

Le opinioni dei danzatori sull'esperienza coreutica e formativa al Borderlab: un'indagine esplorativa

Luigi Aruta ¹, Alessandra Natalini ^{2*}

¹ Università Telematica Giustino Fortunato; l.aruta@unifortunato.eu

² Sapienza Università di Roma; alessandra.natalini@uniroma1.it

* Correspondence: alessandra.natalini@uniroma1.it

Abstract: Il contributo si pone l'obiettivo di esporre i risultati della ricerca nell'ambito del progetto Borderlab, corso di formazione modulare per danzatori e danzeducatori realizzato dall'associazione di danza Borderlinedanza ETS a Salerno nell'anno formativo 2023/2024, durante il quale sono stati svolti tre incontri, rispettivamente di danza strutturata, non strutturata e semi-strutturata, avvalendosi dell'ausilio di dispositivi tecnologici, quali sensori in grado di generare i suoni. Attraverso l'approccio qualitativo della *Grounded Theory* sono state svolte, prima e dopo ciascun incontro, interviste strutturate dirette ai danzatori partecipanti alla ricerca, per comprendere vantaggi e svantaggi di ciascuna tipologia di danza proposta. Dall'analisi dei dati si evince come siano ancora molte le ricerche che devono essere realizzate per comprendere appieno i punti di forza e di debolezza delle diverse forme di danza, che oscillano tra la possibilità offerta ai danzatori di avere più spazio per esprimersi e conoscersi e il rischio di non comprendere la consegna e di uscire fuori dai task del coreografo.

Keywords: danza; vantaggi; svantaggi; formazione; grounded theory.

1. Introduzione

Il contributo si pone l'obiettivo di esporre i risultati della ricerca nell'ambito del progetto Borderlab, corso di formazione modulare per danzatori e danzeducatori realizzato dall'associazione di danza Borderlinedanza ETS a Salerno nell'anno formativo 2023/2024, durante il quale sono stati svolti tre incontri, rispettivamente di danza strutturata, non strutturata e semi-strutturata. Tale progetto si colloca nell'ambito delle attività di formazione e educazione previste dal MIC per i processi di ricambio artistico generazionale e nell'ambito delle attività di formazione di professionisti di danza capaci di riconoscere e affrontare le emergenze educative e culturali dell'attuale momento storico. Ogni incontro ha previsto sei ore complessive, distribuite in tre giornate da due ore. Le attività corporeo-motorie *dance-based* sono suddivisibili in:

- strutturate: alto dettaglio nella sequenza di movimento da svolgere;
- semi-strutturate: la sequenza di movimento ha un canovaccio 'aperto';
- non strutturate: non vi è una sequenza di movimento ma 'obiettivi' di movimento. In tali lezioni ci si è avvalsi di sensori in grado di generare i suoni, poiché ciascun danzatore aveva la possibilità di riconoscere la qualità del proprio gesto sulla base del suono che quest'ultimo generava.



Copyright: © 2025 by the authors.
Submitted for possible open access
publication under the terms and
conditions of the Creative Commons
Attribution (CC BY) license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Ciascuna attività corporeo-motorie *dance-based*, inoltre, si caratterizza per il coinvolgimento di diversi dispositivi di movimento (Fig. 1).

Figura 1. Le attività corporeo-motorie *dance-based* e i dispositivi di movimento (Aruta, 2024, p. 35)

ATTIVITA' DIDATTICO-EDUCATIVA DANCE-BASED		
Tipologia di attività corporeo-motoria	Dispositivo di movimento	Descrizione
Strutturata	Coreografia Danza sociale Danza sportiva	Le attività proposte sono costruite sull'apprendimento di routine di movimento predefinite, prive di margini di operatività libera, creativa e interpretativa da parte del soggetto.
Semi-strutturata	Floorwork Composizione guidata Contact Improvisation	Le attività proposte sono costruite sull'apprendimento di routine di movimento 'aperte', da intendere come canovacci a partire dai quali personalizzare e caratterizzare il prodotto performativo.
Non strutturata	Instant Composition	Le attività proposte sono costruite su 'obiettivi' di movimento, da intendere come tracce orientative di direzione della creazione individuale e/o collettiva.

