

La Danza: un Giano Bifronte?

Dott.ssa A. Leone, Medico Chirurgo dell'Università degli studi di Torino, specializzanda in Psichiatria.



ABSTRACT

Parole chiave: danza, Disturbi del comportamento alimentare, danzamovimentoterapia, prevenzione, balletto classico

Key words: dance, eating disorders, dance movement therapy, prevention, classical ballet La discussione parte dalla etimologia della parola danza, per poi proseguire in funzione della definizione di disciplina. Si analizza la capacità della danza di rispondere ai diversi bisogni della società, dai cui valori essa è allo stesso tempo trasformata. Si sottolinea l'importanza della danza come sport che da un lato crea benessere psico-fisico ma dall'altro può divenire induttore di malessere fino alla Malattia. Si evidenzia il vero Giano che si cela nella pratica della danza e in particolare del balletto classico: la possibilità di associarsi a Disturbi psichiatrici come i Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA). Si discute sulle funzioni della danza estetico-rappresentativa ed estatico-curativa, e sulla necessità di approfondire la seconda per avere un catalizzatore di salute e cambiamento degli stati emotivi: è il caso della Danza Movimento Terapia. Si esamina la possibilità di intervenire con la danza per ridurre l'insoddisfazione dell'immagine corporea che è dimostrato essere fattore di rischio per insorgenza di DCA. Si riassumono le caratteristiche che un buon Maestro di danza deve possedere per essere un insegnante che crei passione e salute nelle sue allieve.

The Dance: a two-faced Janus

The discussion begins from the etymology of the word dance and goes on looking at definition of discipline. We analyze the ability of dance to meet different needs of society, and how values of society change the dance idea. We underline the importance of dance as sport that on the one hand creates psycho-physical well-being and on the other hand can become inductor of uneasiness until disease. We highlight the real Janus hidden in dance practice especially in classical ballet: the possibility to lead to Mental Disorders like eating disorders (EDs). We discuss about dance functions aesthetic-representative and ecstatic-curative; the second one is to deepen the in order to have a catalyst for health and to change emotional states: this is like dance movement therapy works. We examine the possibility to use dance to reduce dissatisfaction of self-body image that is demonstrated to be risk factor for insurgence of EDs. We summarize the characteristics that a good dance teacher has to possess for create passion and health in his students.

La danza è la prima forma di espressione artistica del genere umano che utilizza come strumento il corpo. Per capire il significato della danza, è necessario studiarla a partire dalla sua etimologia, che nasce nella Grecia classica, in teatro. Da sempre la danza ha costituito uno dei livelli espressivi del teatro. Nella tragedia e nella commedia dell'antica Grecia il "coro" si esprimeva principalmente danzando nello spazio antistante l'edificio scenico (σχηνέ, skené) denominato ορχήστρα, (orchéstra). Il fatto che in quello spazio il coro danzasse non solo spiega l'etimologia della parola "orchestra", che deriva appunto dal verbo ορχήομαι (*orchéomai*, danzare), ma è anche il motivo per cui in molte lingue moderne i termini che si riferiscono alla danza (italiano: "coreografia", "coreutica"; francese: *chorégraphie*, *choreutique*; inglese: *choreography*, *choreutic*) portano in sé l'etimo greco χόρος, (kóros). Il termine italiano "danza", invece, così come il francese *danse*, l'inglese *dance* e il tedesco *tanz* derivano dalla radice *tan* (sanscrito), che è associata al concetto di "gioia".

Dall'alba del genere umano ai giorni nostri, passando per la sistematizzazione greca, la danza ha sempre avuto un ruolo importante nelle società umane. Vecchie generazioni di danzatori formavano le nuove perché la tradizione della disciplina artistica fosse portata avanti perché continuasse ad accompagnare riti sacri e intrattenimenti.

1. Doppia natura della disciplina

Cosa si intende per disciplina? Con questa parola si intende da un lato una parte del sapere che è oggetto di insegnamento e di studio tramite regole di condotta finalizzate all'educazione; dall'altro si pone l'accento sulla severità, sul rigore, con cui vengono fatte osservare le sue regole. E' dunque la danza assimilabile ad una disciplina?

