LIFELONG DANCING

PERCORSI DI APPRENDIMENTO SULLA DANZA PER EDUCATORI

CHE LAVORANO NELLA FORMAZIONE DEGLI ADULTI

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

fundación aspaym castilla y león

CEIPES CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO

Antonino Ceresia & Fabio Dolce

EUnipartners

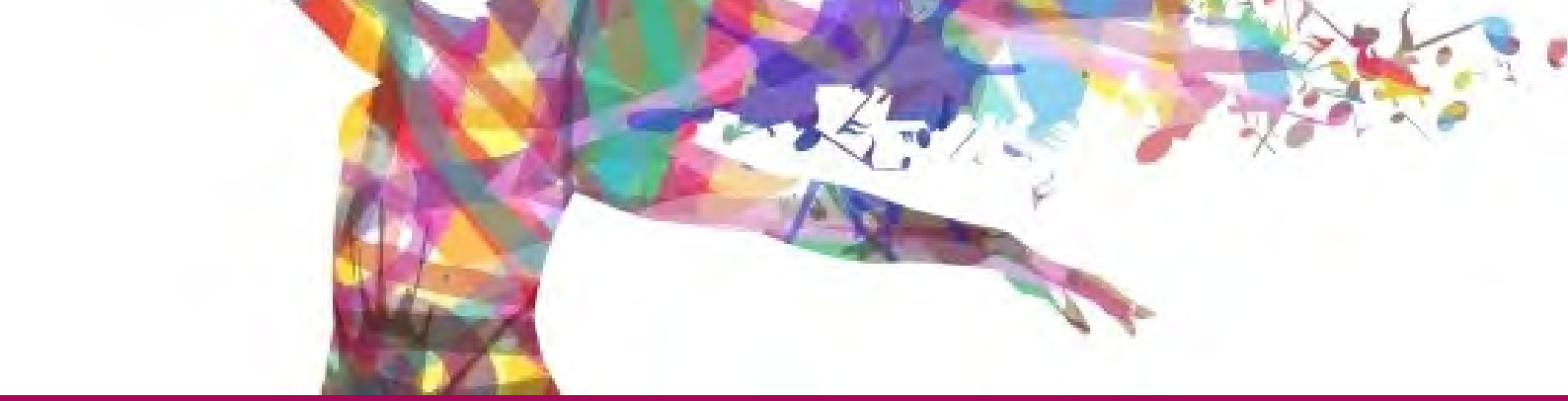
GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educaţie, Cercetare

Materiale elaborato nell'ambito del progetto "LIFELONG DANCING -Learning pathways on dance for adult educators"

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Coordinatore:
Fundación ASPAYM Castilla y León, Valladolid, Spagna

Partners:
Universitatea Danubius, Galați
CEIPES - Centro Internazionale per la Promozione dell'Educazione e lo Sviluppo, Palermo, Italia
AICSCC - Gamma Institute, Iași, Romania
Association Euni Partners, Blagoevgrad, Bulgaria



INDICE

Capitolo 1. Lifelong Dancing - Descrizione del progetto
- Scopi e obiettivi
- Gruppo Target
- Partenariato

Capitolo 2. Introduzione alla danza
- Breve storia della danza
- L'estetica della danza

Capitolo 3. La danza nel contesto dei processi terapeutici
- La danza come linguaggio universale
- Definire i concetti nelle attività di danza e movimento
- Come funziona?

Capitolo 4. La DANZA come metodo non formale per l'educazione degli adulti - casi studio nei paesi europei
- Spagna
- Francia
- Romania
- Bulgaria
- Italia

Capitolo 5. Lifelong Dancing TOOLKIT - programma di sviluppo personale nella formazione degli adulti
- Introduzione
- Workshop 1 - Workshop 7: Descrizione, attività, playlist
- Tips for debriefing

Bibliografia

Playlist

Lifelong
Dancer

CAPITOLO 1

Lifelong Dancing

Percorsi di apprendimento sulla danza destinati ad educatori per adulti

Progetto di partnership strategica e innovazione nell'ambito dell'educazione degli adulti e dell'educazione non formale

Il principale obiettivo di questo progetto è la cooperazione transnazionale ed intersettoriale nello **sviluppare, testare ed implementare, attraverso la danza, metodi innovativi di lavoro con adulti.**

Questi metodi innovativi mirano a generare una proposta che **integri l'arte e l'educazione in un singolo elemento di rafforzamento sociale, che promuova una migliore qualità della vita per le persone con minori opportunità** (rifugiati e migranti, persone con disturbi psicologici, persone con disabilità fisiche, anziani , ecc.), favorendo l'inclusione sociale, promuovendo uno stile di vita sano, aumentando l'autostima e la conoscenza di sé, per raggiungere l'indipendenza e quindi migliorare i processi decisionali nella propria vita.

Obiettivi specifii:

1. Creare pratiche innovative nell'ambito dell'educazione per adulti attraverso lo sviluppo di un kit di lavoro basato sulla danza e sul movimento espressivo, che promuovono uno stile di vita sano, una sana espressione delle emozioni, l'autostima, la stimolazione della capacità decisionale e l'inclusione sociale in una comunità multiculturale.

2. Aumentare la portabilità di metodologie innovative e non formali sviluppando una piattaforma web di risorse multiculturali per formatori, educatori e staff impegnato nella formazione di adulti, che lavorano in diversi campi sociali utilizzando metodi di arteterapia. La piattaforma web mira a diffondere le risorse sviluppate grazie al progetto, oltre a quelle già esistenti, tra i lavoratori nel campo dell'educazione degli adulti, le organizzazioni e le istituzioni interessate, ONG, scuole di danza, scuole d'arte, fornitori di servizi, ecc.

3. Sviluppo organizzativo di 5 istituti con diverse esperienze culturali e organizzative e rafforzamento della loro collaborazione strategica, attraverso lo sviluppo e la diffusione di prodotti intellettuali e metodologie di lavoro innovative create nel campo dell'educazione degli adulti e dell'educazione non formale. Oltre alle sue caratteristiche specifiche, ogni partner ha una rete diversificata di diffusione, che va dall'ambito dei lavoratori nell'educazione per adulti, agli specialisti, gli studenti, le istituzioni pubbliche e i responsabili decisionali.

PERCHÉ QUESTO PROGETTO?

Il partenariato strategico che costituisce questo progetto riconosce l'esistenza di un problema nello sviluppo delle abilità delle persone oggetto di studio, in particolare nello sviluppo delle abilità sociali e personali da parte di adulti con minori opportunità (rifugiati e migranti, persone con disturbi psichici, persone con disabilità fisiche, anziani, ecc.). La maggior parte di questi adulti è restia a partecipare ad attività nell'ambito dell'educazione formale. Crediamo, quindi, che la creazione di spazi di educazione non formale, con una metodologia sviluppata attraverso la danza e il movimento, darà vita a degli strumenti personali volti a produrre risultati significativi per quelle persone che soffrono di disturbi legati all'ansia, alla depressione, alla bassa autostima e all'isolamento sociale.

I 5 membri del partenariato strategico ritengono che la centralizzazione di questi benefici e la trasformazione della terapia artistica in una pratica educativa nel campo dell'educazione degli adulti, in modo standardizzato e scientificamente provato, siano di vitale importanza. Pertanto è necessario che gli educatori, i formatori e i lavoratori impegnati nell'ambito degli adulti in diversi settori sociali, dispongano di dati concreti, accurati e centralizzati sull'uso della danza e del movimento e delle pratiche di esercizio che possono essere implementate in attività con persone a rischio di esclusione sociale.

CHI SONO I NOSTRI DESTINATARI?

- **Educatori, formatori e lavoratori** impegnati nell'ambito della formazione degli adulti in diversi settori sociali, interessati all'uso di tecniche espressive che favoriscano lo sviluppo personale, lo sviluppo dell'autostima e delle capacità decisionali e che promuovano stili di vita sani e l'inclusione sociale attraverso l'arte, l'espressione delle emozioni e l'esercizio.

- **Migranti e rifugiati, persone con disturbi psichici, persone con disabilità fisiche, anziani, ecc.,** che vogliono trarre vantaggio da metodi di lavoro innovativi tramite l'arte espressiva. Il prodotto delle metodologie sviluppate verrà implementato attraverso dei workshop. I destinatari beneficeranno di un pacchetto completo di danzaterapia e di tutto il supporto legato all'uso del potenziale di cambiamento e di sviluppo.

- **Organizzazioni e istituzioni interessate, ONG, scuole di danza, istituti d'arte, fornitori di servizi, fornitori di istruzione terapeutica o non formale** dei 5 paesi coinvolti. I partner trarranno vantaggio dal kit di metodi espressivi, che possono essere utilizzati a lungo termine e possono essere migliorati nel tempo secondo le ultime ricerche sui benefici delle arti espressive.

PARTENARIATO

COORDINATORE:
ASPAYM Castilla y Leon
Valladolid, Spain

La **Fondazione ASPAYM Castilla y León** inizia la propria attività nel 2004, dodici anni dopo la fondazione di ASPAYM nella regione di Castilla y León. ASPAYM Castilla y León lavora per ottenere un miglioramento significativo nella qualità della vita delle persone con disabilità fisiche e per la riduzione delle barriere che esistono nella loro vita quotidiana. Si propone, inoltre, di essere un'associazione leader che, attraverso la qualità dei programmi e delle attività, la ricerca e l'uso delle nuove tecnologie, fornisce alle persone con disabilità fisiche gli strumenti necessari per raggiungere quella che è la missione dell'Associazione.

La Fondazione ASPAYM Castilla y León concentra il proprio lavoro nell'ambito di servizi sociali, in particolare in quello delle disabilità fisiche. Offre servizi alle persone durante tutto il loro ciclo di vita e lo fa sia a livello di assistenza educativa che a livello locale. La Fondazione vanta della collaborazione di esperti nel campo educativo, sociale e della ricerca dedicata alle persone con disabilità fisiche e sensoriali. I principali obiettivi di ASPAYM Castilla y León sono:

- Incoraggiare l'esercizio dell'autonomia delle persone con disabilità, in particolare di quelle con disabilità fisiche.
- Promuovere lo sviluppo di attività e programmi che consentano l'inclusione e la partecipazione nella società delle persone con disabilità.
- Stabilire un piano di comunicazione interna ed esterna che consenta di raggiungere la missione della Fondazione.
- Effettuare ricerche innovative che migliorino la qualità della vita delle persone con disabilità

PARTENARIATO

Gruppo target di ASPAYM Castilla y León: Persone con disabilità

fundación aspaym castilla y león

Questo progetto sarà sviluppato con adulti affetti da disabilità e che vivono in aree rurali. Il profilo di queste persone è caratterizzato dall'età, in media tra i 40 e i 50 anni, e da una situazione socio-economica molto difficile, in quanto molti di loro sono disoccupati e hanno, dunque, minori risorse economiche e minore accesso a vari tipi di opportunità. Le persone costrette ad affrontare un tale radicale cambiamento con il sopraggiungere della disabilità hanno grandi difficoltà ad adattarsi e ad accettare le loro nuove vite e questo ha un fortissimo impatto su tutti gli aspetti delle loro esistenze:

- **Aspetto psicologico:** alcune conseguenze di questo processo sono riconducibili allo stress associato al cambiamento di abitudini, alla tristezza e all'apatia derivanti dall'aver perso la condizione di vita che si aveva prima della disabilità,
- **Aspetto economico e lavorativo:** il cambiamento di vita in cui si incorre con la disabilità spesso non permette di mantenere il lavoro che si aveva fino a quel momento e, in questo senso, le persone con disabilità devono impegnarsi per trovarne uno nuovo e adattarsi ad uno stipendio ridotto rispetto a prima. In altri casi, la disabilità non permette loro di svolgere alcun lavoro retribuito
- **Relazioni sociali e familiari:** esiste una riduzione delle relazioni sociali e dell'accesso alle attività socio-culturali, ricreative e del tempo libero, che conduce alla noia e a uno scarso sviluppo personale.
- **Aspetto accademico:** si tratta in genere di persone con scarse risorse educative, che hanno completato la scuola dell'obbligo e hanno iniziato a lavorare nell'ambito di attività rurali in giovane età.

PARTENARIATO

PARTNER:
Cie ESSEVESSE
Marsiglia, Francia

La Essevesse Dance Company è stata fondata nel 2013 a Marsiglia, in Francia. È co-diretta da due coreografi siciliani innovativi e di grande esperienza, Antonino Ceresia e Fabio Dolce, guidati dal desiderio di creare una fusione tra danza e società. Attraverso gli studi e le esperienze artistiche acquisite in Italia, Francia e Regno Unito, i due coreografi hanno fondato una compagnia che funziona come piattaforma creativa e come laboratorio in cui si sviluppano approcci per il self-empowerment e l'inclusione sociale, usando la danza nelle sue molteplici forme. Il loro obiettivo è quello di liberare gli individui dai limiti fisici, culturali e sociali che possono impedire l'espressione piena del loro potenziale. Essevesse lavora con un pubblico vasto e variegato in diversi contesti. Il maggior gruppo di destinatari è rappresentato da giovani che vivono in aree difficili in cui la mancanza di opportunità culturali ed economiche rende le loro vite e quelle delle loro famiglie esposte all'emarginazione, alla criminalità e ad altri rischi sociali.

Essevesse, attraverso i workshop di danza, facilita l'immersione dei partecipanti all'interno di un mondo visionario e pieno di possibilità, in cui il movimento, la coreografia e la musica aiutano a ricostruire l'immagine di se stessi, nutrendo la fiducia smarrita. Il pubblico è fatto di ballerini, studenti, giovani svantaggiati, gente di tutte le età e con diverse abilità (ad esempio disabilità mentali e fisiche, come disturbi uditivi, Alzheimer o disturbi alimentari).

Insieme al loro team, Fabio e Antonino stanno creando dei moduli di danza destinati ad un pubblico il più ampio possibile, in modo da alleviare le condizioni di sofferenza delle persone tramite un processo saldo e valido.

PARTENARIATO

Gruppo target di Cie Essevesse: la comunità LGBTQIA+

Antonino Ceresia & Fabio Dolce

Le lesbiche, i gay, i bisessuali, i transgender, e l'intera comunità queer (LGBTQIA+) costituiscono una popolazione a rischio, con un disperato bisogno di percorsi adeguati. Il mettere a tacere la comunità LGBTQIA+ da parte di una opprimente società eterosessista e trans-fobica provoca impatti negativi sul benessere, la salute fisica e l'espressione di sé delle persone LGBTQIA+. La ricerca dimostra che, a causa della stigmatizzazione dell'identità che subisce, la comunità LGTBQIA+ presenta specifiche problematiche, come l'odio di sé, il rifiuto sociale, la confusione riguardante l'orientamento sessuale o di genere e il bisogno di sicurezza.

Le teorie multiculturali e femministe della psicologia propongono l'idea secondo cui, riconoscere il ruolo dell'identità di genere e delle minoranze sessuali durante un processo di trattamento possa influenzare positivamente la salute mentale ed emotiva dei pazienti LGBTQIA+. L'uso consapevole delle arti creative e i progetti artistici della comunità possono avere numerosi effetti benefici sulla salute mentale, inclusi la metabolizzazione di esperienze difficili, una maggiore consapevolezza di sé, migliori connessioni interpersonali e un ulteriore sviluppo della concezione di sé stessi. Attraverso le arti espressive, le persone LGBTQIA+ possono sperimentare uno spazio sicuro per l'espressione del proprio orgoglio e del dolore delle proprie esperienze.

PARTENARIATO

PARTNER:
AICSCC - Gamma Institute

L'obiettivo dell'Istituto per la Ricerca e lo **Studio della Coscienza Quantica - Gamma Institute** è la promozione, lo sviluppo, la ricerca e l'avvio di attività nel campo della psicologia, della psicoterapia e della salute mentale, in particolare attraverso percorsi di formazione, workshop, servizi di counseling, psicoterapia e training guidati da specialisti. Inoltre, l'istituto si propone di facilitare la cooperazione tra gli specialisti romeni degli ambiti citati e altri specialisti internazionali.

Il Gamma Institute ha 3 dipartimenti:

Gamma Training – il dipartimento di educazione che ha 2 scuole di formazione - Scuola di formazione sistemica (accreditata dall'Associazione degli psicologi rumeni) e Scuola di ricostruzione autonoma (sviluppo personale per adulti). In entrambe le scuole, ogni settimana, i partecipanti sperimentano nuovi strumenti per lo sviluppo e la formazione personale.

Gamma Clinical Psychology - dipartimento di salute e intervento. Al suo interno, si trovano il Gamma Kids (rivolto a bambini e genitori) e il Gamma Family Academy (servizi di involucro psicologico e personale per tutta la famiglia). In questo dipartimento sono disponibili diversi servizi psicologici, in sessioni individuali, sessioni di coppia, familiari o di gruppo e seminari su argomenti di interesse.

Gamma Projects & Research è il dipartimento che sviluppa progetti europei e studi di ricerca nell'ambito della psicologia, con l'obiettivo di promuovere la coscienza di sé e i benefici dello status mentale sulla qualità della vita degli individui e della famiglia. Inoltre, grazie a questo dipartimento, l'istituto permette le mobilità e lo scambio di buone pratiche per gli specialisti e gli studenti della scuola di formazione in psicoterapia sistemica.

PARTENARIATO

GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educație, Cercetare

Gruppo target del Gamma Institute: Persone con problemi psicologici

Il Gamma Institute ha la possibilità di selezionare i seguenti gruppi target per i progetti:

- **persone (di tutte le età)** con problemi psicologici, come un basso livello di autostima, episodi di ansia o depressione, bullismo nelle scuole o in ambiente organizzativi, difficoltà nelle fasi di transizione della vita (inizio della vita indipendente per i giovani, divorzio, cambiamenti nella carriera - riprofessionalizzazione) ecc. Questo gruppo target sarà selezionato dal dipartimento di salute - Gamma Clinical Psychology (pazienti della psicoterapia e partecipanti a eventi Gamma).
- **Professionisti nel campo dell'istruzione e della psicologia:** personale che lavora con ragazzi e con persone affette da problemi psicologici, insegnanti e consulenti scolastici / professionali, psicoterapisti sistemici, psicologi clinici, ecc.
- **Futuri professionisti in psicologia:** studenti di psicologia (laurea triennale e laurea magistrale), che stanno svolgendo uno stage al Gamma Institute.

PARTENARIATO

PARTNER:
CEIPES
Palermo, Italia

CEIPES – CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO

CEIPES – Centro Internazionale per la Promozione dell'Educazione e lo Sviluppo è una organizzazione internazionale no profit, fondata a Palermo nel 2007 e con sede in altri 8 paesi europei.

Visione e Mission: Il CEIPES considera l'educazione e lo sviluppo dei valori fondamentali per raggiungere la pace e la dignità per tutti gli esseri umani. Ogni individuo e ogni comunità hanno il potenziale per soddisfare i propri diritti.

CEIPES funge da facilitatore per l'attivazione della comunità, attraverso un approccio educativo che mira a creare e a trasformare l'energia in risorse. Questo processo è necessario per lo sviluppo sia individuale che sociale.

La **missione del CEIPES** è di promuovere e supportare lo sviluppo sostenibile degli individui e delle comunità locali attraverso l'educazione e la formazione, i diritti umani e la cooperazione internazionale. Il CEIPES lavora a livello locale, europeo e internazionale, in sinergia con più di 100 organizzazioni, enti ed istituzioni, con l'obiettivo di migliorare le metodologie e le tecnologie nell'ambito dell'educazione, sviluppando strategie innovative e strumenti partecipativi nel lavoro con i giovani e con gli adulti, nel campo dell'educazione e della ricerca attraverso la cooperazione locale ed internazionale. Il CEIPES è impegnato in diverse aree di intervento e con vari gruppi target.

Le **principali tematiche** di cui si occupa sono: innovazione ICT e STEAM; salute, cibo, sport ed educazione outdoor; bisogni educativi speciali (BES); sviluppo locale e inclusione sociale; educazione ai diritti umani e sensibilizzazione, campagne di advocacy e anti-discriminazione; arte, cultura e creatività, sostenibilità, ambiente e cambiamenti climatici; Sviluppo delle capacità di organizzazioni del terzo settore, istituti di istruzione e settore pubblico.

PARTENARIATO

Gruppo target del CEIPES: Comunità locale, migranti, rifugiati, richiedenti asilo, adulti provenienti da contesti migratori

CEIPES CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO

L'attuale grande afflusso di migranti sulle coste europee lancia la sfida di inclusione di una moltitudine di persone in un ambiente del tutto nuovo. L'educazione degli adulti può essere la chiave di volta nell'accoglienza e nell'inclusione di queste persone. Da un lato, l'educazione degli adulti offre l'opportunità di promuovere i valori di tolleranza e solidarietà, riunendo persone di culture diverse e permettendo loro di incontrarsi, interagire, condividere opinioni e discutere sulle differenze, per rendersi quindi conto di avere gli stessi obiettivi, e di affrontare spesso sfide simili. In questo modo, l'educazione degli adulti è uno degli strumenti più efficaci per promuovere la tolleranza e combattere gli stereotipi. Dall'altro lato, l'integrazione e l'acquisizione di abilità personali per migranti e rifugiati sono adesso aspetti essenziali nel contesto europeo. Gli strumenti per lo sviluppo delle competenze necessarie ai migranti e ai rifugiati nei paesi ospitanti sono diventati una priorità.

Sviluppare la consapevolezza di sé, l'autostima e l'integrità tra mente e corpo del gruppo target è necessario come primo passo verso la costruzione della sua identità, specialmente per coloro che si trovano in un contesto nuovo e spesso ostile, poiché fornisce le basi per il proprio rafforzamento personale e per la forza interiore che li aiuterà a diventare leader di se stessi. Aumentare l'offerta e incoraggiare il coinvolgimento delle persone nella formazione degli adulti è quindi un mezzo per rafforzare l'inclusione sociale e la partecipazione attiva nella comunità. Il CEIPES ha acquisito una vasta esperienza nell'offerta di training e nel sostegno all'empowerment di giovani e adulti attraverso metodologie di educazione non formale e attività sportive, promuovendo l'inclusione e il dialogo interculturale all'interno della nostra comunità locale.

PARTENARIATO

PARTNER:
Association Euni Partners

L'Associazione Euni Partners è una organizzazione non governativa, con sede a Blagoevgrad, in Bulgaria, che lavora negli ambiti dell'educazione e della formazione, dei progetti sociali, culturali e artistici, dello sviluppo sostenibile e della consulenza. L'Associazione Euni Partners è formata da membri con profili professionali diversi, che includono il mondo accademico, l'educazione e la formazione, i media e le nuove tecnologie, il business, le ONG, ecc.

Euni Partners lavora ampiamente sia con persone provenienti dagli istituti di istruzione sia da contesti al di fuori di essi, nonché con persone provenienti da aree geograficamente distanti o rurali, con difficoltà di apprendimento e disabilità che di solito incontrano grandi difficoltà a partecipare a corsi di formazione, seminari di orientamento professionale e altre iniziative.

L'Associazione si pone l'obiettivo di migliorare la qualità **dell'educazione e della formazione in conformità** ai **bisogni** degli studenti. Offriamo, dunque, percorsi di educazione e formazione personalizzati per bambini, giovani e adulti. Euni Partners è in contatto con un'ampia rete di istituzioni e organizzazioni nazionali e internazionali, che permette l'ampia portata delle iniziative che conduce e dei destinatari coinvolti.

Euni Partners è membro del Consiglio Regionale per il lifelong learning, partecipando in questo modo ai processi politici nell'ambito dell'educazione, ed è ambasciatore regionale per il LLL. Euni Partners è anche un membro attivo di ALDA – l'Associazione Europea per la Democrazia Locale.

PARTENARIATO

Gruppo target di Euni Partners: Persone proveniente da aree remote e rurali e persone con bisogni educativi speciali

Per la sperimentazione della metodologia, l'Associazione Euni Partners ha scelto il Centro di riabilitazione e integrazione sociale nel comune di Strumyani, in Bulgaria. Il Centro è stato aperto nel 2018 e offre servizi sociali per persone con disabilità di età diverse, nonché per persone appartenenti a minoranze o gruppi a rischio, come le ragazze madri. A differenza del modello istituzionale, centri di questo tipo non offrono servizi residenziali, ma sono centri diurni. L'assistenza fornita è focalizzata sul supporto delle esigenze sociali, di salute e di vita quotidiana. I beneficiari dei servizi sono le persone disabili che vivono nelle aree rurali.

Il Centro di Strumyani si trova proprio in queste aree, in cui mancano opportunità di educazione e formazione, soprattutto per i diversamente abili e per le persone appartenenti a gruppi a rischio, come ad esempio le ragazze madri, minacciate dalla completa esclusione sociale. In mancanza di un supporto e di cure sufficienti e adeguate, le loro abilità e capacità sociali si riducono con il tempo, mentre la sensazione di isolamento aumenta. L'arteterapia viene raramente offerta e utilizzata nel lavoro con individui di gruppi svantaggiati. Il personale dei centri come quello di Strumyani è aperto a pratiche e metodi innovativi, ma le possibilità di ottenere qualifiche e formazione sono limitate. L'implementazione di un nuovo approccio come la danzaterapia ha il potenziale per migliorare e arricchire i servizi sociali offerti. Avrà un effetto positivo sulle abilità sociali di coloro che parteciperanno e permetterà loro di svilupparne di nuove. La terapia li aiuterà a raggiungere l'integrazione emotiva, cognitiva e sociale. Promuovendo la propria autostima e la capacità di esprimersi, le persone che parteciperanno alla terapia avranno la possibilità di fare un passo avanti verso una reale inclusione sociale e una vita più attiva.

CONTATTI

ASPAYM CASTILLA Y LEON

Email: **proyectos@aspaymcyl.org**
Website: **www.aspaymcyl.org**
Phone no: **+34983140080**
Contact person: **Nelida Diaz**

ESSEVESSE

Email: **essevesse@gmail.com**
Website: **www.essevesse.com**
Phone no: **+33624928571**
Contact person: **Fabio Dolce**
Antonino Ceresia

GAMMA INSTITUTE

Email: **contact@gammainstitute.ro**
Website: **www.gammainstitute.ro**
Phone no: **+40741093131**
Contact person: **Diana Laura Ciubotaru**
Raluca Ferchiu

CONTATTI

CEIPES

Email: **irene.capozzi@ceipes.org**
Website: **ceipes.org**
Phone no: **+3939 091 7848 236**
Contact person: **Irene Capozzi**

EUNI PARTNERS

Email: **mail.eunipartners@gmail.com**
Website: **eunipartners.com**
Phone no: **+359 889818607**
Contact person: **Ilina Yakova**

CAPITOLO 2
Introduzione alla danza

2.1. Breve storia della danza

La storia della danza segue da vicino lo sviluppo della specie umana

Sin dal principio della nostra esistenza, ben prima della nascita delle prime civiltà moderne, la danza è stata un insostituibile mezzo per l'espressione dei pensieri e delle emozioni umane. Le più antiche tracce della storia umana ci dimostrano che la danza è stata parte integrante dei rituali, degli incontri spirituali e degli eventi sociali dell'antichità. Come mezzo per la trance, la forza spirituale, il piacere, l'espressione, la performance e l'interazione, la danza ha permeato la natura umana sin dai primi momenti della nostra esistenza – dal momento in cui le prime tribù africane cominciarono a dipingere i propri copri, fino alla diffusione della musica e della danza in tutto il mondo. Senza dubbio, la danza rimane una delle forme di comunicazione più espressive tra quelle conosciute.

La più antica prova dell'esistenza della danza risiede in una grotta risalente a 9000 anni fa in India, in cui sono dipinte varie scene di caccia, nascite di bambini, riti religiosi, sepolture e, soprattutto, momenti di comunità in cui i personaggi raffigurati bevono e danzano insieme. Dal momento che non è possibile trovare oggi resti archeologici concreti e chiaramente identificabili della danza, maggiore chiarezza è stata ricercata in indizi secondari, parole scritte, sculture in pietra, dipinti e manufatti simili. Il periodo in cui la danza si diffuse può essere fatto risalire al terzo millennio a.C., quando gli egiziani iniziarono a usare la danza come parte integrante delle loro cerimonie religiose. A giudicare dai numerosi dipinti i sacerdoti egiziani facevano ricorso a strumenti musicali e a danzatori per raccontare eventi importanti come storie di divinità e schemi cosmici del movimento delle stelle e del sole.Questa tradizione continuò nell'Antica Grecia, dove la danza era una pratica regolare e aperta al pubblico (che alla fine portò alla realizzazione dei famosi teatri greci dal VI secolo a.C.). Antichi dipinti del primo millennio parlano chiaramente di numerosi rituali di danza nella cultura greca, in particolare quello prima dell'inizio dei Giochi Olimpici. Col passare dei secoli, molte altre religioni hanno fatto ricorso alla danza come motore propulsore dei loro rituali, come la danza indù "Bharata Nhatyam", ancora oggi esistente. Naturalmente, nell’antichità non tutti i balli erano destinati a scopi religiosi. La celebrazione annuale in onore del dio greco del vino Dioniso (e poi del dio romano Bacco) prevedeva diversi giorni di festeggiamenti, durante i quali si danzava e beveva ininterrottamente.Questo tipo di intrattenimento è stato affinato nel tempo, fino al Medioevo e all'inizio del Rinascimento, quando il balletto divenne pratica propria della classe benestante. Le danze europee risalenti a prima dell'inizio del Rinascimento non sono ampiamente documentate, solo poche frammentarie e isolate tracce della loro esistenza rimangono ancora oggi. La forma di danza più diffusa in Europa era la danza "a catena" praticata dai cittadini comuni, ma l'arrivo del Rinascimento e di nuove forme di musica portarono alla nascita di molti altri stili. Le danze rinascimentali di Spagna, Francia e Italia furono presto superate dalle danze barocche che divennero molto popolari nelle corti francesi e inglesi. Dopo la fine della Rivoluzione francese, emersero molti nuovi tipi di danza incentrati su un abbigliamento femminile meno restrittivo e sulla tendenza a saltellare. Queste danze diventarono presto ancora più energiche nel 1844 con l'inizio della cosiddetta "mania internazionale della polka" che portò anche la prima apparizione del famoso valzer.

Dopo il breve periodo in cui furono di moda complicate danze create dai grandi maestri della sala da ballo, l'era della moderna danza di coppia iniziò con i famosi balli da sala Vernon e Irene Castle.

Dopo i primi anni del XX secolo, furono inventate molte danze moderne (Foxtrot, One-Step, Tango, Charleston, Swing, Postmodern, Hip-hop, breakdance, danza contemporanea e altre ancora) e la diffusione dei musical rese le famose in tutto il mondo. La danza è stata, inoltre, usata terapeuticamente per migliaia di anni. Fin dai primi tempi della storia umana, è stata impiegata come rituale di guarigione per la fertilità, per le nascite, contro le malattie e la morte. Nel periodo tra il 1840 e il 1930, una nuova filosofia della danza si sviluppò in Europa e negli Stati Uniti, definita dall'idea che il movimento potesse avere un effetto sul danzatore e che la danza non fosse semplicemente un'arte espressiva.

Un'opinione generale ritiene che la danza / il movimento come Immaginazione Attiva sia stata originata da Carl Gustave Jung nel 1916. Da allora, l'uso della danza come terapia è stato sviluppato e diffuso attraverso le generazioni in tutto il mondo.

