

# DANCE WELL

## Movement Research for PARKINSON'S

---

*Un programma di danza che utilizza varie strategie riabilitative: esercizio aerobico, immaginazione motoria, fisioterapia con impulsi di comando, training propriocettivo e sensitivo-motorio.*



# INTRODUZIONE

L'iniziativa Dance Well - Movement Research for Parkinson, si è sviluppata a Bassano del Grappa dalla primavera del 2013. Il Centro per la Scena Contemporanea-Comune di Bassano del Grappa in collaborazione con Dance for Health Rotterdam e con il sostegno del Fondo Sociale Europeo e con il reparto di neurologia dell'Ospedale di Bassano del Grappa diedero l'avvio a un corso di formazione per insegnanti di danza e alle lezioni di danza che ininterrottamente si sono perpetuate fino ad oggi negli spazi del museo Civico di Bassano, dal 2015 a Villa Margherita e dal 2016 al Teatro Civico di Schio. L'approccio contestualizzato nella realtà locale e sviluppato dagli insegnanti di Dance Well è particolare rispetto ad altre esperienze internazionali e si caratterizza per alcune specificità:

## 1) Classi di danza:

L'obiettivo primo dell'iniziativa è artistico, i benefici di tipo medico, ginnico, sociale, di intrattenimento e altro, per quanto importanti sono comunque aspetti secondari. I partecipanti sono, e vengono chiamati, danzatori e come tali, non come "malati di PK" né come "anziani", affrontano la classe di danza. Martha Graham IL MIO CORPO LA MIA DANZA = ciascuno col proprio corpo può creare arte. Il fine è l'arte attraverso l'espressione del proprio corpo, qualsiasi esso sia.

## 2) Ambiente artistico:

Il luogo deve ispirare intimamente i danzatori. L'ambiente deve essere bello, esteticamente/spiritualmente/ artisticamente denso. Non devono essere luoghi ospedalieri, palestre o ambienti "sterili". L'iniziativa si svolge a Bassano nelle sale del museo Civico, a Schio sul palcoscenico del Teatro Civico a Villa Margherita nella sala conferenze.

## 3) PIATTAFORMA e non METODO:

Partendo da principi e obiettivi condivisi, ogni insegnante crea la propria classe, attraverso musiche, tecniche ed esercizi scelti in base alle proprie competenze e preferenze. Non si vogliono insegnare tecniche specifiche, ma si mira a fornire una serie di strumenti affinché ogni danzatore possa creare il suo movimento, la sua danza impiegando gli strumenti coreografici che conosce. Ogni classe è quindi molto diversa pur partendo da principi comuni. L'approccio non sarà mai frontale (con insegnante che dimostra dei passi in sequenza e i partecipanti invitati a copiare) ma in ogni classe si danza assieme in un flusso continuo di musica e movimento.

## 4) Gruppi misti:

Le classi sono aperte a tutti, malati di Parkinson, accompagnatori, giovani, anziani, ballerini, coreografi. La classe dovrebbe cercare di andare incontro alle capacità di tutti, senza annoiare né scoraggiare. Il gruppo misto permette la crescita collettiva, l'inclusione sociale, il senso di appartenenza a un gruppo, il sostegno reciproco e non ghettizza.

## 5) Più insegnanti:

Un insegnante guida la classe ma ne sono presenti almeno due. Questo facilita la gestione del gruppo, la visibilità del movimento, la coordinazione tra le varie classi nel corso dell'anno.



Ogni uno/due mesi cambia l'insegnante che guida in modo che i danzatori siano stimolati a più livelli e da modi di approccio differenti. A volte guidano la classe esterni (danzatori o coreografi di passaggio). Dei feedback costanti tra insegnanti e una formazione artistica e teorica comune sono parte del percorso di crescita che chi si avvicina all'insegnamento è invitato a seguire. Parte delle iniziative comprendono partecipazione a conferenze e workshop internazionali a Bassano del Grappa, Inghilterra, Olanda e Germania.

