



RESPIRO DANZO RIDO

Progetto Yoga della Risata per le Scuole di Danza

***Tiziana Piacentini**

Insegnante diplomata di Danza Classica e Hatha Yoga; Teacher e Ambassador Yoga della Risata; Sport Coach ICF - Milano

Introduzione: Perché portare lo Yoga della Risata nel mondo della danza accademica? Due motivi fondamentali: il primo fisico e il secondo emotivo. L'attenzione alla corretta respirazione è poco diffusa nel mondo della danza accademica e più in generale nella danza amatoriale con conseguente poca gestione delle fasi di inspirazione ed espirazione durante gli esercizi, uso dell'apnea in condizione sfavorevole, affaticamento muscolare e respiratorio definito dagli stessi ballerini "mancanza di fiato". Emotivamente il ballerino deve fare spesso i conti con elementi di mal-essere: ansia da prestazione, da perfezione fisica, competizione, frustrazione da insuccesso, confronto con l'immagine di sé e con gli altri. Possibili conseguenze: respiro bloccato, infortuni, patologie da stress, problemi alimentari, bassa socialità, mancanza di autostima e di "grinta" nel ballo. Principali benefici dello Yoga della Risata nella danza: maggiore apporto di ossigeno nel sistema muscolare con conseguente aumento di forza, elasticità, resistenza e fiato; miglioramento della spontaneità esecutiva; differente percezione del concetto di perfezione, dell'errore e dell'insuccesso; accettazione di sé; gestione delle emozioni; miglioramento della performance (con particolare evidenza nei salti).

Metodologia/descrizione dell'esperienza: PROGETTO LICEO COREUTICO DI MILANO nel periodo marzo-aprile 2023. Il programma ha previsto 12 ore complessive di Yoga della Risata. Sono state coinvolte 4 classi del biennio suddivise in 6 sessioni di 30 minuti ciascuna per ogni classe (le ultime due sessioni sono state compattate in una sessione di 60 minuti). Ogni classe ha avuto quindi un training di YDR pari a 3 ore, sufficienti per comunicare le basi della pratica. I principali argomenti sono stati: introduzione alla pratica, esercizi di respirazione, clapping, vocalizzazione, risate di base, benefici e valori dello Yoga della Risata, le emozioni di base, la danza nello Yoga della Risata e la sua applicazione alla danza classica accademica, il gioco. L'obiettivo è stato trasmettere agli studenti i benefici fisici, mentali, emozionali e sociali che lo Yoga della Risata apporta con la pratica costante.

Risultati: Il feedback di gradimento della pratica, tramite un sondaggio per alzata di mano, da parte degli studenti ha portato il seguente risultato, su un totale 60 ragazzi: 27 mi piace, 7 non mi piace, 26 sono perplesso. Se consideriamo quanto la pratica dello YDR sia innovativa, e quanto il mondo della danza sia chiuso in generale alle novità che possono smuovere lo *status quo*, il feedback generale è buono e quindi possiamo ritenere l'obiettivo raggiunto. È stato inoltre consegnato il questionario "Come ti senti" che - per chi ha voluto condividerlo - ha evidenziato un buon miglioramento soprattutto nel livello di stress, di energia fisica e di consapevolezza del respiro.

Da sottolineare come i ragazzi abbiano maggiormente gradito, fra le 4 attività canoniche proposte, il **Giocare** soprattutto abbinato alle emozioni e ai passi di danza. **Ridere** innesca all'inizio un senso di timidezza e vergogna, solo con la pratica ne hanno apprezzato a poco a poco il senso di libertà. **Cantare** tendenzialmente viene recepito come un altro mestiere rispetto alla danza.

Ballare le proprie emozioni è risultato per alcuni difficile!

Conclusione: il progetto suggerisce che diffondere e inserire lo Yoga della Risata nelle scuole di danza, una volta alla settimana, come strumento semplice e leggero per creare una sorta di "porta emotiva" coi ragazzi, sarebbe -utile e potrebbe portare notevoli benefici.

DICHIARAZIONE: l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com.