Definizioni della danza nel corso della storia

La danza è il movimento del corpo in modo ritmico, solitamente accompagnato dalla musica e performato all'interno di un dato spazio, con l'obiettivo di esprimere un'idea o una emozione, di rilasciare energie o, semplicemente, cogliere il piacere stesso del movimento.

La danza è un impulso potente, **ma l'arte della danza consiste nella canalizzazione di questo impulso da parte di abili interpreti che lo trasformano in qualcosa di intensivamente espressivo e che può deliziare gli spettatori, i quali non nutrono alcun desiderio di danzare essi stessi.** Questi due concetti dell'arte della danza – la danza come impulso potente e la danza come arte abilmente coreografata e praticata da pochi professionisti— sono le due idee di collegamento più importanti che attraversano qualsiasi considerazione sull'argomento. Nella danza, la connessione tra i due concetti è più forte che in altre arti, e nessuno dei due può esistere senza l'altro. Nonostante le ampie definizioni menzionate sopra valgano per tutte le forme d'arte, i filosofi e i critici nel corso della storia hanno proposto diverse definizioni di danza, corrispondenti più che altro a descrizioni del tipo di danza più familiare ad ognuno di loro. Pertanto, l'affermazione di Aristotele nella Poetica, secondo cui la danza è un movimento ritmico il cui scopo è quello di "rappresentare i caratteri degli uomini, nonché ciò che fanno e soffrono" si riferisce al ruolo centrale che la danza ha ricoperto nel teatro greco classico, dove il coro, attraverso i suoi movimenti, rimetteva in scena i temi del dramma durante gli intermezzi lirici.

Il maestro di balletto inglese John Weaver, invece, scrisse nel 1721 che "la danza è un movimento elegante e regolare, armoniosamente composto da bellissimi atteggiamenti e dalla postura aggraziata del corpo e di parti di esso". La descrizione di Weaver riflette molto chiaramente il tipo di movimento decoroso e cortese che ha caratterizzato il balletto del suo tempo, con la sua estetica altamente formalizzata e l'assenza di emozioni forti.Anche lo storico della danza francese del XIX secolo Gaston Vuillier enfatizzava le qualità di grazia, armonia e bellezza, distinguendo la danza "vera" dai movimenti rozzi e spontanei dell'uomo primitivo: "l'arte coreografica era probabilmente sconosciuta nelle prime fasi della storia dell'umanità. L'approccio alla danza più vicino a questo tipo di uomo deve essere stato fatto di passi da gigante, di gesti incoerenti, con i quali ha espresso le gioie e le furie della sua vita brutale". John Martin, critico di danza del XX secolo, ha quasi del tutto ignorato l'aspetto formale della danza, enfatizzando invece il suo ruolo come espressione fisica dell'emozione interiore. In tal modo, ha tradito la propria simpatia nei confronti della scuola espressionista della moderna danza americana: *"Alla radice di tutte queste varie manifestazioni della danza. . . sta l'impulso comune di ricorrere al movimento per esternalizzare stati che non possiamo esternalizzare con mezzi razionali.* Questa è la base della danza. "Una definizione veramente universale di danza deve, quindi, ritornare al principio fondamentale secondo cui la danza è una forma d'arte o un'attività che utilizza il corpo e la gamma di movimenti di cui il corpo è capace. A differenza dei movimenti eseguiti nella vita quotidiana, i movimenti di danza non sono direttamente correlati al lavoro, agli spostamenti o alla sopravvivenza. Naturalmente la danza può anche essere costituita da movimenti associati a queste attività, come nei balli di lavoro comuni a molte culture, e può persino accompagnare tali attività. Ma anche nelle danze più pratiche, i movimenti che le compongono non sono direttamente riducibili a quelli del lavoro; piuttosto, coinvolgono alcuni aspetti ulteriori come l'espressione di sé, il piacere estetico e l'intrattenimento.

2.2. L'Estetica della Danza

Ragioni di base: espressione di sé e liberazione fisica

Una delle maggiori ragioni alla base della danza è l'espressione e la comunicazione delle emozioni. Le persone — e persino alcune specie animali superiori — danzano spesso per rilasciare sensazioni forti, come accessi improvvisi di buon umore, gioia, impazienza o rabbia. Queste forze motrici possono essere identificate non solo negli spontanei movimenti circolari, nei salti e nei saltelli, spesso eseguiti in momenti di intensa emozione, ma anche nei movimenti più formalizzati delle danze "fisse", come le danze tribali di guerra o le danze popolari festive. Qui la danza aiuta a generare emozioni e a liberarle.

Le persone ballano anche per il semplice piacere di sperimentare il proprio corpo e l'ambiente circostante in modi nuovi e particolari. La danza spesso implica che il movimento sia portato all'estremo, ad esempio con le braccia che vengono spalancate o distese, la testa sollevata all'indietro e il corpo arcuato o torto. Inoltre, comporta spesso uno sforzo e una stilizzazione particolari, ad esempio con calci alti, salti o camminate misurate. I movimenti di danza tendono ad essere organizzati in uno schema spaziale o ritmico, tracciando linee o cerchi sul terreno, seguendo un certo ordine di passi o conformandosi ad uno schema di ritmi o tensioni regolari.

Tutte queste caratteristiche possono produrre uno stato mentale e corporeo molto diverso da quello dell'esperienza quotidiana. La danza richiede schemi inconsueti di sforzo muscolare e di rilassamento, nonché un dispendio di energia insolitamente intenso o prolungato. Il ballerino può avere una forte percezione della forza di gravità e di uno stato di equilibrio o disequilibrio che le normali attività non permettono.

Allo stesso tempo, la danza crea una percezione molto diversa del tempo e dello spazio per il ballerino: il tempo è segnato dall'ordinamento ritmico del movimento e dalla durata della danza, mentre lo spazio è organizzato attorno ai percorsi lungo i quali il ballerino si muove o attorno alle forme create dal suo corpo. La danza può, infatti, creare per i danzatori un mondo completamente indipendente, in cui sono capaci di sforzo fisico, prodezza e resistenza ben oltre i loro normali poteri. I dervisci di Ṣūfī, come esempio estremo, possono roteare estaticamente per lunghi periodi di tempo senza apparire stanchi o mostrare segni di vertigini, e alcuni ballerini indonesiani possono colpire con pugnali i loro petti nudi senza provare alcun dolore o provocare lesioni visibili agli spettatori.

Questa trascendenza del quotidiano può anche essere vissuta dagli spettatori. Attirati dai ritmi e dai modelli creati dai movimenti del danzatore, possono iniziare a condividere le emozioni che si esprimono attraverso di loro. Potrebbero anche sperimentare cinesteticamente qualcosa di simile alle sensazioni fisiche del ballerino. La cinestesia, o consapevolezza del corpo attraverso sensazioni nelle articolazioni, nei muscoli e nei tendini piuttosto che attraverso la percezione visiva, non definisce soltanto l'esperienza che il ballerino fa del proprio corpo in movimento, ma anche il suo potere sugli spettatori , che non solo vedono chi danza, ma sentono anche un'eco dei suoi movimenti nelle

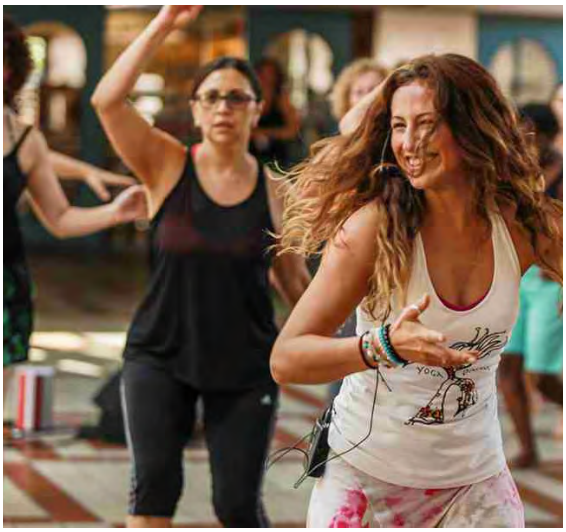
Problemi nella definizione della danza

Espressione di sé e liberazione fisica possono essere, dunque, considerate come due dei moventi basilari della danza. La danza assume, comunque, una grande varietà di forme, dalla semplice attività spontanea all'arte formalizzata o dall'incontro sociale a cui tutti partecipano, all'evento teatrale con ballerini che si esibiscono individualmente davanti ad un pubblico.

a. Definire in base alla funzione

Nella grande varietà delle sue forme, la danza svolge un gran numero di funzioni diverse, incluse quelle religiose, militari e sociali. Quasi tutte le culture hanno avuto, o mantengono ancora nella propria tradizione, delle danze che ricoprono un ruolo fondamentale all'interno dei riti religiosi. Esistono tipi di danze in cui i danzatori, o addirittura gli stessi spettatori, si procurano uno stato di trance per poter trascendere il proprio essere ordinario e ricevere dei poteri divini o, come nel caso dei danzatori dei templi indiani, in cui i danzatori interpretano le storie degli dei come mezzo attraverso cui venerarli. È possibile, inoltre, considerare le moderne marce militari e le procedure di addestramento come discendenti dei balli di guerra tribali e delle danze di caccia, di grande importanza in molte culture. I balli di guerra, spesso associati all'uso di armi e a movimenti di combattimento, furono usati nel corso della storia per addestrare i soldati e prepararli emotivamente e spiritualmente alla battaglia. Molte tribù di caccia eseguivano danze in cui i cacciatori si rivestivano di pelli di animali e imitavano i movimenti delle loro prede, acquisendo così le abilità dell'animale in questione e, attraverso la magia simpatica, esercitando anche potere su di esso.

In tutte le culture, la danza ricopre anche un importante ruolo sociale, soprattutto nell'ambito delle celebrazioni, del corteggiamento e dell'intrattenimento. Le danze di corteggiamento, permettono un contatto fisico socialmente accettato tra i due sessi. (Il Valzer, un esempio relativamente moderno di danza di corteggiamento, fu bandito in alcuni periodi della storia perché l'evidente contatto tra i corpi dei due ballerini venne considerato indecente).



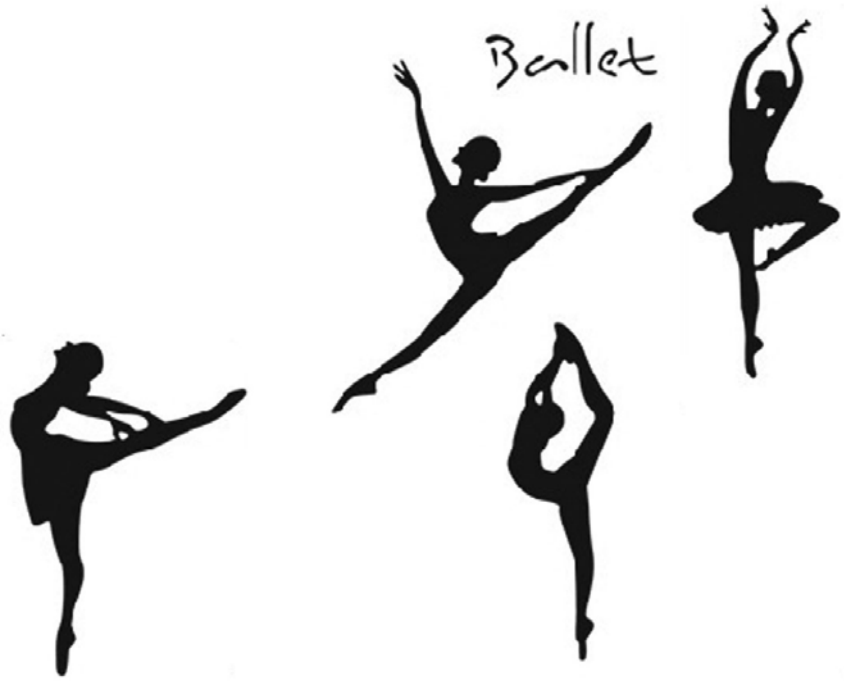
Questo tipo di danze tradizionali contiene spesso richiami alla fertilità e prevede, infatti, che vengano mimati (o a volte addirittura attuati realmente) movimenti del rapporto sessuale in cui il ballerino maschio solleva la donna più in alto che può, è comune a molte danze di corteggiamento, come lo Schuhplattler tirolese.

L'importanza della danza di corteggiamento e dell'incontro sociale è probabilmente più antica della sua funzione ricreativa e di intrattenimento. Molti studiosi hanno ipotizzato che la danza fosse un tempo parte integrante della vita quotidiana e che accompagnasse sia attività pratiche che rituali religiosi. Solo quando iniziarono a emergere strutture sociali ed economiche più complesse e si formò una classe sociale svantaggiata, le persone iniziarono a vedere la danza come una fonte di piacere. Mentre le società tribali lasciavano il posto a civiltà più complesse, molte delle forme rituali precedenti, come le danze religiose, di lavoro e di caccia, persero gradualmente il loro significato originale e si trasformarono in danze popolari ricreative, pur mantenendo molti dei loro motivi originali, come l'uso di bastoni o spade nella danza inglese Morris o del palo nelle danze di Maypole. Tutti i tipi di danza nelle varie fasi dell'evoluzione, tuttavia, hanno mantenuto una certa importanza come mezzo di coesione sociale. La danza è stata anche utilizzata per mostrare forza e identità politiche o sociali. Nell'antica Grecia, ad esempio, i cittadini erano costretti a partecipare attivamente a spettacoli di danza per mostrare la propria fedeltà alla città-stato. Un esempio risalente al diciannovesimo secolo fu il rilancio intenzionale in Ungheria delle danze nazionali al fine di promuovere un forte senso di identità nazionale.

b. Distinguere la danza dagli altri movimenti coordinati

In tutte le sue varie forme, il movimento diventa danza attraverso la stilizzazione e l'organizzazione formale, una organizzazione che può essere determinata in vario modo da un'idea estetica o dalla funzione che la danza stessa svolge. Vi sono, tuttavia, molti tipi di attività che coinvolgono movimenti coordinati e strutturati che non rientrano nella categoria della danza, ad esempio lo sport o il comportamento di alcuni animali, perché i principi che governano queste attività non rientrano nell'ambito del piacere estetico, dell'espressione personale e dell'intrattenimento.

Distinguere un incontro di wrestling da una lotta coreografica in un balletto può dimostrare l'importanza di questi principi nel definire la danza. È facile distinguere tra un vero combattimento e un combattimento in un balletto perché il primo si verifica nella "vita reale", mentre il secondo si svolge in un teatro e, inoltre, perché nel secondo le due parti contrapposte non vogliono realmente farsi del male. Ma anche negli incontri di wrestling, nonostante gli antagonisti sembrino combattere, stanno in realtà prendendo parte ad una rappresentazione coreografica che, come il balletto, è in parte valutata su questioni di stile. Nel wrestling, tuttavia, queste esigenze di stile non sono, come nel balletto, centrali per l'evento, ma solo accessorie.



Il pattinaggio artistico, in particolare nella sua forma contemporanea di competizione sul ghiaccio, è più difficile da distinguere dalla danza, perché in esso sia le qualità espressive che quelle estetiche sono importanti. Ma allo stesso tempo, ci sono delle regole che devono essere seguite più rigorosamente nel pattinaggio sul ghiaccio che nella danza e, ancora una volta, il principio di base è quello della competitività piuttosto che quello del piacere procurato dal movimento stesso. (Le competizioni di danza, in cui ai ballerini è attribuito un punteggio, rappresentano un caso ancora più difficile di distinzione tra danza e sport, ma nella misura in cui la performance è governata dal principio della valutazione, la competizione di danza non può essere considerata arte). Marce e processioni presentano un'ulteriore difficoltà di classificazione. Alcune di esse coinvolgono dei raggruppamenti coordinati di persone, movimenti organizzati e stilizzati come quello militare del passo dell'oca, e i partecipanti posso sentire ed esprimere emozioni forti. Questo genere di movimenti può anche essere accompagnato da elementi fortemente teatrali, come costumi colorati, scenografie e musica, solitamente associati alla danza. Ma in una marcia, il movimento stesso è talmente subordinato ad altri fattori, come la mobilitazione di un grandissimo numero di persone o la musica, da non poter essere considerato come danza

c. Definire in base alla finalità

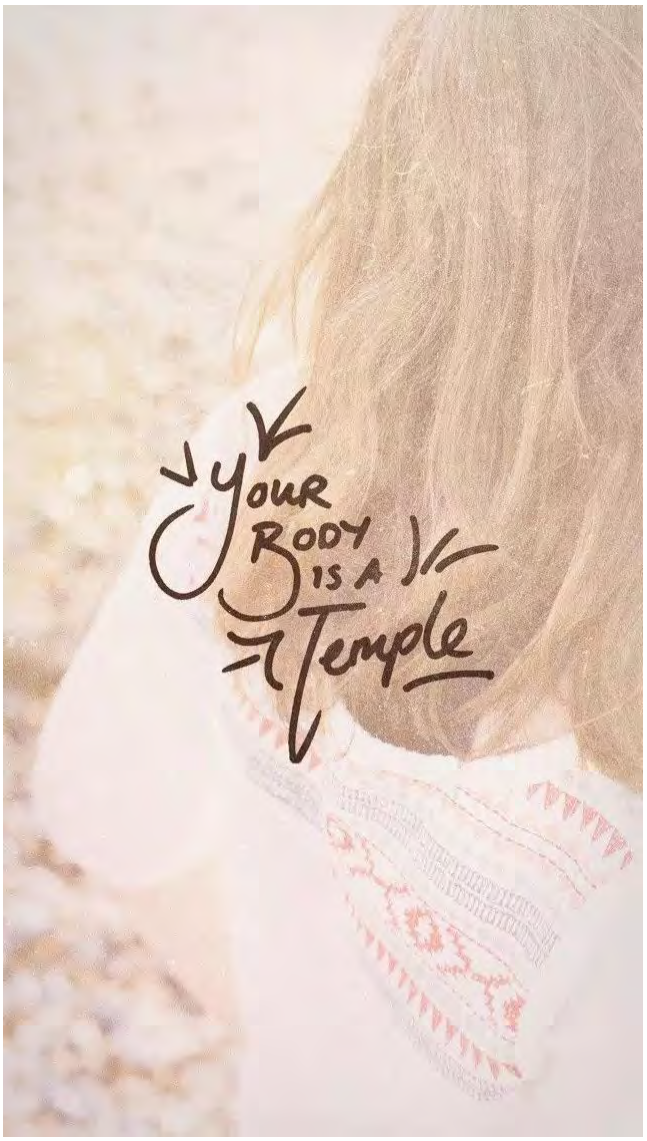
Un importante fattore di distinzione tra la danza e gli altri movimenti coordinati è la finalità. Gli schemi di volo realizzati dagli sciami di api o gli elaborati rituali di corteggiamento di alcune specie di uccelli potrebbero essere più piacevoli da ammirare e più articolatamente organizzati dei semplici movimenti scoordinati di un bambino. I movimenti di questi animali, tuttavia, non sono considerati come forme di danza perché sono radicati nel naturale e genetico comportamento necessario per la sopravvivenza delle specie. In altre parole, non sono intesi come intrattenimento, piacere estetico o espressione di sé. In effetti, si può sostenere che, affinché un'attività possa essere considerata danza, il ballerino deve almeno essere in grado di distinguerla come tale o deve intenderla come tale. (In un duetto del coreografo americano Paul Taylor, due uomini rimasero semplicemente immobili sul palco per quattro minuti. Eppure il pezzo fu accettato come danza per via del suo contesto estetico: era in un teatro e Taylor era noto come coreografo sperimentale. Inoltre, gli spettatori sapevano che era concepito come uno spettacolo di danza o riguardante la danza.)

Anche quando un'attività è chiaramente identificata come danza, ci sono frequenti dibattiti sul suo far parte dell'arte della danza. Ogni forma d'arte si evolve attraverso forti principi estetici e i tre principi fondamentali che regolano l'arte della danza sono quelli discussi precedentemente. Ma di questi tre principi, può accadere che alcuni vengano riconosciuti da un gruppo, ma non da un altro. Ad esempio, il balletto classico raggiunse il suo apice in Russia alla fine del 19 ° secolo: la sua tecnica era perfettamente sviluppata e i suoi ballerini erano considerati virtuosi. Ma un certo numero di coreografi, reagendo contro l'estetica dominante del balletto classico, sostennero che si trattasse semplicemente di acrobazie vuote e non di danza, perché il balletto si concentrava sul mostrare le abilità dei singoli ballerini e non riusciva a esprimere idee o emozioni significative. Allo stesso modo, quando Martha Graham, la coreografa pioniera della danza moderna americana, presentò per la prima volta i suoi lavori alla fine degli anni 20, il pubblico li trovò così diversi dai balletti a cui era abituato da rifiutarsi di riconoscerli come danza. Il dibattito continua sulle opere dei coreografi d'avanguardia odierni, e lo stesso vale per la percezione della danza che varia da cultura a cultura. Quando gli europei incontrarono per la prima volta la sofisticata forma di danza mediorientale raqṣ sharqī, la percepirono come una esibizione erotica e la chiamarono “danza del ventre”.

La danza come espressione drammatica o forma astratta

- Il dibattito in Occidente -

Si è molto dibattuto su come la danza possa esprimere emozioni e azioni in modo dettagliato e se possa essere considerata come una sorta di linguaggio. Le convenzioni culturali determinano in parte i limiti dell'espressione. Ad esempio, la danza classica dell'India conta più di 4000 mudras, cioè gesti attraverso i quali il danzatore rappresenta complesse azioni, emozioni e relazioni; questi gesti sono comprensibili per gli spettatori perché sono sempre stati al centro della vita e della tradizione culturale in India. Nel balletto classico, tuttavia, il vocabolario dei gesti mimati è ridotto ed è comprensibile soltanto a quei pochi spettatori informati, limitando in questo modo significativamente la sua gamma espressiva.



Riferendosi all'impossibilità pratica di comunicare, attraverso la danza, le trame complesse e le relazioni tra i personaggi che sono tipiche del teatro parlato, Balanchine affermò "Non ci sono matrigne nel balletto".

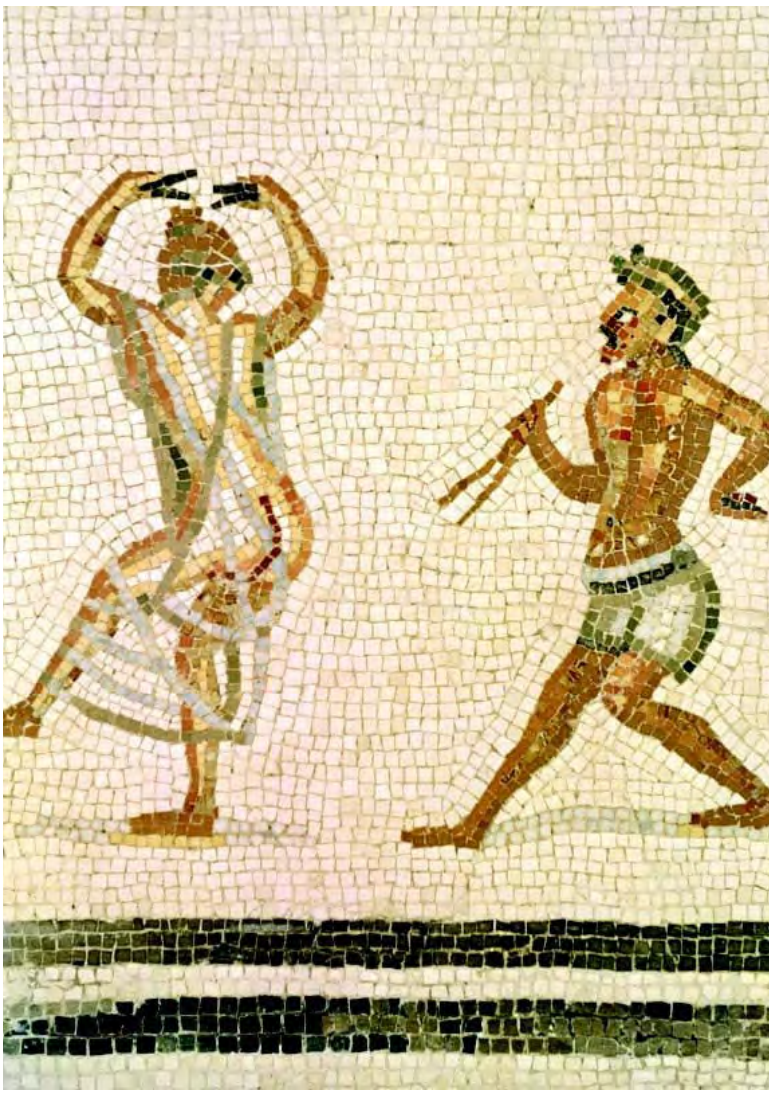
Pur non potendo comunicare idee ed eventi specifici, la danza è un linguaggio universale che può esprimere emozioni in modo diretto e, a volte, più energicamente delle parole stesse. Il poeta francese Stéphane Mallarmé dichiarò che il ballerino, "scrivendo con il proprio corpo, (...)suggerisce cose che il lavoro scritto potrebbe esprimere soltanto in numerose pagine di dialogo o di prosa descrittiva."

Essendo i movimenti della danza strettamente correlati ai gesti della vita ordinaria, le emozioni che esprimono possono essere immediatamente comprese, in parte attraverso un apprezzamento visivo del gesto e in parte attraverso una risposta cinestetica simpatica. Pertanto, quando un ballerino salta, gli spettatori lo interpretano come un segno di euforia e riescono a percepire un po' delle sensazioni di sollevamento e tensione che l'eccitazione produce nel corpo. Se, invece, il corpo di un ballerino è contorto o contratto, sentono un'eco della sensazione di dolore. Naturalmente, anche i gesti della vita ordinaria sono frutto di convenzioni culturali. Un sorriso o una stretta di mano possono, in alcune culture non occidentali, essere considerati segno di aggressività piuttosto che di benvenuto.

Allo stesso modo, la maniera in cui gli spettatori interpretano i movimenti della danza dipende dal contesto in cui si verificano tali movimenti e, nello specifico, dallo spettatore che li sta interpretando. Una caduta, ad esempio, può indicare disperazione o estasi, a seconda del contesto e della persona che la interpreta. Anche la distinzione tra danza astratta e danza espressiva è fortemente artificiale, essendo netta soltanto nella teoria critica, ma certamente non nell'esecuzione effettiva. Persino nella danza più drammatica e mimetica, il movimento è altamente stilizzato e sottoposto a un principio estetico astratto. La struttura di un pezzo di danza è determinata tanto da considerazioni formali quanto da eventi narrativi. D'altra parte, anche il lavoro più astratto esprime delle emozioni o delle relazioni di carattere, semplicemente perché è eseguito da persone e non da oggetti neutrali e apatici, e spesso anche il modello di danza più elaborato risponde ad una funzione rappresentativa.

Cambiamenti dell'atteggiamento nei confronti della danza

I critici hanno discusso la questione dell'astrazione e dell'espressione soprattutto in relazione alla danza teatrale e partendo dal presupposto che la danza sia una forma d'arte seria. Nella storia recente, tuttavia, questa ipotesi non è sempre stata sostenuta. Nell'Europa della fine del XIX secolo, al di fuori della Russia e della Danimarca, la danza era generalmente considerata una semplice forma di intrattenimento con scarso valore estetico.
Gli atteggiamenti sono, infatti, cambiati notevolmente nel corso della storia.



Nelle culture in cui aveva o possiede ancora un significato religioso, è considerata con grande rispetto. Anche gli antichi greci prendevano molto sul serio la danza, sia come parte integrante del loro teatro - che aveva un forte significato politico e sociale - sia come parte dell'educazione.

Platone scrisse nelle leggi che "cantare bene e ballare bene significa essere ben educati. I balli nobili dovrebbero conferire allo studente non solo salute, agilità e bellezza, ma anche bontà d'animo e una mente equilibrata. " Aristotele credeva che la danza fosse utile per "liberare l'anima giovane dalle emozioni sconvenienti e prepararsi per il degno godimento del tempo libero".

I primi leader cristiani avevano una visione simile e cercavano di reprimere il più possibile le danze pagane. La ragione di questa repressione è stata attribuita alla credenza cristiana secondo cui il corpo, essendo l'indegno vascello che traghetta l'anima durante la vita terrena, non dovrebbe lasciarsi andare a nessun tipo di piacere o di esibizione sensuale. Tuttavia, questo atteggiamento non era dominante e alcuni leader ritenevano che danze sobrie e dignitose potessero svolgere un ruolo importante nel culto religioso. Nel IV secolo San Basilio chiese: "Potrebbe esserci qualcosa di più benedetto che imitare sulla terra la danza degli angeli?" I balli processuali, circolari e di gruppo erano inclusi in molti riti religiosi e possono ancora essere ammirati in alcuni eventi religiosi a Toledo e Siviglia, in Spagna.

All’epoca del Rinascimento, quando l’influenza della chiesa sulla vita laica si allentò, la danza divenne popolare a corte (la chiesa non era mai riuscita a reprimere la danza tra i contadini). Essere in grado di ballare e muoversi con grazia divenne una parte essenziale dell'educazione di ogni cortigiano e, a quel tempo, in molti si esibivano in balletti di corte amatoriali. In Inghilterra, la danza era così popolare tra tutte le classi sociali che gli ambasciatori stranieri parlavano della gente del luogo come "l'inglese che balla".

Nel corso del XVII secolo, i puritani riuscirono a sopprimere i costumi più esuberanti e pagani della danza inglese, sebbene, tra le classi sociali più alte, imparare a ballare fosse ancora considerato appropriato per i bambini, al fine di instillare in loro una “fiducia crescente”, come diceva il filosofo John Locke. In America, il potere esercitato dai puritani era ancora più forte e molti leader disapprovavano qualsiasi tipo di danza, sia d’intrattenimento che non, considerandola una attività oziosa e lasciva.

Altri la consideravano, invece, una parte necessaria dell'educazione, a condizione che fosse sobria e seria. L'eccezione più evidente alla disapprovazione puritana della danza fu la setta Shaker, che, pur operando negli Stati Uniti tra il XVIII e il XIX secolo, sviluppò danze coreografate come parte dei suoi rituali di adorazione. Le danze rappresentavano spesso temi religiosi piuttosto complessi. Una figura, la ruota all'interno di una ruota, che era costituita da cerchi che ruotavano in direzioni alternate attorno a un coro centrale, rappresentava la natura onnicomprensiva del Vangelo; l'anello esterno dei ballerini rappresentava il cerchio finale della verità, mentre il coro centrale simboleggiava l'armonia e la perfezione di Dio che è al centro della vita. A poco a poco, la danza intesa come mezzo di educazione fisica e di intrattenimento diventò più popolare negli Stati Uniti. Fu incoraggiato lo sviluppo della danza popolare e della danza sociale e, a partire dal XX secolo, la danza teatrale iniziò a perdere la sua inflessibilità verso la contaminazione. Certamente, nel mondo occidentale, la danza come forma d'arte non è mai stata così popolare come lo è oggi, con una vasta gamma di stili e generi coreografici che attirano un ampissimo pubblico.

