

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ballare aiuta a crescere  
**Autor:** Leonardi Salcino, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001191>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ballare aiuta a crescere

Da sempre l'uomo ricorre alla danza per esprimere individualmente o collettivamente la sua gioia o la sua tristezza. E non è mai troppo presto per educare alla e attraverso la danza. I bambini infatti sono molto ricettivi, curiosi e amano esprimersi tramite il corpo, i segni, i gesti.

Lorenza Leonardi Sacino; foto: Ueli Känzig

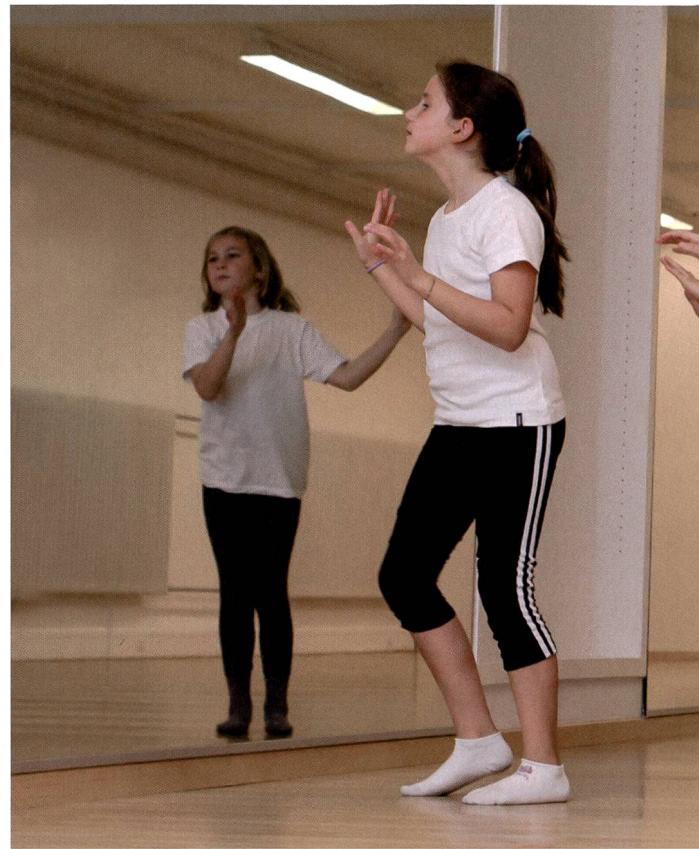
**B**illy Elliot. Chi non si ricorda di lui? Parlare di danza nell'età evolutiva evoca l'immagine di quel ragazzino inglese di undici anni che preferiva marinare i corsi di pugilato che il padre lo obbligava a seguire per imparare le basi della danza classica in una classe composta di sole ragazzine. Era attraverso la danza che il bambino riusciva a esprimere le emozioni e i sentimenti che una situazione familiare e sociale molto difficili gli impedivano di esternare. Ma la danza non è una prerogativa dell'Occidente, anzi. In Africa, ad esempio, la danza ricopre un ruolo fondamentale nella vita di tutti i giorni, un modo per esprimere con ritmo e gesti ogni ricorrenza: le nascite, i battesimi, l'iniziazione, i cosiddetti riti di passaggio, il matrimonio e la morte.

La danza, in ogni angolo della Terra, è intimamente legata all'espressività. I pedagoghi, ma non solo, sono unanimi nell'affermare che la danza è innanzitutto un linguaggio. Iniziare i bambini a questa disciplina, in tutte le sue varianti, significa offrire loro un valido mezzo di comunicazione. «La danza è una lingua parlata e compresa in tutto il mondo». Lo dice Barbara Bortoli, una delle esperte del ramo cui ci siamo rivolti per parlare dell'argomento. Ciò significa che la danza è un linguaggio universale che non conosce confini e che nasce istintivamente per poi assumere significati e connotazioni diversi a seconda di chi la esegue. Con la danza si entra in contatto con le emozioni e con il fascino che è in grado di trasmettere un corpo che si muove in sintonia con la musica. La danza appartiene da sempre alla cultura di ogni popolo e fa parte della storia dell'evoluzione umana e culturale. C'è anche chi sostiene che la danza sia il primo linguaggio con cui l'uomo è confrontato fin dai primi giorni di vita, perché il neonato si esprime attraverso il corpo e instaura una relazione con la madre fondata principalmente su questo linguaggio.