Le attività corporeo-motorie *dance-based* strutturate possono contare su tre dispositivi di movimento: la coreografia, la danza sportiva e la danza sociale. La definizione più ampia e trasversale di coreografia come insieme di segni e codici che acquisiscono significati in relazione al contesto storico e sociale in cui sono generati (Pontremoli, 2018). Tale concezione è estendibile anche alla danza sportiva e a quella sociale, forme di movimento che riprendono temi musicali e gestualità ricorrenti, seguendo i 'trend' del periodo storico in cui nascono. La caratteristica comune a queste tre tipologie di scrittura corporea è che non vi è margine per una operatività libera, creativa e interpretativa da parte del soggetto che pratica. Tali attività sono costruite sulla trasmissione di routine di movimento definite che il soggetto deve apprendere puntando alla migliore efficacia esecutiva possibile. L'apprendimento di una coreografia di danza con diversi approcci didattico-motori sembra favorire il potenziamento della memoria e della competenza psicomotoria complessiva dei soggetti in età evolutiva (Oppici et al., 2020), ma ha effetti positivi anche sulla plasticità neuronale di soggetti adulti o anziani (Mitterová et al., 2021).

Le attività corporeo-motorie *dance-based* semi-strutturate possono contare, invece, su altrettanti tre dispositivi di movimento: il floorwork, la composizione guidata e la contact improvisation. Il floorwork è una tecnica di movimento costruita su azioni eseguite al pavimento (rotolamenti, scivolate e strisciate) e attraversa trasversalmente vari stili di danza (contemporanea, break dance, house dance). Essa nasce come attività supportiva della danza classica con l'obiettivo di sperimentare la relazione con la gravità quale pretesto per ammorbidire e rilassare il corpo in movimento, ma tutt'oggi influenza le evoluzioni motorie che riguardano il Pilates o lo Yoga. La contact improvisation è una tecnica di movimento che ricorre al contatto fisico e sensoriale come spazio di esplorazione psicomotoria, costruendosi su due concetti: possibilità e intenzione. La "possibilità" evoca una poliedricità di significati che riguardano l'essere risonanti con ciò che può accadere, mentre l'"intenzione" si riferisce alla motivazione insita nel movimento in esecuzione. La composizione guidata è una tecnica di scrittura corporea basata su task di sviluppo coreografico da eseguire a partire da una struttura

di movimento già acquisita o sperimentata. La caratteristica comune a tutte e tre le attività semi-strutturate è che sono il condensato di movimenti “aperti”, la cui strutturazione permanente è demandata all’esperienza di sperimentazione pratica del soggetto. Le persone sono chiamate ad operare su dei “semilavorati di movimento” che potranno definirsi conclusi solo a valle di una “sintesi” tra gli elementi contingenti motori e le tensioni soggettive di ciascuno (Biffi, 2006), in uno stretto spazio di composizione in cui corpo e coscienza agiscono simultaneamente (Bortolotti & Delprete, 2019).