CAPITOLO 3
La danza nel contesto dei processi terapeutici

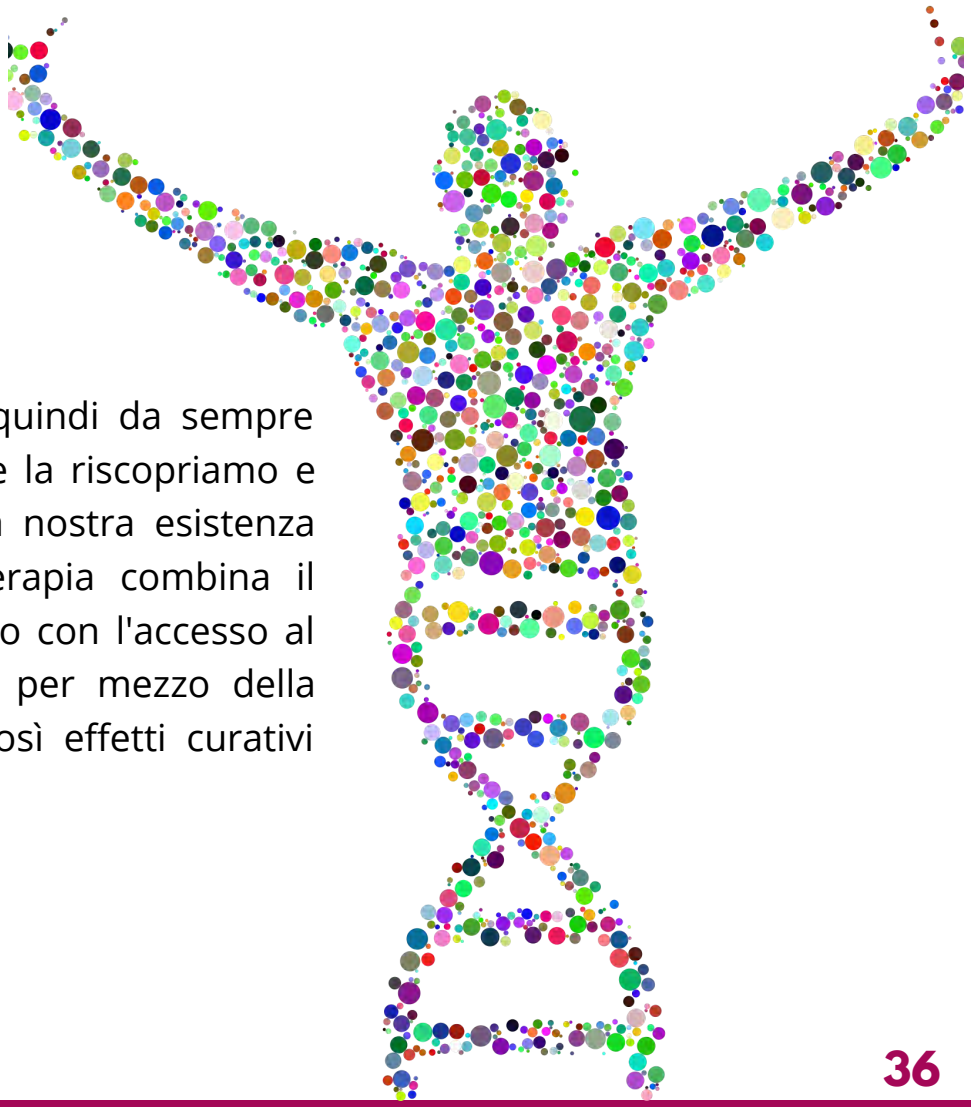
3.1. La danza come linguaggio universale

Sulla danza e i suoi benefici terapeutici

Non può esserci nulla di più ovvio e pieno di significato dell'esistenza della danza in tutte le popolazioni del mondo, sin dai tempi più antichi, come connessione comune, come linguaggio universale, parte della vita tribale e culturale, che tutti noi, indipendentemente dalla religione e dal colore della pelle, capiamo. Fino a tempi recenti, si era soliti considerare la danza come connessione tra uomo e natura, identificandola nei movimenti degli animali e negli elementi della vita o come mezzo per celebrare eventi importanti, come la nascita o la morte. Il movimento è fondamentale per la sopravvivenza, per la comprensione dell'ambiente circostante, per adattarsi ad esso, controllare gli altri e connettersi con loro.

Si ritiene che la danza coinvolga il corpo umano e il movimento, svolgendo un ruolo significativo nel processo individuale di acquisizione dell'autenticità. Questo processo si riferisce allo sviluppo della congruenza tra corpo, mente e spirito. L'uso del corpo come strumento terapeutico e catartico è intrinseco nelle antiche tradizioni di varie culture. In molte società primitive, la danza era considerata un'azione basilare e indispensabile, come mangiare e dormire. Considerata come un modo per connettersi con la natura, la danza consente l'espressione e la comunicazione emotiva. I balli hanno da sempre accompagnato le principali fasi di cambiamento della vita umana (nascita, matrimonio, morte), promuovendo così l'integrità dell'uomo - sia quella personale che l'integrità intesa come valore sociale.

Il movimento rappresenta uno strumento di comunicazione di base che aumenta l'espressione delle emozioni, la connessione dei sensi e delle azioni con l'autocoscienza e può essere alla base dell'apprendimento cognitivo, dello sviluppo e dell'interazione sociale.



La terapia della danza è quindi da sempre esistita, ma semplicemente la riscopriamo e la ridefiniamo in base alla nostra esistenza nel presente. La danza-terapia combina il movimento di tutto il corpo con l'accesso al livello emotivo e mentale per mezzo della danza libera, ottenendo così effetti curativi sull'individuo che la pratica.

Come sostiene Shalem Zafari & Grosu, l'origine della terapia della danza e del movimento risiede nella danza moderna, poiché si basa sull'espressione diretta e sul movimento spontaneo, distinguendosi dalla natura formale della danza stessa e consentendo così l'espressione del mondo interno di colui che la pratica, senza l'obbligo di rispettare degli standard estetici. I terapisti hanno scoperto diversi metodi per insegnare ai loro pazienti a muoversi in modo da poter esprimersi, metodi che consentono allo stato interiore della persona di influenzare i movimenti e, ai movimenti, di influenzare la psiche.

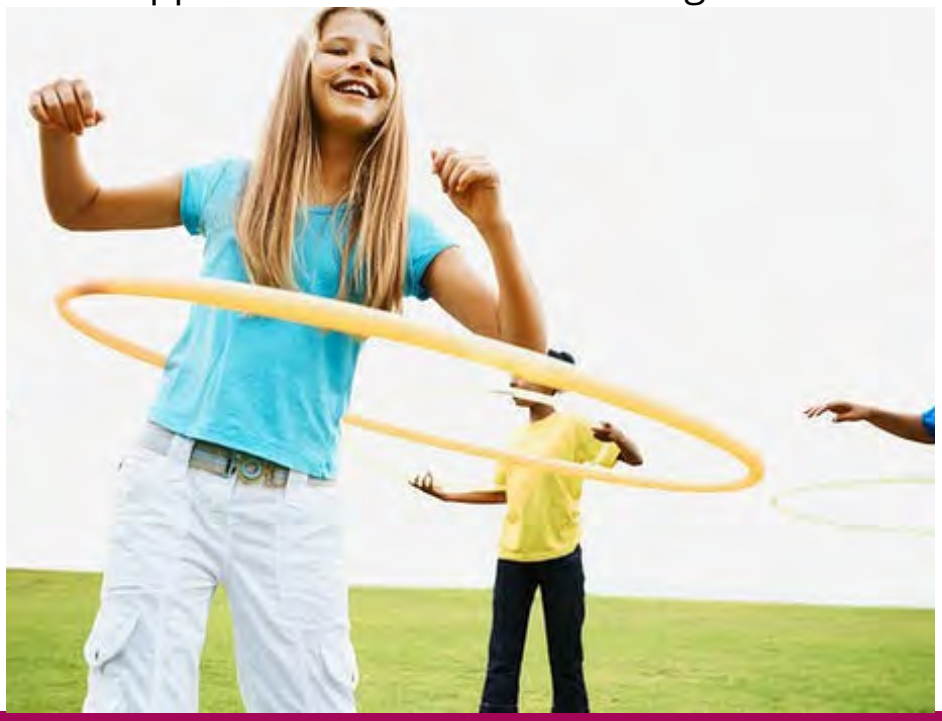
I benefici della danzaterapia sono molteplici:

- contribuisce allo sviluppo delle abilità cognitive ed emozionali;
- contribuisce alla crescita della consapevolezza del proprio corpo, mostrando un'immagine di sé in salute;
- offre benefici nelle difficoltà comunicative o relazionali, tramite la comunicazione non verbale con gli altri e con il proprio corpo;
- per le persone che vogliono avere un migliore controllo del proprio corpo e dei propri movimenti;
- per le persone che, in seguito ad una amputazione articolare o ad alcune malattie, hanno bisogno di riscoprire il proprio corpo, di accettarlo nella sua nuova forma e di stabilire una nuova relazione con esso;
- promuove un ambiente privo di giudizi fisici ed emotivi, rispettando l'individualità di tutti;
- diminuisce gradualmente ed infine elimina i sentimenti di isolamento, solitudine, ansia, depressione, rabbia, tristezza.

Attività di danza e movimento

Le "attività di danza e movimento" impiegano la danza e il movimento come strumenti di guarigione che facilitano il processo di apertura del potenziale espressivo del corpo. **La maggiore ipotesi sulla danzaterapia è che il movimento del corpo rifletta i sentimenti interiori e possa condurre a cambiamenti psicologici.** La DTM, dunque, favorisce la salute fisica e psichica e il suo maggior obiettivo è quello di supportare sia le persone in salute che quelle con problemi disfunzionali nel processo di riacquisizione del senso delle loro vite e dell'armonia tra corpo, mente e spirito.

La terapia della danza e del movimento integra conoscenze dell'esperienza non verbale, la comunicazione verbale e l'analisi dell'osservazione cognitiva. Questo tipo di terapia coinvolge l'espressione del sé profondo, radicato nel corpo e nei movimenti, e l'abilità di comprendere questa espressione Le lezioni di danza e di movimento sono ideali nel lavoro con i soggetti autistici. Tutti i bambini si muovono in un certo modo e coloro che soffrono di autismo non fanno eccezione, dato che i bambini autistici non sviluppano la comunicazione libera ma hanno un linguaggio personale in cui la comunicazione non verbale è un effettivo mezzo di contatto con gli altri. Attraverso varie tecniche, la danza contribuisce allo sviluppo della fiducia e alla formazione di un rapporto tra il bambino e l'insegnante.



Gli obiettivi iniziali delle lezioni di danza o di movimento sono raggiungere il livello in cui il bambino sembra rispondere agli stimoli, chiamato livello moto-sensoriale, stabilire un rapporto e lavorare per creare una immagine del corpo.

La danza è una buona tecnica per ridurre lo stress generale.
Nella ricerca condotta da Nutu & Munteanu (2017), il 65% dei partecipanti analizzati (il 90% delle donne e il 60 degli uomini) ha confermato che la danza è un buon esercizio per migliorare l'umore, accrescere l'autostima e ridurre il livello di stress percepito.

L'arteterapia è una ulteriore via per eliminare traumi, risolvere conflitti interiori, frustrazioni e i problemi della vita di un paziente, sia bambino che adulto. La terapia artistica è una terapia alternativa che si rivolge specificamente ai bambini e agli adolescenti restii a sottoporsi ai metodi tradizionali, ma può anche essere intrapresa a tutte le età e da diverse categorie di persone: persone affette da dipendenze, emarginati, anziani, categorie a rischio, tossicodipendenti. Questo tipo di terapia prevede l'uso di numerose forme d'arte: pittura, teatro, danza, bricolage, modellismo o fotografia, poesia creativa, storie e giochi di ruolo con un effetto benefico sull'uomo. L'arte terapeutica richiede più comunicazione, espressione di sé, connessione, e mira ad eliminare lo stress e i traumi vissuti da un individuo.

Definire i concetti nelle attività di danza e movimento

Come sostenuto da Shalem Zafari & Grosu, alla base della terapia della musica e della danza ci sono teorie e conoscenze multidisciplinari della psiche e del corpo, integrando metodi usati sia nella psicoterapia di gruppo che in quella individuale, con la comunicazione non verbale, lo sviluppo del corpo attraverso il movimento e la psicologia dello sviluppo.La terapia della danza e del movimento (DMT) analizza la qualità dei movimenti e impiega sistemi di riferimento per farlo. Nella danza, il ritmo si manifesta tramite la misurazione dei passi e dei movimenti del corpo. Gli esercizi artistici ed espressivi che fanno uso della danza sono caratterizzati dal dinamismo, dalla ritmicità e dall'importanza attribuita a chi li esegue. Essi possono includere: varianti dei passi di danza, salti artistici, piroette, movimenti ad onda, funambolismo (con l'aiuto di oggetti come palloni e corde), tutti elementi volti all'educazione alla bellezza, all'espressività, allo sviluppo di abilità specifiche e all'educazione estetica e musicale.

Da un **punto di vista fisiologico**, il ritmo può essere definito come la periodicità del movimento, di un processo o un'attività e può essere concepito come un fattore che regola il consumo di energia e controlla le attività del corpo umano.

Da un **punto di vista psicologico**, invece, il ritmo può diventare sia una realtà nella quale l'uomo si sente protetto sia una realtà in cui la tensione cresce: questo è il motivo per cui la musica ritmica può esprimere interamente il nostro essere e si può individuare una stretta correlazione tra il numero di strumenti musicali coinvolti in una musica e i principi della ritmicità.

Esistono dei fattori basilari che vengono presi in considerazione nell'arte terapia come indicatori, ad esempio l'autosti*ma*, l'ansia e lo stress.

- **L'autostima** si riferisce all'autovalutazione emozionale e globale della propria volontà e del valore personale.
- **L'ansia** può essere, invece, definita come una condizione emozionale di tensione psicologica, irritabilità, mancanza di fiducia nelle propria forze, incapacità di affrontare rischi, reazioni autonome e altri sintomi psicosomatici. Lo stress viene considerato un fattore ambientale che causa una reazione anomala ed eccezionale nel corpo umano e il suo livello dipende dalle strategie impiegate dall'individuo stressato nell'affrontarlo.
- **Lo stress** è una condizione di tensione e sconforto che si manifesta quando siamo incapaci di risolvere un problema che crea preoccupazione nella nostra vita. Lo stress psichiatrico è un caso particolare, conosciuto come "stress generale" e scatenato da alcuni fattori psicologici di stress.

Esistono **tre tendenze di arteterapia che dipendono dalla posizione ricoperta dall'arte** all'interno del processo terapico:

(1) La terapia attraverso l'arte sviluppata dalla psicologia e dalla psicoterapia, è una forma di psicoterapia che cerca una connessione con l'arte (il prodotto artistico del cliente viene utilizzato come materiale per l'interpretazione, rappresenta cioè uno sfondo per la terapia verbale).

(2) La terapia attraverso l'arte nasce dall'arte stessa, e non si riferisce, dunque, direttamente alla terapia, ma piuttosto alle sue tecniche, in quanto si ritiene che l'arte stessa abbia effetti terapeutici (il processo di ideazione e creazione del prodotto artistico sono sufficienti).

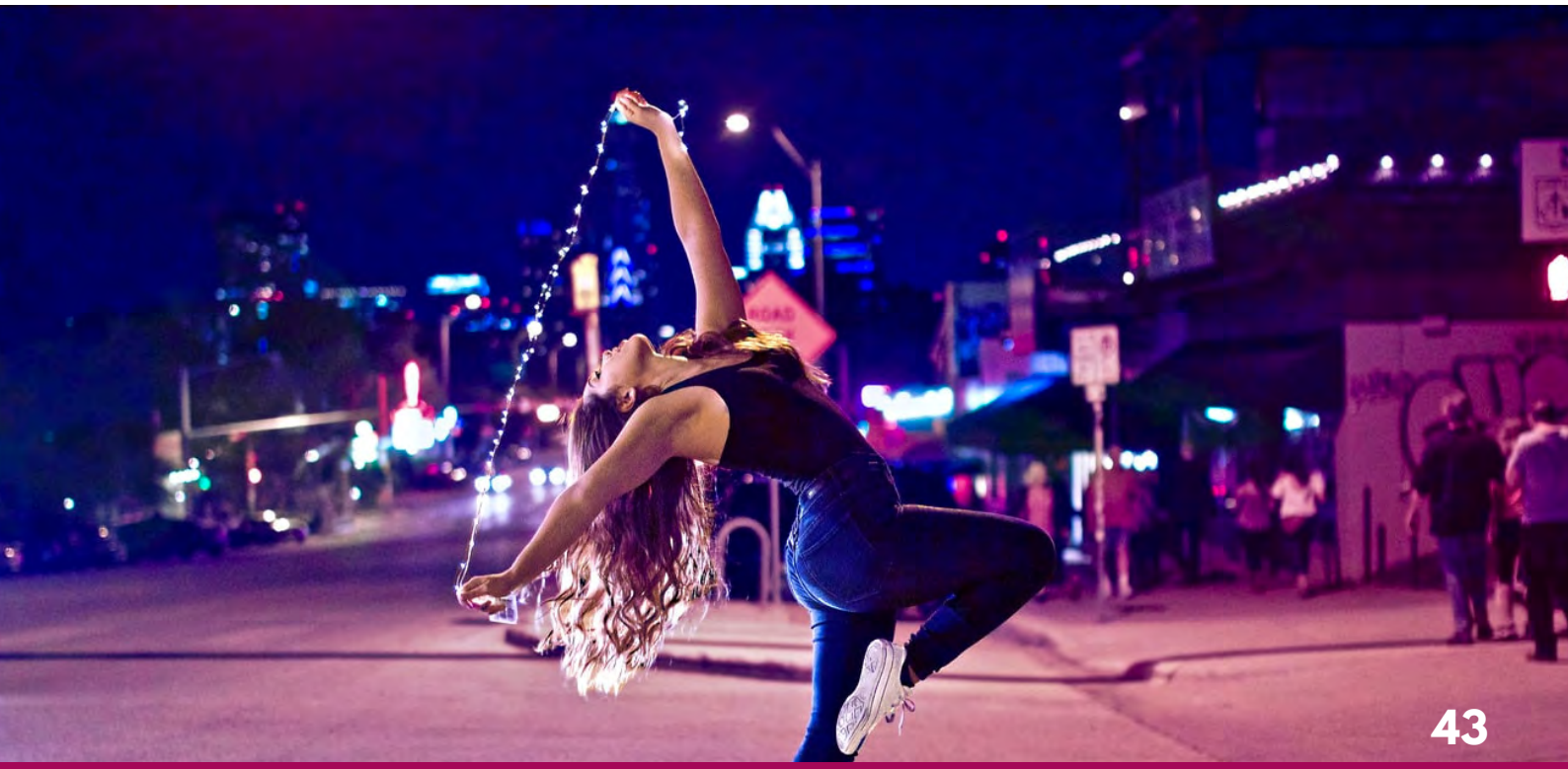
(3) Un approccio integrato di arte e terapia, in cui l'arte svela la possibilità per l'individuo di esprimersi durante tutta la durata della terapia e viene utilizzata per incanalare, adattare e trasformare emozioni, aggressività e energie negative, al fine di ottenere un cambiamento a livello psicologico.

L'arteterapia si divide in quattro specifiche subcategorie: la terapia del design, della modellistica e del collage, la terapia del teatro, la terapia della danza e del movimento e la musicoterapia. Queste ultime due, in particolare, sono state studiate da numerosi autori e ricercatori. La musica funge da supporto alla danza, contribuendo allo sviluppo delle abilità ritmiche delle persone che si approcciano a questo tipo di arte, tramite l'esplorazione delle relazioni tra la musica e i movimenti del corpo.

Alcuni studi hanno dimostrato che la musica produce degli effetti psicosomatici su chi ascolta:

- la musica con frequenti cambi di ritmo può causare una alta pressione sistolica, l'accelerazione dei passaggi musicali può portare a disturbi del ritmo in termini di tachicardia ventricolare extrasistolica, come avviene con la musica gioiosa e vivace.
- la musica con ritmo veloce produce una disposizione al movimento e un impatto emozionale positivo dovuto ai suoi effetti stimolanti.
- la musica lenta, romantica e nostalgica può condurre ad uno stato di calma, rilassamento e tranquillità, offrendo disposizioni d'animo prevalentemente positive e riducendo l'impatto emozionale e i sintomi psicosomatici.
- la musica intensa, con cambi improvvisi nell'intensità del ritmo o nell'estensione vocale, produce emozioni negative e sintomi psicosomatici come condizione di suspense, tensione, sudorazione, mal di testa e formicolio.
- la musica sinfonica dal carattere armonico ha effetti benefici sui soggetti con depressione o ansia, cambiamenti di umore e produce uno state affettivo positivo.

Le manifestazioni del ritmo nell'arte producono emozioni dirette sulla psiche. Il ritmo risveglia gli istinti, le emozioni, l'armonia dell'intelligenza e spinge agli estremi.



Perché le attività di danza e movimento sono diverse dalla danza normale?

Il movimento nell'ambito della danzaterapia è più di un semplice esercizio. Le azioni, la fluidità e il movimento sono interpretati più come un linguaggio. Le persone che utilizzano la danzaterapia come parte di un trattamento per risolvere disturbi alimentari, ricorrono al movimento per comunicare emozioni consce e inconsce. Il terapista risponde ai movimenti, valuta il linguaggio del corpo, i comportamenti non verbali e le espressioni emozionali per sviluppare delle strategie che soddisfino bisogni specifici del cliente

Il movimento è la via primaria attraverso cui i terapisti osservano, valutano e mettono in atto **strategie terapeutiche**. Alcune di queste strategie prevedono:

- ***tecniche di mirroring.*** Il terapista abbina i propri movimenti a quelli del paziente, facendone da eco, in modo da mostrare empatia e confermare ciò che l'altro sta provando.
- **l'uso di una "metafora del movimento"** o di uno strumento per supportare la persona a dimostrare fisicamente ed espressivamente una sfida o un risultato terapeutico. Ad esempio, il terapista potrebbe dare al paziente una bandiera bianca per aiutarlo a celebrare la resa emotiva.

Tra le importanti abilità che possono essere acquisite durante il processo della danzaterapia, vi sono:

- imparare a sviluppare e a fidarsi della propria capacità di essere presente empaticamente.
- essere in grado di reagire in modo autentico e sincero;
- imparare a tradurre i movimenti non verbali in intuizioni da usare per il proprio processo di recupero.

Come funziona la Terapia della Danza e del Movimento

La danza è una forma terapeutica di esercizio, ottima non soltanto per la salute fisica, ma anche per quella mentale ed emozionale. La musica in sé può essere molto potente. Può influenzare i nostri stati d'animo e la nostra condizione di benessere, stimolando ricordi e altre esperienze emozionali. Il semplice ascoltare una canzone della nostra infanzia può scatenare una sensazione nel nostro intero corpo che può incidere all'istante sull'umore e suscitare ricordi nel giro di pochissimi secondi. Quando la danza o qualsiasi altro tipo di movimento è associato alla musica, può dar vita ad un momento distensivo, gioioso e talvolta anche curativo per le persone coinvolte, nonché aumentare il rilascio di endorfine nel cervello.

La danzaterapia offre numerosi benefici e vantaggi agli individui:

1. Dà alle persone la capacità di esprimere le proprie emozioni
La danzaterapia è un ottimo modo attraverso cui esprimere emozioni che a volte non sono facilmente esprimibili con le parole. Anche i pazienti con mobilità limitata sono ancora capaci di esprimere se stessi grazie alle proprie energie e capacità. A volte una canzone può rendere una persona felice, un'altra può renderla triste, un'altra ancora può farla sentire energica e, a volte, una canzone potrà far sorridere di cuore qualcuno che non ha mai mostrato alcuna espressione durante l'intera lezione.

2. Allevia lo stress

Tutte le forme di esercizio sono grandiose per alleviare lo stress nella mente e nel corpo. La danza non fa eccezione. La danzaterapia è un fantastico antistress, non soltanto perché agisce fisicamente sul corpo, ma anche è emozionalmente terapeutico. Poiché il movimento può essere correlato a pensieri e sentimenti, la danza può apportare, quasi all'istante, cambiamenti alle emozioni e ai modi d'essere

3. Migliora la forma fisica e le capacità motorie

La danza dello sviluppo permette il miglioramento della forma fisica in un'atmosfera divertente accompagnata dalla musica. Si può iniziare con una fase di riscaldamento, per far sì che tutti si muovano e per metterli a proprio agio, si possono unire diversi stili di danza, balli di coppia, di gruppo, forme di danza ritmica con strumenti come i nastri o, se i partecipanti hanno capacità motorie limitate, possono decidere di muovere soltanto una parte del proprio corpo. Anche lo stretching e la respirazione profonda sono inclusi in ogni lezione per rafforzare i muscoli, prevenire possibili lesioni e aumentare la flessibilità. La danzaterapia si concentra, dunque, anche sullo sviluppo di capacità motorie basilari. Focalizzando l'attenzione sulla forza, sul coordinamento dei movimenti e sull'equilibrio, viene incoraggiato lo sviluppo delle capacità motorie. Ad esempio, il balletto, uno stile di danza classica, può essere utilizzato per aumentare la crescita muscolare, incoraggiare il mantenimento di una buona postura e migliorare l'equilibrio.

4. Accresce la fiducia e l'autostima

È stato dimostrato che la danzaterapia accresce la fiducia, le capacità sociali e comunicative e l'autostima negli individui. È importante accogliere ogni persona che per la prima volta partecipa ad una lezione, assicurando il contatto visivo e dicendo qualcosa di positivo o chiedendo come sta, indipendentemente dalle sue capacità verbali. Questo permette di creare un ambiente di apprendimento accogliente e positivo e di far sapere al partecipante che è il benvenuto e che quella che sta per intraprendere sarà un'esperienza piacevole e divertente. Permette, inoltre, di creare un senso di realizzazione e favorisce una buona etica di lavoro. Mantenere un ambiente positivo, rassicurante e incoraggiante è la chiave per promuovere la fiducia in se stessi e l'autostima.

5. Favorisce la creatività e l'immaginazione

Uno dei più grandi doni ricevuti dagli esseri umani è l'immaginazione e la capacità di creare. Così come avviene con i muscoli del nostro corpo, che si indeboliscono se non usati, lo stesso accade con l'immaginazione e la creatività. Questo è fondamentale per svolgere diversi esercizi, come immaginare di volare attraverso lo spazio, nuotare nell'oceano, muoversi come un animale o pensare ad un ricordo specifico e poi muoversi seguendo il sentimento che quel ricordo ha suscitato.

CAPITOLO 4

La danza come metodo non formale per l'educazione degli adulti

Casi di studio nei paesi europei

4.1. Spagna

1. Introduzione

Questo studio analizza la situazione attuale della danzaterapia con partecipanti affetti da disabilità in Spagna, considerandola come un metodo di lavoro nell'ambito dell'educazione per adulti. Questa analisi è tratta dal progetto "Baile de por vida", finanziato dal Programma Erasmus + nell'ambito dell'azione chiave 2: partnership strategiche. Per l'elaborazione di questo report, è stata condotta una analisi bibliografica esaustiva per ricercare dati scientifici riguardanti la danzaterapia e l'educazione per adulti per persone con disabilità. Per questo, abbiamo indagato sullo sviluppo, la storia e il contesto dell'educazione per adulti in Spagna, così come sull'uso della danzaterapia, dei suoi effetti positivi e i suoi campi d'azione

2. Educazione per adulti con persone con disabilità

Per le persone con disabilità, educazione non significa soltanto imparare e acquisire nuove capacità o competenze professionali. La lifelong education per le persone con disabilità significa meccanismo di inclusione sociale, saper rappresentare se stessi e assumere il controllo della propria vita quotidiana e del proprio futuro. L'educazione per adulti è, inoltre, in questo caso ancor più importante, perché il gruppo di persone con disabilità può aver più bisogno di formare le proprie competenze rispetto ad altre categorie di persone.

2.1. Definizione e contesto dell'educazione per adulti in Spagna

L'educazione per adulti deve essere considerata all'interno del concetto di LifeLong Learning, concetto che sta assumendo un ruolo sempre più importante nell'ambito dell'educazione non formale, ma il cui impatto sui sistemi educazionali non è ancora ben chiaro. In Spagna si è iniziato da poco a documentare e a attribuire la necessaria importanza alle relazioni che emergono tra l'educazione della prima infanzia, l'educazione per adulti e l'ambiente di apprendimento. Sebbene vi sia una tendenza generale a innovare l'apprendimento permanente per migliorare le metodologie dell'educazione per adulti, è possibile osservare dei contesti particolari nei progetti, nelle politiche riguardanti l'educazione degli adulti e nella varietà degli ambienti di apprendimento.

Tenendo presente la situazione fin qui descritta, è importante menzionare in che modo l'educazione influisca sull'apprendimento permanente di persone con disabilità, un fenomeno di particolare interesse per gli educatori per adulti, in quanto spesso coinvolge un gruppo soggetto a condizioni svantaggiate.

Il processo educazionale non dovrebbe focalizzarsi sull'integrazione intesa come adattamento al sistema sociale esistente, ma piuttosto sulla trasformazione di questo sistema stesso in una prospettiva inclusiva che riconosce ad ogni individuo pieni diritti e lo considera come appartenente alla società e all'umanità intera. In questo senso, il significato attribuito alla disabilità dall'ambito educazionale è stato in continua evoluzione negli ultimi decenni. Dalle prime considerazioni fatte al riguardo fino ai dibattiti più recenti, si evince la necessità di continuare a promuovere la comprensione di questo fenomeno in termini di equità e impegnarsi per la costruzione di un mondo in cui il benessere generale e la partecipazione attiva nella società siano aspetti fondamentali.

2.2. Breve storia dell'educazione degli adulti in Spagna

Nel corso degli ultimi sessant'anni, il panorama dell'educazione degli adulti ha subito dei cambiamenti, proprio mentre, allo stesso tempo, i modelli sociali venivano trasformati. Il modo di concepire il ruolo dell'educazione degli adulti è cambiato e ha subito un'evoluzione nel corso del tempo. L'educazione degli adulti è percepita oggi come chiave di volta per l'economia, la trasformazione politica e culturale delle persone, delle comunità e delle società del XXI secolo. Il ruolo chiave dell'educazione degli adulti nel progresso della società è stato a lungo riconosciuto. Sin dalla Prima Conferenza Internazionale sull'Educazione degli Adulti tenutasi nel 1948, gli Stati Membri dell'UNESCO si sono prodigati per assicurare che gli adulti potessero accedere al loro diritto fondamentale all'educazione. Successive conferenze tenutesi a Montreal (1960), Tokyo (1972), Parigi (1985) e Amburgo (1997) riaffermarono questo diritto e proposero strategie per renderlo una realtà. (UNESCO, 2010).

