

## La danza fa bene alla vita

**Pubblicato:** Mercoledì 14 Luglio 2010

“Che cosa accadrebbe se, invece di costruire le nostre esistenze, avessimo la follia o la saggezza di danzarla?” La domanda che il filosofo Roger Garaudy pone nel suo libro “Danzare la vita” è stata accolta nel Centro Psico Sociale di Laveno Mombello. «Il direttore della Psichiatria del Verbano, il dott. Isidoro Cioffi, – spiega la danzaterapeuta Ines Rita Domenichini – con la sua risaputa sensibilità verso l’arte mi ha dato la possibilità dal 2007 di iniziare un percorso di danzaterapia con sedute di gruppo ed individuali».

“La danzaterapia “mi ha dato più sicurezza nelle mie capacità. Non mi sento più sola. Mi fa stare bene, è un ricevere e un dare” dice una partecipante ad uno dei gruppi.

La scoperta che molti utenti fanno già dopo il primo incontro è una sensazione di libertà nel muoversi, nel danzare senza sentirsi giudicati anche per chi non ha mai danzato in vita sua. La danza possiede una triplice specificità che ci permette di comprendere in quale modo possa dare un apporto alla relazione terapeutica: essa è al tempo stesso arte, attività corporea e linguaggio.

«Così, quelle parole che non si riescono a dire, le emozioni che affiorano e i desideri prendono significato attraverso il gesto simbolico della danza che diventa canalizzatore in un processo creativo – spiega il dott. Cioffi – Dare forma alle emozioni con l’espressività simbolica dei gesti vuol dire comunicare, entrare in relazione. In danzaterapia si crea un continuo dialogo tra percezioni del proprio corpo, movimento, immagini, momenti di consapevolezza e di rivelazione, musica, ritmo, storie e parole dove non c’è mai solo corpo o solo psiche, ma una comunicazione emotiva che comprende la totalità della persona. La gratificazione e il piacere di ritrovare la propria ‘danza personale’ dà l’opportunità alle persone di incontrarsi e di incontrare nuove possibilità, di scoprire o riscoprire le proprie potenzialità, il valore della relazione e di risvegliare la creatività».

I laboratori di danzaterapia sono rivolti, oltre che ai pazienti della Psichiatria del Verbano, anche agli utenti del Centro Integrato per il Benessere in Obesità e Sovrappeso (CIBOS) dell’Ospedale di Cittiglio, che partecipano ai gruppi psicoterapeutici motivazionali (secondo il modello cognitivo comportamentale) condotti dalla dr.ssa Ave Bellintani, psicologa del Centro Psico Sociale di Laveno Mombello.

Infatti la danzaterapia si è rivelata, all’interno di un percorso di cura integrato multiprofessionale, una metodologia molto preziosa sia per pazienti con disagio psicologico, sia per utenti con disturbi del comportamento alimentare.

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)