

DANZA COME SALUTE

**DANZARE È LA MIGLIORE ATTIVITÀ FISICA CHE
POSSIAMO REGALARE AL NOSTRO CORPO**

DR.SSA FT SARA BENEDETTI

Fisioterapista della Scuola e del Corpo di Ballo del Teatro alla Scala

Docente ai corsi AFAM dell'Accademia del Teatro alla Scala e Scuole Civiche Milano

Docente Master e corsi elettivi sul danzatore UNIMI, UNISI

LA DANZA COME SALUTE

CORPO E MOVIMENTO

ATTIVITÀ

- AMATORIALE
- PROFESSIONALE



DANZA

- PRO
- CONTRO

TIPI DI DANZA

- CLASSICA
- FLAMENCO
- MODERNA
- CONTEMPORANEA
- DA SALA
- SPORTIVA
- TIP TAP
- FOLKLORICHE
- ALTRI





LA DANZA COME SALUTE

CORPO E MOVIMENTO



ATTIVITÀ AMATORIALE

- Attività fisica che non richiede un carico eccessivo a livello degli apparati e dei sistemi.
- Frequenza e intensità non sono al di sopra delle effettive possibilità dei partecipanti.
- La prestazione porta ad un benessere globale senza alti rischi di infortuni o micro lesioni che possano portare a patologia.

ATTIVITÀ PROFESSIONALE

- Attività fisica che richiede una prestazione di alto livello.
 - Allenamento specifico con carichi importanti.
 - Performances portate alla massima possibilità dagli artisti/atleti.
 - Ripetizioni e allenamenti di alta intensità.
 - Performances frequenti
- Possono portare a micro-lesioni vs patologie, traumi, sovraccarichi importanti

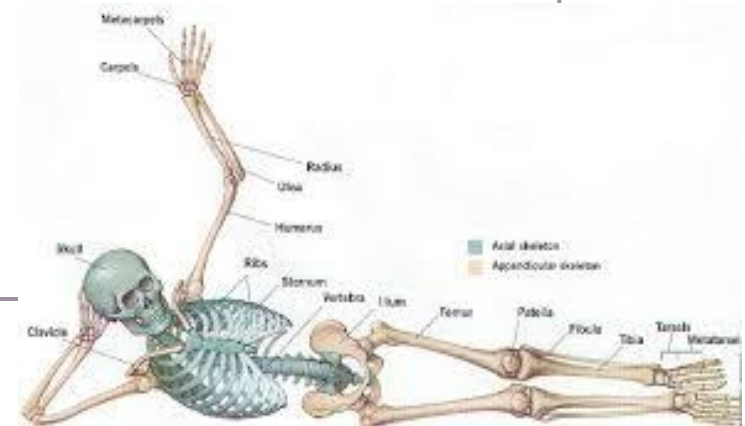


LA DANZA COME SALUTE

DANZA È IL MOVIMENTO DEL CORPO
MA NON SOLO



APPARATO TEGUMENTARIO (eliminazione sostanze nocive e protezione)
APPARATO RESPIRATORIO (apporto di ossigeno)
APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO (apporto di ossigeno e sostanze nutritive)
APPARATO DIGERENTE (sostanze utili)
SISTEMA NERVOSO (funzioni in relazione all'ambiente)
SISTEMA ENDOCRINO (produzione ormoni)
SISTEMA SCHELETRICO (impalcatura del corpo, parte passiva)
SISTEMA MUSCOLARE (parte attiva, muove lo scheletro)



LA DANZA COME SALUTE



CORPO E MOVIMENTO = SALUTE

- Previene sintomatologie e patologie.
- Farmaco endogeno?
- Hobby sano
- Benessere corpo mente



- COORDINAZIONE
- TONICITÀ MUSCOLARE
- POSTURA
- EQUILIBRIO

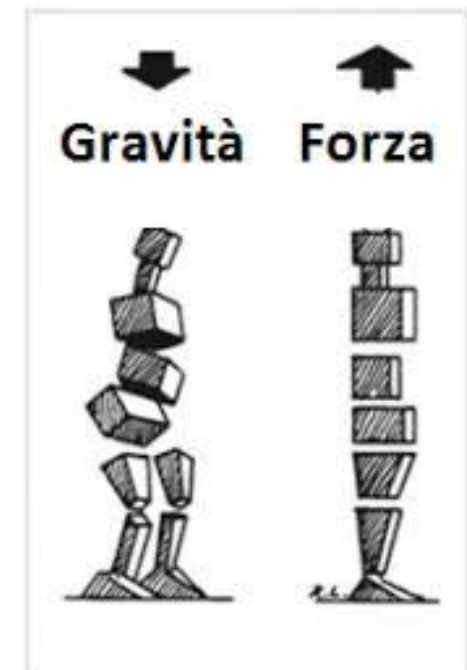
- RAPPORTO TRA MENTE E CORPO
- RITARDA L'INVECCHIAMENTO
- PROMUOVE LA SOCIALIZZAZIONE
- SCARICA LE TENSIONI
- SPORT/ARTE/ATLETICA?

