

Ricerche ed Esperienze  
Inquire and Experiences





# Coreo-grafie di corpi vissuti. Danza narrativa di un'esperienza educativo-terapeutica

## Coreo-spellings of lived bodies. Narrative dance of an educational-therapeutic experience

Luigi Aruta

Università degli Studi di Napoli "Parthenope" – lu.aruta@gmail.com

Ferdinando Ivano Ambra

Università degli Studi di Napoli "Parthenope" – ferdinando.ivano.ambra@gmail.com

### ABSTRACT

This work arises from an inter-intra-disciplinary dialogue about the pedagogical-didactic potential of dance as an educational-therapeutic device for the treatment of psycho-emotional problems associated with obesity. The following contribution proposes a case study of 6 girls aged between 13 and 15 with obesity certified according to the WHO criteria relating to BMI (Body Mass Index). The educational-therapeutic route realized starts from the theories of Embodied Cognition Science about the role of corporeality in learning and is carried out in a 6 week educational dance program set according to the criteria of an experimental teaching methodology. The work, followed by a nutritionist in the recruitment phase of the subjects, by a psychologist-pedagogue, an external pedagogist-expert and a dance-educator in the design and operational phase, is enriched with an educational interview and a brief reflection on the obtained data and future development prospects.

Questo lavoro nasce da un dialogo di natura inter-intra-disciplinare circa le potenzialità pedagogico-didattiche della danza come dispositivo educativo-terapeutico per il trattamento di problematiche psico-emozionali associate ad obesità. Il seguente contributo propone un caso di studio di 6 ragazze di età compresa tra i 13 e i 15 anni con obesità certificata secondo i criteri OMS relativi al BMI (Indice di massa corporea). Il percorso educativo-terapeutico realizzato, muove dalle teorie dell'*Embodied Cognition Science* circa il ruolo della corporeità nell'apprendimento e si realizza in un programma di danza educativa di 6 settimane impostato secondo i criteri di una metodologia didattica sperimentale. Il lavoro, seguito da un nutrizionista nella fase di reclutamento dei soggetti, da uno psicologo-pedagogista, un pedagogista esterno-esperto e un danza-educatore nella fase progettuale e operativa, si arricchisce di un'intervista educativa e di una breve riflessione sui dati ricavati e sulle future prospettive di sviluppo.

### KEYWORDS

Obesity, Dance, Embodiment, Education, Health.

Obesità, Danza, Embodiment, Educazione, Salute.

## Introduzione<sup>1</sup>

### *Embodiment: la danza come evento pedagogico*

*Embodied Cognition* è una teoria che definisce la cognizione umana come un elemento indissociabile dal corpo inteso come strumento–espressione della cognizione stessa. Ogni forma di cognizione umana ha la propria àncora nel corpo, in rapporto al quale essa assume valore e significato: l’astrazione stessa può essere considerata come una esperienza corporea trasformata (Iavarone, 2013).

Secondo questo modello interpretativo, la corporeità risulta una condizione necessaria per lo sviluppo cognitivo, dal momento che i suoi processi dipendono dal sistema sensorimotorio. Tale considerazione, ribalta il paradigma del “*primo cognitivismo basato sull’idea che i processi cognitivi sono solo ed esclusivamente atti mentali prodotti del pensiero disincarnato*” (ibidem), “*affermando che non esiste cognizione umana che non sia radicata nell’esperienza corporea*” (ibidem). Dunque, “*un’attenzione educativa alla corporeità può essere utilmente impiegata nello sviluppo delle competenze conoscitive e di apprendimento*” (ibidem).