Nel 1976, la **Conferenza Generale dell'UNESCO** adottò a Nairobi la raccomandazione sullo sviluppo dell'educazione degli adulti che ha sancito l'impegno dei governi a promuoverla come parte integrante del sistema educativo in termini di apprendimento durante tutta la vita:

"Il termine educazione degli adulti si riferisce alla totalità dei processi educativi organizzati, indipendentemente dal loro contenuto, livello e metodo, siano essi formali o non formali, se prolungano o sostituiscono l'istruzione iniziale fornita nelle scuole e nelle università e sotto forma di apprendimento professionale , attraverso il quale le persone considerate adulti dalla società alla quale appartengono sviluppano le loro capacità, arricchiscono le loro conoscenze, migliorano le loro capacità tecniche o professionali o danno loro un nuovo orientamento ed evolvono i loro atteggiamenti o comportamenti nella doppia prospettiva di un arricchimento integrale di uomo e partecipazione a uno sviluppo socioeconomico e culturale equilibrato e indipendente" *(UNESCO, 1976 in UNESCO, 2010, p.13).*

In Spagna, l'Educazione degli Adulti è concepita come un processo nel quale "tutte le persone devono avere la possibilità di formarsi lungo il corso di tutta la loro vita, sia all'interno che all'esterno del sistema educativo, per acquisire aggiornare, completare ed estendere le loro abilità, conoscenze, attitudini e competenze per il loro sviluppo personale e professionale" (MEC, 2019).

3. Teoria e sviluppo delle attività di danza e movimento

In questo paragrafo, verranno indagate le origini storiche e l'evoluzione della danzaterapia degli ultimi decenni. Presenteremo la DanzaMovimentoTerapia come un modello di intervento psicoterapeutico che condivide numerosi elementi con altre terapie creative e la cui singolarità si fonda sull'importanza attribuita alla comunicazione non verbale e al movimento creativo all'interno del processo terapeutico

3.1. Breve storia delle attività di danza e degli effetti terapeutici

È risaputo che la danza esistesse già nei tempi antichi e, in molte società primitive, costituiva una azione essenziale come il cibarsi o il dormire. Ma è grazie allo sviluppo della danza moderna che essa ha acquisito il ruolo di strumento terapeutico; la danza permette, infatti, di comunicare non verbalmente e incoraggia gli individui a relazionarsi con se stessi, con gli ambienti che li circondano e, nel caso di persone malate, con la loro patologia. È possibile individuare gli inizi della danzaterapia negli Stati Uniti nel 1942, con l'antesignana Marian Chace, che introdusse uno spazio per la danza e il movimento spontaneo nell'unità psichiatrica dell'ospedale di Waschington D.C. Anche negli anni Cinquanta, Mary Whitehouse, una ballerina specializzata in danza moderna, unì l'insegnamento della danza creativa e i suoi studi sul quadro teorico proposto dallo psicologo Carl Gustav Jung, progettando un metodo junghiano di terapia della danza, che ora è noto come "Movimento autentico".

Sempre durante gli anni Cinquanta, la **Laban Movement Analysis (LMA)** creata da Rudolf Laban fu integrata all'uso terapeutico del movimento e alla danzaterapia. Durante questi anni, inoltre, si svilupparono altre discipline incluse nelle terapie artistiche e creative, come la musicoterapia e l'arteterapia.

3.2. Storia e contesto delle attività di danza in Spagna

In Spagna, così come in alcuni paesi dell'America Latina, il metodo creato dalla ballerina argentina María Fux è uno dei primi esempi in "Danza Terapeutica".

È a partire dal 1974, quando aprì centri in Italia e Spagna (Madrid e Aragona) per insegnare il suo metodo, basato sugli aspetti terapeutici della danza e del movimento, ma senza integrare il quadro psicologico e psicoterapeutico, che possiamo parlare di danza creativa dalla natura educazionale. Spostando l'attenzione sullo scenario attuale della danzaterapia in Spagna, è osservabile che l'esercizio di questa pratica non è riconosciuto come professione, nonostante vi siano numerose Università pubbliche e studi professionali privati che formano professionisti in danzaterapia.

Se cerchiamo informazioni e studi in Spagna riguardanti la danzaterapia, dobbiamo soffermarci su quella che è definita DanzaMovimentoTerapia (DMT). Nel 2001 è stata creata **l'Associazione Spagnola della DanzaMovimentoTerapia (ADMTE)**, costituita da un gruppo di professionisti, formati all'esterno e specializzati nell'uso delle terapie creative. L'ADMTE è nata dall'Associazione Americana della DanzaMovimentoTerapia, fondata nel 1966 con l'obiettivo di supportare l'integrazione della sfera fisica e di quella psichica nell'individuo, sebbene già prima, nel 1940, questo percorso fosse stato iniziato da professionisti della danza moderna e forti di salde conoscenze in ambito psicologico..

Il processo di sviluppo della danzaterapia e di altre discipline di terapia creativa ha subito il Spagna un andamento inverso rispetto a quanto avvenuto negli Stati Uniti, dove iniziative e progetti di intervento pratico nella danzaterapia sono stati attuati e, soltanto in un secondo momento, ci si è concentrati sulla creazione di linee guida e percorsi di formazione teorici. In Spagna, invece, la danzaterapia è stata introdotta agli inizi degli anni 2000 direttamente nell'ambito accademico, con l'implementazione di corsi di laurea e corsi post-lauream ufficiali e non ufficiali, piuttosto che tramite attività professionali. Nel 2003, l'Università Autonoma di Barcellona inserì nella propria offerta formativa un "Master in DanzaMovimentoTerapia" basato sui parametri dei corsi di formazione esistenti in Gran Bretagna e nel Regno Unito. Questo Master è, dal 2007, parte dell'ECARTE (Consorzio Europeo per le Arti e l'Educazione), il Network europeo per i corsi universitari in Terapie Creative. Al momento, esistono due diverse opportunità di formazione a livello accademico in Spagna, il Master citato precedentemente e il "Master in Terapia attraverso il Movimento e la Danza", entrambi in Catalogna

Gli studenti che vogliono essere formati in danzaterapia provengono da diversi settori, come quelli pedagogico, artistico, psicologico e clinico. La DMT appartiene al gruppo delle Arti Creative in Psicoterapia, nasce dall'unione della danza e della psicologia e, dunque, il profilo degli studenti che vi accedono è vario. La DMT persegue l'obiettivo di connettere emozione, movimento e pensiero. Il suo proposito non è la coreografia, né l'estetica del movimento, ma è il processo psicoterapeutico, come già discusso precedentemente.

Ecco, dunque, che , come affermato da Wengrower e Chaiklin (2008), **i tre elementi fondanti della DanzaMovimentoTerapia sono:**

1) La concezione dell'essere umano come unità indissolubile di corpo e mente.

2) Il potenziale terapeutico del processo creativo attraverso la danza e il movimento

3) Il lavoro viene svolto all'interno del contesto di una relazione terapeutica.

Dal 2000 fino ad oggi, varie attività ed eventi hanno avuto luogo e hanno favorito lo sviluppo e l'espansione professionale di questa pratica, come, ad esempio, conferenze, la creazione di associazioni e studi in ambito non formale. È necessario sottolineare che è nella regione della Catalogna e in particolare a Barcellona che si trovano la maggior parte dei corsi di studio, nonché le associazioni, i professionisti e gli eventi più importanti che riguardano la danzaterapia, proprio perché è questa la regione con più risorse relative a questo ambito.

Spagna, esistono altre discipline e altre scuole molto vicine al settore della danzaterapia, come la biodanza, inizialmente chiamata psicodanza, un sistema creato dal cileno Rolando del Toro negli anni Ottanta. Da questo sistema è nato a Madrid nel 2011 l' 'Istituto Internazionale della Biodanza Javier de la Sen', un ente volto alla promozione dello sviluppo umano, del benessere e della coscienza, attraverso la formazione di insegnanti, l'offerta di di lezioni, corsi e seminari di biodanza, svolti nell'ambito dell'educazione non formale e dei piani di sviluppo personale.

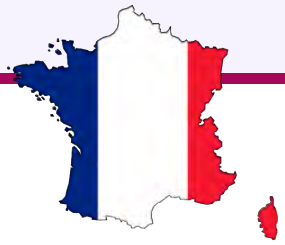
Inoltre, in alcune province della Spagna esistono dei centri con il Rio Open System, definito dettagliatamente nel suo sito internet come **"un approccio psico-corporale e spirituale che integra il terapeutico con la creatività, lo sviluppo della coscienza, l'ascolto, l'attenzione, l'irraggiamento e il silenzio, con una propensione all'esplorazione e all'apprendimento"**

Nella regione in cui si trova ASPAYM CyL, non esistono corsi di studio sulla danzaterapia, né centri di formazione per la preparazione di professionisti in questo campo. Esistono, invece, esperti, soprattutto formatisi in Catalogna, a Madrid o all'estero. Questi professionisti tengono seminari e lezioni in centri psicologici, centri civici e sale municipali, in associazioni vicine, scuole di yoga, accademie di danza o ulteriori spazi alternativi. Un esempio nella nostra città, Valladolid, di un luogo in cui possiamo svolgere attività relative alle terapie creative è Nadanta, Centro per la Crescita Creativa, dove vengono offerti seminari, corsi di formazione e attività specifiche relative al corpo e al movimento, come il metodo Feldenkrais – Coscienza attraverso il movimento (ATM), Yoga, iniziazione al Bowspring System, Qi gong, Yamuna Body Rolling e Creative Dance Biodanza SRT.

3.3. L'uso della danzaterapia con persone con disabilità

Focalizzeremo adesso l'attenzione sulla danzaterapia e la disabilità. Abbiamo già visto che la danzaterapia è nata originariamente con Marian Chance, nell'Ospedale Federale St Elisabeth nel 1942, con i pazienti dell'unità psichiatrica che beneficiavano dei vantaggi e degli effetti positivi della danza e del movimento. Abbiamo inoltre visto che María Fux iniziò negli anni Sessanta a lavorare in Argentina con i suoi studenti sordi, sviluppando il proprio sistema di danzaterapia, usato successivamente con persone con la sindrome di Down e con altre disabilità. Attualmente in Spagna si può trovare come riferimento 'la Fondazione Psico Ballet Maite León', una organizzazione no profit privata fondata a Madrid nel 1986. Il lavoro della fondazione si concentra sulla formazione scenica completa di persone con disabilità fisiche, psichiche, intellettuali, di sviluppo e /o sensoriali, attraverso il "Metodo Psico Ballet Maite León". Questa fondazione ha ricevuto numerosi riconoscimenti, come quello attribuito dal Comitato Spagnolo dei rappresentanti delle persone con disabilità , il CERMI awards ricevuto nel 2016, nella categoria Azioni Culturali Inclusive.

All'interno della nostra regione e della nostra città, esiste un'altra compagnia di danza formata da persone con disabilità intellettuali, 'Compañía D & D' (Compagnia Danza e Disabilità), creata e diretta nel 2001 dalla ballerina María Tomillo. Questa compagnia è uno dei progetti artistici della scuola di danza di Valladolid, una scuola fondata dalla ballerina internazionale Mariemma. La compagnia D & D è, dal 2013, membro fondatore della Federazione Nazionale delle Arti e della Disabilità (FNAD). Nonostante ciò, è necessario precisare che ciò che è possibile trovare nella nostra regione non è propriamente danzaterapia, ma si tratta di compagnie dal carattere inclusivo, in cui vi sono ballerini con disabilità. Inoltre, va evidenziato che quando ci si riferisce a bambini con disabilità, si può fare allusione anche ad altri tipi di discipline e tecniche focalizzate sul carattere riabilitativo del movimento, come lo sviluppo di capacità psicomotorie, l'espressione fisica, il concetto Bobath, ecc. Allo stesso modo, nella nostra ricerca abbiamo trovato il progetto "Creative Therapeutic Dance" portato avanti nel 2011 da CREA - Centro di riferimento statale per la cura delle persone con malattia di Alzheimer e altre forme di demenza, con sede a Salamanca, nella regione Castilla y León.Questo progetto è stato inquadrato all'interno dell'insieme di interventi non farmacologici. Al riguardo è possibile trovare manuali, studi e guide di implementazione sulla Danza Creativa e Terapeutica con persone affette da Azheimer's o altre forme di demenze. Abbiamo portato avanti una analisi su quante associazioni di familiari di soggetti con Alzheimer's, (AFAS) abbiano sviluppato programmi, seminari e attività di danzaterapia facendo partecipare familiari e pazienti, come terapia di reminiscenza e eliminazione delle alterazioni comportamentali, con risultati eccellenti.Per concludere, dobbiamo affermare che il materiale trovato è in generale esiguo, così come le ricerche in questo ambito di studio in Spagna e, in particolare, nella nostra regione Castilla y León. Probabilmente a causa del fatto che la terapia della danza è stata riconosciuta soltanto recentemente come disciplina e ricordando, ancora una volta, che la maggior parte delle attività sono svolte e sviluppate a Barcellona, è possibile affermare che sarebbe necessario creare nuove fonti documentarie per migliorare il quadro teorico della terapia della danza nel resto del territorio spagnolo.

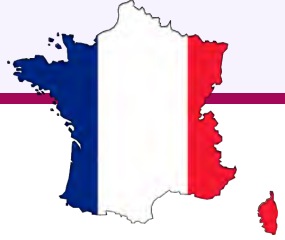


4.2. Francia

1. Introduzione

Promuovendo il dialogo interculturale e la partecipazione attiva nella società, l'educazione degli adulti contribuisce allo sviluppo della cittadinanza attiva e della democrazia. Molte organizzazioni che operano nell'ambito dell'educazione per gli adulti sono nate come risultato di movimenti di emancipazione (dei lavoratori, delle donne, delle organizzazioni religiose, ecc.) e l'educazione degli adulti offre ancora oggi conoscenze e saper fare, così come uno spazio per sviluppare la democrazia e il senso di cittadinanza. Inoltre, l'educazione degli adulti può rinsaldare e rigenerare la società civile. L'aumento di casi di radicalizzazione in Europa ha dimostrato come sia necessario rafforzare i comportamenti democratici, la tolleranza e il rispetto. L'educazione degli adulti può apportare più democrazia e partecipazione a livello nazionale e regionale, permettere lo sviluppo di una società viva e contribuire al pensiero critico e alla responsabilizzazione. L'educazione degli adulti può compensare una mancanza di educazione avuta nei primi anni di vita e può permettere dunque la mobilità sociale e promuovere, di conseguenza, la coesione sociale, l'equità e l'uguaglianza. I livelli di istruzione ed educazione hanno un fortissimo impatto sulle opportunità di vita delle persone, dal tipo di lavoro che possono ottenere fino all'aspettativa di vita.

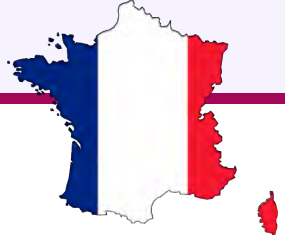
Gli effetti positivi tendono ad essere moltiplicati, dato che colore che hanno un livello di istruzione superiore sono più inclini a continuare a studiare e ad avere più opportunità di imparare, rispetto a coloro che detengono un livello di istruzione più basso. È necessario raggiungere i gruppi che non partecipano all'apprendimento per ottenere una maggiore inclusione sociale. Con le giuste metodologie, le persone saranno in grado di partecipare di più alla società, alla democrazia, all'economia, alle arti e alla cultura.



2. Educazione degli adulti in Francia

Analisi attuali identificano la Francia come uno dei pochi paesi OCSE (Organizzazione per la Cooperazione Economica e lo Sviluppo) che non hanno ridotto le spese pubbliche destinate agli istituti educazionali negli ultimi anni a causa della crisi economica e finanziaria avuta a livello globale. In linea con la media OCSE, la Francia investe il 6,1 percento del suo PIL nell'istruzione. Contrariamente ai valori medi dell'OCSE, invece, la spesa annuale della Francia per alunno per istituto di istruzione mostra una percentuale superiore del 20 percento per alunno nell'istruzione secondaria, mentre il costo per alunno nell'istruzione primaria è inferiore alla media del 20 percento. Tutto sommato, il livello di istruzione e il livello complessivo delle competenze della popolazione francese sono aumentati sostanzialmente negli ultimi decenni. Più del 40 percento della popolazione compresa tra i 25 e i 64 anni ha raggiunto un livello di istruzione superiore rispetto ai genitori. Queste caratteristiche chiave del sistema educativo nazionale fanno da sfondo al settore dell'educazione degli adulti e della formazione continua. L'eredità dei percorsi di sviluppo del passato ha portato una vasta gamma di termini nel dibattito attuale sulla formazione degli adulti e sulla formazione continua in Francia. Questi sono strettamente collegati a idee più o meno diverse, con specifici stakeholders, particolari responsabilità finanziarie o rispettivi compiti: educazione degli adulti, educazione permanente, formazione continua e permanente, apprendimento permanente e molti altri. Una classificazione fatta da Dubar (2008) aiuta a sistematizzare in una certa misura questa varietà e a fornire una visione generale delle traiettorie storiche dell'educazione per adulti e della formazione continua francesi, nel contesto della storia della Francia.

L'idea centrale di questa traiettoria dell'educazione degli adulti e della formazione continua è quella di assicurare la mobilità sociale dello studente adulto verso l'alto, attraverso i mezzi di trasmissione di un corpus completo di conoscenze, al fine di consentirgli di conseguire titoli di studio formali e, quindi, di avanzare nella scala delle competenze professionali e sociali.

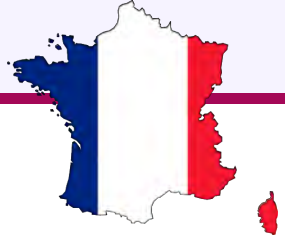


L'insegnamento è offerto in contesti formali, fuori dal lavoro, durante le lezioni serali ed è destinato a trasmettere valori repubblicani ai cittadini del paese - uomini e donne. Ciò dovrebbe in definitiva servire allo scopo di mantenere o consolidare l'unità della nazione. Tuttavia, frequentare questo tipo di educazione degli adulti è stato alla fine visto come una responsabilità individuale (non pubblica), premiata dalla mobilità sociale individuale, come proclamato da loi Debré nel 1959. Uno dei padri di questo leit motiv dell'educazione degli adulti è Marie Jean Antoine Nicolas Caritat, Marchese di Condorcet (1743–1794), filosofo, politico e matematico francese. Durante la rivoluzione, come repubblicano, propose alla commissione per gli affari costituzionali dell'aprile 1792 la sua idea di educazione pubblica intesa come educazione permanente. Condorcet sosteneva che l'educazione permanente doveva essere concepita come un dovere di ogni cittadino nei confronti della società, ma anche riconosciuta come il diritto a un'istruzione universale, equa

Allo stesso modo, enfatizzò il principio della laicità, separando l'istruzione pubblica dall'insegnamento di materie religiose. Nello stesso periodo e grazie alla diffusione delle idee dell'Illuminismo, fiorirono nelle aree urbane e nei salotti politici e letterari, ambienti di apprendimento collettivo per la borghesia in evoluzione. Questi luoghi rappresentavano anche l'obiettivo di trasmettere un corpus di conoscenze derivate razionalmente agli studenti adulti e sviluppare la loro identità borghese come cittadini. Madame Geoffrin (1699–1777), una delle famose partecipanti ai salotti letterari del XVIII secolo, ne gestiva uno a Parigi, accogliendo ospiti quali Montesquieu (1689–1755) o Jean-Jacques Rousseau (1712–1778). Ci sarebbero voluti altri 100 anni prima che Jules Ferry realizzasse le idee di Condorcet, introducendo la frequenza scolastica obbligatoria come concetto gratuito e laico sotto forma di istituzione pubblica (Lois Ferry 1881, 1882).

Queste caratteristiche rimangono oggi uno dei principi fondamentali del sistema educativo francese. La terza traiettoria storica da differenziare è quella dell'educazione degli adulti permanente che segue una concezione olistica. Le terminologie legate a questa concezione sono (anche) educazione permanente, educazione popolare degli adulti come movimento di educazione popolare, autoeducazione, formazione mentale o formazione tout au long de la vie come formazione permanente. A partire dalla metà del IXX secolo, le aree rurali hanno tratto beneficio dal movimento di educazione popolare. Con l'aiuto di questo genere di movimenti, è fiorito un terreno educativo locale in molte regioni. L'Entraînement mental (allenamento mentale) è un metodo pedagogico introdotto, nel 1944, da Joffre Dumazedier (1915–2002), un sociologo francese, e impiegato per la prima volta con giovani disoccupati e poi anche nell'ambito della Résistance, il movimento di resistenza durante la Seconda Guerra Mondiale. Da quel movimento, fu usato comunemente da Peuple et Culture (popolo e cultura), un network di associazioni di educazione degli adulti che fu fondato nel dopoguerra. Settanta anni dopo, Peuple et Culture esiste ancora e combatte contro le disuguaglianze nell'accesso alla cultura e per il diritto di tutti ad accedere al mondo della conoscenza e

Lifelong Learning



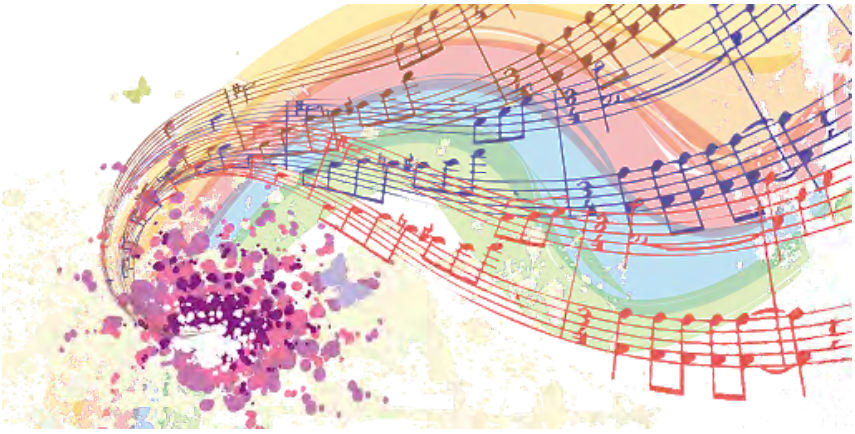
3. L'uso della danza come terapia in Francia

Negli ultimi due secoli si è manifestato un consistente aumento nell'uso della danzaterapia nell'assistenza sanitaria in Francia, così come nel resto d'Europa. Dal XX secolo, la storia della danzaterapia si è sviluppata di pari passo con quella della Danza Moderna, una forma di danza libera ed espressiva che enfatizza un nuovo tipo di rapporto con il corpo. Questo cambiamento fu iniziato da Isadora Duncan, la più grande icona di questa rivoluzione nel mondo della danza. Questo movimento iniziò negli Stati Uniti (Marian Chace, Mary Whitehouse) per poi diffondersi in Europa (Trudi Shoop) grazie a ballerini che usavano la danza come strumento terapeutico per i bisogni delle persone con disabilità o patologie mentali. In Germania, le ricerche di Rudolph Laban sulla cinetica umana e sull'ergonomica dei gesti hanno dimostrato che l'espressione della personalità di una persona e le componenti dinamiche del movimento si manifestano esse stesse le une attraverso le altre e reciprocamente. In Francia, ulteriori studi hanno seguito il lavoro di Laban per promuovere ancor di più la danzaterapia. Nel 1950, Rose Gaetner fu la prima ballerina ad introdurre la danza nell'assistenza sanitaria in Francia. Nel 1963, supportò la creazione dell'Ospedale Jour Santos Dumont, a Parigi, dove i seminari di espressione artistica e di danza erano i maggiori strumenti terapeutici impiegati. Da quel momento, numerosi ospedali e istituti di sanità hanno adottato la danzaterapia tra le loro pratiche. Tra il 1975 e il 1980 molte pubblicazioni mediche documentarono i benefici della danzaterapia. Durante quel periodo, all'Università della Sorbona, sotto la direzione di **Jean- Claude Serre,** vennero portati avanti studi accademici focalizzati sulla danzaterapia. Infine, nel 1984, la Francia assistette alla creazione de La Societe Francaise de Psycho-Therapie par la Danse, divenuta poi Societe Francaise de Danse-Therapie nel 2001. Da quel momento, esistono vari corsi di formazione nelle Università o nelle organizzazioni private adattati agli assistenti sanitari o agli artisti per lo studio della Danzaterapia. Rose GaetnerRose, cofondatrice e direttrice dell'Ospedale Santos-Dumont dal 1963 al 1990, studiò alla Ecole Nationale Superieure des Arts Decoratifs e all'Ecole du Louvre. Fu membro ordinario de La Societe Francaise de Psychiatrie de L'Enfant et de adolescent.

4. Il contesto storico e professionale delle terapie delle arti in Francia

Da un punto di vista storico , si può affermare che la pratica dell'arteterapia fu sviluppata inizialmente negli istituti psichiatrici. Dalla sua tesi medica del 1801, Philippe Pinel, il fondatore della psichiatria in Francia, propose attività artistiche nel programma di riabilitazione dall'alienazione. A partire dal IXX secolo, furono fatti diversi tentativi per aiutare i pazienti con malattie mentali: performances teatrali negli istituti psichiatrici (Bicètre, Charenton e Sainte-Anne) e concerti negli ospedali, bande e cori per i pazienti. In quel periodo, si credeva generalmente che i pazienti dovessero ricevere trattamenti che avessero un obiettivo sociale, attingendo ad una varietà di attività collettive, come ad esempio la musica. Questa idea fu sviluppata dopo la Prima Guerra Mondiale, attraverso la socio-terapia. A quel tempo, alcune attività artistiche erano incluse anche in programmi di ergoterapia (produzione artigianale) e terapie occupazionali (con espressione di sé). Durante il XX secolo, artisti, operatori sanitari e "art therapist" condussero un numero in continuo aumento di esperimenti di terapie artistiche, basati su una grande varietà di teorie. Per l'arte plastica (arteterapia), l'anno 1950 segnò un punto di svolta. Durante il primo Congresso Mondiale di Psichiatria tenuto quell'anno a Parigi sotto la presidenza del Professor Delay, fu presentata una importante esibizione di arte psicopatologica. Molti anni dopo, nel 1956, R. Volmat pubblicò il suo libro "L'Art psychopathologique" (l'arte psicopatologica).

Creò anche dei seminari per l'espressione artistica all'ospedale Sainte-Anne (Parigi) per il trattamento delle patologie mentali. Questo approccio fu sviluppato ulteriormente grazie alla creazione del "Centre d'étude de l'expression" (Centro per lo studio dell'espressione). Questo centro svolge quattro funzioni: psicoterapia con mediazione (seminari), ricerca clinica, insegnamento e documentazione. I dipartimenti psichiatrici degli ospedali sviluppano generalmente delle produzioni di arte plastica (pittura, disegno) e numerose mostre sono organizzate ogni anno.



Riguardo alla danzaterapia: si possono osservare due maggiori sviluppi, uno attraverso un approccio classico della danza e il secondo con un orientamento più psicologico e psicoanalitico, attraverso l'espressione primitiva (F. Schott-Billman).Esistono anche seminari di "espressione corporale", che si intersecano a metà tra l'attività psicomotoria o la danza e la terapia. La musicoterapia è stata sviluppata negli ospedali psichiatrici dal 1830 (con le discipline mediche di Pinel), attraverso attività ricettive e attive (bande musicali, cori). L'ascesa della psicoanalisi e della chemioterapia alla fine del IXX secolo interruppe questo sviluppo. Con l'osservazione dei limiti di queste terapie (soprattutto nella psicosi, nel 1969, fu creato il primo centro per la musicoterapia (J.Jost, E.Lecourt, J.Guilhot, M.A.Guilhot, P.Sivadon, M.Gabai) che permise il ritorno di queste modalità di terapia. Negli anni Settanta e Ottanta la ricerca si focalizzò essenzialmente sull'uso della musicoterapia nel rilassamento e nell'analgesia per la cura dentale, durante i parti e soprattutto nella psicoterapia.

Le applicazioni alla psicopedagogia, alle situazioni sociali, con gli anziani e le persone con disabilità hanno permesso un maggiore sviluppo negli ultimi anni. La situazione della terapia del dramma è particolare. Come risultato del grande sviluppo dello psicodramma psicoanalitico in Francia, il suo successo clinico inibì ogni altra forma di attività teatrali nella terapia. Soltanto recentemente, con l'intenzione di armonizzare questa attività con le altre terapie artistiche in Europa, ci si è aperti a questa nuova disciplina (vedi Master Sorbonne Paris Cité).

Livello di educazione e corsi di formazione

È possibile distinguere quattro situazioni:

- le attività delle terapie artistiche usate dagli psicoterapisti e dagli psichiatri come mediazioni artistiche. In questo caso nessun livello di arteterapia è ufficialmente necessario. Recentemente, tuttavia, sono state imposte nuove condizioni per la pratica della psicoterapia (con o senza arte), che riservano alcune attività soltanto a medici e psicologi clinici.
- Sin dal 1970 le formazioni per gli arteterapisti hanno fornito certificazioni nell'ambito privato. Questi terapisti hanno un livello molto vario di educazione, soprattutto nell'ambito artistico.
- Dagli anni Ottanta, alcune Università hanno iniziato ad offrire corsi di laurea in Arteterapia (o musicoterapia, terapie artistiche, mediazioni artistiche...). I contenuti di questi corsi non prevedono restrizioni, per cui la formazione può essere molto varia. In ogni caso, alcuni di questi corsi offrono un livello consistente di preparazione (circa due anni di formazione). Il livello medio per accedervi varia da tre a cinque anni di esperienza nel sociale, nell'educazione, nel lavoro clinico o una laurea, con esperienza pratica nel campo dell'arte.

- Il corso di laurea magistrale in terapie delle arti è un titolo professionale e nazionale, regolato dal Ministero dell'Educazione e le Università.
- Dal 2011 al 2014 ci sono stati quattro diversi corsi.professionalizzanti: Master in Musicoterapia, Master in Danzaterapia, Master in Terapia del Dramma, Master Terapie delle Arti Plastiche.

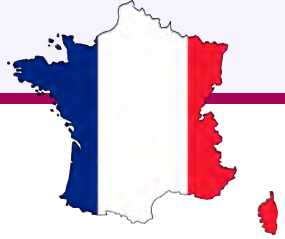
Esiste anche una opzione per la ricerca, per l'ottenimento della qualificazione del Dottorato in Arteterpia. A maggio 2014, il Ministro delle Università ha deciso di cambiare il titolo del Master, che è adesso diventato "Master professionale e ricerca Sorbonne Paris Cité in Creazioni d'Arte, specializzazione Terapie dell'Arte" con quattro curricula: musicoterapia, terapia del dramma, danzaterapia e terapie delle arti plastiche.

Questo cambiamento è stato fatto per rinsaldare il ruolo dell'arte nelle terapie dell'arte e per distinguerle dalle psicoterapie.

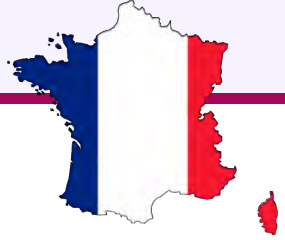
5. La danzaterapia nella comunità LGBTQIA+

La comunità lesbica, gay, bisessuale, transgender e queer (LGBTQIA+) costituisce una popolazione a rischio con un disperato bisogno di risposte adeguate. Questa ricerca esplora sedici articoli che analizzano l'uso delle terapie e delle arti espressive con le persone LGBTQIA+. La messa a tacere della comunità LGBTQIA+ da parte di una società eterosessista oppressiva e transfobica provoca impatti negativi sul benessere, la salute fisica e l'espressione di sé degli individui LGBTQ +. Studi affermano che, a causa della loro identità stigmatizzata, i membri della comunità + community incorrono in particolari problemi terapeutici come un interiorizzato odio di sé, rifiuto sociale, confusione di genere o di orientamento sessuale e la necessità di sicurezza. Le teorie della psicologia riguardanti il multiculturalismo e le questioni di genere affermano che riconoscere il ruolo dell'identità delle minoranze sessuali e di genere durante i trattamenti può influenzare positivamente la salute mentale e emozionale dei pazienti LGBTQIA+. Le terapie d'arte, gli interventi clinici creativi e i progetti basati sull'arte in comunità possono supportare nel processo di metabolizzazione di esperienze negative, nello sviluppo della coscienza di sé, nel miglioramento delle connessioni interpersonali e delle immagini di sé. Attraverso le arti espressive, le persone LGBTQIA+ possono fare esperienza di un posto sicuro, in cui confrontarsi con l'orgoglio e il dolore delle loro esperienze.