SISTEMA TONICO POSTURALE

Il Sistema Tónico Posturale è un complesso di strutture e processi con lo scopo di

- **Resistere alla gravità**
- **Opporsi a forze esterne**
- **Posizionare il corpo nello spazio-tempo rispetto all'ambiente**
- **Permette di guidare e rinforzare il movimento e l'equilibrio**

Per ottenere tutto ciò il corpo utilizza differenti recettori posturali sia **esterocettori** che **proprioettori** per inviare informazioni al SNC in modo da far reagire le catene muscolari e di modificare e correggere gli equilibri osteo-articolari.



SENSIBILITA' PROPRIOCETTIVA

Ogni essere umano deve essere in grado di **adattarsi** all'ambiente che abita per sopravvivere e svolgere le **attività statiche e dinamiche**.

Questo richiede un adattamento rispetto a ciò che avviene nell'ambiente quindi una reazione del corpo e l'assunzione di una postura corretta e consona.

La postura è l'equilibrio che si viene a creare tra soggetto e ambiente.



SENSIBILITÀ PROPRIOCETTIVA

Possiamo definirlo il nostro **SESTO SENSO** senza l'aiuto dei canali sensoriali esterocezionali
Le informazioni producono **l'immagine corporea**

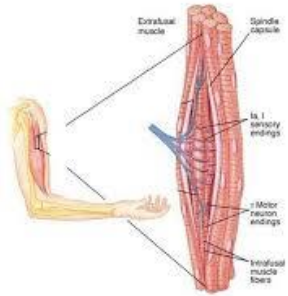
- **Consapevolezza corporea**
- **Posizione del corpo**
- **Movimento del corpo**

È essenziale per diventare un bravo danzatore, aiuta a danzare in maniera efficace, espressiva ed in sicurezza, ma soprattutto salvaguardano da cadute e traumi articolari anche della vita quotidiana.



I PROPRIOCETTORI

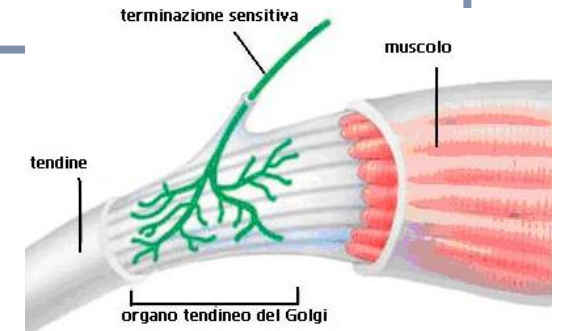
FUSI NEUROMUSCOLARI



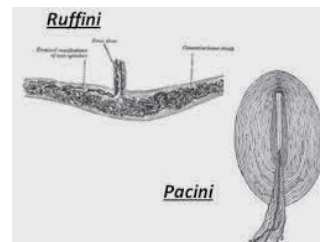
I **FUSI NEUROMUSCOLARI** nel ventre muscolare, rilevano **cambiamenti di lunghezza** del muscolo nel tempo. In pratica la **velocità** con cui un muscolo si allunga e si accorcia durante la contrazione.



ORGANI TENDINEI DEL GOLGI nei tendini, rilevano la **tensione** del tendine preserva l'integrità del tendine



SENSORE CAPSULA ARTICOLARE nelle capsule articolari e nei legamenti, informano sul **grado d'angolazione** delle articolazioni



CORPUSCOLO DI RUFFINI presente a livello cutaneo e delle capsule articolari e sensibile a stimoli pressori e tattili prolungati e intensi
CORPUSCOLO DI PACINI presente a livello cutaneo profondo e sensibile alle vibrazioni

STIMOLAZIONE DI PROCESSI BIOLOGICI

Il movimento stimola delle reazioni chimiche fisiologiche, creando un aumento di produzione di ormoni con azione positiva.

DANZA STIMOLA REAZIONI ORMONALI

Neurotrasmettitori di felicità

DOPAMINA Gratificazione fisica Ricompensa Raggiungimento di un obiettivo	SERATONINA Autostima Fiducia in se stessi Regolazione dell'ansia	OSSITOCINA Ormone dell'amore Fiducia nell'altro	ENDORFINA Antidolorifici naturali
--	--	--	---

EFFETTI BENEFICI A BREVE TERMINE

EFFETTI BENEFICI A BREVE TERMINE CORPO

- Equilibrio
- Propriocezione
- Coordinazione

EFFETTI BENEFICI A BREVE TERMINE APPARATO LOCOMOTORE

- Elasticità muscolare
- Rinforzo muscolare
- Mobilità articolare
- Distensibilità fasce
- Densità ossea stimolata

EFFETTI BENEFICI A BREVE TERMINE APPARATI

- Capacità polmonare aumenta
- Allenamento cardio-circolatorio
- Consumo dei grassi
- Rinforzo del sistema immu

