



# Danzaterapia alla Casa del Sole Arti e Terapie a sostegno delle fragilità psicofisiche

DI ELENA FORNACIARI

**L**a Danza è un linguaggio, in cui è il corpo a parlare, mentre si muove e racconta la sua storia. La comunità danza, e attraverso di essa i popoli hanno invocato gli dei, celebrato la natura, la caccia, la battaglia.

Le danze popolari raccontano le abitudini e le caratteristiche di un popolo, e attraverso la loro struttura possiamo cogliere l'essenza della comunità che danza.

C'è una storia della danza che rispetta la storia dell'uomo e ad essa viene conferita una connotazione differente a seconda del periodo storico; in questa narrazione storica la danza ha raccontato epoche, spesso negando però la natura profonda dell'essere che attraverso la danza si poteva raccontare. Con l'arrivo della danza moderna agli inizi del ventesimo secolo la danza inizia un percorso di trasformazione e di riappropriazione dei suoi significati.

I primi a coglierne gli aspetti più profondi, la sua valenza simbolica e ca-

**“Danza e terapia, vanno intese nell’accezione più ampia, dove la danza si manifesta attraverso la forza espressiva e creativa del corpo, e la terapia va intesa come cura del benessere della persona”**

tartica, abbandonando il concetto di danza vuota al servizio dei potenti e restituendo ad essa il suo vero valore sociale furono, nel secolo scorso, proprio alcuni danzatori, che si resero conto che la danza poteva svolgere una funzione terapeutica legata sia agli aspetti emozionali che simbolici del corpo in movimento.

Ad esempio, in America, nell'immediato dopo guerra, Marian Chace por-

tò la danza negli ospedali di accoglienza dei reduci di guerra, dando sollievo ai corpi e alle menti traumatizzate e dando vita a collaborazioni con l'ambiente psichiatrico nel percorso di riabilitazione dei pazienti.

Con l'avvento della danza moderna, in tante parti del mondo questa rinnovata concezione della danza, ha portato a numerosi percorsi evolutivi, sia dal punto di vista culturale che terapeutico, e in quest'ultimo aspetto ha trovato la sua collocazione la danzaterapia.

La danzaterapia, a partire dalla sua identificazione nelle intuizioni metodologiche dei suoi pionieri, dal secolo scorso ha conosciuto evoluzioni fino a trovare riconoscimento in diversi percorsi formativi collegati a differenti approcci metodologici, in tutto il mondo, in Europa e anche qui in Italia, dove oggi esiste un recente inquadramento professionale disciplinato dalla legge 4/2013 e dalla norma UNI 11592.

Attualmente si può definire la danza-

terapia come una pratica professionale che promuove il benessere della persona e della comunità attraverso il lavoro creativo con il corpo e il movimento.

Le due parole chiave che la compongono, danza e terapia, vanno intese nell'accezione più ampia, dove la danza si manifesta attraverso la forza espressiva e creativa del corpo, e la terapia va intesa come cura del benessere della persona.

In questi termini la danzaterapia si propone come risposta al bisogno dell'uomo di star bene con se stesso attraverso la riscoperta dell'espressività corporea e del movimento creativo.

## La danzaterapia alla Casa del Sole

L'applicazione di questa disciplina ha una duplice valenza, artistica e terapeutica, e permette di operare efficacemente a sostegno delle fragilità psicofisiche, spaziando dalla valorizzazione estetica del gesto e del movimento nello spazio, sino all'esperienza sensoriale con materiali creativi.

Nell'esperienza di danzaterapia il tera-



**“Danziamo insieme quindi, siamo corpi tra gli altri corpi, in armonia con lo spazio che ci circonda, danziamo il qui ed ora, la nostra presenza”**



peuta conduce il gruppo o l'individuo nella danza, che ogni volta diventa un'esperienza irripetibile di corpi ed emozioni che emergono nel lavoro, con l'aiuto fondamentale della musica, strumento prezioso che offre la coloritura emozionale del setting e ne scandisce il tempo.

Per queste caratteristiche l'esperienza di danzaterapia, più che spiegata, va partecipata, vissuta e condivisa; fatta di sfumature, emozioni che permeano lo spazio, attraversato da forti simbologie e vissuti, che senza nessun giudizio né volontà interpretativa, creano il momento e lo caratterizzano come esperienza irripetibile.

Un aspetto fondamentale dell'esperienza di danzaterapia, per gli aspetti sopra descritti, dovrà avere come principio cardine il piacere, di sentire e di percepirsi, nello spazio e nel gruppo, nel corpo che si muove e che vede gli altri muoversi.

Piacere di abitare uno spazio, di offrire, anche solo con un piccolo movimento, una propria danza e di condividerla con il gruppo o con la terapeuta, in una dimensione "altra" abitata da corpi, emozione e bellezza.

Danziamo insieme quindi, siamo corpi tra gli altri corpi, in armonia con lo spazio che ci circonda, danziamo il qui ed ora, la nostra presenza.

Danziamo la vita. La nostra.