Le terapie creative agiscono seguendo l'idea che la connessione tra il benessere emozionale e fisico e l'espressione di sé possono generare risultati positivi (Pelton-Sweet & Sherry, 2008). In particolare, l'espressione di sé degli individui LGBTQIA+ è stata spogliata, messa a tacere o in discussione a causa della paura di ripercussioni emotive, fisiche e spirituali. Questo freno alla libera espressione del proprio essere può creare ostacoli alla comunità LGBTQIA+, influenzando negativamente le relazioni che gli individui hanno con loro stessi e con le loro identità e creando, in questo modo, limiti relazionali (Pelton-Sweet & Sherry, 2008).



Questa ricerca esplora l'efficacia dei vari interventi clinici di arteterapia e delle attività creative messi in atto con la comunità LGBTQIA+ ed esamina l'effetto dell'incoraggiamento all'espressione di sé all'interno di un gruppo storicamente antagonizzato.Un terapista espressivo deve essere capace di concettualizzare la distinzione tra l'identità di genere, l'espressione di genere e l'orientamento sessuale. Sebbene tutti questi termini siano connessi, non sono intercambiabili e a fare affidamento su uno per indicare gli altri è un presupposto che dovrebbe essere fortemente sconsigliato quando si lavora con persone LGBTQ +. Succede spesso che, a causa delle minacce fisiche ed emotive subite negli ambienti che frequentano, molte persone LGBTQIA+ non riescono ad esprimere pubblicamente il loro genere o il loro orientamente sessuale e i terapisti hanno il compito di rispettare la loro esigenza di sicurezza, onorando il loro desiderio di essere interamente integrati. La famiglia LGBTQIA+ comprende una grande varietà di gente che interagisce in molteplici maniere con la propria identità sessuale (o genere sessuale), sia nell'ambito privato che pubblico. Nonostante il loro atteggiamento a riguardo, fanno comunque parte della comunità.Come terapeuta espressivo al servizio della comunità LGBTQIA+, è sempre necessario essere a conoscenza del rapporto passato e attuale del cliente con la propria identità di genere, con l'espressione del proprio genere e con l'orientamento sessuale. Quando un terapista di arte espressiva lavora con un cliente, potrebbe non essere evidente se il cliente sia un LGBTQIA+ o meno, perché queste identità non sono sempre identificabili (Addison, 2001). Le persone LGBTQIA+ possono, quindi, iniziare la terapia per problemi direttamente legati al loro orientamento sessuale o alla loro identità di genere, ma anche per situazioni riguardanti altri aspetti della loro vita, non direttamente correlati.



I medici che lavorano con i pazienti LGBTQIA+ riscontrano particolari condizioni relative alla loro salute fisica e al loro benessere mentale.Le comunità LGBTQ + sono state significativamente colpite dalla malattia e dalla morte a causa dell'HIV, dell'AIDS, della violenza, della mancanza di accesso alle cure sanitarie e hanno subito l'impatto dello stress legato alle violenze fisiche e al basso stato socioeconomico (Fraser & Waldman, 2001). Il terapeuta delle arti espressive deve essere preparato adeguatamente, per poter riconoscere e orientare la potenziale diagnosi del cliente sull'HIV o l'AIDS e per trattare il potenziale lutto vissuto interiormente per gli altri che sono morti per HIV o AIDS (Fraser & Waldman, 2001).Quando si lavora con pazienti LGBTQIA+, è, inoltre, importante essere consapevoli dei processi emozionali legati ad aspetti medici e sociali della fase di transizione per l'affermazione della propria identità di genere. Queste procedure mediche sollevano, a volte, anche problematiche legali riguardo a chi può occuparsi dei propri cari durante le emergenze mediche e gli interventi chirurgici per l'affermazione di genere. Essere consapevoli della connessione tra il corpo e la mente degli individui LGBTQIA+, che sono vulnerabili a livello sociale, medico ed emotivo, è fondamentale per mantenere un livello olistico di assistenza.Un terapeuta espressivo deve avere consapevolezza dei propri atteggiamenti personali nei confronti degli altri generi e delle minoranze sessuali, incluso dei propri pregiudizi, della potenziale omofobia o transfobia (Addison, 2001). Questa consapevolezza deve essere costantemente sviluppata ed esplorata durante tutto il corso della carriera.

Quando e se queste preoccupazioni sulla propria omofobia personale e sulla transfobia hanno fondamento, un terapista espressivo deve indirizzare i clienti LGBTQIA+ ad altre risorse competenti ed affidabili (Addison, 2001).

Un terapeuta che lavora con la popolazione LGBTQIA+ deve essere in grado di resistere a vari casi di transfert. Il fatto che un cliente possa trasferire emozioni e pensieri negativi sulla società deve essere preso in considerazione come uno scenario possibile e da gestire in modo responsabile. Un'altra preoccupazione per i terapeuti può essere l'elaborazione del potenziale transfert omoerotico da parte dei clienti e il possibile controtransfert.È fondamentale che i terapisti eterosessuali gestiscano queste situazioni con fiducia, senza eccessiva ansia o disagio (Fraser & Waldman, 2001). I terapisti possono scoprire che l'aprirsi e il mostrare la propria identità ai pazienti LGBTQIA+ può farli apparire a questi ultimi come un modello positivo, può innescare l'instaurarsi di un rapporto e potenzialmente causare le proiezioni dell'odio di sé interiore provato dal paziente (Fraser & Waldman, 2001). Bisogna anche tenere in considerazione la possibilità dell'emergere di doppie relazioni, cioè di rapporti allo stesso tempo tempo professionali e personali tra il terapista e il paziente, ed è dunque necessario sapere come mantenere i confini di queste due sfere con i pazienti, soprattutto quando si partecipa ad eventi, attività o si frequentano strutture sociali LGBTQIA+ (Addison, 2001).

4.3. Romania

1. Il sistema di educazione non formale in Romania

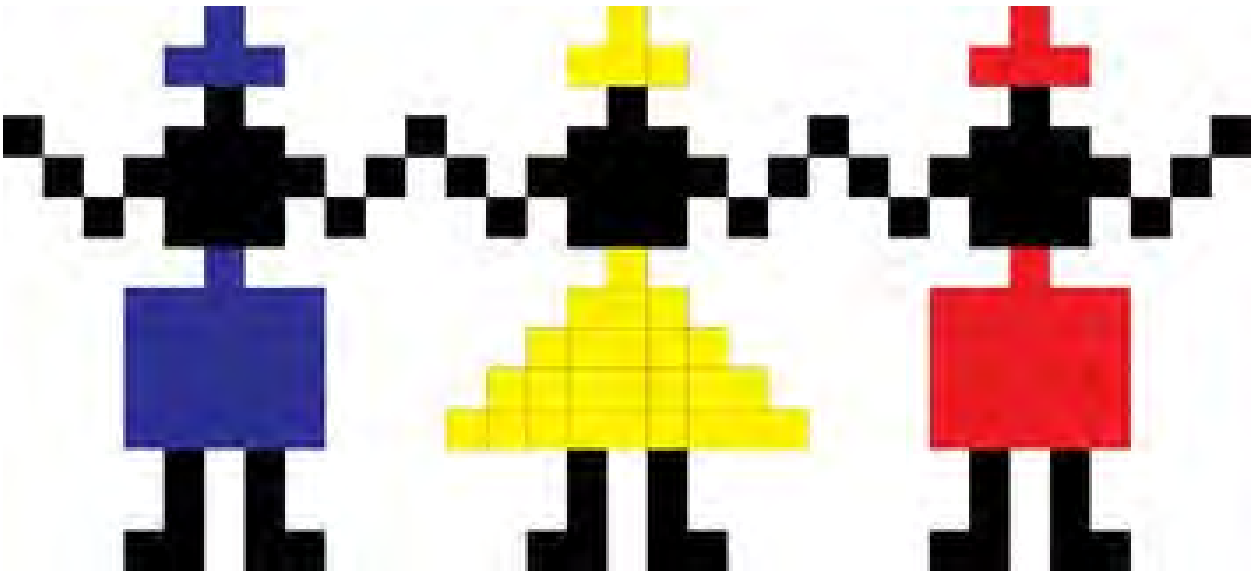
I programmi di educazione non formale in Romania rappresentano un approccio del tutto nuovo per integrare i metodi tradizionali di insegnamento, dalle scuole materne all'insegnamento per adulti. Il concetto di educazione non formale è stato introdotto, per la prima volta, dalla Legge sull'istruzione nel 2011, fornendo una panoramica iniziale dei benefici che questi programmi possono effettivamente apportare.L'obiettivo generale delle attività non formali è quello di fornire una guida nello sviluppo di capacità interpersonali, fiducia in se stessi, spirito di lavoro di gruppo, capacità di risolvere problemi pratici, disciplina, pianificazione, responsabilità, capacità di coordinamento e organizzazione / capacità di gestione del progetto, ecc.

Negli ultimi anni, il numero di eventi e seminari che forniscono un approccio non formale all'insegnamento è aumentato in modo esponenziale, offrendo al pubblico una vasta gamma di opportunità tra cui scegliere. La sfida più grande che un giovane adulto doveva affrontare venti anni fa in Romania era come approcciarsi a forme di educazione alternative, diverse dai programmi formali offerti dalla maggior parte delle istituzioni del settore pubblico. Tuttavia, negli ultimi anni, i numeri sono cresciuti molto e la sfida è diventata piuttosto riuscire a scegliere tra tutte le opzioni disponibili. Per quanto riguarda, invece, gli organizzatori degli eventi educativi, nonostante la loro buona intenzione di fornire al meglio educazione, possono incappare nella vecchia trappola dell'essere insegnanti e non formatori e fallendo, in questo modo, nell'intento di fare davvero la differenza, come sperato, nelle vite dei giovani adulti, desiderosi di sperimentare qualcosa di nuovo che possa essere loro d'aiuto.

Ecco perché, in questo progetto, ci concentriamo sul trovare un modo attraverso cui guidare gli educatori per adulti delle nostre organizzazioni a focalizzare l'attenzione sul benessere dei partecipanti dei loro seminari, offrendo loro la possibilità di diventare la migliore versione di sé stessi.

2. Storia e contesto della danzaterapia in Romania

È universalmente riconosciuto che la danza e il movimento hanno effetti positivi sul nostro benessere e sulla nostra salute, ma in Romania le terapie svolte attraverso la musica, la danza e il movimento sono ancora agli esordi e non esiste una vasta e salda esperienza a livello nazionale in questo settore , nonostante i terapisti e i formatori che lavorano con i giovani abbiano già da tempo iniziato ad usare questi metodi, ottenendo risultati positivi. Il movimento del corpo è strettamente collegato ai nostri sentimenti e, quindi, i cambiamenti nel movimento possono portare a cambiamenti psicologici. L'esercizio fisico può migliorare la salute e facilitare lo sviluppo personale. Allo stesso tempo, alla danza sono stati attribuiti poteri curativi e un impatto positivo sul benessere delle persone con disabilità sociali, fisiche o mentali, aspetti recentemente perseguiti attraverso approcci terapeutici. Molti studi ed esperimenti hanno dimostrato l'efficacia della danza e della musicoterapia, in particolare negli aspetti legati alla vita delle relazioni sociali e comunicative, riducendo lo stress e la negatività.



La maggior parte degli studi in Romania ha avuto come target i bambini, con lo scopo di dimostrare che la danza, il movimento e l'arte facilitano lo sviluppo armonico e l'espressione dei loro sentimenti. Moldovan & Năstasa (2015, p. 54) ritengono che l'ambiente creativo dello spazio non formale abbia un rilevante impatto sull'espressione degli interessi e delle opinioni dei bambini, aiutandoli a rilasciare l'ansia accumulata, a risolvere i loro conflitti e a sviluppare le proprie capacità personali. **L'arte terapia apre le porte al sé perché le tecniche espressive-creative si basano sulla spontaneità dell'espressione, sul superamento delle barriere comunicative, sull'espressione non verbale di emozioni e cognizioni (conoscenza).**

Gli studi scientifici generati a livello nazionale in Romania mettono in evidenza le seguenti osservazioni:

- nel 2004, il professor Ioan Brad Iamandescu ha condotto il primo studio in Romania sulla musicoterapia presso il Dipartimento di Psicologia Medica e Psicosomatica dell'Università di Medicina e Farmacia "Carol Davila"
- La musica barocca scatena il ritmo neurale.
- Nel 2016, gli autori Fratila, Velescu, Cojocaru e Velescu, ricercatori della Facoltà di arte, hanno condotto uno studio in Romania sul fenomeno della ritmicità in associazione con la musica o la danza, dimostrando che queste possono cambiare la condizione e la disposizione di alcuni pazienti. È interessante studiare l'impatto psicologico del ritmo sulle persone che interagiscono con l'arte. Questi autori hanno dimostrato che il **ritmo è parte integrante della nostra vita, dalla fisiologia naturale, in cui è presente sotto forma di respiro o battito cardiaco, al fattore psicologico influenzato dall'ascolto di un certo tipo di musica, dall'esecuzione di esercizi ritmici o dall'ammirazione di un'opera d'arte.**

- Moldovan & Năstasa (2015) hanno dimostrato che l'introduzione delle tecniche di arteterapia negli asili romeni può condurre allo sviluppo della creatività nei bambini in età prescolare e può rappresentare un **punto di partenza per ulteriori ricerche**:

(1) sviluppare le capacità di espressione verbale e non verbale di emozioni, bisogni e desideri
(2) aumentare la fiducia in se stessi e migliorare le relazioni con gli altri
(3) sviluppare spontaneità, immaginazione e creatività
(4) liberare da tensioni, frustrazioni ed emozioni accumulate.

Lo studio di questo fenomeno può aiutare i terapeuti e gli educatori a capire meglio cosa significa creatività, a partire dai fattori che ne influenzano lo sviluppo e dall'importanza che questo aspetto della personalità ha sulla nostra vita da tutti i punti di vista.

- Altri specialisti, come Shalem Zafari e Grosu (2016), hanno ritenuto necessario studiare la DanzaMovimentoTerapia (DMT) nell'ambito dei processi terapeutici, evidenziandone l'importanza in ambiti come il dominio verbale e la comunicazione non verbale, le psicoterapie orientate al corpo e altre terapie artistiche creative.
- Gli autori Nuțu e Munteanu (2017) hanno portato alla ribalta la ricerca di un innovativo programma di formazione chiamato "danza via lo stress" che mira a ridurre lo stress e a cambiare la mentalità negativa che lo riguarda. Questa formazione è stata creata per dipendenti e manager che affrontano stress e pressioni di varia intensità nel loro lavoro.

- Codruţa Pasc ha confermato nel suo studio (2016) l'efficacia delle terapie di danza e musica per riequilibrare emozioni, sentimenti, corpo e relazioni. **La terapia di musica, movimento e danza fornisce supporto emotivo a bambini e genitori per esprimere i loro sentimenti.**
- Cardaș Flavia (2015) ha condotto uno studio in Romania sugli **effetti della danza e del movimento su determinate dimensioni psicologiche quali l'immagine del corpo, la verbalizzazione delle emozioni, l'autostima, l'ansia, lo stress e la consapevolezza del corpo.**

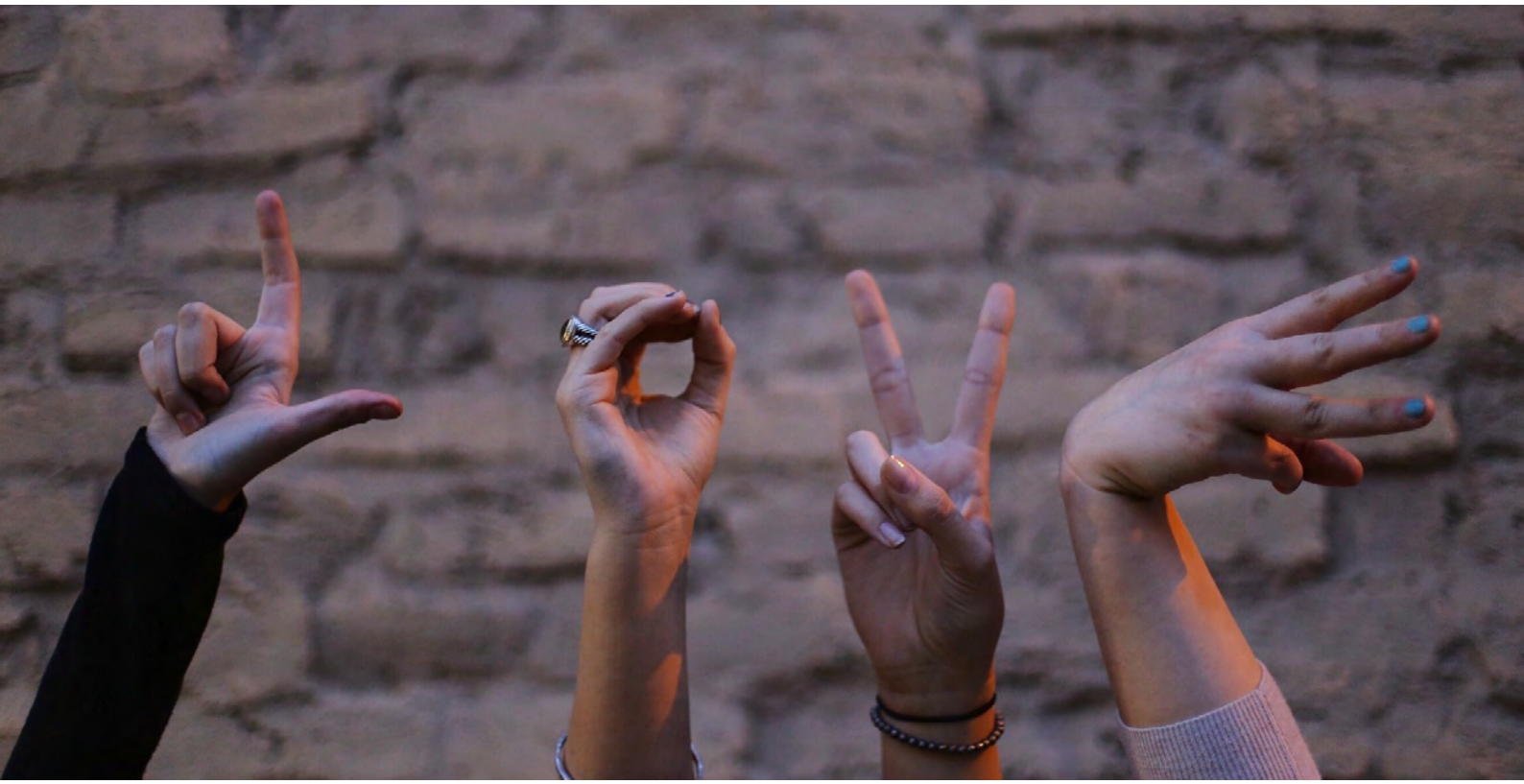
La danza di guarigione rappresentativa della Romania è considerata il "Călușul" (entrato a far parte, il 25 novembre 2005, del patrimonio dell'UNESCO) e la tradizione di Călușari risale alle credenze precristiane. Il lavoro di ricerca di A.I. Lloyd (1978) analizza il Călușarii del villaggio rumeno Barca, basato su un film documentario realizzato nel 1958 dall'Istituto folcloristico romeno. Lloyd considera il **Căluș come un complesso rito di danze, gesti e lamenti collegati, dal punto di vista dell'interpretazione, alla prosperità, alla fertilità, alla guarigione e alla protezione contro gli spiriti e i poteri soprannaturali, "contro il disprezzo dei poteri soprannaturali identificati nelle fate"** (Lloyd, 1978).

All’inizio, Călușar erano i servitori di un culto solare o di un dio equino, il loro numero poteva variare e avevano dei doveri ben precisi. Il capo del gruppo, che dopo la diffusione del cristianesimo divenne il "sorvegliante", fu colui che guidò il piccolo esercito di Călușari per combattere gli spiriti maligni e l'unico a cui fu permesso di parlare. Un altro ruolo importante apparteneva al "muto" - che di solito aveva una maschera con corna di capra e il volto umano - che, insieme al sorvegliante, riuniva la banda, e sotto la sua supervisione, i Călușari fecero un giuramento durante la Pentecoste, secondo il quale non si sarebbero separati per tre anni e avrebbero seguito gli ordini del sorvegliante: il giuramento fu fatto a mente, tenendo dell’aglio e dell’assenzio in bocca". Nel rito, a cui la squadra di Călușari prendeva parte, le azioni dei ballerini avevano un valore simbolico a livello tradizionale.

La necessità dell'uomo di trovare metodi di guarigione alternativi, lo ha condotto a scoprire la possibilità di curarsi attraverso la danza. Gli studi hanno dimostrato che **la personalità di un individuo emerge con la danza attraverso la postura del suo corpo, attraverso la frequenza, il tipo di movimento o la sua ampiezza. Tutte queste indicazioni ci mostrano il modo in cui le persone si sentono, esprimono o meno le emozioni coscienti o rilasciano le tensioni negative accumulate.**

HDi seguito, proponiamo le **fasi della terapia della danza**, che possono essere adattate a qualsiasi intervento attuato mediante terapie espressive:

- **Il primo passo,** o fase di riscaldamento, **consiste nell'adattamento all'ambiente,** che deve essere confortevole e sicuro, in concomitanza con la preparazione fisica del corpo, attraverso esercizi e movimenti specifici
- **Il secondo passo,** o iniziazione**, è il momento in cui i partecipanti cominciano a rilassarsi, a lasciar andare il controllo cosciente sul proprio corpo e ad esprimere liberamente le proprie emozioni attraverso la danza.** In questa fase, sono osservabili movimenti simbolici che rispecchiano le esperienze dei partecipanti.
- **Il terzo stadio è quello in cui i partecipanti stabiliscono la connessione tra i movimenti simbolici eseguiti e i nuovi significati che potrebbero avere per se stessi.** I partecipanti vengono supportati da un terapeuta in questo passaggio.
- **La quarta fase** si verifica al termine della terapia e consiste nella **valutazione dei progressi del partecipante.**



4. Bulgaria

1. Definizione e contesto dell'educazione per adulti in Bulgaria

La strategia nazionale bulgara per l'apprendimento permanente per il periodo 2014-2020, adottata il 12 gennaio 2014, è il documento che definisce il quadro strategico della politica statale in materia di istruzione e formazione, che mira a raggiungere l'obiettivo europeo per la crescita intelligente, sostenibile ed inclusiva. La strategia applica la seguente definizione di apprendimento permanente: **"tutte le attività di apprendimento mirate, intraprese su base continuativa con l'obiettivo di migliorare le conoscenze, le abilità e le competenze"** (come definito nel memorandum CE su LLL (Life Long Learning) (2000)

La strategia include tutte le forme di istruzione, formazione e apprendimento - formali, non formali e informali - a cui ci si sottopone nel corso della vita. Vengono fornite raccomandazioni per i successivi 7 anni per tracciare i progressi nell'attuazione dell'educazione permanente e per offrire una guida nella preparazione dei piani annuali.

I principali gruppi di fornitori di apprendimento formale e non formale per adulti in Bulgaria sono rispettivamente, da un lato, istituti di istruzione pubblica come scuole di istruzione generale, scuole professionali, università, centri di formazione e centri per l'impiego e, dall'altro, centri privati per la formazione professionale, scuole di lingua e scuole di alfabetizzazione informatica, organizzazioni dei datori di lavoro, sindacati, organizzazioni non governative e imprese con centri di formazione propri.

I gruppi target in questione, come le persone a rischio di emarginazione, i gruppi etnici / minoritari, le persone con disabilità (mentale e / o fisica), le persone che vivono nelle aree rurali, sono generalmente caratterizzate da un accesso limitato alle opportunità di istruzione e formazione. Le ragioni variano dalla limitata accessibilità fisica, alla mancanza di risorse per l'iscrizione all'educazione continua, dalla mancanza di motivazione all'insufficiente conoscenza dei benefici dell'apprendimento permanente. Questi gruppi sono spesso raggiunti attraverso iniziative e programmi forniti a livello locale da agenzie di collocamento pubbliche, fornitori di assistenza sociale o organizzazioni della società civile / organizzazioni non governative.

2. Breve storia dell'educazione degli adulti in Bulgaria

Prima degli anni ‘90 del XX secolo, l'educazione degli adulti era principalmente formale, offerta solo da scuole, scuole professionali e università. Dopo gli anni ‘90, però, l'educazione non formale ha iniziato a svilupparsi e ad acquisire popolarità. I fornitori di educazione degli adulti non appartengono soltanto al settore pubblico, gli enti del settore privato hanno iniziato a fornire servizi in questo campo. Stato dell'arte dell'educazione degli adulti in Bulgaria: la ricerca sull'istruzione e la formazione degli adulti che viene condotta una volta ogni cinque anni in tutti gli Stati membri dell'UE, basata su un'unica metodologia, fornisce dati comparabili per la valutazione dell'apprendimento permanente. Il sondaggio si è svolto per la terza volta in Bulgaria nel periodo tra il 18 novembre 2016 e il 15 gennaio 2017. Il campione comprende 4 812 famiglie ordinarie, con 6530 persone intervistate.

I risultati del sondaggio sono i seguenti:

- Il 2,9% delle persone in età lavorativa (25-64 anni) ha partecipato a percorsi di educazione formale nei dodici mesi precedenti al sondaggio. In confronto al precedente sondaggio (2011), vi è stato un aumento del 17.2%. Nell'istruzione formale o nella formazione, la percentuale degli iscritti per l'acquisizione di una laurea magistrale è la più alta - 46,6%.
- Il 22.5% delle persone di età tra i 25 e i 64 anni ha partecipato ad almeno un'attività non educazionale nei 12 mesi precedenti. In confronto al sondaggio precedente, c'è una percentuale di 2.0 punti in meno.
- Il 31.6% delle persone che hanno partecipato a percorsi di educazione non formale è impiegata.
- La formazione sul posto di lavoro detiene la quota più elevata di partecipazione (59,0%), seguita da seminari o seminari di formazione (25,4%), corsi (13,7%) e lezioni private (2,0%). I partecipanti all'apprendimento non formale hanno indicato più di una ragione per prendere parte, tra cui la più alta è la volontà di fare meglio il loro lavoro - 70,8%, seguito da obblighi imposti dal datore di lavoro (51,2%).

diversi partecipanti e i programmi nel campo dell'apprendimento degli adulti è insufficiente. L'offerta non soddisfa le esigenze di gruppi specifici di discenti o le esigenze attuali dei settori economici. Il quadro giuridico per l'apprendimento non formale sostiene la transizione delle persone verso il mercato del lavoro, nonché il miglioramento dell'istruzione e della formazione. Fino a marzo 2015 sono stati sviluppati 35 standard per l'acquisizione di qualifiche professionali (su un totale di 250 pianificatori).

Esistono diversi progetti finanziati dal FSE volti a migliorare l'apprendimento degli adulti, compresi i corsi di alfabetizzazione per adulti. C'è un divario significativo tra domanda e offerta sul mercato del lavoro causato dal rapido sviluppo delle tecnologie dell'era moderna. Ciò influisce sulla qualità fornita e rende ancora più forte la necessità di riforme nel sistema di istruzione e formazione. La strategia LLL (LifeLong Learning) cerca di affrontare queste particolari sfide. La strategia è stata elaborata proprio in risposta a queste ultime, che, da un lato, hanno a che fare con la necessità del nostro paese di superare le conseguenze della crisi finanziaria in Europa e nel mondo, e dall'altro, hanno l'obiettivo di preservare l'identità nazionale e la diversità culturale nel corso dell'attuazione di politiche di coesione.

I gruppi target in questione, come le persone a rischio di emarginazione, i gruppi etnici / minoritari, le persone con disabilità (mentale e / o fisica), le persone che vivono nelle aree rurali, sono generalmente caratterizzate da un accesso limitato alle opportunità di istruzione e formazione. Le ragioni variano dalla limitata accessibilità fisica, alla mancanza di risorse per l'iscrizione all'educazione continua, dalla mancanza di motivazione all'insufficiente conoscenza dei benefici dell'apprendimento permanente. Questi gruppi sono spesso raggiunti attraverso iniziative e programmi forniti a livello locale da agenzie di collocamento pubbliche, fornitori di assistenza sociale o organizzazioni della società civile / organizzazioni non governative.

3. Breve storia della danzaterapia e dei suoi effetti terapeutici

Il lavoro di molti professionisti di settori diversi, quali psicologi, artisti, assistenti sociali, specialisti in medicina e molti altri, è unito in questa complessa terapia. Comprendendo arte, musica, danza, poesia, psicodramma e molte altre forme di arte visiva e non verbale, questa terapia è diretta a persone con problemi emotivi, mentali e di salute. Inoltre, ha già trovato un suo posto tra le importanti discipline scientifiche. In Bulgaria l'arteterapia si è sviluppata (anche prima del 1989) grazie ad alcuni dei suoi pionieri mondiali, come la professoressa Diana Wooller, capo del dipartimento di terapia artistica a Londra, e Daniel Lamlie, un riformatore dell'educazione in Inghilterra, che ha allontanato l'educazione artistica dagli schemi convenzionali. La terapia artistica, inclusa la terapia della danza, fa parte del programma di riabilitazione secondo lo standard medico "Psichiatria" 1 del programma nazionale "Standard medici nella Repubblica di Bulgaria" (2001-2007).

Il programma presenta la metodologia creata per l'organizzazione di una terapia di gruppo per pazienti con artropatia, sviluppata e sperimentata nel reparto di psichiatria dell'ospedale universitario "Aleksandrovska".Viene seguito un algoritmo di lavoro basato sulla metodologia, in un gruppo di arteterapia, con un approccio individuale. La metodologia può essere impiegata lavorando con gruppi diversi in termini di grandezza, composizione, professione e età dei partecipanti, malattie e problemi da cui sono affetti. Questo modello può essere ampliato, adattato alle esigenze dei membri del gruppo. Questi potrebbero essere bambini, studenti, donne o uomini con problemi e malattie simili, anziani e molti altri. La metodologia prevede seminari dalla durata di 90 minuti per un gruppo di 10-16 partecipanti (studenti, psicologi, insegnanti, assistenti sociali, operatori sanitari, ecc.). Tuttavia, come ogni nuova scienza, la sua attuazione nel campo della medicina, della sfera sociale, della psicologia, della pedagogia deve affrontare delle sfide. **Lo sviluppo professionale e gli interessi dei terapisti dell'arte sono supportati dalla Bulgarian Association of Art Therapy (BAAT). Essa riunisce professionisti che hanno completato corsi di formazione psicoterapica e praticano attività terapeutiche, didattiche, di ricerca e altre attività professionali nel campo della terapia artistica.**

Quella dell’arteterapista è una professione riconosciuta ufficialmente in Bulgaria. Numerosi istituti di istruzione superiore forniscono istruzione e qualifiche per i terapisti dell'arte. Il programma educativo "Terapia artistica e terapia occupazionale" è pienamente in linea con i requisiti del Ministero del lavoro e delle politiche sociali e con le posizioni lavorative nelle organizzazioni e nei servizi sociali, definiti come terapista dell'arte e terapista occupazionale. Il programma è orientato all'aumento della qualifica delle persone che possiedono una laurea o un master in vari settori professionali o sono in fase di formazione per l'acquisizione dell'ACS. L'accento è posto sulle conoscenze necessarie per i professionisti che lavorano nella sfera sociale (psicologia e psicopatologia; basi e metodi del lavoro sociale; lavoro terapeutico di gruppo; pedagogia sociale), poiché queste discipline hanno una direzione sia teorica che pratica.