Se l'esistenza delle scuole di danza, o di luoghi dove la danza poteva essere appresa oggi, come ai tempi delle *polis* greche, permette la trasmissione didattica della danza - e dunque quanto affermato dalla prima definizione di disciplina è rispettato - è sicuramente più difficile indagare i metodi di insegnamento e la severità e il rigore di cui si costituiscono. Inoltre ogni tipo di danza ha un metodo specifico di insegnamento. Nella danza d'improvvisazione, ad esempio, si privilegia l'individualità in cui la rappresentazione del mondo interiore del soggetto danzante subordina la tecnica utilizzata. Per contro nella danza neoclassica l'individualità è subordinata alla fedeltà della rappresentazione di una particolare esigenza artistica pensata dal coreografo.

Quest'ultimo aspetto della danza e del suo insegnamento può esporre ad un rischio: se il confine della regola diventa stretto e troppo vincolante è possibile che, nell'intento di imparare correttamente la tecnica e rispettare le regole interne alla disciplina, ci si dimentichi di un importante aspetto: la danza è da sempre veicolo di benessere, di piacere e di "gioia".

2. Risposta ai bisogni e rappresentazione dell'immaginario collettivo

La danza è sempre stata figlia del suo tempo e ha soddisfatto le esigenze delle popolazioni fornendo di volta in volta risposte ai diversi bisogni della comunità. La danza sciamanica collegava il fuori con il dentro dell'Uomo in una risonanza sostenuta e rinforzata dal ritmo delle percussioni. Costituiva un mezzo privilegiato per collegare l'uomo al mondo, consentiva di annullare la separazione con la natura, per dare un senso all'esistenza, propria di ogni essere umano e permetteva di prendere forza dalla stessa per affrontare la quotidianità della vita.

Oggi, nell'epoca ipertecnologica e razionalistica in cui ci troviamo e in cui, almeno in occidente, il contatto col sovra-naturale non è più un'esigenza primaria, la danza ha perso la funzione di mezzo di comunicazione tra mondo fisico e metafisico. Oggi viviamo spesso nella difficoltà di individuare le nostre radici culturali e a questa esigenza odierna la danza dà una risposta con le sue forme folkloriche che permettono di riscoprire tempi e ritmi dei nostri avi.

Ma la danza è doppiamente figlia del suo tempo perché oltre a dare risposte alle esigenze umane del momento, è, a sua volta, trasformata dai valori che la società ha in quel preciso periodo. In un secolo come quello appena trascorso, ricco di mutamenti sociali, rivoluzioni culturali e stravolgimenti politici, la danza ha colto i segnali di cambiamento adeguandosi e trasformandosi di conseguenza. Un secolo tanto travagliato ha prodotto numerosi stili di danza ognuno dei quali è testimone di un particolare momento storico. Sono esempi il tip-tap che è emerso negli anni della segregazione razziale; l' Hip-hop, con le sue radici e i suoi stili differenti, attraverso cui gli "street dancers" (i ballerini di strada) al posto di ottenere il rispetto attraverso la violenza, guadagnavano il rispetto con la danza.

Uno dei momenti significativi dell'evoluzione della danza, che ha avuto durature conseguenze fino ai giorni nostri, è la danza di spettacolo, in particolare quella neoclassica. Essa ha progressivamente posto l'accento su canoni estetici per determinare canoni espressivi. Anche nelle scuole di danza di medio livello è prassi comune portare come esempio alle allieve questo modello estetico universale. Si avvale del linguaggio della danza classica, ma utilizza forme vicine a quelle della danza moderna. Nasce intorno agli anni '30 del Novecento negli Stati Uniti d'America, grazie ad un coreografo americano di origine russa: George Balanchine. È proprio il linguaggio di questo maestro, così essenziale e semplice ma allo stesso tempo elegante e formale, a dettare i canoni estetici della nuova danzatrice, rivoluzionandone per sempre il ruolo. Per Balanchine la danza è espressione pura di se stessa, in un tutt'uno con la partitura musicale; non ci sono "orpelli" nella danza di Balanchine, né scenografie elaborate né ricchi costumi; ci sono soltanto i corpi, vestiti di essenziali costumi da studio (ad esempio: body nero "accademico" e collant bianchi), bellissimi nel loro virtuosismo tecnico e nella loro enfatica perfezione (Pasi, 1999). La creazione coreografica di Balanchine si fonda essenzialmente sul corpo femminile visto come tramite perfetto fra Musica e Movimento; la sua opera di ricerca si concentra però su una nuova fisionomia della danzatrice, che è "ideale" se ha gambe lunghe e magre, fisico asciutto e tonico, e muscoli guizzanti: la nuova ballerina è un insieme armonico di bellezza, magrezza e forza, un elegante connubio di fragilità e tenacia, perfetta per le rappresentazioni astratte delle opere Balanchine che ne esaltano l'eleganza e le qualità espressive del corpo (Pasi, 1999). Questi criteri, promossi dall'ampio diffondersi dello stile creativo di Balanchine, sono stati oggi universalmente adottati da coreografi, direttori artistici e quindi dal pubblico.