## Un corpo e una personalità più forti

«La danza è arte, una forma di espressione, di terapia, un rituale, un canale attraverso cui far defluire le proprie emozioni». Barbara Bortoli, direttrice di una scuola di balletto a Belp, nel canton Berna, non usa mezzi termini per descrivere la disciplina che l'ha accompagnata per quasi tutta la sua vita. La danza educa tutta la persona e si prefigge il corretto e armonico sviluppo del corpo, considerato nella sua totalità fisica e spirituale. La danza esige movimenti corretti e precisi per garantire un perfetto equilibrio osseo e articolare, sebbene tutta la dinamica possa essere eseguita con una certa libertà d'interpretazione e partecipazione.

L'infanzia è una fase in cui la mente assorbe le caratteristiche dell'ambiente che la circonda e se ne impossessa. Il bambino cresce attraverso di esse in modo naturale e spontaneo, senza dover com-



piere alcuno sforzo. La danza potrebbe dunque essere considerata un mezzo educativo che, alla stregua di altre discipline, può contribuire a sviluppare la personalità offrendo benefici fisiologici, psichici e intellettuali. Grazie alla danza il bambino migliora la sua consapevolezza corporea, sperimenta le relazioni interpersonali – la vicinanza con i compagni associata al bisogno di esprimersi, di comunicare con loro e di essere capiti stimolano e invogliano a rinsaldare il rapporto di amicizia – acquisisce nuove abilità compositive a livello di movimento, rafforza le sue capacità espressive, valorizza le potenzialità personali attraverso un canale espressivo, migliora e potenzia la concentrazione e la capacità a risolvere i problemi, sviluppando contemporaneamente la propria autonomia. Il grande vantaggio della danza è che non ha età e che può essere praticata sin dalla prima infanzia. «Basti pensare che i bambini iniziano a ballare non appena riescono a stare in piedi da soli», osserva Barbara Bortoli che nella sua scuola lavora con bambini a partire dai quattro anni. Conferma questa tesi anche Anne-Marie Humbert, insegnante di ritmica a Morges secondo il metodo Emile Jaques Dalcroze, che consente di avvicinarsi alla musica in modo creativo, globale ed effettivo, sviluppando la consapevolezza corporea, le capacità di coordinamento, la musicalità, e le abilità di esecuzione vocali, strumentali e corporee. «La caratteristica principale della ritmica è proprio quella di partire DAL bambino e dalle sue possibilità, da ciò che può proporre fisicamente, dal suo livello di sviluppo per poi adattargli la SUA musica. E le nozioni che si apprendono a scuola nell'orizzonta-



lità (scrittura, disegno, matematica, ecc.) assumono un senso anche dal punto di vista fisico – nella verticalità – dal momento in cui sono messe in musica e movimento nello spazio.»

#### **Da Platone a Isadora Duncan**

La prima cosa da considerare è l'educazione. Questa è divisa in due settori: musica e ginnastica. Entrambi hanno un significato più ampio di quello odierno: «musica» significa tutto ciò che entra nel regno delle muse e «ginnastica» vuol dire tutto ciò che riguarda l'addestramento e la capacità fisica. La «musica» comprende tutto ciò che noi chiameremmo «cultura», «la ginnastica» è qualcosa di più ampio di ciò che noi chiameremmo «atletica». Se vi dicessemo che questa citazione risale al quarto secolo avanti Cristo ci credereste? Ne fu autore un filosofo greco, un certo Platone. Ciò che sorprende maggiormente però è osservare come questa tesi sia giunta praticamente indenne nel nostro millennio. Sono numerosi infatti gli studi pedagogici pubblicati di recente che affermano come la danza si meriti un'integrazione nell'educazione, all'interno della scuola, per metterla in contatto con tutti gli altri linguaggi in essa rappresentati.

