



Photo by Marcel Plavec

“La creatività non è altro che un’intelligenza che si diverte” (A. Einstein)

Emanuele Spampinato spiega i benefici della “Danza Movimento Terapia” presso il franchising “Fred Astaire Dance Studio” di Vienna

L’American Dance Therapy Association (ADTA) la definisce *«una vera utilizzazione terapeutica in quanto processo per aiutare l’individuo a ritrovare la propria unità psico-corporea»*

La creatività si può esprimere in vari livelli e modi, in relazione alla sensibilità dell’individuo, alla sua capacità introspettiva ed al saper comunicare in maniera efficace ed efficiente quelle che sono le proprie emozioni e sentimenti. La danza è, a differenza della pittura, scultura, architettura, letteratura, musica, teatro e cinema, l’unica forma d’arte in cui la creatività trova il suo sbocco comunicativo attraverso il movimento, che diventa il mezzo per percepire e comprendere sentimenti ed esperienze dove, in primis, il corpo funge da strumento. La danza può essere ricreativa, educativa o terapeutica ed al contempo può assumere svariate forme, colmando mancanze e necessità. L’approccio arte terapeutico propone l’utilizzo di un canale di comunicazione non verbale attraverso la riscoperta o la scoperta della creatività per prevenire l’insorgere di comportamenti antisociali, facilitare la socializzazione e tentare il recupero delle abilità perdute, creando “un ponte” tra il mondo interiore del paziente e il mondo esterno, con l’obiettivo del reinserimento nella società.

Spostandoci su quello che è il tema la Danza Movimento Terapia, possiamo affermare che sia nella storia dell’umanità, che nella storia dell’individuo è attraverso il corpo, i gesti e le danze che l’essere umano comincia ad esprimere e comunicare, conoscere sé stesso e l’ambiente che lo circonda. Fin dall’inizio della vita la realtà viene esperita grazie ad un insieme di sensazioni corporee. La danza è stata presso i popoli primitivi espressione di esperienze che trascendono il potere delle parole. Alla danza era attribuito anche un profondo valore rituale e religioso tramite il quale secondo il culto, si riteneva di mettersi in contatto con gli dei e comunicare con essi e le forze superiori. Grandi pioniere, studiosi della danza terapia sono state Marian Chace attiva negli anni ‘40 presso l’ospedale Saint Elizabeth di Washington, seguita da Franziska Boas che influenza nella formazione per la terapia mentale lavorando con bambini psicotici. Trudi Schoop insieme ad un’allieva di Isadora Duncan, la discussa “sacerdotessa” per la sua interpretazione personale della mitologia classica applicata alla danza, portano la libertà d’espressione uscendo dai canoni classici. Mary Stark Whitehouse, allieva di Martha Graham, propone il movimento autentico rifacendosi all’immagine attiva di Jung. Con il metodo “Laban” abbiamo invece una profonda analisi del corpo e movimento, un vocabolario sintetico e chiaro con la de-

scrizione della meccanica del movimento e del sistema che sviluppa l’interazione tra la funzione del corpo e la sua espressione. Pian piano anche realtà che all’inizio rispondevano con un nome diverso andarono a confluire nell’area della danza terapia come ad esempio il filone sviluppatosi in Francia dell’Expression Primitive. Un altro grande contributo è stato dato dall’argentina Maria Fux ed alla sua metodologia applicata ancora oggi ai portatori di handicap, audilesi, spastici, portatori di sindrome di Down che in seguito è stata anche applicata in altri campi come quello socio educativo.

L’American Dance Therapy Association definisce la Danza Movimento Terapia come l’utilizzazione terapeutica del movimento in quanto processo per aiutare l’individuo a ritrovare la propria unità psico-corporea. Attraverso l’esperienza diretta di sensazioni, movimento, emozioni, gioco corporeo è possibile riaprire quei canali sensoriali che rappresentano la chiave di accesso per l’ascolto dei nostri bisogni e quelli degli altri. La Danza Movimento Terapia è utilizzata come terapia primaria o integrata all’interno di un’equipe, individualmente o in un gruppo per trattare differenti fasce di età di utenti soggetti a diverse patologie tra cui possibili disturbi d’ansia, depressione, abusi fisici e/o mentali, disturbi dell’alimentazione, problemi di intimità nella relazione, scarsa stima di sé, ritardo mentale, schizofrenia, problemi connessi all’età evolutiva e nel caso più vicino alle mie esperienze da professionista nel settore, l’autismo.