3. Danza come sport: Corpo sano e mente sana

Non ci si può dimenticare che la Danza può essere fonte di benessere fisico per chi pratica. Nella Carta europea dello sport del 1992 e il Comitato di etica sportiva promulgati nel "Manifesto europeo sui giovani e lo sport", lo sport è definito come "qualsiasi forma di

attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, ha per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli". Nello stesso documento vengono inoltre indicate le finalità dello sport. Esse sono:

- Lo sviluppo mentale, fisico e sociale
- La comprensione dei valori morali e dello spirito sportivo, della disciplina delle regole
- Il rispetto di se stessi e degli altri, comprese le minoranze
- L'apprendimento della tolleranza e della responsabilità (assumendo, per esempio, mansioni organizzative), elementi essenziali nella vita di una società democratica
- L'acquisizione del controllo di sé, lo sviluppo dell'amor proprio e la realizzazione personale
- L'acquisizione di uno stile di vita sano

Tali caratteristiche sono riconducibili alla danza e rendono ragione del suo inserimento nella categoria sportiva.

Nella letteratura internazionale compaiono con sempre maggiore frequenza articoli scientifici che riguardano gli effetti dello sport sull'organismo. In uno studio è stato dimostrato che chi è frequentemente coinvolto in attività fisica sportiva impara a vedere positivamente il proprio aspetto esteriore e diviene maggiormente soddisfatto anche del proprio peso (Richard et al., 1990). E' stato inoltre dimostrato come la partecipazione a qualsiasi genere di sport sia legata ad un miglior livello di autostima (Holland et al., 1994) e come nei maschi più che nelle femmine, la pratica sportiva migliori lo status sociale e la popolarità all'interno del gruppo dei pari, offrendo maggiori opportunità di sviluppare e rafforzare le amicizie (White et al., 1998). Più esplicitamente è stato dichiarato che lo sport e le attività atletiche possono svolgere un ruolo importante nel promuovere lo sviluppo fisico, mentale e sociale durante l'infanzia e l'adolescenza (Ferron et al., 1999).

E' necessario prestare attenzione però a non spostare il punto di vista e considerare la danza unicamente come uno sport, subordinando la funzione espressivo-artistica e trasformativa della danza alla funzione estetica e performativa, perchè il rischio è di deformarne l'essenza. Ogni allieva desiderosa di intraprendere la carriera professionale non può ignorare il fatto che una vera danzatrice deve essere magra, anche oltre le sue possibilità, deve mantenere il peso e i tratti fisici propri dell'adolescente prepubere e coniugare l'aspetto fisico fragile e androgino con la prestanza dell'atleta più preparato.

4. C'è un Giano? Possibilità per evitarlo

Purtroppo esiste un Giano nel mondo della danza. La letteratura internazionale rileva come lo sport può rappresentare un fattore di rischio per la salute quando spinge i soggetti praticanti ad adottare severi regimi dietetici e ad abusare di sostanze chimiche per migliorare la performance (Bahrke et al., 2000). In quegli sport che prevedono lo sviluppo della massa muscolare, il miglioramento dell'aspetto esteriore e l'aumento della massa magra per migliorare le prestazioni fisiche, la percezione distorta di requisiti fisici e funzionali è maggiormente presente. In questo senso la danza, ed in particolare la danza classica, può rientrare in tale categoria.