## 6) Non c'è giusto non c'è sbagliato:

Gli insegnanti invitano i danzatori che partecipano alle classi a non farsi influenzare da un senso del giudizio esterno. Questo approccio è radicalmente opposto a quanto viene applicato nelle lezioni accademiche di danza dove il raggiungimento di risultati e standard di eccellenza induce i danzatori a sentirsi sempre poco vicini al livello ottimale di esecuzione o prestazione. Ognuno danza con il proprio corpo. Viene proposta l'importanza dell'INTENZIONE DEL MOVIMENTO più che del movimento in sé. Per questo a seconda delle proprie possibilità si può stare seduti o in piedi, alzare il braccio tanto o poco, il destro o il sinistro, senza che questo modifichi il valore artistico e la potenzialità espressiva.



### 7) Immaginario:

Per creare il movimento si ricorre a delle immagini mentali. Ognuno ha un'esperienza di movimento derivata dal proprio vissuto, dal proprio bagaglio culturale. Durante le classi si cerca di recuperare questa esperienza motoria e sensoriale (evocando immagini come: acqua fredda, sabbia, olio, bolle di sapone...) per creare un movimento artistico. La memoria motoria permette di trasformare un movimento "ordinario" in danza. Il contesto artistico aiuta ad ampliare l'immaginario e ad amplificare la risposta fisica alle proposte artistiche.

### 8) L'apertura e la performance:

Il gruppo di danzatori è fortemente inserito in un contesto culturale e sociale. I danzatori sono a conoscenza degli eventi proposti e vi partecipano attivamente. La performance è un aspetto saliente per la crescita artistica del danzatore e del gruppo: non si esibiscono "malati di PK" ma veri e propri danzatori e il gruppo viene percepito dagli stessi come una vera e propria compagnia di danza. Il tutto avviene nel contesto di operaestate Festival veneto e in altre iniziative locali.

## La struttura della classe

La struttura della classe è molto flessibile in quanto può variare in base all'insegnante che guida, al luogo in cui ci si trova, al tempo a disposizione, alla presenza o meno di un pubblico, all'obiettivo del momento. Si parla inoltre di piattaforma e non di metodo pertanto non si vuole cristallizzare nessun tipo di impostazione rispetto ad altre. Ciò nonostante generalmente si riconosce uno schema ricorrente:

- Una parte iniziale generalmente da seduti che comprende una presa di coscienza del proprio corpo e del proprio respiro, del dove si è e con chi si è.
- Una parte da seduti che implica un primo riscaldamento di tutte le articolazioni e i muscoli del corpo e vari tipi di esercizi.
- Una parte in piedi dietro la sedia in cui si continua il riscaldamento e si inizia la danza in piedi con il supporto iniziale della sedia.
- Una parte in piedi in cui generalmente ci si muove dinamicamente per la stanza e si realizza la coreografia finale.
- Una parte finale di conclusione e rilassamento, generalmente realizzata in cerchio.

Gli insegnanti attribuiscono particolare attenzione al momento



## Il contenuto delle classi

Anche il contenuto della classe è molto flessibile e varia in base all'insegnante e all'obiettivo del momento. Tutte le classi sono complete in sé, ovvero hanno un obiettivo, un inizio, uno "svolgimento" e una conclusione. Possono essere utilizzate a discrezione degli insegnanti tutti i generi di musica e tutte le tecniche di danza: non si vuole insegnare una tecnica ma ad esprimersi attraverso il proprio corpo scoprendone tutte le potenzialità. L'insegnante che guida stabilisce un tema e degli obiettivi su cui vuole lavorare per il tempo che ha a disposizione e crea ogni classe riferendosi ad essi. Si può comunque riconoscere un contenuto nelle classi condiviso:

- Presa di coscienza: propriocezione, respirazione, meditazione, body scanner ...
- "Allenamento" del corpo: fluidità, equilibrio, forza, coordinazione, ritmo, elasticità
- Memoria corporea: recupero di immagini sensoriali e motorie
- Contatto visivo e fisico: sguardo, contact...
- Cambiamenti: di ritmo, ampiezza, velocità
- Improvvisazione
- Lavoro coreografico
- Lavoro performativo