

La danza produce benessere psicologico

di Roberta Federico

Quando ci dedichiamo ad attività piacevoli durante il nostro tempo libero (lettura, cinema, arte, uscite con amici, sport, ecc.) constatiamo di quanto esse possano influire positivamente sul nostro vissuto psicologico: siamo meno stressati, riusciamo a distogliere l'attenzione da pensieri negativi e nel complesso siamo più felici. Tra le tante attività da poter praticare, la danza rappresenta sicuramente un'attività psicofisica che ha maggiori potenzialità rigeneratrici al fine di promuovere salute, benessere e consapevolezza di sé (Bellia V., 2007). Perché? La danza può essere definita come un modo di espressione transitoria, eseguita in una certa forma e stile dal corpo umano che si muove nello spazio. Si presenta attraverso movimenti ritmici appositamente selezionati e controllati. Il fenomeno che ne risulta è riconosciuto come danza sia da coloro che la eseguono sia dagli osservatori stessi di un gruppo (Kealiinohomoku J., 1965).

La danza è essenzialmente un'attività multisensoriale e la musica fornisce impulso diverso dal materiale verbale/scritto. Il ritmo della danza è solitamente controllato da stimoli uditivi, visivi e tattili che il più delle volte vengono combinati. Lindauer (Cipolletta, 2004) descrive il linguaggio della danza attraverso uno studio effettuato sulle api. Egli osserva, infatti, che queste, si trasmettono a vicenda le informazioni per mezzo di figure accuratamente descritte o "danze", dimostrando che le api prendano la decisione di sciamare verso un determinato posto e stabilirsi proprio attraverso un processo-dibattito svolto sotto forma di notizie danzate, finché non viene raggiunta l'unanimità. La danza è un'attività psicofisica che rappresenta un raffinato strumento di benessere psicologico in quanto agisce contemporaneamente su diverse componenti: individuale, relazionale, sociale (Bonaviri, 1984).

La componente individuale è a sua volta costituita da più livelli (fisico, neurologico e processi cognitivi, psicologico, relazionale e sociale):

- *Livello fisico.* Ballare si traduce nel fare movimento e quindi tutto ciò di salutare che questo comporta. Praticandolo ci si sente meglio nel proprio corpo, perché lo si sente meglio: aumenta la consapevolezza delle varie parti di sé, che altrimenti restano dimenticate e "addormentate" (Krampe J., 2013); viene stimolata una sensorialità maggiore ovvero la possibilità di trarre piacere dal movimento (Brown S., Martinez J.M., Parsons L.M., 2006); migliora la coordinazione, la tonicità muscolare e la postura; viene potenziato il funzionamento dell'apparato cardiovascolare e polmonare; migliora l'integrazione tra mente e corpo (Aprato C., 1991).

- *Livello neurologico e processi cognitivi.* Diversi studi (Verghese J., Lipton R.B., Mindy J. K., Hall C.B., Derby C.A., Kuslansky G., Ambrose A.F., Sliwinski M. Buschke H., 2003; Krampe, J., Rantz, M. J., Dowell, L., Schamp, R., Skubic, M., & Abbott, C., 2010) evidenziano che ballare determina un incremento delle capacità cognitive nel complesso: l'apprendimento delle sequenze dei passi favorirebbe lo sviluppo delle capacità di memoria, attenzione e concentrazione. Inoltre la pratica della danza favorirebbe la protezione del cervello da demenza e da malattie degenerative del sistema nervoso. In particolar modo il tango argentino, per le sue caratteristiche (differenti velocità di esecuzione, i continui arresti ed accelerazioni, i bruschi cambiamenti di direzione, deambulazioni in arretramento, giravolte e stop improvvisi) rappresenta un efficace supporto terapeutico per il recupero di automatismi motori perduti in casi di malattie motorie (controllo dell'equilibrio statico, dinamico, la risposta cinetica e la consapevolezza nello stare "nel qui ed ora"). In uno studio (Gammon M.E., Hackney M.E., 2009) di un gruppo di ricercatori della Washington University di Saint Louis è stato reclutato un campione di venti soggetti con morbo di Parkinson: metà del campione ha frequentato venti ore di lezioni di tangoterapia e l'altra metà ha usufruito di venti ore di lezioni di ginnastica. Al termine delle lezioni il gruppo di soggetti che si è dedicato al tango ha

manifestato una maggiore reattività nei movimenti e un migliore equilibrio rispetto al gruppo che ha praticato ginnastica, con evidente diminuzione di sintomi legati a tremore e rigidità.