Perché la danza non è solo spettacolarità o un semplice fenomeno di moda, ma è una materia che offre un considerevole spazio personale di libertà. La stessa Maria Montessori, la grande pedagoga e educatrice italiana che fondò il suo metodo d'insegnamento proprio sul principio fondamentale della libertà dell'allievo, soste-

neva che solo quest'ultima favorisce la creatività del bambino già presente nella sua natura. ... la libertà consente uno sviluppo di manifestazioni spontanee, già presenti nella natura del bambino (...) La disciplina deve emergere a partire dalla libertà; noi non consideriamo disciplinato un individuo reso silenzioso come un muto e immobile come un paralitico (...) Noi crediamo che un individuo disciplinato è padrone di se stesso e capace di regolarsi da solo quando sarà necessario seguire delle regole di vita. Non possiamo conoscere le conseguenze che avrà l'aver soffocato l'azione al momento in cui il bambino sta appena cominciando a essere attivo: forse gli soffochiamo la vita stessa. (citazione tratta da: Il metodo Montessori – 1912). Anche Isadora Duncan, una delle madri della danza moderna americana, aveva una chiara intuizione pedagogica che ebbe modo di applicare nelle sue grandi scuole: non bisogna insegnare al bambino a fare dei movimenti, bisogna insegnare al suo corpo a esprimersi attraverso i movimenti che gli sono naturali.

#### **Bravo danzatore non significa bravo maestro**

Tutto ciò porta a credere che per il bambino la danza sia tanto importante quanto parlare, calcolare o imparare la geografia «Naturalmente! Credo non sia davvero più necessario provare gli effetti positivi che nascono dal benessere suscitato da un corpo sentito, vissuto e analizzato», precisa Anne-Marie Humbert. Ma apprendere in modo corretto presuppone ovviamente un insegnamento adeguato. Ed è un luogo comune pensare che sia sufficiente essere dei



 **switcher**  
made with respect 

## Per i vincitori: ecosport.ch

Anche l'ambiente uscirà vincitore  
dalla vostra manifestazione  
sportiva.



  
for the spirit of sport

**ALL IN ONE HOTEL** 

*Lifestyle . Design . Music . People*

FERIEN IM ENGADIN MIT STIL, UND DAS ZU TOP PREISEN.

AB CHF 33.00/PERSON UND NACHT IM MULTIPLE ZIMMER  
INKL. FRÜHSTÜCK ODER 2 NÄCHTE IM DZ INKL. FRÜHSTÜCK,  
ÖV UND 2-TAGES-SKIPASS AB FR. 270.–.

Via Nouva 3, CH-7505 Celerina-St. Moritz, Tel. +41 (0)81 834 47 95, [www.innlodge.ch](http://www.innlodge.ch), [info@innlodge.ch](mailto:info@innlodge.ch)



bravi danzatori sperimentati e motivati per essere dei buoni insegnanti, indipendentemente dalla disciplina che s'intende trasmettere. In una scuola di danza, come detto poc'anzi, si educa l'individuo nella sua totalità di corpo, mente e spirito. Senza un vero e proprio sistema pedagogico non sarebbe tuttavia possibile collegare queste tre parti. Barbara Bortoli imparte le sue lezioni secondo il programma della Russian Ballet Association. «Ma insegnare per me significa innanzitutto mostrare ai bambini quanto piacere regala fare movimento. Sono necessarie inoltre una grande capacità di immedesimazione, naturalezza, pazienza, e a volte devo anche riuscire a far emergere il mio lato infantile per cogliere al meglio la fantasia dei bambini e riprodurla, mantenendo sempre la disciplina.» C'è anche chi ritiene che, oltre alla conoscenza della pedagogia, l'insegnante di danza dovrebbe avere nozioni di altre materie scientifiche, come la filosofia – per capire cosa significhi essere uomo e rappresentare pienamente se stesso, la psicologia – soprattutto quella dell'età evolutiva che aiuta a capire lo sviluppo della mente e il comportamento degli alunni, la sociologia – grazie a cui si colgono i cambiamenti della società, delle generazioni, dei gusti e degli stili, e anche l'anatomia. «È importante per chi esercita la mia professione conoscere le varie tappe dello sviluppo fisico che portano un bambino a diventare adulto», sottolinea Anne-Marie Humbert. Le sue lezioni nella scuola elementare di Morges si basano su giochi musicali, sull'elaborazione di temi quali la lateralità, lo schema corporale, la strutturazione nello spazio. Tutto ciò seguito da momenti di creazione, invenzione e rilassamento. «Insegnare la ritmica presuppone una capacità d'improvvisazione musicale al

