



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

La danza e i bambini: disciplina solo per femmine?

Autore: Redazione | 27/10/2018



Il tempo in cui la danza era una roba da femminucce sembra ormai al tramonto. E ce ne è ben più di un motivo per raccomandare questa disciplina ai bambini.

E' arrivato il fatidico momento della scelta dello sport da far praticare ai bambini.

Tuo figlio ti spiazzava chiedendoti di fare danza. Sei davvero pronto a dire di sì? Se ti senti titubante sul punto, forse potrà esserti di aiuto questa nostra analisi sulla danza, non sempre, così ben vista se coniugata al maschile. E' davvero uno sport o si tratta di una "mera" disciplina artistica? Quanto all'ambiente, storicamente femminile, che influssi potrà avere sui temerari e sparuti maschietti che decideranno di cimentarsi in calzamaglie e mezzepunte? Alzi un dito chi non si è un po' interrogato su questi punti nodali, una volta messo dinanzi all'aut-aut: o danza o niente! Perché spesso la decisione di fare danza nasce proprio come intimo desiderio del bambino. E questo è un bene, perché spesso il bambino percepisce già qualche cosa di proprio in una disciplina che forse soli i professionisti del settore conoscono a fondo. Che piaccia o no, si è ancora figli di generazioni che volevano il sesso forte, per l'appunto forte anche negli sport, meglio ancora se agonistici e competitivi. Riuscirà la danza a essere all'altezza di aspettative di maschi e femmine? Per il "gentil sesso" siamo certi di sì, mentre per i maschietti, in età scolare, forse è una mano d'incoraggiamento non guasta. Innanzi tutto, cosa s'intende per danza? La prima reazione ci può far propendere verso la danza classica, ma non è la sola a fregiarsi del nome "danza"; ne esiste infatti una vasta gamma e basta avere solo qualche minuto di pazienza per scoprirne le varie declinazioni. Una volta superato il primo scoglio del dire sì alla danza, resta il dilemma di come orientarsi nello scegliere. Meglio che sia il bambino a dire la sua? O è preferibile che siano gli adulti a indirizzare la scelta dei più piccoli? Ci sono dei divieti espressi dettati dall'età? E quali sono le competenze che si possono acquisire al termine di un corso di danza? Perché se magari non tutti i piccoli allievi saranno destinati a diventare futuri Roberto Bolle, una cosa è certa: lui ce l'ha fatta ad affermarsi a dispetto di tutto e tutti. **La danza e i bambini: disciplina solo per femmine?** Noi pensiamo di no, ma è giusto che sia tu a maturare il tuo personale punto di vista continuando a seguirci nella lettura.

Chi fa danza svolge davvero un'attività fisica a pieno titolo?

E' ormai di comune acquisizione che una regolare attività fisica sia, se non indispensabile, ma quantomeno preferibile in fase di crescita dei bambini. La **scienza** dice infatti chiaramente che l'esercizio fisico nell'età della **crescita** è essenziale per lo sviluppo non solo motorio, ma anche psicologico e comportamentale. E la danza è tra le discipline che coadiuvano la crescita, senza

alcun timore di smentita. Basti ricordare come alla base di ogni passo di danza si trovi una specifica preparazione fisica incentrata sulle caratteristiche individuali del bambino.

Quale specifico apporto dà la danza in età evolutiva?

La danza, per l'appunto, sembra essere una tra le discipline più utili e complete per la formazione dei bambini perché associa al **linguaggio corporeo** il contatto con le proprie emozioni. Gli esercizi di danza aiutano inoltre ad evitare il sovrappeso, a tenere una **corretta postura**, oltre che a migliorare forza, agilità, elasticità articolare e resistenza muscolare.

Quanti tipi di danza esistono oltre alla nota danza classica?

La gamma è vasta e in chiara escalation con il passare degli anni. Oltre alla danza classica infatti esiste la danza moderna, la break-dance, l'hip hop fino alla danza ludica, e versioni baby di break-dance ed hip-hop, vale a dire calibrate su misura per i ballerini più piccoli di età.

Di cosa parliamo quando parliamo di Danza moderna?

E' la disciplina forse più idonea a far emergere le **potenzialità artistiche** e creative dei bambini attraverso la **libertà espressiva** che, in questo specifico ambito, trova forse la massima libertà di manifestazione. A fare da sottofondo: i ritmi sostenuti propri della musica più contemporanea nei quali i più giovani avranno facilità a riconoscersi.

Breakdance: uno spettacolo solo da tv?

La risposta è ovviamente no. Si può anche andare a scuola di **breakdance** dove i veri protagonisti saranno capriole, rotazioni, salti e tante altre spettacolari acrobazie. Valore aggiunto di questa danza che spesso viene messa in scena in

strada e che, non a caso, si definisce anche **danza urbana** è che è forse la più cool di tutte, tanto per usare un gergo caro alle generazioni più giovani.

Perché scegliere l'hip hop?

Questa è una disciplina sicuramente adatta a chi ha tanta energia in corpo che non aspetta altro che di essere liberata. Se poi a questa danza liberatoria si uniscono, come spesso accade, anche divertimento e **creatività**, il successo dell'esperienza è assicurato.

Danza ludica: cos'è e per chi può rivelarsi adatta?