Partendo da questi presupposti, nasce la necessità di dare alle attività motorie e sportive una maggiore connotazione educativa aumentando la componente pedagogica già insita in questo tipo di attività; la danza, per il lavoro cognitivo che impone, presenta innumerevoli vantaggi educativi (Vincent, 2019). Costruire percorsi di danza educativa per studenti in età evolutiva significa “*accordare armonicamente il pensiero educativo con gli interessi dello studente, perché è nei suoi interessi che giace la chiave per arrivare ai suoi bisogni e alle sue capacità*” (Zagatti, 2004). “*Attraverso la danza è possibile avvicinarsi ad un diverso modo di conoscere e sentire, e grazie ad un’esperienza di percezione corporea globale, sviluppare e acquisire strumenti di trasformazione simbolica del reale*” (Iavarone 2013).

In tal senso, l’esperienza performativa della danza può essere considerata come un vero e proprio evento pedagogico che accade nell’*hic et nunc*, in grado di confondere conoscenza e abilità per un agire trasformativo. “*Il qui ed ora del momento vissuto con attenta partecipazione e con senso di immediatezza rispetto a quanto sta succedendo, permette al danza–educatore di instaurare un clima generale in cui si riconquista il piacere di essere nel movimento senza che l’esperienza venga caricata di aspettative rispetto ai risultati possibili o sperati*” (ibidem) e ciò avvalorava ulteriormente la danza come attività di cura e benessere. Infatti, è stato evidenziato come lo sport e le attività motorie di per sé possano essere considerate un dispositivo adatto allo sviluppo di comportamenti consapevoli, in particolare per ciò che concerne l’alimentazione, ma anche per uno stile di vita salutare (Ambra, 2019). Ad evidenza della centralità della danza nella vita dell’uomo, vi è l’individuazione di sei funzioni neurali e bio–comportamentali: attenzione e *flow*, emozione, immaginazione, comunicazione, star bene con sé stessi e coesione sociale (Christensen et Al. 2017).

Danzare guida le persone verso il *flow*, definibile come uno stato singolare benefico di attenzione e concentrazione mente–corpo in situazioni di sovraccarico emotivo e di stress, in grado di ricalibrare un alterato equilibrio biochimico. Tale riassetto biologico è figlio del piacere e della felicità generati dall’esperienza di *flow*, un’elevatissima focalizzazione della mente su un corpo che svolge una

1 Attribuzione delle parti. Il seguente lavoro è stato scritto da due autori, il cui specifico contributo è da riferirsi come segue: Aruta L. Introduzione, paragrafo 3, sotto-paragrafi 3.1 e 3.4, conclusione. Ambra F.I. Paragrafo 2, sotto-paragrafi 3.2, 3.3 e 3.5, discussione e risultati.

specifica attività di movimento. In tal senso, il movimento può essere considerato un bisogno di natura fisiologica e la danza, esperienza di movimento organizzata e finalizzata ad uno scopo, determina il rilascio o la captazione di particolari sostanze neuroendocrine che sottendono alle emozioni. Proprio il sistema emozionale, in base al suo grado di sensibilità e flessibilità, contribuisce all'adattamento cognitivo-sociale e determina le risposte comportamentali alle situazioni più complesse. La danza ha un ruolo importante nella sensibilizzazione individuale e nello sviluppo delle relazioni inter-intra personali. Dedicarvisi significa coinvolgersi in una pratica corporea che produce degli effetti visibili sulla relazione che il soggetto ha con sé stesso. *“L'atto del danzare è, allora, qualcosa che deve avere a che fare con il desiderio, la volontà e il piacere di muoversi, con l'agio e l'agevolezza del dirsi”* (Iavarone, 2013).

Ogni persona rivela, muovendosi, il proprio stato interiore e ciò migliora la consapevolezza non solo del proprio corpo ma anche dei propri stati emotivi, motivazionali e intenzionali. Tutto ciò permette di considerare la danza come strumento capace di migliorare la relazione che si ha con sé stessi. Il presente lavoro descrive i risultati di una ricerca sul campo che, partendo da questi presupposti teorici, ha intrecciato le competenze di diversi operatori al fine di strutturare un percorso di educazione terapeutica per soggetti affetti da obesità.