Esistono discipline che preparano i futuri specialisti per il lavoro socio-psicologico destinato a bambini e adulti, come l'arteterapia, la terapia occupazionale funzionale, la terapia occupazionale, la musicoterapia e la danza terapia.

Una volta completato con successo il percorso d’istruzione, i tirocinanti possono lavorare come terapista d'arte e terapista occupazionale nei centri diurni per bambini e adolescenti, nei centri per adulti, nei centri per la socializzazione e l'integrazione sociale delle persone a rischio, nei centri di sostegno pubblico, nelle unità di crisi, nei centri per famiglie, nelle case di riposo, nelle residenze per anziani, nelle istituzioni per l'educazione dei bambini a rischio, in cliniche psichiatriche, nelle abitazioni di transizione, nelle case per bambini e giovani con ritardo mentale.

Una delle sfide che devono affrontare i terapisti dell'arte in Bulgaria è il risultato della mancanza di solide tradizioni nelle terapie terapeutiche innovative, nonché della riluttanza di alcuni dei gestori di centri o istituzioni sanitarie e sociali a cercare nuove possibilità creative per il trattamento dei pazienti, ad esempio attraverso l'arte. Al fine di superare questa barriera per l'implementazione della terapia artistica nel settore della sanità pubblica e sociale e, in particolare, nelle istituzioni sanitarie e di assistenza sociale e negli ospedali, è necessario prestare attenzione ai benefici significativi che la terapia artistica apporta. Questo potrebbe essere la base per un cambiamento nella politica educativa, sociale e culturale del Paese. Attualmente, in queste istituzioni, la terapia artistica esiste solo come parte della terapia occupazionale o della terapia ricreativa.

4. Danzaterapia in Bulgaria

In Bulgaria, la danza terapia viene praticata principalmente nelle case di cura sociale e molto raramente nelle strutture sanitarie. È principalmente applicabile nelle case di cura per le persone anziane, per le persone con problemi mentali o in strutture ricettive. D'altra parte, esiste un carico sufficiente di lavoro svolto nello sviluppo e nell'attuazione della terapia della danza per veri gruppi target e per le loro esigenze. Una grande iniziativa degna di nota è la ricerca sulla terapia della danza come strumento per i pazienti affetti da cancro e, in particolare, da cancro al seno. L'Associazione per lo sviluppo dello sport bulgaro fa parte di un consorzio internazionale che lavora per sviluppare un protocollo valido sulla danzaterapia come strumento terapeutico per il cancro al seno. Oltre a questa iniziativa, ci sono numerosi enti che offrono danzaterapia e che rientrano nelle categorie di ONG, club o società a responsabilità limitata. Questi enti forniscono danzaterapia per adulti con esigenze diverse, come terapia di coppia, terapia per pazienti con demenza, con condizioni depressive o suicide, ecc. La danzaterapia, basata sulla danza come movimento e strumento di auto-espressione, aiuta l'integrazione e la consapevolezza psicologica della personalità.

Il principio di base della danzaterapia è la relazione tra il movimento e l'emozione che essa genera nel paziente. Questa terapia ha un effetto diretto sul sistema nervoso, sul tono muscolare e, attraverso i ritmi musicali, migliora l'umore. Pertanto, la danzaterapia ha un impatto positivo sulle capacità comunicative delle persone con deficit cognitivi, che rappresentano un grave problema per la loro socializzazione e risocializzazione.

In generale, gli effetti positivi della terapia della danza sono:

- cambia le percezioni, le emozioni e gli atteggiamenti personali verso il mondo esterno;
- ha un impatto diretto sulle capacità comunicative e sulle possibilità di auto-espressione;
- aiuta la persona a gestire lo stress e le situazioni problematiche, creando abitudini salutari di autoespressione;
- incoraggia l'improvvisazione e l'espressione creativa;
- migliora in maniera diretta la socializzazione e l'integrazione degli individui.

5. L'uso della danzaterapia con persone con disabilità

Per quanto riguarda le disabilità fisiche, l'approccio medico si concentra sul corpo concepito come un problema e si occupa delle sue incapacità. **La danzaterapia offre un approccio diverso, sfidando e migliorando le capacità delle persone con disabilità.** Permette al partecipante di lavorare con le proprie capacità fisiche. Senza alcun requisito necessario per l'accuratezza dell'esecuzione, la terapia della danza motiva il movimento spontaneo, che la rappresenta la via migliore nel lavoro con le persone con disabilità fisiche. **La terapia della danza consente all'individuo di esprimersi attraverso di essa e di svolgere degli esercizi o dei compiti assegnati senza provare alcun senso di inferiorità, processo che aiuta a creare una migliore immagine del proprio corpo.**

I movimenti di danza, insieme agli esercizi di plasticità, coordinazione e flessibilità sono utilizzati per espandere la gamma delle funzioni motorie e questo ha un effetto positivo sulla salute somatica complessiva. Gli effetti positivi non si riscontrano soltanto in relazione al fisico. **La terapia contribuisce ad aumentare l'attività, ampliando le capacità psicomotorie, creando una percezione adeguata dell'immagine fisica di sé stessi.** Rafforza l'espressione e l'elaborazione di ansia e tristezza. In termini di utilizzo della terapia della danza con persone con malattie mentali, la sua efficacia è già dimostrata. La terapia della danza può ridurre i sintomi psichiatrici e migliorare il benessere, riduce lo stress, l'ansia, la depressione e l'aggressività.

6. L'uso della danzaterapia con persone a rischio di esclusione

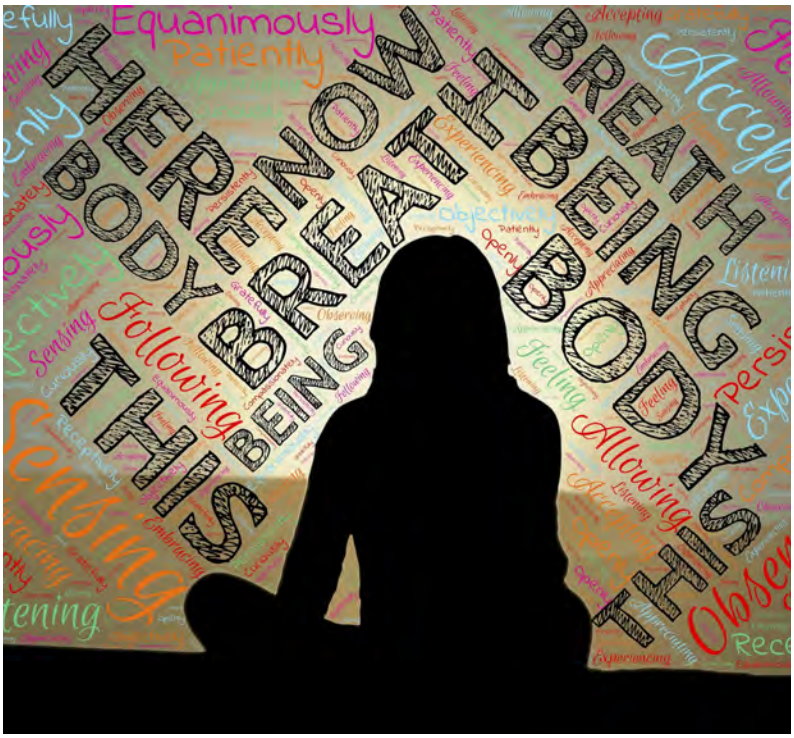
La danzaterapia in un gruppo, se la terapia è diretta a persone a rischio di esclusione, fornisce loro un ambiente sicuro e di supporto. **Tale ambiente offre loro l'opportunità di interagire con gli altri, migliora la fiducia e l'autostima, così come le loro capacità motorie, il coordinamento e la flessibilità.** La nuova percezione del proprio corpo e delle sue capacità favorisce la sensazione di potenziamento individuale. La terapia di gruppo è una priorità come forma di comunicazione e supporto reciproco.

5. Italia

1. Introduzione

La danza incarna una delle nostre relazioni più primordiali con l'universo. È un atto pre-verbale, nato prima che le parole fossero formate. È innato nei bambini prima che questi abbiano il controllo del loro linguaggio ed è evocato quando i pensieri o le emozioni sono troppo potenti per essere contenuti dalle parole.

I bambini si muovono in modo naturale e lo fanno per raggiungere la mobilità, per esprimere un pensiero o un sentimento e perché farlo trasmette gioia. Quando il loro movimento diventa consciamente strutturato e viene eseguito con consapevolezza diventa una danza. La danza è un metodo naturale per l'apprendimento e una forma base di espressione culturale. I bambini imparano i modelli di movimento con la stessa prontezza con cui apprendono la lingua. Proprio come tutte le società creano forme di rappresentazione visiva o organizzano suoni in musica, tutte le culture organizzano il movimento e il ritmo in una o più forme di danza. (1) Tuttavia, mentre il movimento e la danza sono incoraggiati nei bambini, sono spesso trascurati nei discenti adulti.



La danza dovrebbe essere promossa come un atto salutare e piacevole per lo sviluppo fisico e mentale delle persone adulte, in particolare per quelle con minori opportunità. Nei paragrafi seguenti analizzeremo lo stato dell'educazione degli adulti e l'uso della danza in Italia, in particolare con i migranti, il gruppo target preso in considerazione dal CEIPES.

2. Definizione e contesto dell'educazione degli adulti in Italia

In Italia, come nel resto d'Europa, l'educazione degli adulti indica una serie di attività volte all'arricchimento culturale, alla riqualificazione e alla mobilità professionale. Queste attività possono essere organizzate dalle scuole in collaborazione con le comunità locali, coinvolgendo anche il mercato del lavoro e i partner sociali a livello territoriale; possono essere impiegate per estendere o integrare l'educazione fornita durante gli anni della scuola dell'obbligo o per rimpiazzare le lacune lasciate da quest'ultima.

Queste attività possono anche mirare semplicemente ad arricchire la cultura personale, al fine di ottenere un titolo di studi. "Un insieme di opportunità formative, formali e non formali, rivolte agli adulti, sia italiani che immigrati", quindi, con l'obiettivo di acquisire competenze legate al lavoro e alla vita sociale, e di favorire l'ingresso nel sistema formale di istruzione e formazione professionale.

La formazione è offerta ai giovani già a sedici anni (attualmente devono rimanere nell'istruzione a tempo pieno fino a sedici anni), ma è conosciuta come "educazione degli adulti" dall'età di 25 anni.

3. Breve storia dell'educazione degli adulti in Italia

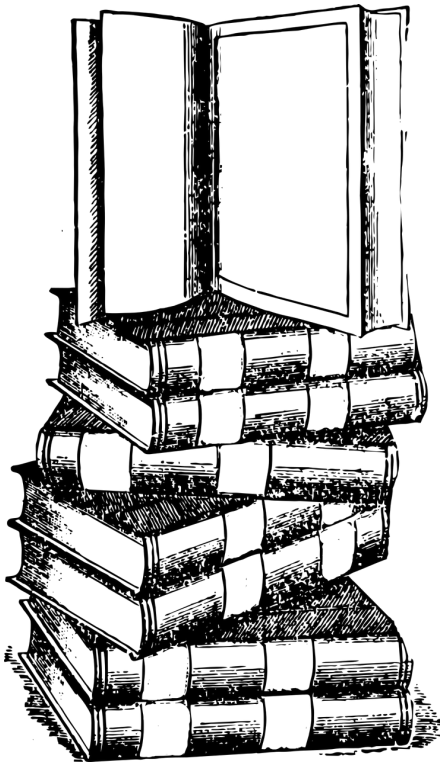
Un sistema di educazione degli adulti è attivo in Italia dal 1997, organizzato presso i Centri permanenti locali (Centri territoriali permanenti - CTP) e attraverso corsi serali presso istituti di istruzione secondaria superiore. Nel 2007, un decreto ministeriale specifico ha messo in moto la riforma dell'educazione degli adulti, sistema avviato nel 2012 e terminato nell'anno scolastico 2015/2016. La riforma ha sostituito l'espressione "educazione degli adulti" con "istruzione degli adulti" - IDA, che si riferisce al dominio più limitato delle attività educative volte all'acquisizione di una qualifica, al fine di aumentare la livello educativo della popolazione adulta.

La riforma ha inoltre previsto l'istituzione di Centri provinciali per l'educazione scolastica per adulti (Centri provinciali per l'istruzione degli adulti - CPIA) che, insieme alle scuole secondarie superiori per i corsi di secondo livello, hanno sostituito, rispettivamente, i CTP esistenti e i corsi serali. I CPIA sono istituti di istruzione autonomi organizzati in reti locali. Hanno lo stesso grado di autonomia delle scuole tradizionali, il che significa che hanno i loro locali, il personale e gli organi di governo. I corsi forniti da CPIA sono aperti a persone di età pari o superiore a 16 anni (le persone di 15 anni possono partecipare in circostanze eccezionali). I CPIA forniscono programmi corrispondenti all'istruzione iniziale fino al completamento dell'istruzione obbligatoria e corsi di lingua per immigrati.

Il sistema di "istruzione scolastica per adulti" offre:

- corsi di primo livello, organizzati dai CPIA, finalizzati all'ottenimento di una qualifica di primo ciclo e alla certificazione delle competenze di base da acquisire al termine dell'istruzione obbligatoria nell'ambito dell'istruzione professionale e tecnica;
- corsi di secondo livello, organizzati dalle scuole secondarie superiori, finalizzati all'ottenimento di un certificato ad indirizzo tecnico, professionale e artistico;
- corsi di alfabetizzazione e di lingua italiana per adulti stranieri, organizzati da CPIA, finalizzati all'acquisizione di competenze nella lingua italiana almeno al livello A2 del QCER.

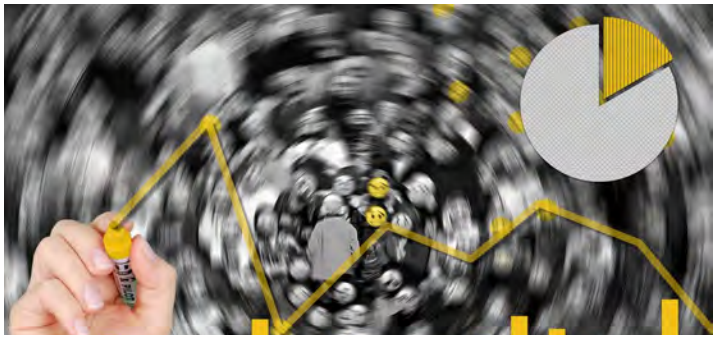
Inoltre, è disponibile un corso per acquisire le competenze di base dell'istruzione primaria per gli studenti che non dispongono di certificazione attestante il completamento di questo livello di istruzione. I corsi del sistema di "istruzione scolastica per adulti" sono disponibili anche per i detenuti, grazie alla creazione di sedi separate di CPIA e di scuole secondarie superiori nei centri di detenzione. Tutti i corsi forniti da CPIA hanno un'organizzazione flessibile, che consente percorsi di studio personalizzati e il riconoscimento dell'apprendimento precedente.



Gli studenti possono richiedere fino al 20% del tempo totale richiesto per l'insegnamento a distanza. Il sistema è di competenza del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Questo tipo di fornitura è finanziato con risorse pubbliche ed è gratuito per i partecipanti.

I fondi europei sono utilizzati per l'apprendimento permanente ma in assenza di un quadro unificante. Questi fondi sono utilizzati in particolare per corsi di educazione non formale per adulti, sono brevi e non rilasciano diplomi, ma semplicemente certificati di frequenza. In generale, i corsi sull'uso del PC, i corsi di lingue straniere, di arte o per hobby specifici, ecc., sono frequentati da adulti che vantano già diplomi di scuola secondaria di II grado o addirittura una laurea.

L'Istituto nazionale di documentazione, innovazione e ricerca educativa - INDIRE- ha effettuato un monitoraggio su 126 CPIA con riferimento agli anni scolastici 2015/2016 e 2016/2017.



Il monitoraggio mostra che nell'anno scolastico 2016/2017 gli adulti iscritti a vari corsi sono stati 108 539 (+ 18,4% rispetto al 2015/2016). Il numero di adulti stranieri iscritti ai corsi di primo livello (istruzione obbligatoria) è aumentato da 12 542 a 14 312 (+ 14,1%), mentre quelli iscritti a corsi di secondo livello hanno registrato un + 16,9%. I corsi di primo livello organizzati dai CPIA nel 2016/2017 sono aumentati del 7% (1 057) mentre i corsi di secondo livello sono aumentati del 40% (1 136) e corsi di alfabetizzazione e lingua italiana del 17% (3 764). Anche i corsi nei centri di detenzione sono aumentati: corsi di primo livello + 9%, corsi di secondo livello + 4% e corsi di alfabetizzazione + 20%. Dal 2015/2016 al 2016/2017, i detenuti iscritti ai corsi di primo livello sono passati da 2 995 a 3 645 (+ 21,7%), quelli iscritti ai corsi di secondo livello sono passati da 2 613 a 2 875 (+10,1 % e quelli nei corsi di alfabetizzazione sono aumentati del + 8%. (4)

4. Educazione degli adulti con i migranti in Italia

Secondo i dati della DESA delle Nazioni Unite, il numero di migranti internazionali residenti in Italia nell'anno 2017 è di circa 5,9 milioni di persone, pari al 10% della popolazione totale. Nel corso del 2016 la migrazione netta internazionale è cresciuta di oltre 10.000, raggiungendo i 144.000 (+ 8% rispetto al 2015). Il flusso di immigrazione è stato pari a quasi 301.000 (+ 7% rispetto al 2015), gli immigrati con cittadinanza straniera erano di gran lunga la maggioranza (263.000, pari all'87%).

Negli ultimi anni, il tipo di utenti di CPIA è cambiato radicalmente: oggi ci sono ancora adulti che desiderano rientrare nel mondo dell'istruzione, giovani di età superiore ai 16 anni che intendono riprendere gli studi interrotti durante il normale percorso di istruzione, molte persone con una scarsa padronanza della lingua italiana (soprattutto in carcere, in cui i partecipanti sono spesso analfabeti) e molti più richiedenti asilo e minori stranieri non accompagnati.

All'interno di questo target eterogeneo di studenti, è spesso necessario lavorare prima sulle competenze linguistiche italiane, un requisito fondamentale per consentire agli immigrati la piena integrazione nel tessuto sociale del paese. A tal fine la lingua inglese o francese, che gli immigrati conoscono spesso, anche se con competenze minime e frammentarie, funge a volte da "ponte" tra la LS (lingua straniera per gli studenti italiani) e la L2 (seconda lingua per studenti stranieri). Per questo motivo, in molti CPIA l'insegnante di lingua inglese viene utilizzato a sostegno dell'insegnante di lingua italiana e viceversa, al fine di facilitare lo sviluppo delle competenze linguistiche nel modo più armonioso e integrato possibile, a seconda delle esigenze individuali degli studenti .

Il ruolo dell'educazione linguistica è quindi cruciale per questi gruppi target, per i quali il rafforzamento delle competenze nella lingua italiana è in ogni caso un requisito essenziale. Si tratta di un tipo di utente particolarmente fragile perché, se non adeguatamente seguito, rischia di aggiungere altri errori al fallimento iniziale e, infine, di arrendersi. Questa grande diversità di utenti nei CPIA li rende un importante termometro sociale storico della realtà che stiamo vivendo.

3. Teoria e sviluppo della danzaterapia

3.1. Breve storia della danzaterapia e dei suoi effetti terapeutici

La danzaterapia è un mezzo importante di espressione globale della persona e una forma per manifestare le dimensioni profonde della natura umana. La parola danzaterapia inizia a circolare nel '900, per aiutare i veterani con problemi di depressione, psicosi e forme di isteria. Il ruolo di iniziatore di questo processo è da attribuire a Herns Duplan, una ballerina haitiana che si è ispirata alle danze tribali associate al suono dei tamburi. I tamburi consentono, attraverso il loro suono, di collegare corpo e anima, permettono al soggetto di sentirsi libero di ballare seguendo le vibrazioni emesse, entrando così in contatto con sé stessi fino ad ottenere una completa armonia. Il ritmo - creato dalla percussione del tamburo, ripete, simbolicamente, il battito del cuore. Il suono del tamburo può evocare il momento in cui il bambino, ancora feto, ha percepito la pulsazione del cuore materno.

3.2. Storia e contesto della danzaterapia in Italia

In Italia, la maggior parte dei terapisti della danza lavora come educatore o nelle scuole (80%) e solo una minima parte (20%) lavora nell'area medica o in quella terapeutica. Nonostante questi dati, la professione di terapista della danza non è ben nota in Italia e in Sicilia, sebbene in questa regione sia possibile registrare la più grande rete italiana relativa a questa pratica. La carriera di terapista della danza, così come altre carriere nel campo delle arti, è considerata "marginale" e non vantaggiosa nel mondo del lavoro, mentre è fortemente valutata in molti altri paesi europei. Di conseguenza, non è possibile trovare specifici corsi universitari sulla terapia della danza, ma soltanto "sotto-corsi" di altre facoltà (come il corso di 40 ore offerto dall'Università di Palermo nel master in Educazione continua), situazione che è causa dell'esclusione del consorzio italiano da ECARTE - Consorzio europeo di terapia artistica.

In questo quadro critico, è essenziale il ruolo di APID, l'unica associazione che promuove, sostiene e riconosce le attività dei terapisti della danza insieme alla sua vasta rete nazionale di 12 scuole ed EADMT (European Association Dance Movement Therapy).

Grazie alla collaborazione con EADMT, sono stati fissati tutti i criteri specifici per la classificazione dei livelli EQF ed è stato realizzato un "corso curriculare comune", riconosciuto in tutti i paesi membri europei dell'EADMT, portando la terapia della danza al livello 6 dell'EQF. Il percorso previsto offre 3 anni di esperienza (1500 ore di formazione e lezioni), combinando parti pratiche e teoriche, e dà la possibilità di partecipare a un'esperienza di apprendimento e scambio reciproco negli Stati membri. Le prime esperienze di DMT (Dance Movement Therapy) sono nate in America in gli anni '40, in Gran Bretagna intorno agli anni '50, in Francia dagli anni '60 e in Italia dagli anni '70.

La DMT ha iniziato a diffondersi nel nostro paese prima con corsi, stage e seminari isolati e poi con vere scuole di formazione, ognuna con il proprio quadro teorico e con metodologia specifici. In Sicilia e nel resto del Paese, l'importanza della terapia della danza sta aumentando grazie alla legge UNI 11592 per le Terapie Artistiche del 14 ottobre 2015, che definisce i requisiti per le attività professionali nella terapia dell'arte e della danza . In Sicilia la maggior parte dei professionisti registrati nello svolgimento di questo ruolo viene, a sua volta, associato ad altri ruoli, quali quelli degli artisti, degli psicologi e dei pedagogisti.

Il ruolo di APID in Italia

APID mira a:

- qualificare in Italia la pratica della DanzaMovimentoTerapia;
- promuovere e proteggere la sua qualità professionale, etica e scientifica;
- istituire e pubblicizzare un registro professionale italiano di terapisti dell DTM;
- promuovere il riconoscimento legale della professione;
- prendersi cura delle informazioni corrette sul quadro della DMT e le sue applicazioni.

Definizione APID di DMT: disciplina specifica, volta a promuovere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale, la maturità affettiva e psicosociale e la qualità della vita della persona. La specificità della terapia della danza si riferisce al linguaggio del movimento del corpo, alla danza e al processo creativo come i principali metodi di valutazione e intervento all'interno dei processi interpersonali finalizzati all'evoluzione positiva della persona.

Attualmente presieduta dal Dott. Vincenzo Puxeddu, l'Associazione si avvale dell'aiuto delle Commissioni per lo studio, la valutazione, l'elaborazione e la proposta di innovazione in alcune aree di particolare importanza. Negli ultimi anni, nel registro professionale, che ora raccoglie oltre 200 membri tra gli ordinari e gli insegnanti associati, è stato aggiunto il registro di vigilanza, che raccoglie i professionisti DMT - APIDs che, con riferimento a un profilo specifico, sono autorizzati a sovrintendere all'attività professionale della DMT. Tra le principali iniziative realizzate da APID, sicuramente da annoverare è l'aver stabilito i criteri per l'accreditamento delle scuole di formazione in DMT e i requisiti per le figure coinvolte; ad oggi ci sono otto scuole di istruzione accreditate da APID (8).

Attività di danza a Palermo

Un membro importante dell'APID vive, lavora ed insegna a Palermo (professore associato all'Università di Palermo), il suo nome è Elena Mignosi. Il lavoro di Elena Mignosi sottolinea l'importanza e il valore educativo della danzaterapia in molti campi: educazione e psicologia, salute mentale, integrazione sociale, malattie psicosomatiche mentali o gravi e interculturalità.

Durante la sua intervista rilasciata al CEIPES, ha spiegato in che modo il benessere del nostro corpo è collegato all'espressione fisica e pratica, ad oggi dimenticata, non solo nella nostra vita quotidiana ma anche, e soprattutto, nell'area dell'educazione. Basti pensare che in Italia la terapia della danza è diventata "materia universitaria" solo di recente, grazie alla collaborazione con l'Istituto IUSM di Roma (Facoltà di Scienze Motorie), dato che, precedentemente, è sempre stata considerata come un ambito da approfondire solo attraverso accademie o conservatori specifici di questo campo.

In entrambi i casi, il grande problema messo in evidenza è che, in Italia, la metodologia utilizzata divide la parte teorica da quella pratica, lasciando l'espressione fisica in una posizione marginale, poiché le lezioni non usano la metodologia di "trasmissione" ma sono solo classi di pensiero. Gli studenti lavorano poco sul loro corpo e affrontano un "problema culturale" di base legato ad esso poiché, fin dai primi passi del percorso educativo, l'espressione corporea e quella non verbale sono sempre considerate marginalmente, al fine di dare spazio ad altre materie ritenute più utili per comprendere ed apprendere.

Ecco perché, secondo la Professoressa, la danzaterapia è necessaria e ogni psicoterapeuta dovrebbe considerarla nel proprio curriculum, specialmente per quei terapisti che lavorano con gruppi target estremamente "sensibili", come le persone con malattie mentali, con problemi psicomotori, malattie psicosomatiche e schizofrenia, patologie curate sempre con un uso eccessivo di medicinali.

Ci sono altri professionisti che svolgono attualmente attività di danzaterapia a Palermo e in Sicilia.

- Uno di questi è Claudia Luna, responsabile di “Art Therapy Sicily”, un'associazione professionale. Si è formata attraverso un corso di un anno nella scuola DMTER di Catania, guidata dal medico Vincenzo Bellià. Quest’ultimo portato avanti processi tradizionali, focalizzandosi sulla relazione tra corpo, anima e sulla connessione con se stessi. Secondo il suo approccio, la terapia della danza può coinvolgere persone, donne, bambini, uomini e anziani. Ha un effetto importante sugli anziani con Alzheimer e demenza senile, consentendo loro la pratica di più attività corporee.

La Dott.ssa Luna, in qualità di terapista, utilizza queste tecniche volte sia alla promozione dell'individuo nella sua unicità, che all'interno della società, poiché la terapia della danza è anche una forma terapeutica nella sfera sociale che permette di stabilire una relazione tra gli individui direttamente coinvolti . Oltre a ciò, la Dott.ssa impiega queste tecniche anche nel campo individuale con pazienti adolescenti con disturbi neuropsichiatrici, implementando un percorso multimodale o associando contemporaneamente terapie tradizionali.In campo sanitario, la legge stabilisce che la terapia della danza può essere applicata sotto la supervisione di un professionista della salute, se il terapeuta non è uno psicologo, come lo è Claudia Luna.

Come per tutte le altre aree che riguardano la **promozione della salute, lo sviluppo della comunità, la formazione degli artisti e della cittadinanza, quindi quelle aree esterne al settore sanitario, la danzaterapista è autonoma nello svolgere il proprio lavoro e non è necessario uno psicologo per mettere in atto questo lavoro.**

Claudia Luna lavora con un triangolo composto da corpo, anima e relazione (connessione con sé stessi). Dando valore a questa relazione, afferma di notare un aumento della sicurezza e del coraggio delle persone e una diminuzione della timidezza, condizione che consente di stabilire più facilmente una relazione con se stessi e con gli altri.

- Un'altra scuola di danzaterapia molto attiva a Palermo è **ARTEDO**, dove la Dott.ssa Angela Enea è una delle insegnanti e, ovviamente, una terapista della danza. In questa scuola di terapia artistica, si cerca di trattare le altre persone attraverso l'arte intesa non solo come prodotto estetico, ma come linguaggio per **la promozione sociale, la salute e l'inclusione.** La danzaterapia è impiegata in contesti di allenamento fisico per le persone con disabilità e per diversi tipi di soggetti, di età diverse. La maggior parte delle persone del gruppo target è impegnata nell'ambito del sociale e nell'educazione.

Nella scuola, si svolge anche un lavoro di prevenzione già durante l'infanzia, al fine di aiutare i bambini a crescere in armonia con la società. Con gli adulti, invece, si lavora per cercare di prevenire l'ansia e lo stress. La danzaterapia è utilizzata spesso anche all'interno dei team di lavoro, come strumento per promuovere le capacità del team aziendale.

Altre forme di terapia artistica a Palermo

L'incontro tra il CEIPES e il Dott. Giovanni Quadrio, artista, terapista d'arte, psicologo e psicoterapeuta, è stato molto importante per l'obiettivo di questa ricerca. Il Dott. Quadrio ha conseguito un diploma al completamento di un percorso di quattro anni, nella scuola di Terapia artistica italiana, e vanta un master in Arte Espressiva all'Università di Bologna. Ha un ruolo istituzionale come coordinatore regionale dell'associazione "Terapia artistica italiana" in Sicilia, ed è un insegnante dell'Accademia Kandiski, un'accademia d'arte di Trapani. Il dottor Quadrio si concentra sul campo figurativo della terapia artistica, usando la pittura, la scultura e il disegno con scopi terapeutici. Lavora da alcuni anni all'asilo, dove tiene corsi di educazione artistica, attraverso laboratori che vanno di pari passo con altre forme di supporto nelle fasi evolutive del bambino.