pianoforte, così come delle competenze in ambito di espressione e tecnica corporali, di coreografia e naturalmente di danza, soprattutto di quella folcloristica.» Perché proprio di questo tipo di ballo? Essenzialmente per tre ragioni. Da un lato perché si tratta di danze basate su passi e forme base assai semplici (quadrati, cerchi, linee) e, dall'altro, perché permettono di coinvolgere tutti gli allievi, senza esclusione. «Non dimentichiamo inoltre che la danza rientra nel patrimonio culturale di ogni paese. Abbiamo delle classi sempre più multietniche e per un bambino è un piacere poter ritrovare un pezzetto del proprio bagaglio culturale in una lezione e un arricchimento importante imparare a conoscere una realtà diversa dalla propria grazie alle origini del proprio vicino di banco.»

Ma al di là degli aspetti pedagogici e teorici, Billy Elliot e i milioni di bambini che la scoprono, la vivono e la praticano direbbero semplicemente che la danza è un'esplosione di forme, di gesti, di movimenti, di colori e di belle sensazioni. Quelle sensazioni che quando la musica finisce e le luci si spengono accendono il sorriso. ■

*Barbara Bortoli è titolare della scuola di danza Balletschool Barbara Bortoli a Utzenstorf (BE)*  
*Contatto: barbara@bortoli.ch*

*Anne-Marie Humbert insegna ritmica alla scuola elementare di Morges.*  
*Contatto: ahumbert@worldcom.ch*

## Commento

### Attenzione danza!

Spunta così, inaspettatamente, «la danza» nella vita scolastica di bambini e giovani di sesso maschile e altrettanto inaspettatamente e rapidamente scompare in loro l'insicurezza di fronte a quello che di primo acchito sembra una sorta di incubo. Ora percepiscono e accettano la danza come una forma espressiva artistica, che offre loro uno spazio per sperimentare, esplorare, creare e presentare. Si parla qui di danza contemporanea, quella che stimola gli allievi di tutti i livelli scolastici ad agire in modo creativo. La danza contemporanea offre un recipiente per sfruttare e dar vita a capacità fisiche nascoste eseguendo esercizi concreti. I bambini e i giovani vengono interrogati su temi che li fanno muovere, che li occupano e che contraddistinguono la loro quotidianità come la monotonia, il gioco del calcio, i compiti scolastici, la rabbia, la felicità. Argomenti questi che elaborano danzando, creando delle soluzioni non verbali e delle variazioni di movimento che vengono poi rappresentate in coreografie di classe. Questo approccio introduce dei processi artistici che consentono ai ballerini di vivere

esperienze estetiche. Attraverso l'uso variato e differenziato di tali sensi i bambini e i giovani hanno l'opportunità di scoprirsì nuovamente in un nuovo mondo.

Questo tipo di creazione artistica esige un grande impegno da parte di tutti i partecipanti, così come di presenza, tolleranza e di un lavoro serio, che comprende però anche divertimento e gioia. Una sfida questa che i bambini e i giovani accettano volentieri e che, al di là delle capacità legate alla danza, migliora e rafforza anche le competenze individuali e sociali.

*Rosa Walker è coreografa, ballerina, pedagoga. Fra le altre cose insegna all'Università di Friburgo e all'Alta scuola pedagogica di Berna.*

*Contatto: rosa.walker@gmx.ch*