Una categoria di Disturbi psichiatrici che interessa il mondo della Danza è rappresentata dai Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA). Infatti i dati della letteratura internazionale riportano che tra le danzatrici di danza classica il rischio di sviluppare Anoressia Nervosa aumenta di 3-6 volte rispetto alla popolazione generale (Gamer & Garfinkel 1980; Szmukler et al., 1985; Le Grange et al., 1994; Hoeck et al., 2003), mentre la Bulimia Nervosa si riscontra più frequentemente rispetto a gruppi di controllo in un range che varia dal 2 al 12% (Holderness et al., 1994; Abraham, 1996). Si è pertanto concluso che le danzatrici durante la loro vita possono manifestare condotte disfunzionali nei confronti dell'alimentazione operando abbuffate o condotte di compensazione.

Le percentuali di soggetti con stili alimentari alterati aumentano quando si considerano i singoli comportamenti patologici: il 45% dei soggetti mette in pratica digiuni e diete severe (Braisted et al., 1985), il 4% delle ballerine si autoinduce il vomito, il 32% dei soggetti si abbuffa o usa lassativi (Ringham et al., 2006). E' stato riscontrato che frequentare scuole di danza in età precoce rappresenta uno dei fattori di rischio per l'insorgenza dei DCA (Pigeon et al., 1997, .Ackard et al., 2004).

A tal proposito negli ambienti in cui la magrezza in quanto tale è strumento e simbolo di successo, la prevalenza dell'Anoressia è circa 10 volte maggiore di quella rilevabile in un campione di donne con analoghe caratteristiche anagrafiche ma selezionato in tutta la popolazione. Ballerine che esibiscono alti livelli di perfezionismo e, forse conseguentemente, si pongono in un ambiente altamente competitivo, sono più a rischio di sviluppare DCA rispetto alle ballerine che sono meno perfezioniste e/o si pongono in ambienti meno competitivi (Jennifer et al., 2005).

E' stato inoltre riscontrato che alcune caratteristiche della struttura di personalità della ballerina preesistenti al suo ingresso in scuola rappresentano ulteriori fattori di rischio. Tali caratteristiche sono: bassa autostima (Bettle et al., 2001), alta competitività, perfezionismo, preoccupazione per la performance e dipendenza dal giudizio (Smolak et al., 2000; Rivaldi et al., 2006). Infine un'altra spia per insorgenza di DCA è rappresentata dall'insoddisfazione per il proprio corpo (Dotti et al., 1993). Da questi dati si è concluso

che la patologia alimentare tra le ballerine adolescenti può essere il risultato di fattori di rischio genetici e ambientali. E' perciò possibile ipotizzare che una volta presenti la maggior parte dei fattori di rischio elencati, la permanenza a lungo nella scuola di danza può divenire un elemento rinforzante negativo nei confronti delle idee disfunzionali relative alla magrezza e alle modalità di perdita di peso.

Una ricerca effettuata a partire dal Novembre 2008 al Luglio 2010 presso il Centro Pilota dei Disturbi del Comportamento alimentare del Piemonte con sede all'Ospedale Molinette all'interno del protocollo d'Intesa "Guadagnare Salute", realizzato dal Ministero della Salute e dall'ex Ministero per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive, si è occupata di studiare i fattori di rischio per insorgenza dei DCA nei ballerini di danza classica e indagare le tecniche di prevenzione primaria volte a migliorare l'insegnamento della danza. In tale studio sono stati offerti due programmi di formazione sui DCA, differenti e di tipo sperimentale, a due gruppi di insegnanti di danza classica. I risultati sono stati interessanti e sono attualmente in corso di pubblicazione. Tale progetto ha richiesto la partecipazione di un gran numero di scuole di danza del Piemonte e sono state incontrate numerose insegnanti di danza e aspiranti danzatrici. Molte sono state le suggestioni rispetto al mondo della danza e dell'insegnamento.

Tra i giovani che intraprendono la danza, a livello agonistico e non, la prevenzione dell'insoddisfazione dell'immagine corporea sembra essere un punto focale per promuovere il benessere. Appare importante conoscere come essa si costituisce in ogni individuo al fine di elaborare proposte in ambito di prevenzione primaria o secondaria che pongano al centro della cura il corpo e le sue emozioni. La naturale essenza artistica e creativa della danza potrebbe rinforzare quindi l'Immagine di Sé e fungere da fattore protettivo, anziché minarla.