3.3. L'uso della danzaterapia con i migranti

I migranti subiscono spesso di traumi complessi, derivanti anche da persecuzioni vissute nei loro paesi di origine da e condizioni di vita svantaggiate nel paese ospitante.Il corpo è direttamente coinvolto in queste esperienze traumatiche. **La DanzaMovimentoTerapia consente il trattamento di traumi psicologici complessi (tortura, stupro, esperienze di guerra) e contribuisce al processo di guarigione direttamente a livello fisico. I traumi complessi nella vita dei migranti richiedono interventi terapeutici creativi su diversi livelli.** Pertanto, la danzaterapia è progettata per aiutarli a integrare gli aspetti mentali, fisici ed emotivi della loro vita attraverso questo movimento espressivo.

I terapisti della danza aiutano i migranti a sentirsi meglio con sé stessi e a superare i problemi delle loro vite che potrebbero trattenerli. I terapisti della danza osservano come i pazienti si muovono durante i diversi giochi, esercizi di movimento e di respirazione e i balli spontanei proposti. Vengono impiegate, dunque, una serie di tecniche per aiutare i migranti a risolvere qualsiasi problema. Il terapeuta potrebbe aiutare, ad esempio, un paziente con problemi di autostima rispecchiando i suoi movimenti per farlo sentire accettato oppure potrebbe chiedere a un immigrato di esprimere l'idea di un temporale attraverso una danza improvvisata ed utilizzerà questa performance spontanea per ottenere informazioni su come concepisce ed esprime emozioni "burrascose" come la rabbia. Inoltre, il terapista potrebbe cambiare il ritmo della musica, rendendola più veloce o più lenta per facilitare una espressione più intensa o più calma delle emozioni. **La terapia della danza aiuta i migranti a integrare la sfera mentale e quella fisica della vita.**

CAPITOLO 5

LongLife Dancing TOOLKIT

Programma di sviluppo personale per l'educazione degli adulti

Introduzione

La danza è un mezzo di potenziamento dell'autocoscienza. Può essere usato come forma di comunicazione, come educazione inconscia ed espressione corporea.

Comunicazione

La danza è considerata un linguaggio universale, perché non necessita di parole, ma piuttosto dei movimenti del corpo e delle loro risposte. Per questo motivo, è fondamentale che gli Educatori osservino le reazioni dei partecipanti in modo meticoloso durante lo svolgimento degli esercizi, al fine di leggere ed interpretare le loro emozioni. Questa osservazione costante supporterà gli Educatori nella selezione degli esercizi e dei compiti più appropriati per il raggiungimento del risultato sperato.

Espressione del corpo

È importante che all'interno dei seminari proposti i partecipanti si sentano liberi di esprimere le proprie emozioni. Una volta che i partecipanti hanno appreso i principi del seminario e hanno provato ad esercitarsi su di essi, è fondamentale che possano vivere un momento in cui si sentono liberi di usare le loro nuove conoscenze acquisite. Questa parte del seminario consentirà loro di esprimere tutte le emozioni che potrebbero aver trattenuto in precedenza.

Educazione subconscia

Man mano che i partecipanti completano i seminari strutturati, compresi i compiti più ardui o quelli più divertenti, acquisiranno anche un'educazione inconscia di fiducia, di lavoro di squadra, di percezione del proprio posto all'interno di un gruppo, dello standard di disciplina necessario per avere successo e dei benefici del realizzarsi come individuo e come parte di una squadra. L'aspetto più importante di questa educazione sarà anche il più difficile da trasmettere per gli educatori, cioè la capacità dei partecipanti di fidarsi di sé stessi e degli altri.

Gli educatori devono aiutare i partecipanti a comprendere le risposte del proprio corpo, in modo da riconoscere i propri punti di forza e di debolezza personali. Una volta acquisita questa capacità, possono quindi usare queste nozioni come strumenti per raggiungere obiettivi comuni, esprimere i loro sentimenti e la loro individualità nel modo che desiderano.

Il seminario dovrebbe essere composto dalle seguenti **cinque sezioni:**

Introduzione

L'educatore si presenta (se necessario), spiega la struttura della particolare sessione di lavoro e si assicura che tutti abbiano compreso e concordino con le sue istruzioni.

Riscaldamento

I partecipanti riscaldano il corpo e risvegliano i sensi in base ai compiti assegnati.

Esercizi

È la fase di apprendimento e sperimentazione del seminario. I partecipanti devono seguire le istruzioni e le indicazioni fornite dagli educatori.

Improvvisazione / creazione

È la fase di espressione del corpo, in cui i partecipanti danno vita ad una danza in cui possono alternare una sequenza di movimenti e improvvisazione consolidata, includendo i compiti eseguiti durante quella giornata.

Dialogo aperto

È la fase in cui i partecipanti possono riflettere sulla sessione ponendo domande, sia agli educatori che ai loro pari, per cercare soluzioni. In questa fase, è importante incoraggiare l'autocritica e il miglioramento futuro.

WORKSHOP 1

Pronti al cambiamento?

Imparare a conoscersi grazie al movimento

Intro

La prima sessione del seminario sarà basata sulla creazione di un'atmosfera adeguata al gruppo, in modo da favorire la coesione necessaria per attivare la connessione che permette una integrazione ottimale tra i partecipanti.

Obiettivi del seminario

- ***Obiettivi del seminario***
- ***Creare un clima di fiducia***
- ***Rompere il ghiaccio***
- ***Conoscere gli altriIntegrare il gruppo***

ATTIVITÀ

Per iniziare, facoltativamente, si può far passare tra i partecipanti il questionario di valutazione iniziale e la lista delle presenze.

A1

Introduzione

- *Il facilitatore e ciascuno dei partecipanti si presenta: si farà un giro di nomi, a partire dal facilitatore. Ciascuno dei partecipanti si presenterà pronunciando il proprio nome e aggiungendo qualsiasi altra caratteristica personale su cui desidera porre l'attenzione e spiegando il perché partecipi a questi seminari.*
- *Spiegazione dei compiti del seminario n. 1 e breve descrizione degli altri 5 seminari. Il facilitatore dovrebbe assicurarsi che tutti siano a proprio agio con i compiti che verranno svolti o che siano almeno disposti a provare.*

A2

Connessione con lo spazio e con gli altri

Ognuno dei partecipanti deve camminare a passo d'uomo nello spazio a disposizione, stando attento a tutto e a tutti, a ciò che è statico e ciò che è in movimento all'interno della stanza.

- Guarda fuori (ognuno deve focalizzarsi sull'esterno della stanza: spazio in alto, spazio in basso e tutto intorno). Si cercano le zone buie all'interno della stanza e ci si muove verso di esse.
- Tutti devono cercare le zone luminose della stanza e muoversi verso di esse.
- Guarda dentro (ognuno deve focalizzarsi sul centro della stanza).
- Ognuno deve includere gli altri nel proprio campo visivo. Ognuno deve sorridere alla persona con cui attiva un contatto visivo.
- Guarda dentro e fuori (tutti i partecipanti devono prendere consapevolezza dell'intera stanza e delle persone che vi sono all'interno). Ognuno deve scegliere un altro partecipante e tenere a mente quella persona.
- Everyone should pick one other participant and bare that person in mind.
- Al segnale del facilitatore, ognuno deve andare verso la persona scelta e muoversi intorno a lei il più vicino possibile (opzionale: mentre ci si muove verso la persona scelta, si può camminare, gattonare, correre...).
- Al segnale del facilitatore, ognuno deve correre via dalla persona scelta e trovare il punto della stanza più lontano da lei (dato che tutti si sposteranno per trovare il posto più lontano dalla persona scelta, tutti dovranno muoversi per tutto il tempo).

Gli ultimi 2 punti verranno ripetuti fino a quando il facilitatore non ordina di passare al punto successivo.

- Al segnale del facilitatore, tutti sceglieranno un altro partecipante e quindi si ripeterà il tutto ancora una volta, e così via.

Si riserva un po' di tempo alla fine per la discussione e le domande, mettendo in evidenza i sentimenti provati dai partecipanti. Il facilitatore dovrebbe incoraggiare l'espressione di eventuali commenti sull'attività appena svolta.

PLAYLIST

- Maria and the violin's string: Ashram
- Moby: Memory Gospel
- Gustavo Santolalla: Pájaros
- Billie Eilish: Ocean Eyes
- Sam Smith: Fire on fire
- Sam Smith: Stay with me
- Sam Smith: I´m not the only one

40 min

A3

Attraversare lo spazio tra corpi

Tutti ricominciano a camminare per la stanza per ritrovare la connessione con lo spazio e con gli altri partecipanti. Al segnale del facilitatore, ognuno deve fare una scelta chiara sul proprio percorso, focalizzando l'attenzione sull'attraversamento dello spazio tra i corpi di due altri partecipanti, sia che la distanza tra di loro sia molto grande o molto piccola.

Durante i passaggi descritti sopra, prima e dopo la discussione, tutti i partecipanti dovrebbero muoversi continuamente, seguendo il ritmo (ad esempio passo d'uomo, corsa, a rallentatore), la direzione del loro moto (ad esempio camminando all'indietro, in avanti o di lato), il livello (ad esempio camminare in posizione eretta, con le ginocchia piegate, gattonare o rotolare per terra) e la distanza tra i partecipanti (ad esempio molto vicini in coppia, molto vicini in piccoli gruppi, molto vicini come intero gruppo, molto distanti gli uni dagli altri ...) proposta dal facilitatore per gestire la fase di riscaldamento e stimolare la creatività.

10 min

PLAYLIST

- James Blacke: Barefoot in the park.
- Florence + The Machine: Cosmic love
- Florence + The Machine: Dog days are over
- Florence + The Machine: hunger.

A4

Tunnel a coppie

Verranno create due file di persone, la prima coppia dovrà raggiungere la fine del tunnel saltando insieme, la coppia non potrà separarsi. Una volta raggiunta la fine, la coppia successiva farà lo stesso. Il tunnel va attraversato ballando o muovendosi liberamente.

PLAYLIST

The Beatles: Love me do, twist and shout.

5 - 10 min

A5

L'albero

Tutti i partecipanti devono pensare ad un albero che ha un valore particolare per loro, perché è il loro preferito, perché si identificano in esso, perché lo ricollegano alla propria storia personale.... Nel momento in cui scelgono il proprio albero, devono rappresentarlo nello spazio con dei movimenti. I piedi saranno le radici, le gambe il tronco e le braccia i rami.

I partecipanti vanno sempre alla ricerca di un contatto con altre persone, mentre rivivono la storia di quell'albero attraverso i movimenti. A coppie, si diranno a vicenda, tramite l'ascolto attivo, perché hanno scelto quell'albero, la persona che ascolta non risponde né attiva una conversazione, ci si guarda soltanto negli occhi e si ascolta con tutta la propria attenzione.

PLAYLIST

Ludovico Einaudi: Nuvole bianche, experience, night.

20 min

A6

Tunnel a coppie

Verranno create due file di persone, la prima coppia dovrà raggiungere la fine del tunnel saltando insieme, la coppia non potrà separarsi. Una volta raggiunta la fine, la coppia successiva farà lo stesso. Il tunnel va attraversato ballando o muovendosi liberamente.

PLAYLIST

The Beatles: Love me do, twist and shout.

5 - 10 min

DEBRIEFING

- **Come ti sei sentito a connetterti con gli altri attraverso il movimento?**
- **Come ti avvicini agli altri nella tua vita quotidiana? È stato diverso questa volta? In che modo? Quale esercizio, tra quelli svolti, ti ha portato maggiormente fuori dalla tua comfort zone?**
- **Cosa vorresti evidenziare di questi esercizi? Cosa si è rivelato essere più complicato?**

30 min

WORKSHOP 2

Sì, insieme si può!

Cooperare e scoprire lo spirito di squadra

Introduzione

Questo seminario è organizzato su misura per i formatori e per gli altri partecipanti per integrare il gruppo, promuovendo la sua capacità di azione come organismo unico e supportando il rispetto reciproco.

Obiettivi del seminario

- Conoscere gli altri all'interno del gruppo
- usare la comunicazione verbale e non verbale
- costruire un gruppo basato sui valori del rispetto e della cooperazione
- far sentire i partecipanti sicuro e a proprio agio all'interno del gruppo.

ATTIVITÀ

A1

ENERGIZZANTE

Prima di iniziare il seminario, il facilitatore metterà in contatto i partecipanti con lo spazio, con loro stessi e con gli altri partecipanti

- Ognuno dei partecipanti deve iniziare a muoversi per la stanza, cercando di ritrovare di nuovo la connessione con lo spazio e con gli altri partecipanti.
- Tutti i partecipanti devono muoversi esplorando lo spazio in modo diverso: ritmo (passo d'uomo, corsa, a rallentatore), direzione del movimento (camminare all'indietro, in avanti, di lato), livello (camminare in posizione eretta, con le ginocchia piegate, gattonare, rotolare sul pavimento) e distanza tra i partecipanti (molto vicini in coppia, molto vicini in piccoli gruppi, molto vicini come gruppo unico, molto distanti gli uni dagli altri...)

I movimenti dovrebbero essere guidati dal facilitatore, per gestire il riscaldamento e stimolare la creatività

A2

Incorporare il movimento del tessuto

Il facilitatore deve posizionarsi di fronte al gruppo. Deve usare un pezzo di tessuto e muoverlo nello spazio. I partecipanti devono riflettere i movimenti del tessuto sentendoli nel proprio corpo e incorporando ciò che vedono, devono tradurre i loro sentimenti in movimento:

- Il facilitatore deve iniziare muovendo il tessuto nello spazio senza cambiarne la forma, in modo da facilitare la connessione tra i partecipanti e il tessuto.
- A poco a poco, il facilitatore aggiunge movimenti semplici al tessuto stesso e lo muove nello spazio, in modo da far scoprire ai partecipanti movimenti nuovi all'interno del proprio stesso corpo, mentre si muovono nello spazio.
- Quando i partecipanti si sentiranno a proprio agio con i compiti appena descritti, il facilitatore dovrà aggiungere movimenti più complessi e cambiamenti più rapidi al movimento del tessuto. Ad esempio, tirare il tessuto verso l'alto, tirarlo verso il basso, torcerlo e così via (è consigliabile avere due facilitatori se il gruppo comprende più di dieci partecipanti, altrimenti sarebbe complicato per loro seguire l'attività).

In base al tempo e alla composizione del gruppo, si può scegliere una delle due opzioni proposte per la seconda parte dell'attività "Energizzante".

PLAYLIST

Delicate Infiorescenze - Guappecarto

10 min

A3

La corda invisibile

Il gruppo è diviso in coppie. Quando inizia la musica, una delle due persone guiderà l'altra ("tirandola" dal naso, dalla mano, dal gomito ecc ...). Il facilitatore può guidare i partecipanti all'inizio suggerendo alla parte del corpo da tirare e può poi lasciarli liberi di scegliere. Quando la canzone si interrompe, i partecipanti cambieranno il ruolo nella coppia a turno. Un'altra versione: le persone cambiano partner ogni 5 secondi, il facilitatore dà il tempo di cambiare fornendo delle istruzioni chiare.

PLAYLIST

- DSolo&Indrè - Full album
- George George Ezra - Budapest

10 min

A4

La danza dell'elastico (facoltativo)

Il gruppo è diviso in coppie. Ogni coppia riceve una fascia elastica di circa 2 metri di lunghezza e 5 cm di larghezza. Quando la musica inizia, ogni coppia deve entrare nell'elastico, muoversi e ballare senza lasciarlo cadere, rimanendo sempre al suo interno. I partecipanti, ballando, possono esplorare diversi movimenti al suo interno o intorno nella stanza, facendo attenzione a non colpire le altre coppie.

PLAYLIST

- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and Jazz & Retro playlist
- Electro Swing Collection

10 min

A5

La sfida di gruppo

I partecipanti hanno bisogno, uno per uno, di connettersi con un braccio a un'altra persona, scoprendo qualcosa in comune, fino al completamento del cerchio.Una volta in cerchio, verrà chiesto loro di creare una coreografia.

La regola principale è che ciascuno dei partecipanti suggerisca un movimento, al fine di avere una coreografia fatta da tutto il gruppo. Bisogna guidare il gruppo, in modo che i movimenti vengano proposti ad uno ad uno, per facilitare il compito.

Il gruppo deciderà la musica che accompagna la coreografia, per la quale non esiste una durata minima.I partecipanti hanno 15 minuti di tempo per prepararla e il resto del tempo per presentarla.

40 min

PLAYLIST

Scelta dai partecipanti

DEBRIEFING

- **Come ti senti ora?**
- **Come è stato? Divertente, difficile?**
- **Quali sono stati i momenti più difficili?Come è stato per te guidare l'altro e come è stato essere guidato dall'altro? Che cosa hai scoperto di te stesso?**
- **Che cosa hai scoperto degli altri?**
- **Come è stata questa sensazione?**
- **Hai provato sensazioni simili a quelle della tua vita quotidiana?**

WORKSHOP 3

Chi sono io?

Dare potere a noi stessi attraverso la danza

Introduzione

Il seminario mira a migliorare la coscienza di sé, a ricostruire l'immagine di sé e a sviluppare l'autostima.

Obiettivi del workshopop

- ripensamento/percezione e ricostruzione dell'immagine corporea distortapercezione fisica ed emotiva del sé
- una percezione corporea più sana che porta a un concetto di sé globale più positivo
- autostima ed empowerment.

ATTIVITÀ

A1

ENERGIZZANTE
Integrazione del gruppo

Formare un gruppo: esercizi per accorciare le distanze e stabilire la coesione del gruppo e il rapporto tra i partecipanti.

- In un cerchio, far girare una palla di fuoco, battendo le mani.
- L'idea è quella di mantenere un ritmo costante.
- Una persona del cerchio inizia e tira la palla ad un'altra persona del cerchio, la palla può essere tirata a chiunque sia all'interno del cerchio.
- La persona che lancia la palla può ingrandirla o ridurla, la definisce. La persona che riceve la palla deve tenerne conto e prendere la stessa palla.

- riceve la palla deve tenerne conto e prendere la stessa palla.Quindi, può nuovamente sperimentare la palla, giocandoci e cambiandone le dimensioni, il movimento e la velocità di passaggio. È una palla immaginaria e la gente può giocarci liberamente.

A2

Attività di movimento ed espressione corporea

Formare un gruppo: esercizio per accorciare le distanza e stabilire la coesione di gruppo. I partecipanti si dispongono a cerchio e fanno passare una palla immaginaria battendo le mani. L'idea è quella di mantenere un ritmo costante.
Una persona del cerchio inizia e tira la palla ad un'altra persona del cerchio, la palla può essere tirata a chiunque sia all'interno del cerchio. La persona che lancia la palla può ingrandirla o ridurla, la definisce a suo piacimento. La persona che riceve la palla deve tenerne conto e riceverla rispettando la forma data dal partecipante che gliela passa.

A questo punto, può nuovamente sperimentare la palla, giocandoci e cambiandone le dimensioni. Essendo una palla immaginaria e la gente può giocarci liberamente.

A3

Sfera energetica

I partecipanti devono dividersi in coppie. Uno dei due membri della coppia deve lanciare energia verso il proprio partner, mentre quest'ultimo deve riceverla o scansarla. Alla fine, i due possono scambiarsi i ruoli. Durante questo esercizio, la persona che sta lanciando energia, dovrà giocare con il ritmo e l'intensità delle proprie azioni, così come con la distanza con il partner. Quest'ultimo deve scegliere se accettare l'energia e incorporarla nel corpo o se scansarla, rispondendo alla proposta del partner.

PLAYLIST

10 min

A4

Invito a ballare

10 min

Le stesse coppie devono adesso cooperare. Uno dei due membri della coppia deve gentilmente invitare l'altro a ballare, prendendolo per la mano e facendolo muovere nello spazio. Mentre la coppia si muove nello spazio, la persona che guida deve condurre l'altro in una danza usando le proprie mani sul corpo del partner e assicurandosi che esse incoraggino il movimento. Colui che invita deve mantenere il proprio ruolo di leader, guidando il partner a danzare. Colui che è guidato dovrà sentire gli ordini dell'altro che attivano il movimento e continuare a muoversi con l'energia indotta fino al momento in cui l'altro partner non smette di guidarlo. Alla fine, i due si scambiano i ruoli.

A5

Mirroring di gruppo

Presentazione dei partecipanti attraverso il movimento – quale movimento di danza ti rappresenta meglio. Movimento mirroring di gruppo (promozione e stabilimento della connessione empatica; serve anche come esercizio per l'empowerment, facendo in modo che tutto il gruppo segua i movimenti del facilitatore).Include il toccare la mano o il braccio dell'altra persona, in modo che ognuno sia connesso con tutti gli altri. Diverse canzoni possono essere usate per fare da sottofondo agli esercizi, all'inizio la canzone è vivace e veloce (coinvolge il gruppo nel movimento), dopo può essere sostituita da una canzone più lenta (che ispira una espressione più complessa del corpo).

PLAYLIST

30 min

VALUTAZIONE

Ai partecipanti sono assegnati dei bigliettini adesivi prima della sessione, sui quali devono scrivere tre parole - 1 per le loro aspettative sul seminario, 1 per la loro aspettativa sulla propria performance e 1 per le emozioni provate in quel momento. Questi bigliettini sono conservati fino alla fine della sessione. Alla fine del seminario, ai partecipanti viene chiesto di scrivere altre tre parole- come è stato il seminario; come è stata la loro performance; come si sono sentiti. In seguito, partecipanti sono invitati a condividere con gli altri ciò che hanno scritto.

DEBRIEFING

- **Come ti senti ora rispetto a prima del seminario? Cosa hai imparato?**
- **Cosa hai imparato di te stesso?**
- **Come hai fatto? Come ha fatto il gruppo?**
- **Qual è stata la parte più stimolante per te? Cosa ti è piaciuto di più? Cosa ti è piaciuto di meno?**

WORKSHOP 4

Resta al passo con te stesso!

Ascoltare il proprio corpo e quello di qualcun alt

Introduzione

Il seminario mira ad aumentare, attraverso la ricerca e la creatività, la consapevolezza dello spazio all'interno del proprio corpo, dello spazio tra due persone e di quello in cui ci troviam

Obiettivi del seminario

- Aumentare la capacità di fare scelte informate
- Cooperazione con gli altri;
- Connessione con sé stessi, con gli altri e con lo spazio
- Miglioramento delle capacità comunicative del corpo

ATTIVITÀ

A1 PARTE 1

Espressione ed esplorazione del corpo

- Ognuno deve muoversi nello spazio stando al proprio ritmo e prestando attenzione a tutto e a tutti, a ciò che è statico e in movimento, all'interno della stanza.
- Guarda fuori (tutti si concentrano sui limiti della stanza);
- Guarda dentro (tutti si concentrano sul centro della stanza);

- Ognuno deve muoversi nello spazio stando al proprio ritmo e prestando attenzione a tutto e a tutti, a ciò che è statico e in movimento, all'interno della stanza.
- Guarda fuori (tutti si concentrano sui limiti della stanza);
- Guarda dentro (tutti si concentrano sul centro della stanza);
- Ognuno include gli altri nel proprio campo visivo;
- Ognuno sorride alle persone con cui instaura un contatto visivo;

- Guarda dentro e fuori (ognuno ha consapevolezza dell'intera stanza e delle persone che vi sono dentro).
- Tutti devono scegliere un punto nella stanza, guardarlo e camminare verso il punto prescelto. Quando si raggiunge l'area più vicina a quel punto, si deve scegliere un altro punto e ripetere l'attività fino a quando non viene indicato diversamente.
- Al segnale del facilitatore, quando i partecipanti hanno raggiunto il punto prescelto, devono allora scegliere un'articolazione del corpo ed esplorare tutta la sua gamma di movimenti possibili. - quando i partecipanti sentono di aver esplorato abbastanza e sono pronti a continuare, devono fermare il movimento, guardare un altro punto, andare verso di esso e ripetere l'esperienza scegliendo un'altra articolazione del corpo.

(Dovrebbero puntare a mettere in movimento il maggior numero possibile di articolazioni del corpo entro il tempo disponibile. Secondo una previsione ottimale, dovrebbero esplorare i movimenti di collo, spalle, gomiti, polsi, dita, colonna vertebrale, fianchi, ginocchia, caviglie e dita dei piedi entro la fine di questo compito).
Durante le varie fasi delle attività sopra descritte, tutti i partecipanti devono rimanere in continuo movimento e il loro ritmo (camminata, corsa, movimenti a rallentatore), la direzione del movimento (ad es. camminare all'indietro, in avanti o lateralmente), i livelli (ad esempio camminare in posizione eretta, con le ginocchia piegate, gattonare, rotolarsi sul pavimento) e la distanza tra i partecipanti (ad esempio molto vicini in coppia, molto vicini in piccoli gruppi, molto vicini come intero gruppo, molto distanti tra loro. ..) dovrebbero essere guidati dal facilitatore per gestire il riscaldamento..

PLAYLIST

Nicola Cruz live -
Iguazù falls for the circle

5 min

Tempo per la discussione

15 min

- **Commenti sui sentimenti provati in qualsiasi momento dell'attività?**
- **Che emozioni hai sperimentato quando ti muovevi velocemente, a passo d'uomo o a rallentatore?**
- **E quando eri lontano dall'altro o molto vicino all'altro?**
- **Come ti sei sentito quando hai dovuto scegliere un posto e muoverti poi verso di esso?**

A1 PARTE 2

Espressione ed esplorazione del corpo

- Ognuno deve scegliere un bastone e trovare un posto all'interno della stanza.
- I partecipanti devono poi tenere il bastone tra le mani e sperimentare i movimenti che possono fare, senza lasciarlo cadere.
- I partecipanti devono tenere il bastone tra una mano e un'altra parte superiore del corpo (scegliendo tra i fianchi e la testa) ed esplorare i movimenti possibili senza far cadere il bastone.
- Quando sono pronti, i partecipanti devono passare a un'altra parte superiore del corpo mantenendo la connessione con una mano e così via.
- Al segnale del facilitatore, i partecipanti devono cambiare posizione per connettere la mano alla parte inferiore del corpo (dai fianchi alle dita dei piedi) e ripetere quanto sopra.
- Successivamente, al segnale del facilitatore, i partecipanti dovranno collegare due parti del corpo, evitando le mani, e sbizzarrirsi.

PLAYLIST

You can continue with Nicola Cruz or use Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix by Billy Esteban

15 min

A1 PARTE 3

Espressione ed esplorazione del corpo

- I partecipanti devono lavorare in coppie. Devono tenere un bastone tra le mani e ripetere tutte le attività descritte sopra.
- Quando la coppia avrà esplorato abbastanza lo spazio con le mani, i due membri dovranno connettersi attraverso la stessa parte dei loro corpi, ad es. entrambi useranno la fronte o il loro piede sinistro e così via.
- Quando le coppie saranno pronte, dovranno poi connettersi tramite parti diverse dei loro corpi, ad es. la fronte di uno con la mano dell'altro, mentre sperimentano tutti i movimenti possibili. Verso la fine dell'attività, dovranno, infine, utilizzare qualsiasi parte del corpo, escluse le mani, per connettersi ad es. la spalla e la coscia

CONCLUSIONI

Il gruppo va diviso in due. Una metà del gruppo dovrà dimostrare la propria esperienza all'altra metà e viceversa. In questo modo, potranno stimolare il loro occhio critico e sperimentare la ribalta.

Questo seminario non richiede delle tracce specifiche, in quanto non è focalizzato su esercizi di ritmo né su dinamiche musicali specifiche. Il facilitatore è libero di usare qualsiasi traccia musicale ritenga appropriata. Tuttavia è possibile fare riferimento alle istruzioni sopra.

DEBRIEFING

Alla fine, tutti insieme in gruppo dovrebbero discutere dell'intero seminario insieme al facilitatore.

- **Sei stato in grado di scegliere un posto prima di cominciare a camminare?**
- **Come è stato sperimentare l'isolamento delle articolazioni e trovare movimento in esse?**
- **Come hai vissuto l'inclusione di un oggetto nel tuo tentativo di trovare movimento?**
- **Come è stata la comunicazione del corpo con un'altra persona attraverso un oggetto?**
- **Se difficile, cosa l'ha reso difficile secondo te?**
- **Come potresti migliorare quella comunicazione affinché funzioni**
- **Guardando gli altri mentre fanno l'esercizio, cosa vedi?**
- **Cosa suggeriresti per facilitare l'esercizio?**

WORKSHOP 5

Fidati di me!

Connettersi attraverso l'equilibrio

Introduzione

Durante questo seminario, i partecipanti lavoreranno sulle loro capacità di collaborazione. Sarà richiesto toccarsi e condividere il peso del corpo. Tutti i compiti saranno svolti in coppia.

Objectives of the workshop

- Aumento della comunicazione: esplorando le capacità di condurre e di eseguire
- Aumentare le percezioni sensoriali
- Aumentare la fiducia
- Superare i nostri limiti psicologici

ATTIVITÀ

A1

Riscaldamento dei sensi e incoraggiamento del movimento

Una coppia è formata da una persona A e una persona B. Durante il riscaldamento, A dovrà stare disteso per terra rilasciando tutto il proprio peso. Nel frattempo B sarà seduto, in ginocchio o in piedi intorno ad A (a seconda della parte del corpo che verrà manipolata). B alza e tiene la testa di A per alcuni minuti, sentendone il peso e assicurandosi che A stia rilassando la propria testa tra le mani di B. B ripete la stessa azione con le seguenti parti: spalle, braccia (tenendo i polsi), gambe (tenendo le caviglie), petto e bacino (mettendo le mani sotto il petto e il bacino, una alla volta, e sollevandole). In ogni momento, l'attenzione di A e B dovrà concentrarsi sulla percezione dei loro pesi corporei.

B ricomincia da capo, questa volta concentrandosi sulle articolazioni di A e sulla libertà dei loro movimenti. B dovrà manipolare ogni parte del corpo A per alcuni minuti. A dovrà consentire a B di farlo. B dovrà sperimentare la gamma di movimenti possibili con ciascuna parte del corpo manipolata. La manipolazione inizierà dalla testa A, per poi passare alle spalle (una alla volta), ai gomiti, ai polsi, alle dita, alle ginocchia, alle caviglie e alle dita dei piedi. Durante tutto il tempo, B dovrà verificare lo stato di A e incoraggiarlo a lasciarsi andare, nel caso in cui vi siano delle tensioni che impediscono il libero movimento. Successivamente, la persona B dovrà allontanarsi da A e guardare il suo corpo disteso per terra e osservare se vi sono delle differenze rispetto all'inizio. A e B si scambiano poi i ruoli e ripetono le fasi descritte precedentemente.

PLAYLIST

Beautiful Piano Music & Soft Rain Sounds - Relaxing Music Mix by Peder B. Helland

40 min

RIFLESSIONE

- **Com'è stata per te l'esperienza di questo esercizio?**
- **Come userai nella tua vita quotidiana ciò che hai imparato?**

A2

Movimento della ruota

A e B stanno in piedi uno di fronte all'altro, con ½ piede di distanza tra loro, tenendosi i polsi a vicenda con entrambe le mani. A e B dovranno esercitare una piccola spinta l'uno verso l'altro, quindi entrambi cadranno all'indietro, aggrappandosi ai polsi dell'altro, ma adesso le loro braccia e le loro gambe dovrebbero essere allungate. Dovranno allora trovare una posizione di equilibrio in cui il loro peso sia diviso equamente tra le braccia.

Importante: quando i corpi cadono verso dietro, la colonna vertebrale e il collo devono essere allineati ai fianchi e alle gambe. La schiena non deve essere piegata.