## 2. Obiettivi

L'obiettivo di questa ricerca è quello di vagliare le potenzialità della danza come dispositivo educativo-terapeutico per la valutazione e il miglioramento del grado di consapevolezza di un soggetto rispetto alla sua condizione (obesità dichiarata nel caso specifico). Cattiva alimentazione e sedentarietà sono tratti distintivi nella condotta comportamentale di un soggetto obeso e dato che nella danza *“non c'è funzione corporea o mentale che non sia sollecitata”* (Vincent, 2019), si è considerato suggestivo valutare le potenzialità della danza non solo come argine-contrasto alla sedentarietà, ma anche come strumento (in collaborazione con l'azione specialistica di uno psicoterapeuta) per indagare le motivazioni cosce o inconscie che sottendono a una cattiva abitudine alimentare.

La danza aiuta a volgere lo sguardo attento-percettivo verso le parti più interne del nostro corpo e *“ciò che davvero funziona nel tempo non è il seguire piani elaborati dalla mente, ma l'affinare il nostro ascolto interno al corpo”* (Tolja ed Al., 2016).

## 3. Metodologia d'intervento educativo-terapeutico: il metodo Bodytasking e la Contact Improvisation

Gli studiosi cercano da decenni un sostegno teorico che permetta alla danza di essere riconosciuta come valido strumento di formazione della persona. Senza inoltrarci nei dettagli riguardanti la storia della danza o del suo sempre più consistente ramo educativo, occorre tuttavia fare riferimento a Rudolf Laban, promotore a metà del Novecento di uno studio sul movimento inteso come necessità di formazione per l'essere umano e non solo per l'artista.

La danza va considerata un universale umano, strumento-espressione di un significato sociale in grado di coadiuvare un individuo nella formazione del pro-

prio repertorio comportamentale. Quindi, è possibile intenderla come un sistema esterno di autoregolazione finalizzato alla tutela della salute mentale e psico/biologica dell'individuo. Il modello della cognizione incarnata fornisce un criterio interpretativo che identifica nel corpo uno strumento indispensabile per lo sviluppo dei processi cognitivi e sociali. Aspetti legati al corpo, connessi ad altri legati al cervello, risultano essere profondamente significativi, in modo causale o fisicamente costituito, nei processi cognitivi. Secondo l'*embodiment*, tutte le forme di cognizione umana sono indissolubilmente legate a doppio filo con il corpo, in rapporto al quale assumono valore e significato. Riconoscere la danza come dispositivo di decodifica del comportamento umano la rende un'esperienza di grande arricchimento per il contributo che offre alla formazione dell'individuo.

### 3.1 *Il Bodytasking*

Il metodo Bodytasking è una proposta didattica sperimentale, nata da uno studio di ricerca sui vantaggi della danza come dispositivo di adattamento cognitivo-sociale. Si propone come una pratica di danza che utilizza tasks di movimento, ossia azioni motorie in grado di relazionare le possibilità di movimento del corpo con il bagaglio esperienziale dell'individuo.

Il Bodytasking propone un'idea di corpo multimodale che garantisce un sano arruolamento delle energie e una corretta decodifica degli stimoli ambientali, filtrando e allocando quote di energia cognitiva in determinati compiti, in base alle nostre possibilità e intenzioni.

La Contact Improvisation è una tecnica di lavoro corporeo, ideata negli anni Sessanta del Novecento da Steve Paxton, danzatore con un background nelle arti marziali, e nasce dalla volontà di ricercare nuove possibilità di movimento a partire dal contatto fisico e sensoriale. Tale tecnica di danza richiama possibilità e intenzione, concetti condivisi con il metodo Bodytasking. La possibilità evoca una poliedricità di significati che in ambito educativo possono accogliere ciò che non è impossibile. Da questo punto di vista, essa può essere considerata come *"prodotto di una sintesi – in senso fenomenologico – fra elementi contingenti e tensioni soggettive, fra le specificità del sé e specificità del mondo in cui esso si situa"* (Biffi, 2006).