Le attività corporeo-motorie *dance-based* non strutturate, infine, afferiscono tutte alla dimensione coreutica dell’Instant Composition. Questa tecnica di movimento è la più complessa nella pratica in quanto i soggetti non sono mai coinvolti in un’esperienza di esecuzione di una sequenza impartita, bensì sono chiamati ad operare nel ‘qui e ora’ su consegne esterne del coreografo o del conduttore delle attività. Nell’Instant Composition il focus è interamente sul processo creativo che sembra sollecitare le aree cognitive predisposte alla collaborazione e alla condivisione delle idee (Giguere, 2011). Occorre considerare che in tutte le tecniche di danza descritte non bisogna essere necessariamente esperti nella pratica di danza per poter beneficiare dei suoi effetti sullo sviluppo del pensiero creativo e del miglioramento complessivo delle abilità cognitive (Keun & Hunt, 2006; Rahmah et al., 2023). Gli studi evidenziano come le funzioni neurali e biocomportamentali vengano stimolate dalla pratica di danza (Christensen et al., 2017) e tra queste vi sono: l’attenzione e il flow; l’emozione; l’immaginazione; la comunicazione; la self-intimation e la coesione sociale. Con il termine “flow” si intende uno stato singolare di attenzione e concentrazione della mente e del corpo. Le indagini antropologiche dimostrano che questa funzione è particolarmente sollecitata nelle danze tribali o underground, come l’hip hop e l’house dance (Hefferon & Ollis, 2006). Entrare in uno stato di flow può essere dunque un benefico per i soggetti esposti a iperstimolazione sensoriale, sovraccarico cognitivo e stress, in quanto produce un immediato stato di piacere. In tal senso, l’attenzione va intesa come una strategia di ‘arruolamento della forza’ necessaria per il flow (Csikszentmihalyi, 2008). L’emozione è una funzione attivata da ogni stile di danza, dato che la complessità del sistema emozionale umano si esprime in una serie di segni neurali e ormonali che mutano in base al grado di sensibilità e flessibilità con cui esso si adatta ai contesti, determinando la risposta comportamentale del soggetto. L’esperienza di danza è propedeutica di una serie di processi neurofisiologici che determinano la risposta emotiva (Goleman, 1995; Le Doux, 1996; Berthoz, 2003). La musica amplifica questa attivazione di processi attraverso l’esercizio di una forma di “contagio emotivo” che si esprime con uno stimolo alla produzione di rappresentazioni cognitive (Juslin & Vastfjall 2008; Daprati et al., 2009). L’immaginazione può essere definita come una forma visuale delle rappresentazioni cognitive mediate dall’emozione (Cela-Conde & Ayala, 2018), le quali vanno intese come la restituzione di un vissuto personale. L’esperienza pratica di danza può essere foriera di immagini che sono espressione di una forma di narrazione personale traducibile nel corpo (Gallese, 2011). La comunicazione espressa dalla pratica di danza è tipicamente non verbale (Kaepler, 1981) ed è una funzione facilitata dai meccanismi neurali che sottendono la comprensione delle emozioni e delle intenzioni, ossia la risonanza emotiva e corporea (Gallese et al., 2009). Danzare aumenta quindi la consapevolezza non solo del proprio corpo, ma anche dei propri stati emotivi, motivazioni e intenzioni. Ciò la rende un dispositivo in grado di stimolare una migliore self-intimation,

ossia la capacità di star bene con sé stessi, e la coesione sociale. Tutte le forme musicali di danza, infatti, hanno storicamente contribuito alla formazione di gruppi sociali e comunità caratterizzate dalla presenza di tanti legami interpersonali (Gomez & Danuser, 2007). Da un punto di vista prettamente biochimico, la pratica di danza, condivisa con altre persone, favorisce la produzione di ossitocina e prolattina, marcatori endocrini di legame sociale prodotti da attività che prevedono un contatto diretto tra i corpi (Rilling et al., 2012). In conclusione, occorre considerare che la letteratura evidenzia come tutte queste funzioni neurali e biocomportamentali, stimulate dalla pratica di danza, producano effetti indiretti per gli individui, come il benessere psicocorporeo e un approccio più positivo alla vita (Hui et al., 2009).

