

Danza: oltre la perfezione malsana

Il manifesto dei ballerini e degli insegnanti del futuro

Sara Maria Pellegrino

Capitolo 1 - L'Ideale della perfezione amplificato dai social media

Capitolo 2 - Il Corpo non è una macchina: tra tecnica e dogma

Capitolo 3 - L'Anello mancante: mente e corpo

Capitolo 4 - La Danza oltre l'élite, a qualsiasi età e livello

Capitolo 5 - Azioni pratiche per riconnetterti

Capitolo 1 - L'Ideale della perfezione amplificato dai social media

La danza richiede impegno e dedizione. La tecnica, complessa e meticolosa, si sviluppa solo con pazienza e disciplina. Per questo, già in passato, l'ideale di perfezione ha fatto capolino nelle teste di intere generazioni di ballerini e insegnanti.

Oggi, l'avvento dei social media ha notevolmente amplificato questo fenomeno.

Sai bene come gli utenti tendono a mostrare solo il lato perfetto della propria vita: lo scatto con la giusta luce, il filtro ideale e il montaggio perfetto.

La danza non fa certo eccezione. Ti sarai imbattuto in bacheche piene di pirouette spettacolari e *développé* strabilianti, sentendoti come l'ultimo danzatore sulla faccia della Terra.

Lo stesso può valere per noi insegnanti: foto di classi gremite, sold out agli stage, saggi che sembrano pronti per la prima a Broadway e così quando un tuo allievo decide di "ghostarti", la sensazione di essere il peggiore insegnante del mondo è forte.

Tutto questo può essere frustrante, vero?

Ma ti domando: pubblicheresti mai sui social un *développé* venuto male, un'audizione non superata o un progetto che fatica a decollare?

Certamente no. Anche se si parla di autenticità, i social sono vetrine (soprattutto lavorative) e nascondere i "fallimenti" fa parte di un meccanismo inconscio: vogliamo apparire forti per "sopravvivere" nel mondo del lavoro e nella società.

La realtà è che ogni danzatore e insegnante, anche il più grande, ha i suoi momenti di insicurezza, le sue imperfezioni e i suoi obiettivi mancati. I numerosi video che vediamo di ballerini che sembrano strepitosi sono solo brevi estratti di pochi secondi; se li vedessimo per intero noteremo imperfezioni che sono umane. Semplicemente, queste cose non vengono mostrate online.

La soluzione per uscire da questa trappola mentale è una sola: capire che i social sono una narrazione studiata, non la vita vera. Proprio come per i film, ma mentre per questi esiste la "sospensione dell'incredulità", per i social media no e di conseguenza abbiamo sviluppato false aspettative che ci rendono infelici.

È necessario avere disciplina, costanza e dedizione se si vuole intraprendere un percorso con la danza, ma bisogna capire anche che ci sono tante variabili che possono portare all'insuccesso, che è fisiologico fallire e commettere errori. Anzi saranno proprio questi ultimi a indicarci la strada giusta. Dovremmo mostrare sui social più spesso i nostri errori e

fallimenti soprattutto per spiegare agli altri cosa ci hanno insegnato poiché insegnano più questi che i successi.

Questo, caro lettore, è solo il primo tassello che contribuisce a un mondo della danza poco sano.

Prima di andare avanti sappi che alla fine di questo mini ebook troverai anche degli strumenti pratici che per me, in tutto questo caos, sono stati preziosi per essere un'insegnante e una danzatrice più centrata e consapevole.

Capitolo 2 - Il Corpo non è una macchina: *tra tecnica e dogma*

Pensi che per ottenere un buon danzatore basti un manuale di istruzioni? Che lui/lei parta per magia come una macchina dopo avergli ripetuto tante volte le regole tecniche? Non funziona affatto così. Prima di tutto, è bene chiarire tre concetti fondamentali:

- **Tecnica:** L'insieme di regole per eseguire i movimenti.
- **Metodo:** La strategia pianificata per raggiungere gli obiettivi tecnici.
- **Stile:** L'approccio personale con cui si applicano metodo e tecnica.

Spesso, nel mondo della danza, questi termini vengono usati a caso, ma vorrei fare luce su un problema più profondo. Ti è mai capitato di sentirti rigido/a o scoordinato/a mentre esegui un passo che non ti riusciva, ma l'insegnante si concentrava solo sul tuo piede che doveva essere perfetto o su un'apertura a 180°? È come se, per aggiustare una casa instabile, ci si affannasse solo a ritinteggiare le finestre.

Questo accade perché molti metodi didattici non sono funzionali al nostro corpo e alla nostra mente. Spesso non è malafede, ma piuttosto il risultato di due criticità dilaganti:

- Ci stiamo disabituando ad ascoltare il nostro corpo, figuriamoci quello degli altri.
- Confondiamo il metodo di trasmissione della tecnica di grandi accademie (che selezionano fisicamente gli allievi all'entrata) con la tecnica stessa. Pensiamo che applicare quel metodo a un bacino eterogeneo di studenti porti gli stessi risultati. Non è così.