Questa disciplina va forse annoverata tra le nuove entrate. Sono infatti ancora poche le scuole che propongono corsi di **danza ludica**. I baby destinatari possono variare dai tre ai cinque anni e mentre sperimentano il gemellaggio tra il gioco e la danza, cominciano pure a prendere coscienza del loro corpo, dello spazio e del ritmo.

Danza sportiva: un nuovo modo di fare danza?

Per chi si dovesse annoiare al solo pensiero di essere coinvolto in "meri" saggi di danza, è in arrivo una nuova disciplina che promette a chi la pratica l'ebbrezza della **competizione** e dell'agonismo. Porta il nome di **danza sportiva** e si rivolge un po' a tutte le categorie di allievi. Si combina con i ritmi del cha cha cha, della rumba, del paso doble, ma anche del tango e del valzer viennese e inglese.

Quale danza per i piccolissimi?

Se i piccoli allievi variano, come età, dai 3 ai 5 anni, la scelta dovrà indirizzarsi verso i corsi di **ludo-danza** o **gioco-danza**, diverse dizioni per intendere la stessa disciplina. Qui i bambini impareranno a familiarizzare con il movimento e il senso del ritmo tramite attività per lo più di tipo giocoso.

Quando è giusto passare a corsi di danza veri e propri?

Il range giusto di età in questo caso è a partire dai cinque e sei anni. Da prendere in considerazione anche l'opportunità di una fase iniziale di **studi propedeutici** alla danza, tanto per avere conferma che il bambino sia effettivamente interessato.

In quale rapporto stanno danza ed emozioni?

Tramite la danza, i bambini imparano a conoscere il proprio corpo, prendendo contemporaneamente coscienza delle proprie capacità e potenzialità, ad esprimere liberamente disagi e contentezza, sensazioni e sentimenti. Un bagaglio, questo, utile sul palcoscenico ma anche nella vita di ogni giorno.

La danza può essere una valida alleata contro?

Un allenamento costante nella danza contribuisce, peraltro in misura rilevante, a prevenire il rischio d'**insorgenza** di varie **patologie** come diabete, colesterolo alto, pressione alta, malattie cardiache e alterazioni della colonna vertebrale.

Musica e danza vanno sempre di pari passo?

Se è vero che la danza educa al ritmo e allo sviluppo dell'**orecchio musicale**, la risposta alla domanda è sì. La danza va a braccetto con la musica. E se il bambino mostra di essere intonato e di prediligere la musica, ci sono buone possibilità che sia incline anche alla danza. Provare per credere!

La danza può sviluppare il lato femminile

nei bambini?

Quello che sembra certo è che l'educazione al ritmo e alla musica a cui i bambini sono esposti con la danza, mette i piccoli allievi anche in sintonia con il proprio **lato istintuale** e con gli spazi circostanti, potenziando anche sensibilità e **capacità di ascolto**, spesso associate alla dimensione femminile. Nelle scuole di danza più quotate i bambini si allenano a stare con gli altri, a provare soddisfazione per gli sforzi compiuti e ad autodisciplinarsi per il **raggiungimento di un obiettivo**. Caratteristiche che, a parere nostro, non hanno sesso, quindi utili strumenti sia nel repertorio umano di una bambina, ma anche di un bambino.

Danza come scuola di vita: n passo troppo azzardato?

L'esperienza ha dimostrato che i percorsi di danza aiutano gradualmente il bambino a nutrire maggiore fiducia in se stesso e negli altri, e a gestire l'ansia così come l'aggressività e l'esuberanza. Elementi, tutti questi, che non possono che essere graditi.

La danza può potenziare anche il livello cognitivo?

Sembra proprio di sì. La danza migliora infatti la **capacità di concentrazione**, il livello di attenzione, e la predisposizione all'apprendimento. Esperti di settore attribuiscono la cosa al fatto che la danza favorisce la crescita neuronale e attiva le connessioni del cervello, utili anche in altri contesti.

Perché un adulto dovrebbe assecondare e/ o incoraggiare alla danza?

Perché la disciplina consente di stimolare una crescita interiore e predisporre all'acquisizione di un equilibrio proprio e relazionale che il bambino si ritroverà come valore aggiunto anche nella vita da adulto. Per cui incoraggiare i propri figli nella danza significa anche renderli più sani, intelligenti e soprattutto anche equilibrati.

Se è la scuola dell'obbligo ad iniziare alla danza, cosa ci si deve attendere?

Magari questa non è un'idea made in Italy, ed ancora per lo più allo stato embrionale, ma merita sicuramente un cenno. In Inghilterra è ormai partita l'idea di predisporre percorsi di allenamento propedeutici alla danza nelle scuole elementari. Il progetto studiato in sinergia tra un'**accademia di danza** e un club del cricket, tra i suoi intenti, annovera anche quello di rilanciare la danza, come attività fisica idonea per gli allievi delle **scuole elementari**. Un'altra breccia si è aperta nel muro di ostilità verso la danza coniugata al maschile.

Se è vero infatti che anche le bambine potranno tranquillamente iscriversi a corsi di cricket, anche i bambini potranno scegliere di seguire lezioni di danza. Il dado ormai è tratto, ora sta a noi proseguire la cordata, e come dice il detto, spesso, chi la dura, la vince!