2. Disegno della ricerca e approccio metodologico

La presente ricerca si è avvalsa dell'approccio qualitativo della *Grounded Theory* (GT) che mira a far emergere la teoria direttamente dai dati attraverso un processo induttivo e ricorsivo (Charmaz, 2017; Tarozzi, 2008; Cohen, Manion, & Morrison, 2011). L'approccio metodologico della GT consente di tenere conto della complessità e della variabilità presenti nei contesti in cui si svolge la ricerca. Nello studio, in particolare, si è fatto riferimento alla GT riformulata in chiave costruttivista da Kathy Charmaz (Tarozzi, 2008), in cui le domande di ricerca consentono di restringere l'area di indagine, mentre la revisione preliminare e l'analisi della letteratura sono strettamente legate alla sensibilità teorica del ricercatore (Thistoll, et al., 2016). Nella GT vi è un campionamento teorico, il quale consente di giungere ad una saturazione delle categorie, ovvero il momento in cui non emergono più informazioni nonostante l'aggiunta di nuovi dati. La GT contempla la presenza di una *core-category*, una categoria centrale che funge da concetto chiave per organizzare l'insieme delle categorie. La codifica, che comprende le tecniche e le procedure utilizzate per concettualizzare i dati e per collegare la raccolta dei dati allo sviluppo di una teoria (Charmaz, 1996), si suddivide in tre fasi: la codifica iniziale/aperta, la codifica focalizzata/assiale e la codifica finale/teorica. Il ricercatore, infine, nella GT si avvale della produzione di diagrammi e di memo, ovvero annotazioni utili per riflettere sul proprio punto di vista. In una logica di continuità con quanto sopra affermato, la presente ricerca esplorativa si è avvalsa di interviste strutturate rivolte a dodici danzatori in formazione come strumento di raccolta dei dati (Salerni & Lucisano, 2002). Si tratta, dunque, di un campione di convenienza, scelto sulla base dello scopo teorico della ricerca, così come previsto nella GT (Tarozzi, 2008), composto da dodici danzatori, di cui tre di sesso biologico maschile e nove di sesso biologico femminile, aventi un'età media di 24,08 anni e background lavorativi differenti. Questo gruppo di partecipanti ha svolto tre incontri di formazione, il primo ha riguardato la danza strutturata, il secondo la danza non strutturata e l'ultimo la danza semi-strutturata. All'inizio e al termine di ciascuno di tali incontri, è stato chiesto agli intervistati i punti di forza e di debolezza di ciascuna tipologia di danza. A tal fine, le domande di ricerca sono:

- Quali sono i punti di forza della danza strutturata secondo i danzatori?
- Quali sono i punti di debolezza della danza strutturata secondo i danzatori?
- Quali sono i punti di forza della danza non strutturata secondo i danzatori?
- Quali sono i punti di debolezza della danza non strutturata secondo i danzatori?
- Quali sono i punti di forza della danza semi-strutturata secondo i danzatori?
- Quali sono i punti di debolezza della danza semi-strutturata secondo i danzatori?

Nel paragrafo seguente verranno descritte le macro e micro categorie emerse dai dati, esplicitando le relative frequenze dei segmenti codificati mediante un valore assoluto tra parentesi.

