



Co-funded by
the European Union



EDUC-ART - Erasmus Project: 2023-2-IT02-KA210-SCH-000177129

- Liceo Scientifico e Musicale "G. Marconi" di Pesaro (Italia)
- Colegio San Ignacio de Loyola di Madrid (Spagna)
- Lycée Montaigne di Parigi (Francia)

DANZA MOVIMENTO TERAPIA: IL CORPO CHE PARLA

Dott.ssa Rosa María Rodríguez-Jiménez

Facoltà di Educazione e Psicologia, Università Francisco de Vitoria, Madrid

University of Arts, CODARTS, Rotterdam, Paesi Bassi

Presidente della European Association of Dance Movement Therapy

www.rosamariarodriguez.com

E-mail: rosamaria.rodriguez@ufv.es

La Danza Movimento Terapia (DMT) è una disciplina che integra arte e scienza per favorire la salute, il benessere e lo sviluppo personale. Fa parte delle terapie artistico-creative che, insieme all'arte, alla musica e al teatro, utilizzano l'espressione non verbale come veicolo terapeutico per promuovere l'integrazione corpo-mente e la crescita emotiva. Il corpo è inteso come un mezzo di comunicazione simbolica ed emotiva, dove il movimento diventa linguaggio. Una metanalisi pubblicata nel 2019 evidenzia come la DMT contribuisca in modo significativo al miglioramento del benessere psicologico, della regolazione emotiva e della coesione sociale in diverse popolazioni cliniche e non cliniche (Koch et al., 2019).

L'approccio del lavoro si basa sulla relazione terapeutica, sull'osservazione e l'analisi del movimento — attraverso modelli come il Laban Movement Analysis o il Kestenberg Movement Profile —, sullo sviluppo della consapevolezza corporea e dell'empatia cinestesica. Questi componenti permettono di comprendere e trasformare i processi interni dell'individuo mediante il movimento simbolico e creativo. L'analisi del movimento rende possibile identificare schemi emotivi e relazionali (Payne e Brooks, 2019).

La DMT viene applicata in vari contesti: clinico, socio-educativo e lavorativo. A livello clinico esistono evidenze dei suoi benefici in popolazioni con schizofrenia, depressione, disturbi del comportamento alimentare o demenza, oltre al suo ruolo nella prevenzione e promozione della salute. Studi recenti confermano la sua efficacia nel migliorare lo stato emotivo e la funzione cognitiva nelle persone anziane con demenza (Karkou et al., 2023), nella riduzione dei sintomi depressivi negli adulti (Meekums et al., 2015) e nel miglioramento della regolazione emotiva nei disturbi del comportamento alimentare (Savidaki et al., 2021), per citare solo alcuni esempi. In ambito educativo, vengono utilizzate risorse della DMT per sviluppare la creatività, prevenire la violenza nelle aule, lavorare sulle cosiddette soft skills e promuovere il benessere psicologico (Rodríguez-Jiménez, 2021, 2022).

Nel caso del laboratorio "Il Corpo che parla", realizzato presso il Colegio San Ignacio de Loyola, nell'ambito del Progetto Erasmus 2023-2-IT02-KA210-SCH-000177129, finanziato dall'Unione Europea, gli obiettivi erano promuovere negli studenti la consapevolezza corporea e la fiducia nel proprio corpo per lavorare successivamente



Co-funded by
the European Union



EDUC-ART - Erasmus Project: 2023-2-IT02-KA210-SCH-000177129

- Liceo Scientifico e Musicale "G. Marconi" di Pesaro (Italia)
- Colegio San Ignacio de Loyola di Madrid (Spagna)
- Lycée Montaigne di Parigi (Francia)

sull'espressione emotiva, sulle abilità comunicative e sull'empatia attraverso il movimento creativo e il gioco. È stato quindi strutturato un laboratorio articolato in un riscaldamento, uno sviluppo e una chiusura, come segue:

Riscaldamento:

- "Sento il mio corpo, mi sento": esercizi di respirazione, presa di coscienza della verticalità e della gravità, riconoscimento delle zone di tensione corporea.
- "Firma in movimento": proposta di presentazione in movimento in cerchio, in ascolto del proprio corpo. "Ci incontriamo nello spazio": giochi di movimento nello spazio osservando differenze e somiglianze tra tutti, aumentando così la fiducia nel gruppo.

Processo:

- "Mi muovo così come sono": cosa posso scoprire di me stesso attraverso il movimento? Lavoro sulle qualità del movimento Laban che rappresentano caratteristiche psicologiche della persona.
- "Ti ascolto, mi ascolto": lavoro a coppie di attenzione e ascolto dell'altro attraverso dinamiche di espressione emotiva ed empatia cinestesica.
- "Creiamo in gruppo": dinamiche di supporto per costruire qualcosa insieme. Su chi mi appoggio? Come lo faccio? Di cosa ho bisogno per dare il meglio di me?
- "Ritorno alla calma": come mi sento ora? Cosa sento di diverso?

Chiusura:

Questa parte è stata divisa in due momenti:

- a) una riflessione personale su ciò che ho imparato di me stesso e del gruppo; cosa mi è risultato più facile, più difficile?
- b) una condivisione su ciò che ciascuno ha portato via dalla sessione.

È stato un vero piacere lavorare con questi giovani, che si sono impegnati fin dall'inizio e hanno riflettuto su ciò che avevano scoperto di sé. Sono emersi commenti sulla presa di coscienza dell'asse e del peso, sulla tensione in collo e schiena nella fase iniziale, o sull'importanza della respirazione per sentirsi più calmi e rilassati. Attraverso le proposte hanno potuto stabilire una comunicazione empatica con l'altro, osservando e rispettando le differenze e ascoltando allo stesso tempo il proprio bisogno. Hanno appreso alcune caratteristiche del proprio profilo di movimento che hanno collegato al loro modo di essere. Hanno compreso l'importanza dell'attenzione e dell'ascolto dell'altro. E lo hanno fatto attraverso il gioco, l'esplorazione e l'esperienza in movimento.



Bibliografia

- Karkou, V., Aithal, S., Richards, M., Hiley, E., & Meekums, B. (2023). *Dance movement therapy for dementia*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023(8), Article CD011022. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011022.pub3>
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). *Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis Update*. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Meekums, B., Karkou, V., & Nelson, E. A. (2015). Is dance movement therapy an effective treatment for depression? A review of the evidence. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(2), Article CD009895. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009895.pub2>
- Rodríguez-Jiménez, R.-M., Carmona, M., García-Merino, S., Díaz-Ureña, G., & Lara Bercial, P. J. (2022). *Embodied Learning for Well-Being, Self-Awareness, and Stress Regulation: A Randomized Trial with Engineering Students Using a Mixed-Method Approach*. *Education Sciences*, 12(2), 111. <https://doi.org/10.3390/educsci12020111>
- Rodríguez-Jiménez, R.-M., & Carmona, M. (2021). *A Rationale for Teacher Change from a Bodyfulness Paradigm: An Experience in Higher Education*. *Education Sciences*, 11(9), 460. <https://doi.org/10.3390/educsci11090460>
- Payne, H., & Brooks, S. D. M. (2019). Medically Unexplained Symptoms and Attachment Theory: The BodyMind Approach. *Frontiers in Psychology*, 10, 1818. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01818>
- Savidaki, M., Demirtoka, S., & Rodríguez-Jiménez, R.-M. (2020). Re-inhabiting one's body: A pilot study on the effects of dance movement therapy on body image and alexithymia in eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 8, 22. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00296-2>