Ho conosciuto Hedi Pennino, un ragazzo di 17 anni, circa due anni fa, quando davanti alla soglia della scuola di ballo, super timido, mi guardava speranzoso che intuissi ciò che lui desiderava fare. Nei suoi occhi era facile leggerlo: ballare. Devo sottolineare innanzitutto che per quanto grandi possano essere i risultati della terapia praticata o la professionalità del terapeuta, se da parte dei genitori o del genitore c’è una mancanza di approvazione dei miglioramenti o supporto durante il ciclo terapeutico, i tempi di ottenimento dei risultati nella riabilitazione necessitano di periodi più lunghi, poiché il nucleo familiare, sociale, facilitata senz’altro l’autostima dell’utente, nonché la sua crescita personale. Fondamentale all’inizio di questo percorso è stato intuire le sue risorse e rispecchiarle attraverso me, affinché lui potesse davvero capire ciò di cui era capace, infatti questa è una metodologia fondamentale per mettersi in relazione con gli utenti creando una sorta di ponte che connetta le

due persone. Inizialmente ho cercato di circoscrivere la “zona di lavoro” in modo tale da creare una connessione non solo con me, ma anche con il nuovo ambiente circostante che stava scoprendo, in questo caso la scuola di ballo; determinante in questa fase è creare insieme un set-up per lo svolgimento della lezione di Danza Movimento Terapia e allo stesso modo, a fine “lezione di ballo” fare il set-down dell’area di lavoro, nuovamente insieme. Sin dal primo giorno, relativamente, non mi sono posto dei limiti ma ho sempre rispettato i suoi tempi di apprendimento e miglioramento. Sull’approccio alla musica, da ausilio alla danza terapia, inizialmente si manifestava una certa paura sulla intensità che, con il passare delle settimane, è andata a scemare. Per quanto riguarda la velocità di riproduzione dei movimenti, ho sempre cercato di stabilire un punto di partenza per avere un’evoluzione, creando delle routine di movimenti da proporre con una velocità moderata inizialmente, per poi passare ad una maggiore.

Come afferma Kenneth Bruscia *«La musicoterapia è un processo finalizzato in cui il terapeuta aiuta il cliente a migliorare, mantenere o ristabilire uno stato di benessere, usando esperienze musicali e le relazioni che si sviluppano loro tramite come forze dinamiche di cambiamento»*.

Sono molto soddisfatto dei grandi risultati che siamo riusciti ad ottenere insieme ad Hedi; risultati che non si fermano solo al movimento, ma che coinvolgono la coordinazione, la postura, memoria visiva, memoria uditiva, il linguaggio con l’uso di nuove parole, nuovi suoni vocali, l’utilizzo della numerazione, l’utilizzo delle direzioni all’interno della sala da ballo.

Abbiamo una pagina Facebook @BallandoconHedi, che invito a seguire, dove postiamo spesso video e foto dei vari progressi, condividendo con tutte le persone che, come me, credono in questo cammino.

Vorrei che lui potesse essere un modello per tutti coloro che si pongono dei limiti sin dal primo momento, per paura, per timidezza, per poca autostima, quando quello che sarebbe opportuno fare è scrollarsi di dosso questo timore e credere in sé stessi. Come un pittore usa un pennello o i colori per esprimere idee, emozioni e sentimenti, noi ballerini, insegnanti di ballo e danzatori usiamo il nostro corpo come mezzo espressivo e strumento attraverso il quale possiamo fare in modo che l’espressività venga veicolata e condivisa.

Emanuele SPAMPINATO