3. Risultati della ricerca

Dalle risposte dei partecipanti prima dell'incontro di danza strutturata, secondo i danzatori sono emersi i seguenti vantaggi di questa tipologia di danza: permette di affinare la tecnica (6), stimola la memoria (4), la percezione corporea (3), oltre che l'attenzione e la concentrazione (2), consente di percepire un senso di tranquillità, grazie alla presenza di uno schema da seguire (2), e uno stato di rilassamento a livello mentale (1). Infine, la danza strutturata consentirebbe di sollecitare l'immaginazione (1) e di comprendere il lavoro da svolgere attraverso la routine (1). Per quanto riguarda gli svantaggi della danza strutturata, questi sarebbero: la limitata possibilità di stimolare la creatività (7) e l'immaginazione (5), il fatto che i movimenti siano legati alla tecnica studiata (2) e che il danzatore rimanga nella propria zona di comfort (1), consentendo una limitata espressione delle proprie emozioni (1) e facendo percepire la lezione come maggiormente monotona (1). Al termine dell'incontro di formazione di danza strutturata svolto dai danzatori, quest'ultimi hanno individuato diversi punti di forza legati a questa tipologia di danza, tra i quali il fatto che: stimola la memoria (6), la concentrazione e l'attenzione (4), consente di acquisire gli schemi di lavoro (4), di avere maggiore consapevolezza del proprio corpo (3) e di lavorare sullo spazio (2) e sul tempo (2), permettendo al danzatore di sentirsi a proprio agio (1) e sollecitando l'autostima e la sicurezza in se stessi (2), oltre che la coesione sociale (2), la capacità di ascolto (1), la riflessione sulle sequenze (1) e la capacità di rispettare il compito richiesto (1). Per quel che riguarda i punti di debolezza legati alla lezione di danza strutturata, questi, secondo i danzatori, sono: la limitata possibilità di stimolare la creatività (4), il fatto che sia un lavoro solitario (4) e che non venga sollecitata l'immaginazione (3). Inoltre, secondo i partecipanti si può verificare il caso in cui non ci si senta a proprio agio con quanto richiesto durante la lezione (2) o questa può essere percepita come maggiormente monotona (1), avendo meno occasioni per "sperimentare" con il proprio corpo (1) e maggiori momenti in cui si può perdere la concentrazione (1). Dalle categorie emerse, si evince come i partecipanti, sia prima che dopo l'incontro di formazione, facciano riferimento principalmente alla possibilità di affinare la "tecnica" ed acquisire schemi di lavoro, oltre che di stimolare la memoria, la concentrazione e l'attenzione come principali punti di forza della danza strutturata, mentre i limiti maggiormente ricorrenti risiedono nel fatto che non stimoli sufficientemente la creatività dei danzatori. In particolare, si può notare come solo dopo lo svolgimento dell'incontro di formazione sia emerso un nuovo svantaggio legato a tale tipologia di danza, ovvero il fatto che implicasse un lavoro solitario piuttosto che di gruppo.

In merito alla danza non strutturata, i vantaggi individuati prima dell'incontro di formazione dai danzatori sono: la possibilità di esprimersi e di "sperimentare" con il proprio corpo (8), di stimolare l'immaginazione (6) e la creatività (4) e di realizzare un'esplorazione interiore (4), offrendo anche occasioni per sollecitare la memoria (1), per aumentare l'autostima (1), per lavorare sull'empatia (1) e permettendo al danzatore di lasciarsi ispirare da ciò che lo circonda (1). Un partecipante, infine, dichiara che tale tipo di danza non presenta vantaggi. Allo stesso tempo gli svantaggi individuati dai

partecipanti in merito alla danza non strutturata, sono: rischiare di non comprendere la consegna e di uscire fuori dai task richiesti (6), implica che il danzatore sia sicuro di sé per evitare di entrare in confusione o di sentirsi giudicato (4). Altri punti di debolezza individuati sono: la difficoltà da parte del danzatore di uscire dalla propria zona di comfort (2), il rischio di fare movimenti sbagliati (2), che non si crei un feeling tra danzatori e coreografo (2) o di trascurare la tecnica (2), oltre al fatto che richiede tempo e molta concentrazione affinché il danzatore possa ascoltare se stesso (1) e ricerchi la “forma” (1). Al termine dell’incontro di formazione di danza non strutturata svolto dai danzatori, quest’ultimi hanno individuato diversi punti di forza legati a questa tipologia di danza, tra i quali il fatto che: stimola l’ascolto e la conoscenza di se stessi e del proprio corpo da parte (5), consente di esprimersi e di percepire un senso di libertà (4), di riscoprire la semplicità dei movimenti (1) e di impiegare la tecnologia come ausilio per il corpo (1). Infine, secondo i partecipanti questo tipo di danza incentiva la creatività (2) e l’immaginazione (1) e permette di percepire un senso di tranquillità e sicurezza in ciò che si realizza (1) e di divertimento (1). In merito agli svantaggi della danza non strutturata individuati dopo l’incontro di formazione, questi sono: il rischio di non comprendere la consegna (3), la mancanza di un lavoro di gruppo (2), la dispersione del materiale prodotto (1), le poca efficacia delle comunicazioni complesse (1), la possibilità che sfugga di mano la conduzione della lezione (1), il focus eccessivo su improvvisazione e stato d’animo del momento (1), oltre che sul suono a discapito della danza (1), il limitato tempo a disposizione per la sperimentazione e l’esecuzione (1), l’assenza dell’uso degli spazi (1), la difficoltà ad esprimersi da parte del danzatore (1). Un partecipante ha dichiarato, infine, che non vi sono svantaggi nella danza non strutturata. In conclusione, dalle parole degli intervistati, sia prima che dopo l’incontro di formazione, si evince come le lezioni di danza non strutturata offrano loro la possibilità di esprimersi e di “sperimentare” con il proprio corpo, portando i danzatori ad ascoltare e conoscere maggiormente se stessi, seppur con il rischio che non si comprenda la consegna e che si esca fuori dai task.