Il concetto di intenzionalità rappresenta un altro punto di contatto tra il Bodytasking e la Contact Improvisation in quanto *"risulta essere una delle caratteristiche legate al corpo ma non trascendente la coscienza, bensì [agisce] nello stesso spazio di composizione"* (Bortolotti e Delprete, 2019). L'intenzionalità non corrisponde a una volontà d'azione, ma è intenzione contenuta nell'azione stessa e manifestata nei corpi in movimento.

Il metodo Bodytasking e la Contact Improvisation propongono un lavoro sul corpo che, sulla lunga durata, può produrre effetti positivi in termini di gestione e adattamento posturale oltre che miglioramento della salute fisica, ma soprattutto un lavoro con il corpo che, già a breve termine, può innescare processi cognitivi capaci di portare a sane modifiche comportamentali.

### 3.2 *Soggetti*

Questo contributo riferisce sul caso di studio che ha coinvolto 6 soggetti (ragazze di età compresa tra i 13 e i 15 anni) con obesità certificata secondo i criteri dell'OMS per quanto concerne i valori di riferimento del BMI, visibili nella tabella 1.

ETÀ	PESO (kg)	ALTEZZA (cm)	BMI (obesità)
14	70	137	37.29
14	73	143	34.72
13	56	120	38.88
15	71	149	31.98
13	60	131	34.96
14	59	130	34.91

**Tabella 1. Età, peso, altezza e BMI (Indice di massa corporea) dei soggetti coinvolti in questo caso di studio**

Tale campione è stato sottoposto a un programma di danza educativa (costruito sul modello didattico del Bodytasking e con il contributo della Contact Improvisation) articolato su 6 settimane (tabella 2).

I soggetti reclutati sono stati sottoposti a 2 scale per valutare l'Autoefficacia Emotiva (Caprara e Gerbino, 2001) prima (T0) e dopo (T1) il programma di danza educativa:

- APEN/G: Scala per l'autoefficacia percepita nella gestione delle emozioni positive (versione per adolescenti);
- APEP/G: Scala per l'autoefficacia percepita nell'espressione delle emozioni positive (versione per adolescenti).

Tali scale sono state somministrate per valutare l'efficacia del trattamento, in particolare per ciò che concerne la percezione che i soggetti hanno dei propri stati interni.

In tabella 3 sono riportati i risultati ottenuti dai soggetti nelle due scale.

### 3.3 *L'équipe*

L'équipe ha incluso diverse figure:

- Un nutrizionista: coinvolto nelle fasi di reclutamento, ha valutato i casi che presentavano maggiori difficoltà di aderenza alla dieta;
- Uno psicologo-pedagogista: ha condotto una valutazione preliminare dei soggetti reclutati ed ha effettuato le interviste-educative durante le attività;
- Un danza-educatore: ha guidato i soggetti nelle attività pratiche, stimolando l'interazione tra le ragazze ed ha supportato l'attività di intervista fornendo elementi di riflessione che includevano l'auto-percezione corporea;
- Un pedagogista esperto-esterno: ha monitorato e supervisionato le attività in tutte le fasi, suggerendo di volta in volta nuovi spunti di riflessione.

### 3.4 *Le attività*

Ogni settimana è stata organizzata con 3 sedute da 90 minuti così ripartiti: 70 minuti di attività e 20 minuti di riflessione condivisa in presenza di uno psicoterapeuta. L'intero percorso è durato 6 settimane e la ripartizione del lavoro è esposta nella tabella 2.