- *Livello psicologico*. Tramite il ballo è possibile coniugare i processi mentali con l'azione motoria. Il ballo diviene il mezzo attraverso cui comunicare, esprimere, rappresentare emozioni e sensazioni attraverso il corpo (Macaluso, Zerbeleni, 1999; Bellia 2001). Da questo punto di vista la danza si delinea come una forma di azione, in termini costruttivisti come processo conoscitivo, dettato da una continua costruzione e ri-costruzione di significato che parte dall'interno per essere poi esternalizzato. Come afferma Alexander Lowen (Lowen A., 2003), padre della bioenergetica, nelle posture e nell'atteggiamento che assume in ogni suo gesto, il corpo parla un linguaggio che anticipa e trascende l'espressione verbale. All'interno di questa concezione, l'uomo viene visto come espressione dell'individuo nella sua unità (al contrario di una separazione mente-corpo). Dunque la danza è in grado di coinvolgere pensieri, emozioni e comportamenti. In maniera ancor più globale va a influire sugli schemi di pensiero e sulla strutturazione di personalità (Cipolletta, 2004). Infatti la danza può rappresentare un vero e proprio percorso di crescita personale e di realizzazione di sé, i cui principali strumenti sono il corpo, il movimento, l'espressione creativa, la relazione. Basti pensare al ruolo determinante giocato dalla valorizzazione degli aspetti di femminilità/mascolinità che si esprime nei balli di coppia, con conseguente definizione del ruolo sessuale nella rappresentazione di sé. Ballare incrementa la nostra autostima (Poletti, 2012): attraverso il movimento possiamo esprimere ed incontrare altri aspetti di noi, accoglierli e integrarli, esercitando in questo modo un atteggiamento di accettazione e amore per noi stessi.

La danza aiuta a combattere lo stress e a diminuire l'ansia: siamo tutti molto abituati ad usare le parole e quindi anche ad esercitare un controllo mentale su quello che diciamo. Attraverso il movimento diamo la possibilità ad altre parti di noi di esprimersi. I gesti ripetitivi della danza e la concentrazione necessaria per eseguirli possono aiutare una mente riempita dallo stress giornaliero a "lasciarsi andare" per un momento e rilassarsi: è difficile preoccuparsi di scadenze sul lavoro mentre stiamo pensando a fare il movimento giusto, o mentre cerchiamo di concentrarci per essere sul tempo della musica. Inoltre, quando balliamo, il nostro cervello produce endorfine, le sostanze che danno benessere ed euforia (Duman, C.H., Schlesinger L., Russell D.S., 2008). Sperimentiamo puro divertimento. La danza, infine, attraverso un allenamento mentale costante, aiuta ad esercitare un maggiore controllo delle emozioni e ad accrescere il grado di controllo percepito sugli eventi (Bellia V., 2007).

- *Componente relazionale e sociale*. Danzare da soli chiusi in una stanza non è come farlo insieme agli altri. Nel ballo si dà molta importanza alla relazione in quanto occasione di scambio e confronto reciproco. In tal modo vengono potenziate le abilità sociali (Boass F., 1981).

In conclusione, ballare fa bene, perché la danza si rivolge primariamente alla parte ancora sana della natura umana, presente in ogni essere, come manifestazione dell'essere vivi, come trasformazione. Ci permette di sentire il nostro corpo, di "essere".

Bibliografia

- Aprato C., "Armonia Psicofisica. Esercizi di rilassamento e di armonizzazione mente-corpo", *Centro di benessere psicofisico*, 1991.
- Bellia V., *Dove danzavano gli sciamani*, Franco Angeli, Milano, 2001.
- Bellia V., *Se la cura è una danza. La metodologia espressivo-relazionale nella danzaterapia*, Franco Angeli, 2007.
- Boass F., *La funzione sociale della danza*, Roma, Savelli, 1981.

- Bonaviri G., *La Danzaterapia*, Roma, Kappa 1984.
- Brown, S., Martínez, M. J. y Parsons, L. M. (2006). "Music and language side by side in the brain: A PET study of the generation of melodies and sentences". *European Journal of Neuroscience*, 23, 2791-2803.
- Cipolletta S., *Le dimensioni del movimento. La costruzione inter-personale dell'azione*, Guerini e Associati, 2004,
- Duman, C.H., Schlesinger L., Russell D.S., "Voluntary exercise produces antidepressant and anxiolytic behavioral effects in mice". *Brain Research*, 1199 (14/03/2008), pp. 148-158, 2008.
- Ellenberger H. F., *La scoperta dell'inconscio*, vol. I, Bollati Boringhieri, Torino, 1976.
- Gammon M. E., Hackney M. E., "Effects of Dance on Movement Control in Parkinson's Disease: A Comparison of Argentine Tango and American Ballroom", *J. Rehabil Med.* 2009.
- Kealiinohomoku J. (1965), "A comparative study of dance as a constellation of motor behaviours among Africans and United States negroes", Brooklyn, *Dance horizons*, p. 6.
- Krampe, J., Rantz, M. J., Dowell, L., Schamp, R., Skubic, M., & Abbott, C. , "Dance-Based Therapy in a Program of All-inclusive Care for the Elderly: An Integrative Approach to Decrease Fall Risk", *Nursing Administration Quarterly*, 34(2), 156-161, 2010 .
- Krampe, J., "Exploring the effects of dance-based therapy on balance and mobility in older adults". *Western Journal of Nursing Research*, 35(1):39-56, 2013
- Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli, 2003.
- Macaluso, Zerbini, *La Danzaterapia*, Xenia, Milano, 1999.
- Polettini, B., *Ansia, attacchi di panico, malinconia depressione disturbi da stress e una esagerata voglia di vivere*, Roma, Edizioni del Baldo, 2012.
- Sachs C., *Storia della danza*, Il Saggiatore Economici, Milano, 1994.
- Verghese J., Lipton R.B., Mindy J. K., Hall C.B., Derby C.A., Kuslansky G., Ambrose A.F., Sliwinski M. Buschke H., "Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly", *The New England Journal of Medicine*; 348:2508-2516, June 19, 2003.