Per quanto riguarda la danza semi-strutturata, dall’analisi delle interviste svolte prima dell’incontro di formazione, i vantaggi indicati dai partecipanti sono: la possibilità di stimolare l’immaginazione (8), di esprimere e conoscere se stessi (6), di arricchire se stessi attraverso il lavoro con nuovi coreografi (3) e di sollecitare la creatività, modificando anche le consegne ricevute (4), oltre che l’ascolto individuale e collettivo (2), la memoria (2), l’attenzione (1). Inoltre, permette di prendere coscienza degli spazi (1) e di comprendere le consegne (1). Gli svantaggi della danza semi-strutturata, invece, sono: il rischio di non comprendere la consegna e di uscire fuori dai task richieste (6), il fatto che implica una comunicazione efficace tra danzatori e insegnante (3), la limitata possibilità di sperimentare con il proprio corpo (3) e di lavorare sulla memorizzazione e sulla propriocezione (1), la mancanza di un focus sulla tecnica (2). Un partecipante ha dichiarato, infine, che non vi sono svantaggi nella danza semi-strutturata. A seguito dell’incontro di danza semi-strutturata, invece, i punti di forza individuati dai partecipanti sono: stimola la creatività (6), offre la possibilità di lavorare sulla presenza scenica (4), di isolarsi e di conoscere maggiormente se stessi (4), oltre a consentire ai danzatori di essere coinvolti in ciò che si sta svolgendo o nel personaggio che si sta interpretando, ascoltando il proprio corpo e le proprie emozioni ed imparandole a gestire (3). Infine, alcuni partecipanti dichiarano che tale tipologia di danza consenta di sollecitare l’immaginazione (2) e di sentirsi più sicuro e a proprio agio grazie al focus e alla consegna da rispettare (1). Per quel che concerne,

i punti di debolezza individuati dai danzatori dopo l'incontro di formazioni essi sono: non comprendere la consegna (5), il rischio che i danzatori non si sentano a proprio agio con il gruppo (2), la mancanza di lavoro in gruppo (1), minori occasioni per lavorare sulla memorizzazione (1), non potersi esprimere liberamente a livello fisico e mentale (1). Infine, tre intervistati hanno affermato che non ci sono svantaggi nella danza semi-strutturata (3). In merito alla danza semi-strutturata vediamo come i partecipanti abbiano riscontrato come vantaggi, sia prima che dopo l'incontro, la possibilità di stimolare la creatività e l'immaginazione e di conoscere se stessi, mentre solo dopo la formazione i partecipanti hanno anche riscontrato l'occasione offerta dalla danza semi-strutturata di lavorare sulla presenza scenica. Tra gli svantaggi, invece, è possibile notare come sia prima che dopo l'incontro di danza semi-strutturata permanga il rischio di non comprendere la consegna e di uscire fuori dai task richiesti del coreografo, anche se aumenta il numero di danzatori che dichiara che non ci siano svantaggi in questo tipo di danza dopo la formazione.

