

Convegno “Imagine-Le città danzano il futuro”

Giovedì 16 ottobre, ore 10.00-19.00 - Sala Colonne del Palazzo Municipale

Interviene Catterina Seia, Cultural Welfare Center, Torino

Danziamo la vita

La danza è molto più di un passatempo: è una pratica che mette in moto corpo, emozioni e relazioni, offrendo benefici sia a livello individuale sia comunitario.

Dagli inizi della storia dell'uomo, muoversi con musica, seguire i ritmi e condividere lo spazio con gli altri crea un effetto integrato che va oltre l'esercizio fisico tradizionale.

La danza è una via accessibile e potente per il ben-essere individuale e collettivo. Spezza le solitudini. Mentre muoviamo il corpo e ascoltiamo la musica, costruiamo salute fisica, equilibrio mentale, abilità cognitive e legami sociali che sostengono una vita più ricca e resistente. Integrare la danza nella routine quotidiana non richiede grandi investimenti: basta un po' di tempo, curiosità per nuovi movimenti e disponibilità a fraternizzare con gli altri attraverso il ritmo.

Nel parlare di danza collettiva non si tratta solo di movimenti coordinati o di estetica corporea: è un modo potente di tessere relazioni, di mettere in contatto corpi, respiri e storie diverse in una sola esperienza condivisa. Quando una sala, una piazza o un cortile si riempie di ritmo, succede qualcosa di subito percepibile: le distanze si accorciano, le mani cercano mani, gli sguardi cercano direzione comune, e il tempo sembra rallentare per lasciare spazio all'essenziale. La danza collettiva diventa così una forma di linguaggio non verbale che parla direttamente al benessere, sia individuale sia comunitario.

A livello individuale, la danza collettiva agisce su più piani. Dal punto di vista fisico, muoversi in gruppo migliora la resistenza cardiovascolare, la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione. Non serve essere atleti: in gruppo si aggiustano posture, si regola la respirazione, si impara a rispondere ai cambi di ritmo dell'altro.

Ma l'effetto va oltre il fisico. Il ritmo condiviso favorisce un stato di concentrazione che può sfociare nel cosiddetto “flow”, quel flusso di attenzione in cui la mente si libera dall'ansia e si concentra sul presente. In quel momento si accende una sensazione di padronanza: si comprende che si è parte di qualcosa che dura più di un singolo corpo, e questo rinforza l'autostima e la fiducia in sé stessi.

La danza collettiva è anche un potente regolatore emotivo. L'attività fisica, il ritmo e la musica stimolano la produzione di endorfine, dopamina e altri neurotrasmettitori legati al piacere e al sollievo dallo stress. L'effetto non è solo momentaneo: la ripetizione di movimenti codificati e la partecipazione a una routine condivisa costruiscono una memoria corporea che può offrire stabilità nelle giornate difficili. Guardarsi negli occhi, sincronizzarsi, sostenere un compagno quando inciampa o si sente smarrito crea una rete di fiducia e di

sicurezza. In presenza di ansia o dolore, spostare l'attenzione al corpo e al respiro, insieme agli altri, può trasformare la tensione in energia utile e gestibile.

Sul piano psicologico e cognitivo, la danza collettiva stimola la creatività e l'uso di schemi mentali flessibili. Imparare sequenze, memorizzare passi, adattarsi a nuove composizioni richiama l'apprendimento, la memoria e il *problem solving* in un contesto ludico.

La musica e il movimento favoriscono anche l'espressione emotiva: chi danza può dare voce a sentimenti che spesso restano sommersi nel quotidiano. Questo è particolarmente importante per chi si sente escluso o invisibile: attraverso un gesto condiviso, si riconosce la propria dignità e si costruisce una narrativa di appartenenza.

La danza collettiva è così anche un potente strumento di inclusione e democratizzazione del ben-essere.

A livello comunitario, la danza collettiva funziona come tessuto connettivo sociale. Si supera il concetto di competizione per una coordinazione complessa basata sull'ascolto, sulla fiducia reciproca e sull'attenzione al gruppo. In molte realtà, sessioni di danza collettiva si trasformano in momenti di socializzazione, scambio interculturale e co-progettazione di pratiche comuni. Si creano reti di vicinato, si aprono spazi a persone di diverse età, culture e abilità: bambini che seguono gli anziani, migranti che scoprono ritmi autoctoni, persone con disabilità che trovano un modo inclusivo di muoversi insieme. Questa coesione non è soltanto emozionale: ha risvolti concreti di ben-essere collettivo, come una maggiore sicurezza civica, una partecipazione comunitaria più attiva e una resilienza condivisa di fronte a crisi sociali o ambientali.

Considerare la danza come registro accessibile a tutti significa rimuovere barriere: spazi semplici, accompagnamento attento alle differenti velocità di apprendimento, proposte che rispondano a bisogni diversi (dai bambini agli anziani, dalle persone con disabilità ai neofiti).

