità e di forma,  
lo contengo tutte le forme, e sono inafferrabile dagli organi di senso,  
lo sono sempre equanime, oltre liberazione e schiavitù,  
lo sono Shiva, sono Shiva, pura coscienza e beatitudine."

**Informazioni e prenotazioni:** Anabasi via Casale 3/A Milano tel. 02 49435121 [www.anabasi.org](http://www.anabasi.org)



*"Antonella Usai ha usato la sublime poesia della danza Bharatanatyam e i suoi temi eterni per parlare dei dilemmi in cui si dibatte il nostro mondo attuale. Nel piccolo e intimo teatro del Lavoro di Pinerolo siamo stati rapiti dalla Bellezza e portati per un'ora e mezza nella dimensione dell'Essenza delle cose e della nostra natura umana. Shivoam è una riflessione danzata sul non dualismo e un omaggio alla Danza come via di conoscenza e Auto-realizzazione. Antonella Usai è sempre stata una ballerina tecnicamente perfetta ma ora è evidente un salto di qualità nella profondità della comunicazione empatica. Bellissimi i video, le musiche, le coreografie. "*

*Isabella Bresci*

## **WORKSHOP "SHIVOHAM"**

**sabato 1 ottobre ore 14 / 18**

Il laboratorio costruito attorno allo spettacolo Shivoam, condotto dall'artista Antonella Usai è aperto a chiunque sia interessato ad una ricerca spirituale a partire dal corpo e si propone di mettere in relazione il testo di Shankara con alcuni principi fondanti dello yoga e della danza classica indiana come discipline di conoscenza del Sè.

Il laboratorio, così come lo spettacolo, si occupa fundamentalmente della necessità di ricongiungere i vari aspetti di ciò che chiamiamo Reale.

Lo schema su cui poggia la drammaturgia di entrambi si compone di tre quadri: Natura, Tempio, Realtà.

Spettacolo e Laboratorio sono entrambi concepiti come un viaggio a tappe in cui ciascuno è invitato prima di tutto a riconoscere cosa incontra e cosa vede durante il personale tragitto.

Le parole dell'Atma Shatakam di Shankara, summa della filosofia non dualistica, costituiscono un faro che indica il punto di approdo e allo stesso tempo offre l'invito a viaggiare e a fare l'esperienza senza la quale nessuna realtà si può dire tale.

Prima di giungere alla consapevolezza della totale aderenza tra interno ed esterno, tra soggetto e oggetto, amato e amata, il devoto deve passare in rassegna l'intera gamma di identificazioni temporanee e, attraverso un percorso di presa di coscienza, affermare l'estraneità del Sè a tutto ciò che separa.

Solo a quel punto si potrà raggiungere l'unione dell'Amato con l'Amata di cui canta il mistico Juan de la Cruz, o comprendere pienamente il canto di Shankara "Shivoam: Io sono Shiva!"

Durante il seminario verranno proposte pratiche legate sia alla tradizione dello Yoga che della danza bharatanatyam e contemporanea, dove *stare* e *dinamismo* dialogano e si interscambiano.

Nella metodologia NAD la posizione statica recupera il flusso del danzare mentre il dinamismo della danza si àncora e stabilizza grazie alla pratica delle *asana* e della meditazione.

Il lavoro di consapevolezza sulla cosiddetta triade inferiore e superiore dei plessi energetici si sviluppa nell'ottica di riconoscere e favorire una maggiore armonizzazione delle diverse componenti dell'essere umano. La piena incarnazione nella materia così come l'apertura verso gli aspetti più sottili procedono per questo sempre di pari passo, in un percorso dove i tempi e le modalità di ciascun partecipante vengono sempre rispettati.

Secondo questo metodo, anche la relazione insegnante/allievo viene riconsiderata alla luce della filosofia non dualistica, ricercando una dimensione di rispetto e arricchimento reciproco.

Antonella Usai [antonella.usai@yahoo.it](mailto:antonella.usai@yahoo.it) [www.compagnianad.it](http://www.compagnianad.it) tel. +39 338 5211032

**ISCRIZIONI ENTRO IL 24 – 9 [Anabasi](http://Anabasi), tel 02 49435121 – 3398489670 [info@anabasi.org](mailto:info@anabasi.org)**



**Antonella Usai**, laureata in Storia del Teatro con una tesi sulla danza indiana e fondatrice dell'associazione e della omonima Compagnia di danza NAD. Inizia lo studio della danza a otto anni presso la scuola Farco-Morra di Torino seguendo i corsi regolari e i seminari intensivi con maestri internazionali di danza classica, modern jazz, contemporanea, afro e flamenco. Vincitrice di numerosi concorsi fra cui Vignale danza, Castiglioncello e Pinerolo, intraprende la carriera di danzatrice professionista con alcune compagnie europee (Zet Tanztheater, Rigolo Tanzendes Theater, Cie Pierre Droulers...) Nel 2000 è vincitrice di una borsa di studio governativa che le permette di soggiornare in India per sei anni diplomandosi in Bharatanatyam presso la Darpana Academy of Performing arts di Ahmedabad e perfezionandosi sotto la guida di alcuni tra i più rinomati docenti indiani (M. e N.V. Nagarajan, T.V. Soundarajan, K. Lakshmanan, K. Mohanan, Leela Samson, Priyadarsini Govind, Alarmel Valli...).

Dopo il diploma è la prima danzatrice occidentale ad essere ingaggiata dalla Compagnia di Mrinalini e Mallika Sarabhai con cui compie tournèe in tutta l'India e a Singapore. In India approfondisce anche lo studio dello yoga e di alcune danze folk e tribali all'interno del Janavak, dipartimento per la salvaguardia e lo studio delle tradizioni coreutiche rurali e tribali. Nel corso degli anni si è occupata continuamente anche di direzione artistica, coreografia e di didattica a livello internazionale. Ha tradotto tra l'altro, il manuale "Comprendere il Bharatanatyam" di Mrinalini Sarabhai per la casa editrice Alfredo Ferrero.

Antonella Usai [antonella.usai@yahoo.it](mailto:antonella.usai@yahoo.it) [www.compagnianad.it](http://www.compagnianad.it) tel. +39 338 5211032