4. Discussione

I risultati della presente ricerca risultano essere in linea con la letteratura di riferimento, soprattutto per quel che riguarda i benefici apportati dalle pratiche di danza in merito alle funzioni neurali e biocomportamentali degli individui, tra cui l'attenzione e l'immaginazione. Secondo l'opinione dei partecipanti, infatti, gli incontri di danza non strutturata e semi-strutturata presentano punti di forza e di debolezza simili. I primi fanno riferimento alla possibilità offerta ai danzatori di stimolare la loro creatività e immaginazione, oltre che di esprimersi e di conoscere se stessi, mentre lo svantaggio maggiormente frequente tra le risposte degli intervistati è il rischio di non comprendere la consegna e di uscire fuori dai task richiesti del coreografo. Questi aspetti emergono nelle dodici dichiarazioni dei danzatori prima e dopo la formazione. Allo stesso modo, i punti di forza e di debolezza della danza strutturata, secondo i partecipanti, sono principalmente legati alla possibilità di stimolare la memoria, la concentrazione e l'attenzione, oltre che di acquisire gli schemi di lavoro e la tecnica, limitando tuttavia l'uso della creatività e dell'immaginazione dei danzatori. Occorre sottolineare, inoltre, come dopo l'intervento di formazione emergano nuove categorie più dettagliate e specifiche rispetto a quelle individuate nelle interviste svolte prima della formazione, indipendentemente dalla tipologia di danza trattata. Tali sfumature presenti nelle risposte dei danzatori sono state catturate grazie all'approccio metodologico impiegato, quello della *Grounded Theory*, la quale ha permesso di approfondire una tematica complessa come quella della danza, giungendo all'individuazione come *core-category* del concetto di "intelligenza corporeo-cinestetica" (Gardner, 1983), trasversale a tutte le categorie emerse. Lo studio condotto evidenzia come la danza contact improvisation possa rappresentare un potente strumento educativo per promuovere l'ascolto di sé, la consapevolezza corporea e la costruzione di relazioni autentiche. Attraverso l'analisi dei dispositivi di movimento e delle dinamiche relazionali, emerge l'importanza di un approccio pedagogico che valorizzi l'esperienza corporea come via privilegiata per l'apprendimento e la crescita personale.

Tuttavia, è necessario riconoscere i limiti dello studio, quali la dimensione del campione e la specificità del contesto analizzato. Future ricerche potrebbero approfondire l'efficacia di tali dispositivi in contesti educativi diversi, esplorando ulteriormente le potenzialità della contact improvisation come pratica inclusiva e trasformativa. In conclusione, la danza contact improvisation si configura non solo come una

forma artistica, ma anche come un'opportunità pedagogica per riscoprire il corpo come luogo di conoscenza, relazione e cambiamento.