Le scuole private, così come molti “corsi professionali” (quelli di perfezionamento a cui molti accedono dopo la scuola privata), hanno un bacino di allievi molto eterogeneo. Per questo, è fondamentale cambiare prospettiva e far luce su quelle che possono essere considerate delle lacune formative e di consapevolezza. Ogni allievo ha un background diverso che si differenzia sia dal punto di vista fisico che emotivo e psicologico.

Questi aspetti sono sempre interconnessi, ma per comodità concentriamoci prima sull'aspetto fisico e motorio.

Nelle grandi accademie, spesso accedono ragazzi che possiedono già determinate abilità visuo-spaziali e coordinative. Non solo, sono anche nati con particolari conformazioni ossee e articolari che consentono loro certi movimenti senza troppa difficoltà.

Le abilità coordinative e motorie, infatti, non si sviluppano solo nella scuola di danza, ma fin da piccoli, attraverso il gioco e l'esplorazione ambientale.

Se ti trovi di fronte a un allievo non ben coordinato o che non ha consapevolezza dello spazio, non puoi permetterti di badare alla posizione del braccio o al piede perfettamente teso fin da subito. Altrimenti, creerai solo confusione, frustrazione e scompensi.

Questo concetto, molte volte chiaro quando si tratta di corsi propedeutici per bambini, viene spesso trascurato con allievi che iniziano in età preadolescenziale, con gli adulti principianti e anche con allievi avanzati: sì, perché alcune lacune legate alla coordinazione, alla propriocezione, all'enterocezione e alle abilità visuo-spaziali possono protrarsi fino all'età adulta se non si interviene.

È importante lavorare prima sugli schemi motori e coordinativi generali, per gettare le basi. Dettagli come la posizione di una mano o un piede tirato si possono rifinire in un secondo momento. In questo modo, i tuoi allievi apprenderanno più velocemente e con maggiore serenità. Questo vale per tutti, dai principianti ai ballerini più avanzati che devono apprendere passi e sequenze nuove.

Capitolo 3 - L'Anello mancante: *mente e corpo*

Perché curare solo un aspetto del tuo essere danzatore?

Ritorniamo all'esempio della casa: immaginala con l'esterno splendido, ma l'interno trascurato e decadente. Presto il degrado di una parte ricadrà sull'altra. Questa è l'essenza della correlazione tra mente e corpo.

Sensazioni come ansia da prestazione, paura di sbagliare e timore del giudizio sono comuni tra i danzatori. E sai perché? Perché sono emozioni umane, alleate che hanno garantito la sopravvivenza dei nostri antenati.

L'ansia e la paura sono radicate nel nostro cervello. Per esempio, la paura del giudizio altrui deriva da un meccanismo ancestrale, quando essere esclusi dal gruppo equivaleva a una condanna a morte.

Tutti questi stati emotivi influenzano direttamente il corpo: è scientificamente provato. Se si prolungano, possono portare a stress cronico, che rende ossa, muscoli e fasce più rigidi, fragili e soggetti a infortuni, oltre a compromettere il sistema immunitario.

Non esiste una soluzione universale, perché le ragioni dietro questi stati emotivi sono innumerevoli. Ma c'è un punto di partenza per tutti: la consapevolezza.

Accettare tutto ciò, che tu sia un danzatore o un insegnante, innescherà un effetto domino. Le tue azioni diventeranno funzionali alla tua crescita, non una forzatura in nome di un ideale irraggiungibile che fa soffrire il tuo corpo.

Il solo fatto di accettare queste emozioni come umane, e non come un segno di debolezza, fallimento o errore, renderà il tuo sistema psicofisico più sereno. In questo modo ridurrai le probabilità di cadere in un circolo vizioso e sarai in grado di riprendere in mano la situazione il prima possibile.

Capitolo 4 - La Danza oltre l'élite, a qualsiasi età e livello

La danza, troppo spesso avvolta da un'aura di perfezione ed elitarismo, è in realtà un linguaggio universale che il tuo corpo può esprimere a qualsiasi età. Contrariamente a quanto si crede, non è necessario essere giovani o aspiranti professionisti per immergersi

nella sua bellezza e nei suoi innumerevoli benefici. Anche da adulto principiante puoi intraprendere un percorso di crescita personale e artistica, raggiungendo risultati gratificanti.

La danza non è solo un linguaggio emotivo e spirituale, ma un'attività fisica completa. La pratica regolare stimola la neuroplasticità, migliorando anche mobilità, tono muscolare e coordinazione senza sovraccaricare il corpo. A differenza di sport ad alto impatto, ti alleni in modo armonioso e consapevole, rispettando i tuoi limiti.

