

## Incantesimi

La ninna nanna è, assieme all'allattamento, il mezzo più efficace per conciliare il sonno di un bimbo. Per questo può essere utile conoscerla e averne numerosi esempi. *Le più belle ninne nanne di tutti i tempi* suggerisce rime e parole tramandate di madre in figlia, riporta contenuti conservati grazie alla memoria popolare e alle generazioni, offre spunti per cantare ai bimbi tenere cantilene materne ricche d'amore, aggraziate, o paurose litanie piene di tenebre mostri e streghe. Così facendo queste ninne nanne riportano briciole di storia e cultura, insegnano, esprimono paure allegria e serenità.

Sia «ninna» che «nanna» sono termini che nel linguaggio infantile significano «sonno», ma se andiamo al significato principale del termine, già i latini parlando di *nenia* volevano indicare la cantilena, il linguaggio magico e il canto funebre. Il canto di culla invece era chiamato *lallum* o *lallus* e ancora oggi quando diciamo *lallare* indichiamo il suono che emettiamo quando dondoliamo il bambino che teniamo in braccio o quando lo deponiamo dolcemente nella culla ondulante per facilitargli il sonno. Gli antichi romani cantavano «lalla lalla». Lo stesso termine per gli inglesi è *lullaby*, e l'assonanza con quello usato

dagli antichi non è casuale, mentre in francese è detto *berceuse*, *nana* per spagnoli e portoghesi, *Wiegenlied* per i tedeschi. La parola «dormire» per l'arabo, nella variante tunisina, è detto *nānni* mentre per gli egiziani lo stesso significato è riposto nel termine *ninne*. Le minime variazioni o le radici etimologiche simili della parola *ninna nanna* fanno supporre che fin dall'antichità cantare con un bambino tra le braccia era, a ogni latitudine, uno dei gesti più naturali dell'uomo. E ora è la stessa cosa, invariata nei millenni.

Per cantare bene una *ninna nanna* non è necessario avere una voce perfetta; chiunque può farlo, basta avere la sensibilità di avvicinarsi al bambino, prenderlo in braccio con l'intenzione di farlo rilassare affinché si addormenti, instaurare l'intimità di un rapporto ineguagliabile. Magari si può iniziare *hummando* con un semplice e continuo canto a bocca chiusa ripetuto con lunghezza variabile e seguire il ritmo che suggerisce il nostro e il suo respiro. Qualsiasi testo può essere utilizzato con il fine di fare addormentare il bambino, qualsiasi melodia, purché il ritmo si adatti allo scopo. Modulare il suono delle parole, portare il suo capo vicino al nostro cuore oppure cullarlo facendo un movimento ritmico lento, che vada a tempo con il suono emesso dalla voce, lo tranquillizzano. La vicinanza e la ripetizione sono rassicuranti. Il resto lo faranno la voce, il tono più o meno sommesso, il ritmo e i gesti. Il tutto sotteso dal battito del cuore, dagli odori, dal tatto e dal ritmo del respiro che il bambino

e l'adulto conoscono da sempre. Basta saper ritrovare o conquistare la forza ipnotica dell'incantesimo che significa esattamente «cantare dentro». Dentro dove? Nell'anima. La nostra e quella dei bambini.



## Avvertenze

Il libro è composto da cinque parti. Nella prima sezione intitolata “Le ninne nanne italiane” ci sono alcune ninne nanne della tradizione italiana scritte nella lingua di Dante. Nella seconda sezione chiamata “Ninne nanne regionali” in un ipotetico viaggio d’Italia ho selezionato le ninne nanne più suggestive e divertenti. Nella terza sezione intitolata “Ninne nanne dal mondo” ci sono canzoni di altri paesi tradotte in parte da me e in altre occasione riportate attraverso libri citati in bibliografia. La traduzione non è metrica ma letterale per cui più che il ritmo è utile leggerle come fossero piccole storie. Se avete voglia e siete bravi potreste trovare voi rima e metrica per farle diventare ninne nanne cantabili. Nella quarta sezione, “Ninne nanne d’autore”, scrittori e poeti italiani del passato e contemporanei si sono cimentati con questo bel genere di poesia le cui parole diventano magiche e fanno addormentare i bimbi insonni e vivaci. Nella quinta infine potete trovare alcune modalità per costruire ninne nanne personalizzate, adatte al bambino che volete far addormentare.

D.B.



Le ninne nanne italiane



1.

C'era una nave in mezzo al mare,  
su quella nave c'era un gattino.  
Sotto la nave, in fondo al mare  
nuotava invece un pesciolino.  
Quando la luna saliva nel cielo  
cantava a tutti la ninna nanna.  
La nave allora cullava il gattino  
e in fondo al mare, vicino alla mamma  
chiudeva gli occhi il pesciolino.

2.

Fate la nanna, coscine di pollo,  
la vostra mamma vi ha fatto un gonnello  
e ve l'ha fatto con lo smerlo in fondo,  
fate la nanna, coscine di pollo.

Fate la nanna, possiate dormire,  
il letto è fatto di rose e di viole  
e la coperta di lana sottile  
fate la nanna, begli occhi di sole.

Ninna nanna, ninna nanna,  
il bambino è della mamma  
della mamma e del papà.  
bimbo bello fai la nanna.

3.

C'è un omino piccino piccino,  
che va in giro soltanto di sera  
e cammina pianino pianino,  
portando in mano una lampada nera.  
È l'omino inventor del dormire  
che nel lungo serale cammino,  
senza farsi veder né sentire,  
porta il sonno per ogni bambino.