FASE	ATTIVITÀ	OBIETTIVO
<b>CONOSCITIVA</b> (Durata: 1 settimana)	<b>UD.1 – Conoscere il corpo e riconoscerne i segni dell'agire.</b> Esercizi mirati alla valutazione del grado di consapevolezza del corpo nello spazio e nel tempo, in relazione al peso e all'energia (modello dell'Effort di R. Laban).	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Contestualizzazione dell'esperienza del proprio sé personale in una chiara dimensione spazio – temporale.</li> <li>– Sensibilizzazione verso il proprio sé corporeo.</li> <li>– Confronto e condivisione di un'esperienza comune.</li> </ul>
<b>NUCLEARE</b> (Durata: 4 settimane)	<b>UD.2 – Ascoltare e comunicare con il corpo per un'emotività sana.</b> Esercizi mirati al miglioramento dell'ascolto e della comunicazione inter – intra – corporeo: contatto, composizione guidata e istantanea, esplorazione motoria emozione – dipendente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Educare all'intenzione, alla decisione e alla progressione attraverso la creazione di una routine di movimento.</li> <li>– Educare all'attenzione, alla precisione e all'osservazione attraverso l'apprendimento di una routine di movimento.</li> <li>– Confronto e condivisione di un'esperienza comune.</li> </ul>
<b>RETRO-ATTIVA</b> (Durata: 1 settimana)	<b>UD.3 – Abitare il corpo con cura e consapevolezza.</b> Esercizi mirati ad una ri – valutazione del grado di consapevolezza del corpo nello spazio e nel tempo, in relazione al peso e all'energia (modello dell'Effort di R. Laban).	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Miglior comprensione della relazione tra agire e corpo.</li> <li>– Accettazione, valorizzazione e ottimizzazione delle possibilità del corpo.</li> <li>– Cura e benessere del corpo.</li> <li>– Capacità di auto – motivarsi e autodeterminazione.</li> <li>– Confronto e condivisione di un'esperienza comune.</li> </ul>

**Tabella 2. Fasi, attività e obiettivi del programma di danza educativa.**

Nella *fase conoscitiva*, i soggetti sono stati invitati ad attivare tutte le risorse mentali necessarie per avere un alto grado di attenzione sul corpo, supportati da stimoli verbali dati dal danza-educatore. L'obiettivo delle tasks proposte è stato quello di portare il corpo all'esaurimento fisico, così da poterne vagliare i limiti, ma anche intuirne i talenti confrontando la propria esperienza con altri soggetti. In tal senso, nelle fasi di riflessione, l'intervento dell'esperto di nutrizione e dello psicoterapeuta è stato fondamentale per indagare gli eventuali comportamenti e gli stati emotivi responsabili del limite-argine alle potenzialità del corpo, nonché alla cura e al benessere. Nella *fase nucleare*, cuore dell'agire didattico, i soggetti hanno lavorato su specifiche tasks di movimento costruite a partire dalle considerazioni fatte nei momenti di riflessione della fase conoscitiva, in concerto con le valutazioni dell'esperto di nutrizione e dello psicoterapeuta. In questa sezione, i soggetti sono stati invitati a costruire e ad apprendere una routine di movimento. Tale lavoro ha guidato i soggetti verso la maturazione di una capacità elaborativa necessaria alla pianificazione e alla realizzazione di strategie di coping, processo coadiuvato e facilitato dall'agire collettivo e condiviso, in un ambiente totalmente inclusivo e aperto al confronto senza filtri o giudizi.

La *fase retro-attiva*, ultima fase progettuale, si riaggancia alle attività realizzate nella fase conoscitiva. La retro-attività volge il proprio sguardo all'azione trasformativa: la lunga fase nucleare, costruita a partire dalla fase conoscitiva e coadiuvata

nel percorso educativo–terapeutico dall’esperto di nutrizione e dallo psicoterapeuta, ha guidato i soggetti lungo un processo di modificazione del sé, cognitivo prima che corporeo, ma comunque innescato dal corpo. Riconoscere un piccolo miglioramento della propria condizione fisica e mentale, scaturito dal confronto di una stessa attività eseguita prima a monte e poi a valle di un processo trasformativo, ha portato i soggetti a una rivalutazione del proprio agire corporeo e sociale. In tal senso, intenzione e possibilità, elementi di richiamo del metodo Bodytasking e della Contact Improvisation, acquistano un potere trasformativo enorme determinando, o comunque innescando, un cambiamento nel soggetto in evoluzione.