La correlazione tra gesto tecnico, movimento e musica stimola aree del cervello che producono endorfina e serotonina, i cosiddetti “ormoni della felicità”. È scientificamente provato che questo processo favorisce la creazione di nuove connessioni neurali, rendendo il tuo cervello più agile e reattivo.

Tutti questi benefici, tuttavia, sono realizzabili a patto che tu scelga un insegnante competente.

Talvolta, i corsi per adulti principianti (e anche per bambini) vengono affidati a insegnanti meno esperti o qualificati, con la scusante che “tanto non devono diventare professionisti”. Questo è un grave errore. Non solo limita il potenziale degli studenti, ma rischia anche di compromettere la loro salute fisica e mentale.

Anche un principiante ha il diritto di imparare da un insegnante competente, con una solida formazione professionale e una profonda conoscenza dell'anatomia e della biomeccanica del corpo umano.

La danza, oltre la tecnica, è espressione emotiva e consapevolezza di sé. Attraverso di essa, esplori il tuo corpo, ascolti le tue emozioni e liberi il tuo potenziale creativo. Le piccole sfide quotidiane ti aiutano a sviluppare autostima e fiducia, con un impatto positivo anche nella vita di tutti i giorni.

Ma com'è possibile tutto ciò? A livello somatico, il corpo trattiene spesso tensioni emotive che possono essere disfunzionali. La danza può permettere a queste tensioni di liberarsi, favorendo una comunicazione più chiara e pura. Ricorda, il tuo corpo non mente. Basta pensare a tutti i messaggi non verbali che invii ogni giorno, dalla postura al tono della voce.

Capitolo 5 - Azioni pratiche per riconnetterti

Senza azioni concrete, la teoria rimane solo teoria. Ti svelo alcuni degli strumenti più preziosi che mi hanno aiutato a diventare un'insegnante e una danzatrice più centrata e consapevole.

- **Diario dopo la lezione.** Alla fine di ogni lezione o giornata, metti per iscritto cosa hai imparato. Anche se le cose sono andate male, avrai imparato cosa non fare. Questo ti darà la misura della tua crescita, a prescindere dalle critiche.
- **Lo stretching consapevole.** Lo stretching non serve solo a performare meglio, ma è un potente alleato per distendere corpo e mente dalle tensioni. Fai 10 minuti di stretching leggero al mattino e alla sera, concentrandoti sulle zone che accumulano tensione come spalle, collo, schiena e ileo-psoas. Sentirai la differenza nel giro di pochi giorni.
- **Dare un nome alle emozioni.** Quando ti travolge un'emozione negativa, come l'ansia prima di uno spettacolo, fermati un attimo. Dalle un nome, prova a localizzarla nel corpo e poi concentrati sulle sensazioni fisiche oggettive, come i piedi saldamente a terra o le spalle rilassate. Questa tecnica aiuta a centrarti nel momento.
- **Sviluppa il pensiero critico.** Ascoltare chi ha più esperienza di te è saggio, ma non prendere mai tutto per oro colato. Mettere in dubbio non significa essere maleducati, ma prendere le informazioni come spunti per le tue ricerche. Rifletti su ciò che ti viene detto, sperimenta e integra nel tuo metodo. Questa è la più grande risorsa per la tua libertà e autodeterminazione.
- **Prenditi una pausa.** Staccare la spina dalla danza in generale o dai social è fondamentale per il riposo fisico e mentale. Riposare non significa solo dormire, ma svolgere anche altre attività che favoriscono la neuroplasticità del cervello. Diversificare le tue esperienze ti arricchirà come artista e come insegnante.
- **Affidati a un esperto.** Se ne hai la possibilità, affidati a un esperto per psicoterapia o per apprendere tecniche meditative. Alcune piccole tecniche, come il concentrarsi sul proprio respiro, possono essere praticate anche da soli e avere benefici quasi immediati.

Conclusione: è tempo di cambiare prospettiva

Abbiamo visto che la danza non è perfezione, ma un viaggio. È un percorso che richiede di lasciare da parte gli ideali malsani e ascoltare il corpo e la mente abbracciando la crescita a qualsiasi età.

La tua missione, ora, è applicare questi concetti.

Se sei un danzatore, il tuo percorso verso una danza più consapevole inizia oggi.

Se invece sei un insegnante, la tua responsabilità è ancora più grande: la rivoluzione nel mondo della danza parte da te.

Ho creato una comunità e dei percorsi per **guidarti in questo cambiamento**.

Qui troverai i link utili per scoprire come possiamo trasformare insieme la danza da dogma a potente mezzo di espressione.

[“Step Zero” - il progetto per insegnanti e ballerini del futuro](#)

[Workshop Adulti Principianti](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[“La danza degli esseri umani” - ebook](#)

Grazie per essere arrivato/a fin qui

Sara