In questo modo la pratica diventa una palestra di cittadinanza: chi danza impara a prendersi cura di sé e degli altri, a rispettare i tempi altrui, a costruire ponti tra storie diverse. E quando l'inclusione è reale, la comunità intera ne beneficia: nasce una cultura della cura reciproca, del supporto, della fiducia che si riflette anche nelle scuole, nei luoghi di lavoro e nei quartieri.

Un aspetto spesso sottolineato è la dimensione culturale della danza collettiva. Ogni generazione porta tracce e memoria della propria storia: codici motori, gesti tradizionali, rituali comunitari. La danza diventa archivio vivo, veicolo di identità e di scambio generazionale. In contesti multietnici, i movimenti condivisi non cancellano le differenze, ma le trasformano in risorse: i passi di una famiglia, le musiche di un'orchestra locale, i ritmi di una festa di quartiere si intrecciano per raccontare una storia comune. Questo processo rafforza l'appartenenza e offre una cornice di benevolenza all'interno della quale nascono nuove alleanze e progetti comuni.

Infine, la danza collettiva può funzionare come antidoto alla solitudine, a forme di alienazione che spesso caratterizzano la vita urbana contemporanea.

In tempi veloci, di social media che premiano la presentazione e l'efficienza, un momento di danza condivisa invita a una serenità diversa: non la perfezione, ma la partecipazione, non la competizione ma la cura reciproca.

In questo senso, danza è un rito secolare: una pratica che richiama l'umano in noi, quel bisogno intrinseco di muoversi insieme, di respirare all'unisono, di riconoscersi come parte di una comunità viva.

Proposte pratiche per declinare questa visione in contesti concreti sono semplici e accessibili.

Pensiamo alle rassegne di danza comunitaria in parchi o cortili, con musicisti locali e facilitatori capaci di adattare i passi a diverse abilità.

Proponiamo spazi nelle scuole dove i laboratori di danza non siano lezioni separate ma momenti di racconto del corpo in relazione agli altri.

Creiamo circoli di danza intergenerazionali nei centri anziani, dove le memorie degli anziani si incontrano con la curiosità dei giovani e abbracciano le strade dei nostri quartieri.

E soprattutto diffondiamo una cultura dell'accessibilità: musiche semplici, istruzioni chiare, accoglienza senza giudizio, quiete ed energia al tempo giusto per ciascuno.

La danza collettiva non è solo un passatempo: è una pratica di ben-essere che intreccia corpo, mente e comunità. Attraverso la danza ogni individuo può ritrovare una parte di sé, una bussola interiore per gestire fatica, stress e solitudine. Insieme, una comunità può ricostruire fiducia, senso di appartenenza e resilienza.

Perché la danza collettiva è, in fondo, un gesto semplice ma potente: muovere il corpo e aprire il cuore agli altri. E in quel movimento, troviamo una forma concreta di cura, individuale e comunitaria per aumentare il ben-essere di ognuno di noi.

Evidenze scientifiche in breve

- Benefici fisici: la danza migliora resistenza, forza, equilibrio e funzione cardiovascolare; è spesso ben tollerata e può essere adattata a diverse età e livelli di abilità.
- Benefici mentali: riduzione di sintomi di ansia e depressione, incremento dell'umore e della soddisfazione di sé; promuove la plasticità cognitiva e l'attenzione.
- Benefici sociali: potenziamento della coesione di gruppo, senso di appartenenza e riduzione dell'isolamento; la danza di gruppo facilita le interazioni sociali e può essere inclusiva per persone con bisogni particolari.
- Sicurezza e accessibilità: con adeguamenti personalizzati e supervisione, la danza può essere praticata in modo sicuro da molte persone, anche in presenza di limitazioni fisiche o motorie. È consigliabile iniziare con intensità moderata e aumentare gradualmente.

Come introdurre la danza nel proprio percorso di ben-essere

- Scelta e ritmo: opta per stili che ti divertano e che offrano ritmi adeguati al tuo livello di forma fisica. L'obiettivo è la regolarità, non l'esecuzione perfetta.
- Frequenza modesta ma costante: 2-3 sessioni settimanali di 30-60 minuti possono generare benefici significativi nel medio-lungo periodo.
- Contesto sociale: preferisci contesti di gruppo, corsi organizzati o eventi comunitari dove la danza è vissuta anche per la relazione e la condivisione.
- Adattabilità: se hai limitazioni fisiche, scegli programmi di danza adattata o danza-terapia, con insegnanti formati per modulare i movimenti e l'intensità.
- Sicurezza: ascolta il tuo corpo, riscaldati prima dell'attività, idratati e, se presente una condizione clinica, consulta un professionista sanitario o un operatore qualificato prima di iniziare.