### 3.5 *L’intervista-educativa*

Il protocollo mirava a sviluppare nelle ragazze coinvolte nel progetto una maggiore consapevolezza della sovrapposizione tra la sfera fisica e la sfera psichica, pertanto durante le attività esse sono state sottoposte a un’intervista semi-strutturata.

La prima domanda solitamente veniva posta in maniera volutamente aperta:

*“Come si è comportato oggi il vostro corpo e cosa vi ha comunicato?”*

Obiettivo di questa domanda era stimolare un inter–azione sulla possibilità che sia il corpo stesso a fornire le basi dell’apprendimento e una intra–azione che faccia nascere nei soggetti quel quesito volto a chiedersi perché il mio corpo si comporta in un certo modo, quindi cosa sta comunicando. La successiva domanda puntava ad indagare ad un livello introspettivo la consapevolezza dell’associazione tra corpo ed emozioni:

*“Che cosa avete provato durante l’attività che avete svolto?”*

Veniva indagato lo stato mentale attivato da ogni singolo esercizio e talvolta il danza-educatore segnalava, mostrandole, particolari tensioni che aveva osservato durante l’esecuzione del compito.

L’interazione tra le partecipanti veniva stimolata, ad esempio chiedendo esplicitamente: *“Secondo te X come stava?”*

In questo modo le ragazze svolgevano tra di loro una funzione *“specchio”* in grado oltre che meta–riflessiva.

*“Cosa vi ha insegnato?”*

Questa domanda veniva posta per stimolare la riflessione che il corpo possa essere un veicolo di apprendimento anche rispetto ai propri stati psichici interni.

Al termine dell’intervista si chiedeva alle partecipanti di appuntarsi cosa avevano imparato di loro durante quella giornata.

La base dell’intervista rimaneva pressoché invariata durante i 18 incontri, sebbene venissero poste di volta in volta ulteriori domande atte ad elicitarne una maggiore comprensione di sé.

## 4. Risultati e Discussione

I risultati ottenuti alle scale per l’autoefficacia emotiva sono stati utilizzati come semplice parametro di riferimento rispetto al prima ed al dopo del trattamento. Non sono state pertanto utilizzate come strumento per la valutazione di queste caratteristiche in senso strettamente clinico.

Sebbene il campione ridotto (6 soggetti) impedisca di generalizzare tali risultati, dalla tabella 3 è possibile osservare come i soggetti sottoposti a questo tipo di trattamento presentino un aumento del senso di autoefficacia emotiva, sia nella gestione delle emozioni negative, sia nell'espressione delle emozioni positive.

Soggetto	APEN/G T0	APEN/G T1	APEP/G T0	APEP/G T1
Sub 1	20	25	21	24
Sub 2	19	21	18	22
Sub 3	14	21	15	20
Sub 4	25	28	29	30
Sub 5	23	24	16	17
Sub 6	13	22	17	21

**Tabella 3. Risultati ottenuti dal campione alle scale per l'Autoefficacia Emotiva prima (T0) e dopo (T1) il trattamento**

Risultati interessanti emergono anche dalle interviste. Rispetto all'inizio del percorso le ragazze hanno iniziato ad interrogarsi maggiormente sulla coesione tra mente e corpo anche durante lo svolgimento delle attività. Infatti, nelle prime fasi utilizzavano affermazioni generiche per identificare i propri stati interni. A esempio alla domanda *“che cosa hai provato durante l'esecuzione del compito?”*, la stessa ragazza (sub 3) al primo incontro riferiva di essere stata *“male”*, mentre già al sesto incontro affermava: *“Mi sono sentita tesa... come se il fatto di stare in quella posizione mi costringesse comunque a rimanere concentrata...”*. Si è osservato, dunque, anche una maggiore tendenza a riferirsi a sé stessi utilizzando termini che indicano stati mentali, passando dalla semplice spiegazione *“sono grassa”* (sub 6 al secondo incontro) a *“dovrei impegnarmi di più... se mi concentro so che posso farcela!”* (sub 6 all'ottavo incontro). In altre ricerche si è evidenziato come l'attività sportiva possa migliorare l'alimentazione e la qualità del sonno, ma anche la consapevolezza in campi non sempre direttamente dipendenti dallo sport, come ad esempio nell'uso delle tecnologie (Ambra et al, 2019). In questa ricerca si può osservare come un'attività motoria strutturata in termini di educazione-terapeutica possa essere adeguata per migliorare la consapevolezza corporea. I risultati ottenuti in termini di miglioramento fisico (ad es. riduzione del peso) non sono presi in esame, in quanto a distanza di poche settimane i risultati ottenuti potrebbero risultare fuorvianti; saranno tuttavia ripresi in considerazione a distanza di tempo, valutando anche la stabilità di essi in termini di cambiamento a lungo termine.