A questo punto, si raggiunge una versione più avanzata, piegando le ginocchia e sperimentando in questo modo livelli diversi, ad es. uno potrebbe avere le ginocchia piegate e l'altro allungate o uno potrebbe averle più piegate dell'altro o potrebbero stare allo stesso livello.

Importante: Mentre A e B piegano le ginocchia, dovrebbero mettere i fianchi in posizione come se fossero seduti su una sedia immaginaria, mentre la colonna vertebrale deve essere in una posizione leggermente diagonale, senza dimenticare l'allineamento della testa alla colonna vertebrale. La schiena non deve essere piegata.

Successivamente, A e B dovranno ripetere quanto descritto prima, ma usando ognuno, la prima volta, soltanto un braccio (la mano destra di A tiene il polso di B e viceversa) e poi l'altro braccio. Quando la coppia sarà a proprio agio tenendosi da un lato, i due membri potranno muovere in modo rotatorio il braccio libero.

Mentre A e B si tengono vicendevolmente il polso con la mano destra, con le ginocchia piegate allo stesso livello, dovranno usare il braccio sinistro per disegnare in aria un cerchio (dall'alto verso il basso), fino a quando la loro mano sinistra non raggiunge l'altra mano che è sotto la presa dell'altro, a quel punto dovranno scambiarsi le mani rilasciando il polso destro dell'altro e afferrandosi a vicenda il polso sinistro. Continueranno allora a compiere lo stesso movimento rotatorio con il braccio destro, ora libero, e così via.

I partecipanti, alla fine dell'esercizio n1, dovranno cambiare partner per provare un peso corporeo diverso.

Opzionale:
Quando i membri delle coppie si sentono a proprio agio con il movimento rotatorio, possono ripetere tutti gli esercizi di cui sopra, ma questa volta sollevando una gamba dal pavimento per aumentare la difficoltà a trovare l'equilibrio.

PLAYLIST

Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

20 min

RIFLESSIONE

- **Com'è stata per te l'esperienza di questo esercizio?**
- **Come userai nella tua vita quotidiana ciò che hai imparato?**

A2

Schiena a schiena

A e B devono stare in piedi, schiena contro schiena, facendo peso l'uno sull'altro. A e B devono allontanarsi muovendo piccoli passi, ma sempre mantenendo l'intera superficie delle loro schiene a contatto. Continueranno finché non raggiungeranno il pavimento in posizione seduta, con la schiena ancora in contatto con quella dell'altro.

Dovranno, quindi, raggiungere la posizione eretta originale facendo dei passi verso l'interno: ancora una volta, le loro spalle devono sempre rimanere a contatto. Ciò richiederà l'uso dei piedi e delle cosce per spingere contro il pavimento e l'uso del loro peso corporeo, l'uno contro l'altro, fino a quando si raggiungerà la posizione eretta. Questo esercizio va ripetuto finché la coppia non sarà in grado di raggiungere entrambe le posizioni comodamente e senza troppe difficoltà.

PLAYLIST

Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

10 min

A3

Improvvisare condividendo il peso corporeo

corporeo, schiena contro schiena, e evolvendosi in un'improvvisazione in cui sperimentano di nuovo la condivisione del peso corporeo, ma cambiando la parte del loro corpo con cui sono in contatto.

Dovranno raggiungere un punto in cui riescono a mantenere un movimento continuo, anche se rallentato, e in cui riescono a cambiare costantemente il punto di contatto tra i loro corpi.

per esempio, potrebbero iniziare dal contatto schiena a schiena, per poi passare a spalla a spalla, petto a petto, testa a petto e così via.

Importante: in ogni momento, i partecipanti devono ascoltare le istruzioni del loro partner comunicate dal corpo (non sono incluse le parole). Pertanto, devono impiegare il tempo necessario per comprendere le istruzioni del proprio partner. Dopo alcuni minuti di esplorazione, bisogna cambiare il partner per sperimentare la comunicazione corporea di qualcun altro.

PLAYLIST

Mathame - Reforma 180
heliport for Cercle

20 min

RIFLESSIONE

- **Com'è stata per te l'esperienza di questo esercizio?**
- **Come userai nella tua vita quotidiana ciò che hai imparato?**

ATTIVITÀ FACOLTATIVE
per gruppi avanzati

A4

Posizione del fiore

Per iniziare, A deve sdraiarsi con entrambe le gambe in aria, tenendole in posizione perpendicolare rispetto ai fianchi e deve curvare leggermente il ginocchio. B deve stare di fronte ai piedi A ed essere pronto a farli toccare con i propri fianchi.

B deve afferrare entrambe le caviglie di A e posizionarne i piedi sotto i propri fianchi e, una volta in posizione, A deve esercitare una piccola spinta dal pavimento verso l'alto. Non appena B si è sollevato da terra, A deve allungare le gambe e la coppia deve afferrarsi per le mani. Quando è in aria, B deve rilassare la schiena e le gambe. La coppia lavora insieme per trovare l'equilibrio che permette di raggiungere la posizione del fiore. Successivamente, ci si scambia i ruoli.

A5

Posizione dell'angelo

La coppia deve riprendere la posizione del fiore, ma questa volta B stende le gambe e il busto, raggiungendo una posizione di volo parallela al pavimento, tenendo ancora le mani in aria per mantenere l'equilibrio. Quando i due hanno raggiunto una certa sicurezza, B può lasciare le mani e aprire le braccia verso fuori per raggiungere la posizione dell'angelo in un movimento continuo

A e B stanno in piedi, l'uno di fronte all'altro, tenendosi per le mani. Appena A va giù e spinge i fianchi di B con i piedi, B raggiunge la posizione dell'angelo lasciando la presa delle mani. Si scambiano i ruoli

DEBRIEFING

- **Com'è stata per te l'esperienza di questo esercizio?**
- **Cosa ti è sembrato facile e cosa ti è sembrato difficile in questo esercizio?**
- **Su cosa hai basato la tua fiducia mentre svolgevi questo esercizio in coppia?**
- **Com'è adesso la connessione con la persona con cui eri in coppia**
- **Com'è adesso la connessione con il tuo stesso corpo?**
- **Come userai nella tua vita quotidiana ciò che hai imparato?**

WORKSHOP 6

Me e me stesso

Il potere delle emozioni

Introduzione

Lo scopo di questo seminario è quello di sviluppare una nuova prospettiva sull'io, una prospettiva che dia alla luce un potenziale che può essere sviluppato usando la connessione tra mente, corpo, emozioni e spirito.

Obiettivi del seminario

Le idee principali che verranno trasmesse attraverso questo seminario sono le seguenti:

- Non sono solo un corpo fisico
- Le emozioni non possono essere controllate dalla mente, ma possono essere espresse attraverso il corpo e il movimento
- La coerenza tra tutti i corpi crea il senso del flusso

ATTIVITÀ

A1

Emozioni allo specchio

Ai partecipanti viene chiesto di riflettere sul loro ultimo mese trascorso e di scegliere tre emozioni intense tra quelle provate. Lavoreranno in coppie, ogni partecipante esprimerà con il movimento le proprie emozioni e il partner dovrà fungere la specchio, rispecchiando queste emozioni.
Per prima cosa, si sceglie chi deve iniziare. **Il primo riflesso- 5 min.**

RIFLESSIONE

Domande per la prima persona che esprime le emozioni:

- **Com'è stato pensare alle emozioni?**
- **Com'è stato trasmetterle tramite il movimento?**
- **Come ci si sente nel farlo?**

RIFLESSIONE

QDomande per la persona che stava riflettendo le emozioni:

- **Quali sono state le emozioni ricevute?**
- **Com'è stato riflettere le emozioni dell'altro?**
- **In che modo le proprie emozioni hanno influenzato il riflesso di quelle dell'altro nei movimenti?**

secondo specchio - 5 min

Dopo questa parte, ogni partecipante annoterà le emozioni - stesse domande. 7 min per riflettere e annotare

DEBRIEFING

I partecipanti hanno 15 min per parlare in coppia della loro esperienza. Il facilitatore si muove nella stanza tra le coppie e aiuta i partecipanti a trarre delle conclusioni.

SSeconda parte del debriefing:

- **Cosa ha avuto maggiormente un impatto su di te?**
- **Com'è per te vedere le tue emozioni riflesse da un'altra persona?**
- **Cosa hai scoperto di te stesso?**
- **Cosa hai scoperto del tuo partner?**

Un giro di conclusioni- ogni partecipante esprimerà all'intero gruppo le conclusioni che ha tratto. Il facilitatore supporta ogni partecipante nel trarre conclusioni.

- **ADopo aver svolto questo esercizio e aver raggiunto delle conclusioni, cosa ti proponi di cambiare nel modo in cui prendi coscienza delle tue emozioni e in cui le esprimi?**
- **Indica tre piccoli pensieri o azioni che vuoi realizzare diversamente la settimana prossima nella vita quotidiana.**

PLAYLIST

Estas Tonne – Internal flight

1 ora

A2

L'animale totem

Ai partecipanti viene chiesto di sedersi in cerchio e di pensare a un animale, un uccello o un insetto, da cui sono attratti o in cui si identificano.

IMMAGINI GUIDATE

“Muovetevi con delicatezza nella stanza e rilassatevi. Pensate all’animale scelto e, per immaginarlo meglio, chiudete gli occhi. Muovendovi nella stanza, pensate all'animale - alle caratteristiche dell'animale, alla sua forza e alle sue debolezze. E immaginate che l'animale vi si avvicini e che voi possiate interagire con lui. All’inizio, sia voi che gli animali siete timidi, provate a conoscervi, ma poi interagite sempre di più e l'animale risponde alle vostre azioni con le sue stesse azioni. Sentitevi liberi di seguire l'animale, di interagire con lui, di muovervi insieme per la stanza finché non vi sentite sempre più vicini. Siete quasi uguali nelle vostre azioni e alla fine diventate voi stessi l'animale. Siete quell'animale e iniziate a muovervi nella stanza come lui, sentendovi sempre più come lui, diventate totalmente l'animale. E ora vivete solo un giorno come lui. È mattina e vi svegliate, vi guardate intorno e vedete il vostro rifugio. Una volta svegli, uscite dal rifugio alla ricerca di cibo e dopo un po’ vi innervosite perché non è facile trovarlo. Finalmente ci riuscite e dopo aver mangiato trovate la calma e il relax, godendo della vostra esistenza. Intorno a voi ci sono altri animali che si muovono, vivono un giorno nella loro vita, proprio come voi. Iniziate a muovervi di nuovo e ad interagire con loro, creando un ecosistema. Mentre vi muovete e interagite con gli altri animali dell'ambiente, diventate consapevoli del vostro ruolo / senso in quell'ecosistema.Trovate la vostra strada e il vostro scopo, diventate consapevoli dei vostri poteri. Prendete del tempo solo per riflettere, nel vostro rifugio, sul vostro scopo in questo mondo. Potete trovare un posto nella stanza in cui sedervi, riflettere e prendere appunti sulle riflessioni” - 5 minuti di silenzio e musica ad alto volume (A due passi dall'inferno - Vittoria)

PLAYLIST

Kitaro - Gaia
Kitaro – Flouting Lotus
Da Vinci (Hans Zimern)
The Piano Guys – Beethoven’s 5 Secrets
Nathalie Manser – Gabriel’s realm
Two steps from hell – Victory

20 min

DEBRIEFING

a) Pensa a:

- Quali caratteristiche ha il tuo animale totemico e cosa avete in comune?
- Quale potere ti ha dato questo animale?
- Cosa ti ha sorpreso nella tua interazione con lui?
- Com'è stato diventare l'animale e in che modo ti sei sentito diverso?
- Cosa è stato diverso o uguale rispetto al modo in cui interagisci con gli altri nella tua vita quotidiana?
- Cosa hai imparato dal tuo animale totemico?
- Qual è stata la finalità che hai scoperto nell'esercizio?
- Cosa vuoi fare (azioni concrete), con i poteri che hai riscoperto in questo esercizio, nella tua vita quotidiana nei prossimi tempi?

b) Parla in gruppo delle tue conclusioni:

- Qual è il tuo potere che hai scoperto in questo esercizio e di cui non eri consapevole fino ad ora?
- Come puoi usare questo potere per migliorare la tua vita e raggiungere i tuoi obiettivi?

1 ora (dipende dal numero di partecipanti):

- 20 minuti per la riflessione sulle domande
- a)5 minuti a partecipante per le domande
- b)10 minuti conclusione del seminario

PLAYLIST PER IL DEBRIEFING

- Estas Tonne
- Shania Noll
- Kitaro

WORKSHOP 7

Metti insieme i pezzi

Riconnettersi con sé stessi e andare avanti

Introduzione

In questo ultimo seminario presentiamo la percezione che i partecipanti hanno avuto delle varie sessioni a cui hanno preso parte e analizziamo le competenze che hanno acquisito.

Obiettivi del seminario

- Conoscere il livello di soddisfazione dei partecipanti
- Valutare il seminario
- Conoscere quali competenze sono state acquisite e quali no

Introduzione

I partecipanti si presentano di nuovo. Questo serve per vedere se si presentano in modo diverso rispetto alla prima sessione. Possono usare la musica, dipingere, fare dei movimenti, parlare, ecc. .

Il facilitatore deve introdurre il nuovo ed ultimo seminario, connetterlo ai sei precedenti e assicurarsi che tutti si sentano a proprio agio con le attività da svolgere.

A1

Tutti i partecipanti devono camminare nello spazio a passo d'uomo e prestando attenzione a tutto e a tutti, a ciò che è statico e in movimento, all'interno della stanza:

- Guarda fuori (tutti devono focalizzarsi sull'esterno della stanza).
- Guarda dentro (tutti devono focalizzarsi sul centro della stanza).
- Tutti devono includere gli altri nel loro campo visivo.Ognuno deve sorridere alla persona con cui entra in contatto visivo.
- Guarda dentro e fuori (ognuno deve prendere consapevolezza nell'intera stanza e delle persone che vi sono all'interno).
- Ognuno deve abbracciare per almeno 4 secondi la persona con cui è entrato in contatto visivo (il facilitatore incoraggia la connessione tra le due persone che si abbracciano, suggerendo di piegare leggermente le ginocchia).
- Al segnale del facilitatore, ogni partecipante dovrà scegliere a caso un partner, mentre cammina per la stanza, prendendolo per il polso e ripetendo l'esercizio del contrappeso spiegato nel seminario 4, per poi raggiungere il movimento della ruota.
- I partecipanti devono, in seguito, tornare a camminare nella stanza e scegliere un altro partner per ripetere lo stesso esercizio.
- Al segnale del facilitatore, tutti i partecipanti devono concentrare l'attenzione sul centro della stanza e allontanarsi da esso occupando il resto dello spazio e incorciando i percorsi degli altri.
- Mentre si cammina nello spazio della stanza, i partecipanti devono scegliere una persona e muoversi verso di lei.
- Devono poi scegliere una articolazione di quella persona e esplorarne i movimenti attraverso la manipolazione.
- Devono poi ripetere la stessa attività con un'altra persona e così via. Al segnale del facilitatore, tutti i partecipanti devono concentrarsi di nuovo sul centro della stanza e muoversi verso di esso e intorno ad esso.
- Il facilitatore deve incoraggiare i partecipanti ad incrociare i loro percorsi, mantenendo una distanza molto breve tra loro in modo da rimanere tutti nel centro della stanza, con un ritmo fluente.
- Il facilitatore dovrà allora guidare i partecipanti verso il movimento a rallentatore e incoraggiarli ad aprire le braccia come indicatori del percorso che intendono intraprendere.

Ricorda

Il facilitatore deve inoltre incoraggiare i partecipanti a non arrendersi alle loro scelte, ma ad aspettare il momento giusto per intraprendere il percorso scelto (ad es. se una persona X decide di passare tra la persona Y e la persona Z, X apre le braccia e si dirige tra Y e Z, ma se X non riesce a passare mantenendo il movimento a rallentatore, X deve aspettare fin quando il suo percorso non è libero. Mentre X aspetta, è possibile che Y e Z cambino posizione e che quindi il braccio di X non sia più tra i due. Questo non è rilevante, quando X può deve intraprendere il percorso scelto e poi ricominciare)

- Al segnale del facilitatore, mentre si muovono a rallentatore in uno spazio ridotto, i partecipanti dovranno ridurre gradualmente lo spazio che intercorre tra loro fino a toccarsi e, in questo modo, non potranno più incrociarsi.
- A questo punto, ognuno dovrà mantenere la propria posizione, chiudere gli occhi e concentrarsi sulla respirazione (potrebbe succedere che alcuni dei partecipanti lo stiano condividendo in quel momento il loro peso, mentre altri sono in piedi o appoggiati, con qualsiasi parte del corpo a contatto con il pavimento).
- Al segnale del facilitatore il gruppo ricomincia a muoversi nello spazio come entità unica e unitaria, a passo lento.

Ogni membro del gruppo dovrà sempre essere in contatto con almeno un'altra persona (il facilitatore guiderà il gruppo, incoraggiando cambi di posizione, cambi di parti del corpo a contatto e la condivisione del peso corporeo. Deve inoltre ricordare ai partecipanti di prestare attenzione alle persone con cui sono in contatto e di sentirsi liberi di muoversi a proprio piacimento).

- Al segnale del facilitatore, (dopo almeno 10 minuti di esplorazione), tutti si fermano, mantenendo la posizione in cui sono, poi chiudono gli occhi e si concentrano di nuovo sulla respirazione per pochi secondi.

RIFLESSIONE

- **Com'è stata per te l'esperienza di questo esercizio?**
- **Come userai, nella tua vita quotidiana, ciò che hai imparato adesso?**

PLAYLIST

Pink Floyd – Shine on you crazy diamond

40 min

A2

Scultura e scultore

Tutti i partecipanti devono camminare a passo d'uomo, prestando attenzione a tutto e a tutti, a ciò che è statico e in movimento, all'interno della stanza. A coppie, una persona sarà lo scultore e l'altra il materiale da scolpire. Lo scultore dovrà modellare il partner e plasmarlo in varie posizioni, incoraggiando il movimento e l'isolamento di alcune articolazioni.

Questo esercizio richiedere tre fasi:

Prima fase: Lo scultore deve esplorare le forme che può dare al partner, assicurandosi che si lavori su più livelli (la scultura può essere distesa per terra, messa in ginocchio, in piedi, ecc.). La scultura deve, invece, mantenere la forma creata dal partner fin quando non viene rimanipolata. Al segnale del facilitatore, i due membri della coppia si scambiano i ruoli.

Seconda fase: Nella coppia si scambiano di nuovo i ruoli. A questo punto, lo scultore sceglierà sei forme da dare alla scultura e quest'ultima dovrà memorizzale insieme ai movimenti necessari per raggiungerle. Quando questa attività viene portata a termine, i due membri della coppia si scambiano di nuovo i ruoli.

Terza fase: I partecipanti si dividono in due gruppi. Uno dei due gruppi mostra le sei posizioni scelte dallo scultore. Quando la sequenza di posizioni è terminata, ognuno deve aspettare mantenendo la forma fin quando tutti gli altri hanno finito. Insieme, cammineranno scegliendo un altro punto nello spazio. Quando tutti hanno raggiunto la loro nuova posizione, devono ricominciare la sequenza, di nuovo mantenendo l'ultima posizione fin quando tutti hanno terminato. Tutti insieme escono da quello spazio. Adesso è il turno del secondo gruppo.

Ricorda: durante tutta la durata dell'esercizio "Scultura e scultore", i partecipanti che svolgono il loro ruolo di scultura possono chiudere gli occhi per rafforzare la connessione con il loro corpo, ascoltando le sensazioni provate mentre vengono plasmati

PLAYLIST

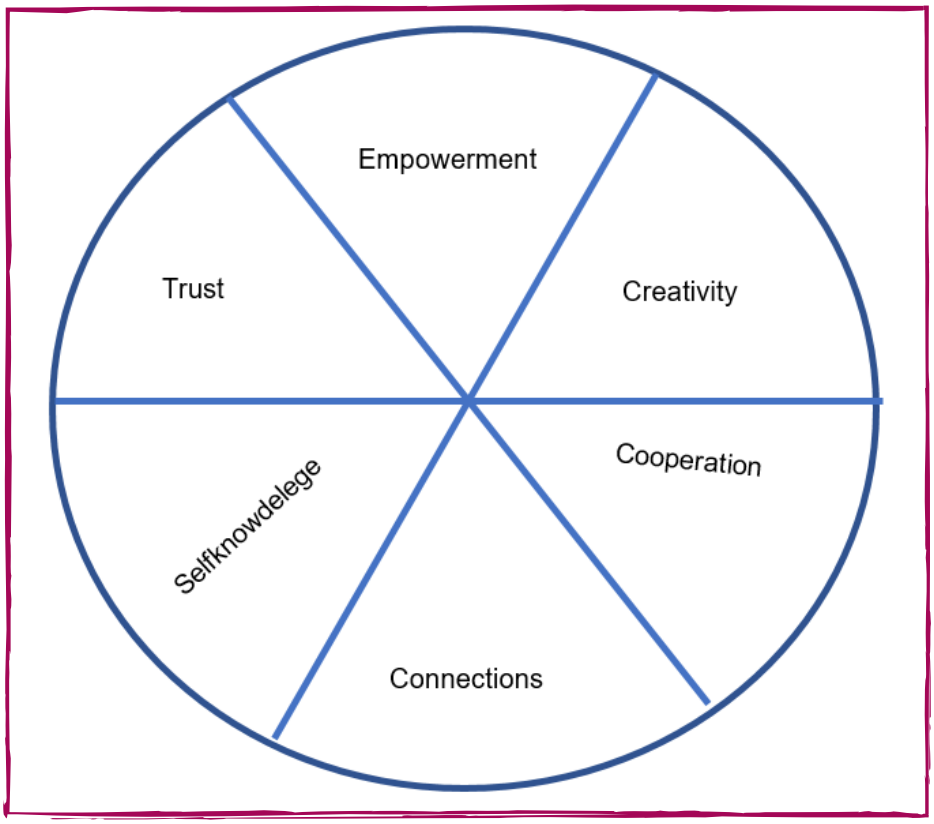
Pink Floyd – Shine on you crazy diamondYann Tiersen BSO AmélieLudovico Einaudi

30 min

A3

Valutazione

Prima parte: Il gruppo si dividerà in sei parti, come le porzioni di una pizza. Ogni porzione rappresenterà una delle competenze su cui i partecipanti hanno lavorato duranti i seminari: Empowerment, fiducia, conoscenza di sé, connessione, cooperazione e creatività.



Ogni partecipante scriverà su dei post-it cosa prova nei confronti di ognuna delle competenze elencate e li incollerà nella porzione corrispondente. Quando tutti avranno finito, tutte le competenze verranno analizzate e ogni persona commenterà in riferimento alla propria esperienza.

RIFLESSIONE

- **Com'è stata per te l'intera esperienza?**
- **Come userai nella tua vita quotidiana ciò che hai imparato?**

A4

VALUTAZIONE

Successivamente, verranno posizionati a terra sei fogli, su ognuno dei quali è scritta una frase:

1. Sento che....
2. Voglio ringraziare...
3. Ho imparato a...
4. Da oggi do più valore a....
5. Vorrei dire che...
6. Propongo....

Ogni partecipante lancerà un dado e, a seconda del numero venuto fuori, completerà la frase corrispondente. (Ad esempio, se il numero sul dado sarà 5, il partecipante dovrà leggere e commentare la frase corrispondente al 5: vorrei dire che ...)

Conclusioni e completamento del questionario di valutazione finale

Quale impatto?

Durante il progetto, i 5 paesi partner hanno applicato la metodologia precedentemente descritta con un gruppo target di 150 adulti, provenienti dai 5 paesi e con background diversi. Dopo aver analizzato i questionari somministrati ai partecipanti all'inizio e alla fine del ciclo di workshop, abbiamo concluso che il programma di sviluppo personale LifeLong Dancing ha un impatto significativo su alcune abilità e competenze, almeno a breve e medio termine.

Impatto

L'impatto che abbiamo osservato durante il programma e che abbiamo misurato attraverso il questionario iniziale e finale riguardava i seguenti elementi:

- consapevolezza del corpo e connessione con il corpo
- autostima
- connessione con gli altri
- fiducia
- lavoro di squadra

Conclusioni & Feedback

OPINIONE DEI PARTECIPANTI SUL CICLO DI WORKSHOP

Attraverso le attività di valutazione alla fine di ogni workshop e in seguito all'intero ciclo di attività è stato possibile raccogliere feedback e commenti dei partecipanti relativamente alle attività svolte. Di seguito vengono riportati gli aspetti positivi e innovativi del programma.

Gli aspetti positivi del programma di workshop

- La libertà di espressione
- L'evoluzione della connessione e della comunicazione di gruppo;
- Tolleranza verso la diversità del gruppo;
- Evoluzione del gruppo come entità unica;
- Il livello di coinvolgimento dei partecipanti, soprattutto a livello emotivo
- Sviluppo personale e condivisione del proprio essere con gli altri, anche se molto diversi;
- Consapevolezza del corpo e sensibilità di gruppo;
- L'armonia che si è creata all'interno del gruppo che ha messo a proprio agio i partecipanti e ha permesso loro di esprimersi liberamente.

Gli aspetti più apprezzati

- Benevolenza, positività, fluidità dell'atmosfera generale
- Perdere il senso dei pensieri automatici e abbandonarsi all'interno del gruppo
- Stare insieme agli altri, scoprire nuovi aspetti della personalità che si stanno sviluppando
- Connessioni e facilità di interazione.
- I momenti in cui il contatto era la forma dell'espressione

Conclusioni & Feedback

Cosa è stato scoperto di nuovo durante l'esperienza di workshop:

- L'ascolto e l'unione possono fa accadere cose grandiose;
- La connessione tra persone che non conosci, è possibile.
- Un forte blocco può apparire quando hai paura del giudizio degli altri
- Riscoperta del lato creativo della personalità
- Una grande tolleranza alla frustrazione, più di quanto immaginassi
- Comprensione pragmatica del concetto di linguaggio del corpo
- Non giudicare dalla prima impressione e connettersi con persone diverse.

Durante i workshop i partecipanti si sono sentiti:

- A proprio agio
- Liberi
- Eccitati ed emozionati
- Contenti
- Accompagnati
- Divertiti
- A volte timidi
- Se stessi
- Fiduciosi
- All'inizio a disagio, e poi mentre andavamo avanti sempre più a mio agio con me stesso e con gli altri
- Paura del mio giudizio su me stesso, ma generalmente in pace

L'atmosfera del gruppo è stata:

- Benevolente
- dinamica
- giocosa
- semplice
- calorosa
- Positiva
- In ascolto
- ludica

ALLEGATI

BIBLIOGRAFIA

Libri e articoli

- Dance history – Dance Origins, accessed august 30, 2019, http:/www.dancefacts.net/dance-history
- “Dance therapy in France” Société Française de Danse-Thérapie, accessed August 30th, 2019, http:/ https://www.sfdt.fr/galerie
- Huerta, Tracy, "Use of the Creative Arts Therapies and Creative Interventions with LGBTQ Individuals: Speaking out from Silence a Literature Review" (2018). Expressive Therapies Capstone Theses. 83.
- Mackrell, Judith R. “Dance, performing art”, accessed August 30th, 2019, http:/ https://www.britannica.com/art/dance
- Silke Schreiber-Barsch. Adult and Continuing Education in France. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag, 2015.
- “The historical background & the professional context of arts therapies in France” European Consortium for Arts Therapies Education, accessed August 30th, 2019, http: http://www.ecarte.info/membership/directory/france.htm
- “Why adult education”, European association for the education of adults, accessed August 30th, 2019, http:/ https://eaea.org/
- National Dance Education Organization, https://www.ndeo.org/
- Education, Audiovisual and Culture Executive https://eacea.ec.europa.eu/
- “Adult Education in Italy”, Catholic Adult Education of Germany https://keb-deutschland.de/adult-educaton-in-italy/
- A cura di Fausto Benedetti, Viaggio nell’istruzione degli adulti in Italia. Alla scoperta di esigenze, problemi e soluzioni (INDIRE, 2018), http://www.indire.it/wp-content/uploads/2018/05/Viaggio-istruzione-adulti-in-Italia.pdf
- “DANZATERAPIA”,Benessere, www.benessere.com/psicologia/arg00/danzaterapia.htm

- Corpo danzante, http://www.corpodanzante.com/danzamovimentoterapia.html
- Ente Italiano di Normazione http://www.uni.com/
- “La DMT in Italia”, Danza Movimento Terapia, http://www.danzamovimentoterapia.it/dmt_italia.htm
- Rebekka Dieterich – Hartwell and Sabine C. Koch, Scott J. Hunter, “Creative Arts Therapies as Temporary Home for Refugees: Insights from Literature and Practice”, Behavioral sciences, October 17, 2017
- Alvares Van Der Feltz, I. (2014). La imagen corporal en danza/movimiento terapia. Un estudio con mujeres operadas de cáncer de mama (tesina presentada para el Máster en Danza Movimiento Terapia). Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona
- Felgueroso, F. (2017). Claves para mejorar la educación de adultos en la España de la post.crisis. Fundación Europea de Sociedad y Educación.
- Fischman, D. (2001). Danzaterapia: orígenes y fundamentos. Available in: http://www.brecha.com.ar/articulos/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf
- Gallego, T. (2014). Estado actual del Arteterapia en España. Un estudio piloto, “Formación y profesionalización en la Comunidad de Madrid” (Trabajo Final de Máster). Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Laban, R. (1987). El dominio del movimiento. Madrid. Ed. Fundamentos
- Laban, R. (1991): La danza educativa moderna. México: Ed. Paidós
- López Fernández-Cao, M. (coord.) (2006). Creación y posibilidad. Aplicaciones del arte en la integración social. Madrid: Ed. Fundamentos.
- López Martínez, M.D. (2010). Arteterapia. Concepto y evolución histórica. Murcia: DM.
- Panhofer, H. & MacDonald, J. (2015). Moviéndonos hasta el final de nuestros días. Cuidados paliativos a través de la Danza Movimiento Terapia. Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 51(10), 51-64. Available in: https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/download/51683/47926

- Panhofer, H. (ed.) (2005). El cuerpo en psicoterapia. La teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Gedisa.
- Rodríguez-Jiménez, R.M. (2011). Uniendo Arte y Ciencia a través de la Danza Movimiento Terapia. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, 7, 4- 11. Available in: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675957
- Sebiani, L. (2005). El uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas (cáncer, fibrosis, sida). Rev. Reflexiones, 84(1), 49-56. Available in: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4796161.pdf
- Vella, G. & Torres Solera, E. (2012). Desarrollo de un instrumento de observación en danza movimiento terapia (DMT). Revista Papeles del Psicólogo, 33(2), 148-156. Available in: http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2103.pdf
- Wengrower, H. & Chaiklin, S. (comp.) (2008). La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Ed. Gedisa.

Lifelong
Dancing

LIFELONG DANCING:

LEARNING PATHWAYS ABOUT DANCE FOR ADULT EDUCATORS

Puoi scaricare il manuale, il tookit e vedere i video sul sito web del progetto:

www.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

fundación aspaym castilla y león

CEIPES CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO

Antonino Ceresia & Fabio Dolce

EUnipartners

GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educaţie, Cercetare