A questo punto si possono delineare due principali funzioni della danza: una rappresentativo-estetica e un'altra curativo-estatica. Esse possono essere intimamente legate ma anche decisamente disgiunte. In entrambe le situazioni il corpo può divenire veicolo di emozioni. Nel primo caso le emozioni del danzatore sono rivolte ad un Altro (il pubblico) da emozionare con cui "cum-dividere" l'emozione che egli rappresenta danzando. Nel secondo caso uno stimolo esterno percettivo, principalmente sonoro, suscita sul ballerino un impulso emotivo con una specifica coloritura affettiva attribuita dal ballerino stesso. Questo impulso per esprimersi, scaricarsi e trasformarsi ha bisogno del "veicolo corpo" che con il suo linguaggio dà progressivamente vita alla storia emotiva del danzatore. In altri termini il corpo potrà muoversi secondo il bisogno di movimento che quell'emozione ha indotto. Il danzatore potrà identificarsi con la sua danza, essere corpo emozionato consapevole dei suoi movimenti psichici ed emotivi. Ciò lo renderà parte attiva nel suo processo di trasformazione e crescita emotiva. Avendo esperito nel corpo e

dato un nome e una forma alla sua emozione potrà non subirla né temerla, riconoscendola come propria in tutta la sua intensità.

Queste due funzioni possono contribuire a definire una danza che protegge dall'insorgenza di disturbi psichici e mantiene un'integrità Psico-fisica nell'Uomo inteso come Unità.

A tal proposito appare importante sottolineare il concetto di corpo su cui tecniche di terapia espressiva ad orientamento corporeo si fondano come nel caso della Danza Movimento Terapia. In essa con corpo si intende la persona nell'insieme delle sue componenti:

«L'individuo non comprende attraverso il corpo, per mezzo di esso, perché l'individuo è il proprio corpo, l'unità che comprende le sensazioni, le cognizioni, le emozioni, la spiritualità. In dmt le persone sono il proprio corpo, corpo silenzio, suono, movimento, immobilità, primitivo, simbolico.» (Chodorow, 1991); «L'uso del movimento è inteso quale matrice espressiva comunicativa di stati interiori e quale possibilità di trasformazione psichica all'interno di un processo curativo mediante una relazione terapeutica. Non solo danza, dunque, ma soprattutto spontaneo movimento come parte integrante del processo creativo artistico che coniuga l'energia cinetica del corpo con l'esperienza spirituale ed emotiva di chi le compie.» (Chodorow, 1991)

Di più ancora, il corpo è la porta per accedere a memoria e sapere in tutte le sue forme:

«Il percorso di cambiamento, di consapevolezza, di cura o di crescita proposta si sviluppa non ATTRAVERSO il corpo, ma NEL corpo. La dmt punta a dare al corpo lo spazio che merita non solo come contenitore di emozioni, ma anche come fonte di memorie, di un sapere. Il lavoro corporeo non è finalizzato ad una acquisizione di consapevolezza su un piano diverso. Le modificazioni e le scoperte che avvengono al livello corporeo hanno un valore proprio, non strumentale ad un livello 'superiore', sia esso emozionale o cognitivo.» (De Vera, 1994);

«L'inconscio, oltre che 'psichico', è anche corporeo: far parlare il corpo significa far parlare l'inconscio e così il linguaggio dinamico del corpo - l'attività motoria funzionale ed espressivo creativa - risulta essere, nel suo aspetto qualitativo, strettamente legato alla sfera interiore parlandoci di essa e 'rappresentandola' in forma simbolica.» (De Vera, 1994).

Acquista ora una diversa prospettiva il lavoro sull'Immagine corporea che non si limita ai confini fisici del corpo, come afferma la Billmann nel libro "Quando la danza guarisce":

«l'Immagine inconscia del corpo si modella sui primi contatti con la madre in funzione di riferimenti sensoriali apportati dalla sua presenza (volto, sguardo, espressioni). Essa si elabora e si struttura con il contatto sempre rinnovato con il mondo esterno. In ogni istante

è una sintesi vivente delle nostre esperienze emotive ripetitivamente vissute attraverso le sensazioni erogene e elettive arcaiche ed attuali del corpo.»