References

- Aruta, L. (2024). *Coreografie sperimentali di educazione dance-based. Rinnovare la didattica delle attività corporeo-motorie*. PensaMultimedia srl.
- Berthoz, A. (2003). *La Décision*. Paris: Odile Jacob. Trad. it. (2004). *La scienza della decisione*. Codice.
- Biffi, E. (2006). Possibilità. In Bertolini, P. (a cura di), *Per un lessico di pedagogia fenomeno logica*. Erickson. PP?
- Bortolotti A. & Delprete M. (2019). Fare esperienza delle possibilità del corpo mediante la Contact Improvisation dance. *Revista tempos e espacos em educacao*. <https://doi.org/10.20952/revtee.v12i28.10165>.
- Cela-Conde C. J. & Ayala F. J. (2018). Art and brain coevolution. *Progress in brain research*, 237, 41-60. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.03.013>.
- Charmaz, K. (1996). The search for meanings-Grounded Theory. In J. A. Smith, R. Harré, L. Van Langenhove (Eds.), *Rethinking Methods in Psychology* (pp. 27-49). Sage Publications.
- Charmaz, K. (2017). The Power of Constructivist Grounded Theory for Critical Inquiry. *Qualitative Inquiry*, 23(1), 34-45. <https://doi.org/10.1177/1077800416657105>.
- 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*, 1400(1), 8-32. <https://doi.org/10.1111/nyas.13420>.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education*. Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics.
- Daprati, E., M. Iosa & Haggard, P. (2009). A dance to the music of time: aesthetically-relevant changes in body posture in performing art. *PLoS One*, 4. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005023>.
- Gallese, V. (2011). Embodied simulation theory: imagination and narrative. *Neuropsychoanalysis*, 13, 196-200. <https://doi.org/10.1080/15294145.2011.10773675>.
- Gallese, V., Rochat M., Cossu G., et al. (2009). Motor cognition and its role in the phylogeny and ontogeny of action understanding. *Developmental Psychology*, 45, 103-113. <https://doi.org/10.1037/a0014436>.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Giguere, M. (2011). Dancing thoughts: an examination of children's cognition and creative process in dance. *Research in Dance Education*, 12(1), 5-28. <https://doi.org/10.1080/14647893.2011.554975>.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Gomez Paloma (2004). *Corporeità ed emozioni. Una didattica psicomotoria per la costruzione del sapere essere*. Guida Editori.
- Gomez, P., & Danuser, B. (2007). Relationships between musical structure and psychophysiological measures of emotion. *Emotion*, 7(2), 377-387. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.377>.
- Hefferon, K. & Ollis, S. (2006). 'Just clicks': an interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow. *Research in Dance Education*, 7, 141 - 159. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14647890601029527>.
- Hui, E., Chui B.T. & Woo J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49, e45-e50. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2008.08.006>.

- Juslin, P.N. & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: the need to consider the underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31, 559-575. <https://doi.org/10.1017/s0140525x08005293>.
- Kaeppler, A.L. (1981). To dance is human: A theory of nonverbal communication. *American Ethnologist*, 8, 218-219. <https://doi.org/10.1525/ae.1981.8.1.02a00430>.
- Keun, L., & Hunt, P. (2006). Creative dance: Singapore children's creative thinking and problem solving responses. *Research in Dance Education*, 7, 35-65. <http://dx.doi.org/10.1080/14617890600610661>.
- Le Doux, J. (1996). *The Emotional Brain*. Simon & Schuster, Touchstone.
- Mitterová, K., Klobušíaková, P., Minsterová, A., Kropacová, S., Ba lážová, Z., To ík, J., Vaculíková, P., Skotáková, A., Grmela, R., & Rektorová, I. (2021). Impact of cognitive reserve on dance in tervention-induced changes in brain plasticity. *Scientific Reports*, 11. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-97323-2>.
- Oppici, L., Rudd, J., Buszard, T., & Spittle, S. (2020). Efficacy of a 7-week dance (RCT) PE curriculum with different teaching pedagogies and levels of cognitive challenge to improve working memory capacity and motor competence in 8–10 years old children. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101675. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101675>.
- Pontremoli A. (2018). *La danza 2.0: paesaggi coreografici del nuovo millennio*. Laterza.
- Rahmah, S.N., Saragih, A.H., & Napitupulu, E.E. (2023). Impact of dance education learning model development (icosrie) to improve college students' cognitive skills. *Russian law journal*, 11(3).
- Rilling, J.K., A.C. DeMarco, P.D. Hackett, et al. (2012). Effects of intranasal oxytocin and vasopressin on cooperative behavior and associated brain activity in men. *Psychoneuroendocrinology*, 37, 447-461. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2011.07.013>.
- Tarozzi, M. (2008). *Che cos'è la Grounded Theory*. Carocci.
- Thistoll, T., Hooper, V., & Pauleen, D. J. (2016). Acquiring and developing theoretical sensitivity through undertaking a grounded preliminary literature review. *Quality & Quantity: International Journal of Methodology*, 50(2), 619-636. <https://doi.org/10.1007/s11135-015-0167-3>.