

Danza per vivere al Top!

LA DANZA AIUTA A MIGLIORARE IL NOSTRO STILE DI VITA, AD OGNI ETÀ

di *Melissa Mattiussi, Danzaterapeuta*

La danza è il linguaggio più antico che l'essere umano ha per esprimere emozioni, desideri, preghiere. Fin dalla preistoria si danzava per esorcizzare le paure e celebrare con rituali i passaggi fondamentali dell'esistenza. Danzare era sia un gesto intimistico di connessione con la propria natura e la Madre Terra sia un rito che univa la collettività attorno al fuoco sacro. Per questi e gli altri motivi che scopriremo più avanti, la danza è considerata da molti la più nobile delle arti che fa dialogare il Corpo-Mente con lo Spirito.

Su questo principio si basano anche altre attività, correlate alla danza, come la Danzaterapia, lo **YogArmoy** (Yoga Danzato), le **Danze Etniche**, in grado di far scoprire bellezza, gioia e sorriso tramite il movimento ad ogni età.

Utilizzare il linguaggio creativo del corpo è una strada che tutti, bambini e adulti, dovrebbero percorrere per **rielaborare il vissuto personale e liberarsi così da nodi emotivi, dai blocchi energetici**.

Nell'ambito di queste attività, le differenti fisicità di ciascuno vengono sempre rispet-

tate, dando anche molto spazio alla **ricerca personale** e alla **libera espressione corporea ed artistica** nell'improvvisazione guidata, anche con l'utilizzo di molti materiali di supporto. In particolare ai bambini, ma anche agli adulti, è importante dare l'opportunità di avvicinarsi ai grandi temi della vita con delicatezza e al contempo profondità, permettendo loro di scoprire la sensibilità necessaria per **gestire al meglio emozioni e relazioni**. Hanno così modo di esplorare le possibilità di movimento del proprio corpo e di acquisire **maggiore forza sia fisica che di animo**, consapevolezza spaziale, equilibrio, coordinazione, armonia, serenità di pensiero, potenziando anche la capacità di attenzione. Da parte sua, l'adulto, grazie ad un approccio giocoso e gioioso, potrà riscoprire il proprio **bambino** interiore tramite quei movimenti che solitamente da grandi non si fanno più, lasciando che il corpo trovi la propria organizzazione motoria al fine di riacquisire **buona forma fisica**, pace interiore, fluidità, istintività e intelligenza di movimento e di pensiero



che con l'età vanno via via perdendosi. Inoltre la **Musica** amplifica gli effetti benefici del movimento. Aiuta il corpo a ritrovare il proprio naturale respiro, favorendo il senso ritmico, melodico e creativo. Entra in ogni cellula, dando inizio a quel processo terapeutico che alla fine ci fa sentire soddisfatti, appagati, divertiti, leggeri!

MELISSA MATTIUSSI

Studio: Live Love Dance
 melissa.mattiussi@gmail.com
 www.melissamattiussi.com
 www.youtube.com/melissamattiussi

Movimento+Danza+Benessere

- **YogArmoy:** Lo Yoga Danzato per la pace interiore e per imparare esercizi utili a mantenere la buona forma fisica e mentale nella quotidianità
- **Danza Movimento Terapia:** Il metodo di Danzaterapia che ho messo a punto è la Natural Dance e concepisce ogni forma di danza come occasione di crescita personale e collettiva, offrendo la possibilità di rielaborare e trasformare creativamente le emozioni. Il movimento nasce dall'autenticità di ciascuno, traspunta in danza, ed è ideale per scaricare lo stress e ritrovare l'equilibrio psico-fisico ma anche per apprendere delle tecniche ed esercizi funzionali ad allenare la muscolatura, ripetibili nella quotidianità anche a casa. Indicata per tutte le fasce di età e di utenze (bambini, ragazzi, adulti, anziani, donne in gravidanza, persone diversamente abili, etc...) per prendersi cura della parte emozionale tramite il movimento. Non è necessario avere delle problematiche particolari per frequentare un corso, poiché a tutti fa sempre bene dedicarsi del tempo speciale per sé.
- **Danze dal Mondo:** Gipsy Fusion Dance (Flamenco, Danze balcaniche e russe, Kalbelia Dance dell'India) e altre danze etniche per ritrovare sensualità e femminilità divertendosi.

