

# Danza Movimento Terapeuta

Un nuovo modo d'incontrare il paziente.

*Il danzaterapeuta è uno psicoterapeuta che utilizza la danza, e in particolare il movimento corporeo nelle sue più svariate espressioni per raggiungere vari obiettivi.*

Innanzitutto, nella prevenzione e nell'educazione alla salute per elevare la qualità di vita della persona o per sviluppare in modo sano e creativo la personalità; - nell'educazione per favorire l'apprendimento e i processi di integrazione corporeo, emozionale e affettivo; - a livello sociale per l'integrazione interpersonale e sociale; - nell'handicap come processo di riabilitazione; - nei disturbi psicosomatici e nei disagi psicologici come una vera e propria psicoterapia e cura.

Il danzaterapeuta si rivolge a tutti, bambini, adolescenti adulti e anziani, e non è necessario saper danzare, perché la danza di cui si parla è quella che nasce dal ritmo interiore e dal proprio movimento, opposta all'idea della danza per esempio classica che fa muovere secondo una forma prestabilita a priori e che presuppone capacità fisiche e abilità. In questo caso è il movimento interiore, è la sensazione, l'emozione e il sentimento che si fa danza.

In questo tipo di approccio il danzaterapeuta si rivolge alla

globalità dell'essere umano che è mente, corpo, cuore e spirito, dimensioni sempre interagenti tra loro.

Egli tiene conto della storia della persona così come si presenta nel suo corpo e nel suo movimento, prende in considerazione ciò che la persona è e non ciò che dovrebbe essere e dovrebbe saper fare, e "utilizza l'interazione attraverso il movimento come mezzo primario per raggiungere scopi terapeutici" in base ai **seguenti principi**:

- il movimento riflette la personalità;
- ogni movimento influenza il funzionamento totale della persona;
- ogni cambiamento nel movimento porta ad un cambiamento interiore.

Il danzaterapeuta elabora il percorso terapeutico tenendo conto dei tempi e dei bisogni della persona, rispettando lo "stile" del movimento cioè di quell'aspetto qualitativo che esprime l'individualità, di ciascuno.

A differenza di molte terapie in cui il terapeuta spinge a "far succedere qualcosa", il danzaterapeuta permette che qualcosa accada, aspetta, ascolta, sente, stimola il paziente a muoversi nella situazione presente rispettando resistenze e difese.

Il danzaterapeuta segue e accoglie ciò che il corpo esprime, perché il corpo sa come recuperare un equilibrio interrotto o la guarigione dopo la malattia; lavora dando una consegna

verbale sottoforma di metafora simbolica o guidando movimenti che rivestono sempre un significato simbolico, oppure partecipa al movimento interagendo con il paziente; crea uno spazio, in cui il paziente può esprimere le sue emozioni, i suoi bisogni, i suoi conflitti attraverso i suoi movimenti che hanno come fine ultimo quello di creare la propria danza. A volte i movimenti vengono accompagnati anche dall'espressione grafica di un disegno, o semplicemente dalla traccia di linee e colori.

Il lavoro del danzaterapeuta si rivela molto utile ed efficace in tutti quei casi in cui il paziente non ha la capacità o la possibilità di esprimere o elaborare verbalmente ciò che sta vivendo o soffrendo; il lavoro attraverso il movimento, invece dà questa possibilità a tutti, perché il corpo permette a tutti di fare esperienza e di maturare attraverso l'esperienza in modo diretto senza la

necessità di mediare attraverso la mente.

Così un gesto, un suono, un ritmo sono gli unici modi per comunicare per molti generi di pazienti e allora occorre saperli riconoscere, osservare, ascoltare e raccogliere.

Il danzaterapeuta non solo deve possedere un ampio repertorio di movimenti espressivi, ma deve avere anche una grande consapevolezza del proprio corpo e del modo in cui si muove per evocare determinate risposte sotto forma di movimenti ed emozioni.

Per diventare danzaterapeuti esistono diverse scuole di specializzazione quadriennali dopo la laurea, unitamente ad un percorso individuale e di gruppo, ma la pratica corporea e il lavoro interiore non finiscono mai, e sono entrambi fondamentali, in quanto nel rapporto con il paziente ciò che serve è ciò che si è riusciti a sviluppare come individuo.

