



## **DANZATERAPIA E MOVIMENTO CREATIVO**

tratto da Helen Payne

a cura della dott.ssa Silvia Grande

La danza e il movimento creativo sono oggi sempre più utilizzati e richiesti sia in ambito educativo che sociale e sanitario. La danza, oltre ad essere una forma artistica ed espressiva tra le più coinvolgenti, è anche uno strumento attivo per favorire l'espressione di sé, liberare la tensione, disperdere l'aggressività, scaricare l'energia vitale e portare al rilassamento.

La danza come terapia si basa sul principio secondo cui esiste un forte legame tra azione ed emozione; il compito del terapeuta diventa quello di aiutare la persona ad acquistare maggiore consapevolezza di sé, del proprio corpo e a trovare la giusta armonia tra la sfera psicoaffettiva e quella fisica.

La danzaterapia e la danza creativa devono il loro sviluppo in particolare alla figura di Rudolf Laban, che negli anni Cinquanta diede impulso a diverse applicazioni della danza in contesti educativi e terapeutici, grazie al suo prezioso contributo nella sistematizzazione del movimento.

Il movimento creativo utilizza la danza come una forma di comunicazione efficace, che permette alla persona di riscoprire e risperimentare alcune sensazioni legate all'infanzia, quali dondolarsi, rotolare e soprattutto permette di raggiungere una buona consapevolezza del corpo e delle svariate possibilità di movimento nel tempo e nello spazio. Tutto questo porta l'individuo a conoscere meglio sé stesso e il proprio funzionamento e, attraverso l'esplorazione dei sentimenti e delle emozioni profonde, influisce anche sulle relazioni interpersonali e sul modo di entrare in contatto con gli altri.

Il libro della Payne presenta il lavoro con gruppi di bambini, adolescenti e adulti, attraverso l'applicazione pratica di numerosi esercizi, il cui obiettivo ultimo è sempre la ricerca di equilibrio tra mente e corpo.

Vengono proposti alcuni esercizi di riscaldamento, distinti per età degli utenti e per obiettivi, nei quali rientrano in particolare la creazione di un clima caldo e familiare, la liberazione delle energie, l'acquisizione dell'autocontrollo e la sperimentazione dei limiti del proprio corpo. Successivamente si passa all'introduzione e allo sviluppo del tema che si vuole affrontare con il gruppo, tra cui migliorare il controllo e l'equilibrio del corpo, ridurre l'impulsività, stimolare la creatività e l'immaginazione, esercitare la capacità di imitare e di guidare l'altro, esprimere le emozioni e imparare ad associarle ad un movimento.

Infine ci sono alcuni esercizi che possono essere definiti di raffreddamento e che si utilizzano per chiudere l'incontro. Queste attività sono centrate in particolare sul rilassamento, sull'identificazione delle varie parti del corpo e sull'allentamento graduale della tensione e dell'energia accumulate durante la sessione.

Le esperienze e gli esercizi proposti nel testo mettono in luce l'efficacia della danza e del movimento creativo per il miglioramento del proprio autocontrollo, l'aumento della consapevolezza del corpo, la possibilità di esprimere creativamente le emozioni più profonde e il raggiungimento di un buon livello di benessere psicofisico e relazionale.