Durante le proposte di dmt a livello della coscienza si attua un continuo movimento fra il processo di pensiero primario e secondario: dall'inconscio alla coscienza consapevole. Dunque possiamo dire che esiste un movimento bidirezionale dell'energia psichica. Esso dalla propriocezione ed esterocezione, attraverso il movimento, perviene all'inconscio e l'inconscio, tramite il movimento, può manifestarsi, esprimersi, trovare una forma divenendo energia propulsiva per il cambiamento degli stati emotivi interni e la loro manifestazione esterna (emozioni coscientizzate, pensieri, comportamento). In questa danza della psiche si può individuare il processo creativo, se per creare si intende produrre qualcosa, ideare, elaborando in modo nuovo elementi preesistenti. Allora con la danza, vista in quest'ottica, si crea una curva di crescita emotiva esponenziale dove ogni elaborazione psichica coscientizzata sarà substrato per una nuova e più complessa creazione emotiva. Come afferma Sorti :

«Il terapeuta espressivo e il suo paziente [...] oscillano tra due diversi stili cognitivi. Uno di questi stili è collegato al processo primario [...]. Entrati in contatto con questa enorme riserva di energia, è necessario trovare un significato e un valore comunicativo a questa esperienza. [...] E' necessario permettere a quella energia indifferenziata di trovare una forma. E' ciò che l'artista fa nel suo lavoro, ed è questo stesso processo che affronta il terapeuta espressivo nel suo incontro con il paziente» (Sorti, 1994), incrociando così la sua forza creativa con quella del paziente. Da quanto detto potrebbero aprirsi spazi di utilizzo clinici che si servono della danza e di tutte le forme di utilizzo del corpo in senso estatico, come strumento di prevenzione e cura.

L'immagine corporea è il risultato di una complessa interazione degli stati emotivi interni che si sono creati nella relazione con gli altri significativi. Ogni stato emotivo si modifica momento per momento per tutta la vita, rinforzandosi o indebolendosi a seconda delle esperienze di relazione a cui il soggetto si espone e delle strategie emotive che riuscirà ad adottare. Maggiore è la consapevolezza del proprio bagaglio emotivo psichico, maggiori saranno le possibilità di attingervi per migliorare progressivamente le proprie esperienze emotivo-relazionali. Per contro, minore è la consapevolezza corporea, maggiori saranno i pensieri legati al proprio Io che non terranno conto di gran parte del proprio mondo interno. Questo stato di conflitto, questa incoerenza tra Io e inconscio, può determinare emozioni compensative (restrizioni alimentari, condotte di eliminazione, condotte di evitamento ecc..) per alleviare le tensioni psichiche interne. Tali emozioni potranno rappresentare il fondamento di un sintomo psichico più o meno socialmente disadattativo

ma “emotivamente salvifico” per il soggetto. Si tratta dell’unico modo che il soggetto elabora per stare al mondo.

Risulta fondamentale nell’insegnamento della danza non dimenticare mai che il corpo è veicolo di emozioni, che ogni movimento del corpo induce uno stato emotivo. Tale stato emotivo va ascoltato attentamente in ogni singola parte del corpo e conosciuto. Ogni gesto “vissuto emotivamente”, anche se eseguito intenzionalmente come nella danza classica o durante una coreografia di danza moderna o contemporanea, sarà appagante perché le emozioni faranno percepire meno la fatica nel compierlo e la paura di eseguirlo: ognuno con un gesto potrà esprimere il suo mondo interno.

Il ruolo dell’insegnante diventa dunque fondamentale perché il Maestro dovrà insegnare non solo la tecnica di esecuzione e la passione per la danza, ma anche ad emozionarsi e ad attingere alle potenzialità curativo-estatiche. Nella danza il corpo vibra e la verità del danzatore risiede lì. Pensare di interpretare un’emozione con un gesto, senza sentire il corpo ma eseguendo unicamente un movimento tecnico, potrebbe significare snaturare l’essenza unificatrice della danza dove il reale e l’immaginario trovano una sintesi nel simbolo che il corpo crea. Inoltre, sarebbe importante domandarsi se l’ideale estetico ricercato da alcune forme di danza a livello pre-professionale non si contrapponga alle reali esigenze emotive della persona. Allo stesso tempo si evidenzia come per fare le danzatrici professioniste serva anche una personalità che sposi il sacrificio, la tenacia e sopporti le frustrazioni. Qualsiasi danza va eseguita per scoprire ed esprimere se stessi e non per dimostrare a qualcuno il proprio valore, di cui a volte non si è neppure coscienti. Solo così sarà possibile che l’altro compreso il Maestro possa beneficiarne davvero e riconoscerne la grandezza e l’Arte.

