

Voglio vederti **danzare**



Muoversi a ritmo di musica fa bene al corpo e alla mente. Come racconta *Dancing with María*, un film ora nelle sale dedicato a una ballerina-terapeuta argentina che insegna agli allievi ad (auto)curarsi con la musica e la gestualità. **E il suo metodo non è l'unico...**

di Emanuela Valente

Escucha, ovvero ascolta: María Fux, argentina, classe 1922,

insegna ai suoi allievi ad ascoltare e, soprattutto, ad ascoltarsi. A seguire il proprio ritmo interno, legato a emozioni e ricordi, traducendolo in movimenti che, grazie al suo metodo e sotto la sua guida, diventano terapia, o meglio danzaterapia: come racconta il film *Dancing with María*, in questi giorni nelle sale. Che questo metodo funzioni si capisce osservando sullo schermo María Garrido, bambina india sordomuta arrivata nello studio della Fux quando riusciva a camminare solo a quattro zampe e oggi decisamente migliorata. O ascoltando la testimonianza di Diana, poliometlica, che grazie alla danza e alla musica a 50 anni

è riuscita a migliorare il rapporto con il proprio corpo, nonostante la disabilità. E ancora, lo spiega allo spettatore Martina, che si è rivolta alla Fux per superare il dolore della perdita della madre e trovare un nuovo modo di interagire col mondo. Infine, ce lo mostrano, con estrema poesia, Macarena e Marcos, due ragazzi Down che non si parlano mai, ma aspettano con impazienza il sabato per poter ballare insieme.

Imparare ad ascoltarsi

Come evidenzia il film, non c'è un incontro uguale all'altro nella casa-studio di María, aperta a persone con problematiche di tutti i tipi, fisiche o psicologiche. L'anziana

GIOIA!salute



PER SAPERNE DI PIÙ

- Maria Fux, Betina M. Bensignor, *Cos'è la danzaterapia: il metodo Maria Fux* (Libreria Universitaria, 16 euro).
- Vincenzo Bellia, *Se la cura è una danza-La metodologia espressivo-relazionale nella danzaterapia* (Franco Angeli, euro 33).
- Toro Rolando, *Biodanza: musica, movimento, comunicazione espressiva per lo sviluppo armonico della personalità* (Red Edizioni, euro 24).
- Maurizio Padovan, *Danzare a scuola. Proposte operative per un'attività di danza nella scuola di base* (Progetti Sonori, 26 euro).

ma vivacissima danzatrice non fa distinzioni, non chiede nulla, semplicemente insegna agli allievi l'autoascolto del proprio essere in un contesto appositamente predisposto per farli entrare in contatto ritmico con la propria interiorità e coi compagni di corso. Questo grazie alla musica e all'utilizzo di oggetti inseriti in un preciso percorso simbolico. Dunque, una forma di danza spontanea e creativa, un momento di ascolto e riscoperta del sé. «Danzare è terapeutico per antonomasia», spiega Enrica Ignesti, allieva di Maria Fux e direttrice del Centro toscano di arte e danza terapia fondato da Lilia Bertelli (www.centrodanzaemovimento.it). «In primo luogo perché aumenta il benessere psichico, poi perché consente di migliorare le capacità di controllo fisico e comunicativo. Il movimento in generale, la danza in particolare, sono strumenti di espressione, possono dunque essere utilizzati per una riappropriazione cosciente della propria fisicità in rapporto allo spazio esterno e a chi ci circonda».

Un aiuto alle terapie tradizionali

Se il metodo argentino è particolarmente indicato per le disabilità sensoriali e i problemi di espressione verbale (la Fux lo propose inizialmente come terapia per audiolesi e non vedenti ma, come abbiamo detto, ha riscosso notevoli risultati anche con persone Down) ce ne sono altri specifici per diverse problematiche sia fisiche sia emotive (vedi box). Più semplicemente, la danzaterapia può aiutare a superare periodi di ansia e stress o a elaborare un evento tragico o traumatico. «La danza è adatta a tutti», sottolinea Vincenzo Bellia, psichiatra e psicoterapeuta esperto di danzamentoterapia espressivo-relazionale. «Basta avere la capacità di individuare il metodo più indicato a seconda delle problematiche del singolo». Nelle scuole Apid (Associazione professionale italiana danzamentoterapia, www.apid.it) si tengono corsi specifici per ogni età e per le varie esigenze. Esistono corsi per mamme e bambini anche in età prescolare, corsi dedicati agli anziani e persino corsi specifi-

La danzatrice Maria Fuz nel film *Dancing with Maria*.

A ciascuno il suo ritmo

METODO MARIA FUX Si basa sull'ascolto della propria interiorità ed è particolarmente indicato per problematiche di tipo fisico (ad esempio, per non udenti o non vedenti) sia psicologico (rifiuto del dolore, non accettazione del proprio corpo, ecc.).

METODO ANALITICO Unisce i fondamenti espressivi della danza con le teorie junghiane dell'immaginazione attiva, stimolando i movimenti che possono favorire l'apertura dell'inconscio. Molto utile a chi vuole indagare sulle proprie problematiche emotive.

EXPRESSION PRIMITIVE Ideato dall'haitiano HERNES DUPLAN, si ispira a danze tribali e si effettua a piedi scalzi, seguendo melodie cantilenanti o il suono dei tamburi che simula il battito cardiaco, amplificando e sintonizzando il rapporto tra mondo esterno e mondo interno. Ideale per raggiungere un senso di liberazione dagli obblighi quotidiani e limitare l'azione dei "filtri" razionali.

PSICODANZATERAPIA Si tratta di varie tecniche di danza (dal tango argentino ai balli da sala alle danze folkloristiche) "rielaborate" secondo i principi della psicoterapia, in particolare quella cognitivo-comportamentale. Si è rivelata molto valida per alleviare diversi disturbi psicologici di varia entità.

ci per la prevenzione e il trattamento di patologie evolutive come l'Alzheimer. «Si tratta di metodi che non si possono improvvisare, ma che richiedono una preparazione approfondita ed adeguata», sottolinea ancora Bellia. «Inoltre, bisogna ricordare che sono sempre terapie complementari a quella clinica, un'aggiunta e non una sostituzione delle prescrizioni mediche». Si tratta, insomma, di un valido supporto al miglioramento delle condizioni del paziente. Il metodo della Fux, in particolare, ha effettivamente cambiato in meglio la vita di molte persone, come sottolineano i suoi allievi. Che alla fine del film a lei dedicato scendono in strada invitando tutti, ma proprio tutti, a danzare. ☞