## Conclusioni

Questo caso di studio ha restituito risultati sensibilmente positivi circa le potenzialità pedagogico-didattiche della danza come dispositivo educativo-terapeutico per il trattamento di problematiche psico-emozionali associate ad obesità. Sono stati riscontrati sensibili risultati in termini di aumento del grado di consapevolezza corporea, fondamentale per l'attivazione di un processo di apertura verso stili di vita più sani, mirati alla cura e al benessere del corpo.

Questo studio restituisce riflessioni e suggestioni su possibili sviluppi del lavoro: un programma esteso da 6 settimane a 6 mesi, con un campione di 10 ele-

menti misti tra ragazzi e ragazze (una campionatura più numerosa ridurrebbe l'efficacia realizzativa del programma di danza educativa), potrebbe fornire informazioni di dettaglio anche per quanto concerne il miglioramento fisico (ad es. la riduzione del peso). Inoltre, un campione parallelo con background completamente differente (età, stili di vita), con un piano operativo pressoché invariato (stesso iter educativo-terapeutico), permetterebbe un confronto tra i due campioni per la valutazione dell'efficacia dell'intervento di danza educativa.

## Riconoscimenti

Si ringrazia la prof.ssa Maria Luisa Iavarone per la preziosa attività di supervisione e per i suggerimenti teorici e metodologici.

## Riferimenti bibliografici

- Ambra, F. I. (2019). *Lo Sport come dispositivo educativo nell'ottica della Pedagogia del Benessere. Una ricerca pilota nell'ambito del progetto "Vivere S.M.A.R.T."* Annali online della Didattica e della Formazione Docente, 11, 18, pp. 166-175.
- Ambra, F. I., Ferraro, F. V., Ferra, V., Basile, S., Girardi, F., Menafo, M., Iavarone, M. L. (2019). *Impact of sport training on healthy behavior in a group of 108 adolescents: a pilot study using S.M.A.R.T. questionnaire*. In L. Castelli, J. Marcionetti, A. Plata & A. Ambrosetti, *Well-being in Education Systems Conference Abstract Book, Locarno 2019*. Hogrefe ed.
- Biffi, E. (2006). *Possibilità*. In Bertolini P. (ed.), *Per un lessico di pedagogia fenomenologica* (pp. 193-202). Trento: Erickson.
- Bortolotti, A. & Delprete, M. (2019). *Fare esperienza delle possibilità del corpo mediante la Contact Improvisation dance*. *Revista tempos e espacos em educacao*.
- Christensen, J.F., Cela-Conde, C.J. & Gomila, A. (2017). *Not all about sex: neural and biobehavioral functions of human dance*. *Annals of the New York Academy of Science*.
- Iavarone, M.L. (2013). *Abitare la corporeità. Nuove traiettorie di sviluppo professionale*. Milano: Franco Angeli.
- Maletic, V. (2011). *Rudolf Laban – Corpo, spazio, espressione*. Palermo: L'Epos.
- Toljia, J. & Puig, T. (2016). *Essere Corpo*. Milano: TEA.
- Vincent, L. (2019). *Fate danzare il cervello*. Milano: Ponte alle Grazie.
- Zagatti, F. (2004). *La danza educativa*. Bologna: Mousikè Progetti Educativi.