Bibliografia

- Abraham S. Characteristics of eating disorders among young ballet dancers. *Psychopathology*. 1996; 29(4):223-9.
- Ackard DM, Henderson JB, Wonderlich AL. The associations between childhood dance participation and adult disordered eating and related psychopathology. *Journal of psychosomatic research*. 2004;57(5):485-90.
- Bettle N, Bettle O, Neumarker U, Neumarker KJ. Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers. *Perceptual and motor skills*. 2001; 93(1):297-309.
- Belfiore M. - Colli L. M. (a cura di) (1998), *Dall'esprimere al comunicare*, Pitagora editrice, Bologna
- Belfiore M. - Colli L. M. (a cura di) (1998), *Tra il Corpo e l'Io*, Pitagora editrice, Bologna
- Bellia V. (2000), *Danzare le origini*, Edizioni Scientifiche Ma.Gi., Roma.
- Braisted JR, Mellin L, Gong EJ, Irwin CE Jr. The adolescent ballet dancer. Nutritional practices and characteristics associated with anorexia nervosa. *J Adolesc Health Care*. 1985 Sep;(5):365-71.
- Chodorow J. (1991), *Dance Therapy and Depth Psychology*, Routledge, Londra-New York [tr. it.: *Danzaterapia e psicologia del profondo*, red edizioni, Como].
- Dotti A, Fioravanti M, Balotta M, et al. Eating behavior of ballet dancers. *Eating and weight disorders : EWD*. 2002; 7(1):60-7.
- De Vera d'Aragona P. (1994), *Dance/movement therapy - Corpo ed emozioni: incontrare se stessi danzando*, Riza scienze n.84, Milano
- Ferron C, Narring F, Cauderay M, Michuad PA. Sport activity in adolescence: Associations with health perceptions and experimental behaviours. *Health Education Research* 1999; 14:225-233.
- Garner DM, Garfinkel PE. *Handbook of treatment for eating disorders*. Guilford Press, New York, 1997.
- Garner DM, Garfinkel PE. The Eating Attitudes Test: An Index of the Symptoms of Anorexia Nervosa. *Medicine*. 1979; 9:273-279.

- Hoek HW, van Hoeken D: Review of the Prevalence and Incidence of Eating Disorders. *Int J Eat Disord.* 2003; 34: 383-396.
- Holderness CC, Brooks-Gunn J, Warren MP. Eating disorders and substance use: a dancing vs a nondancing population. *Med Sci Sports Exerc.* 1994; 26(3):297-302.
- Holland A, Andre T. Athletic participation and social status of the adolescent males and females *Youth and Society.* 1994; 5:388-407.
- Le Grange D, Tibbs J, Noakes TD. Implications of a diagnosis of anorexia nervosa in a ballet school. *Int J Eat Disord.* 1994; 15(4):369-76.
- Pigeon P, Oliver I, Charlet JP, Rochiccioli P. Intensive dance practice. Repercussions on growth and puberty. *The American journal of sports medicine.* 1997; 25(2):243-7.
- Richards MH, Casper RC, Larson R. Weight and eating concerns among pre- and young adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health.Care* 1990; 11:203-209.
- Ringham R, Klump K, Kaye W, et al. Eating disorder symptomatology among ballet dancers. *The International journal of eating disorders.* 2006; 39(6):503-8.
- Ringham R, Klump K, Kaye W, Stone D, Libman S, Stowe S, Marcus M. Eating disorder symptomatology among ballet dancers. *Int J Eat Disord.* 2006; 39(6):503-8.
- Smolak L, Murnen SK, Ruble AE. Female athletes and eating problems: a meta-analysis. *Int J Eat Disord.* 2000; 27(4):371-80.
- Sorti R. (1994), Danzaterapia: un contributo, in Bianconi R. - De Gregorio A. - Manarolo G. - Puxeddu V. (a cura di), *Le arti terapie in Italia*, Gutenberg, Roma
- Szmukler GI, Eisler I, Gillies C, Hayward ME. The implications of anorexia nervosa in a ballet school. *J Psychiatr Res.* 1985; 19(2-3):177-81.
- White SA, Duda JL, Keller MR. The relationship between goal orientation and perceived purposes of sport among youth sport participants. *Journal of Sport Behavior* 1998; 21:475-483.