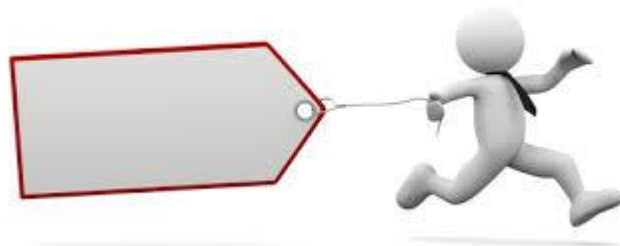
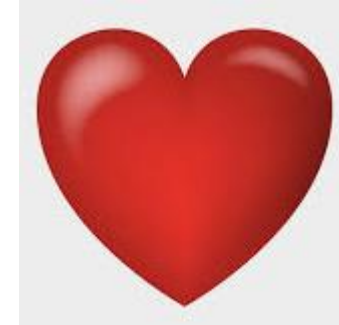
EFFETTI BENEFICI A BREVE TERMINE MENTE E CORPO

- Miglioramento dell'umore
- Flessibilità cognitiva aumenta
- Regolazione emotiva
- Autostima aumenta
- Motricità migliora



EFFETTI BENEFICI A LUNGO TERMINE

- Frequenza cardiaca si regola, aumentando la sua capacità
- Metabolismo accelera
- Diminuzione di cortisolo, diminuzione dello stress
- Tossine eliminate più velocemente
- Aumento del consumo di calorie



EFFETTI SUL SISTEMA IMMUNITARIO

- L'esercizio fisico costante produce adattamenti positivi che agiscono su vari sistemi e apparati.
- Tutto attraverso la possibilità che la danza produce di esternare emozioni.

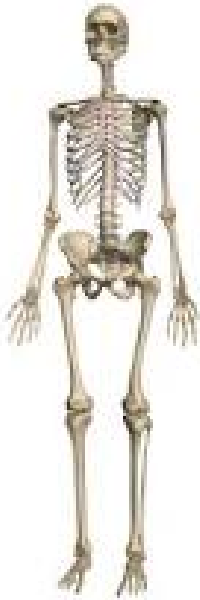
EFFETTI BENEFICI A LUNGO TERMINE

DURATA DELL'IMPEGNO FISICO
Prolungato
Breve
Intermittente

EFFETTI DIVERSI
Danze impegnative
Danze di gruppo
Danze di coppia
Danze tradizionali

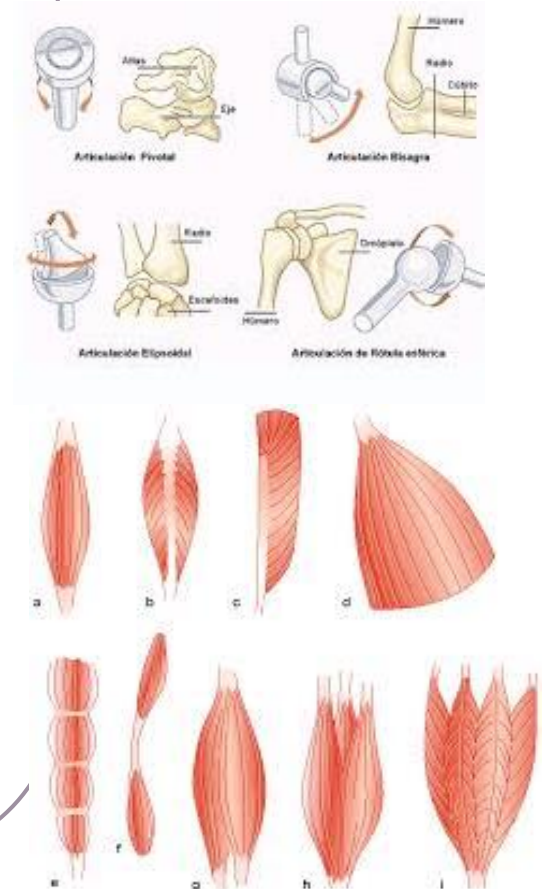


APPARATO LOCOMOTORE



Attraverso il movimento l'apparato locomotore trae molteplici benefici:

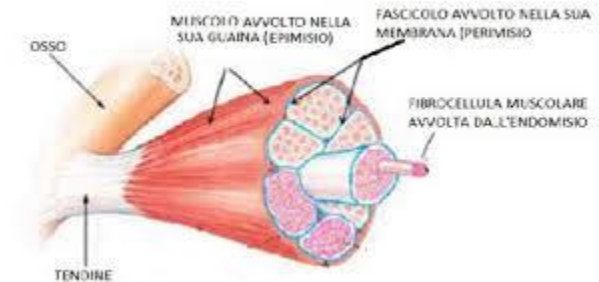
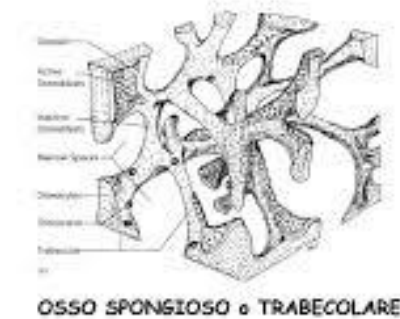
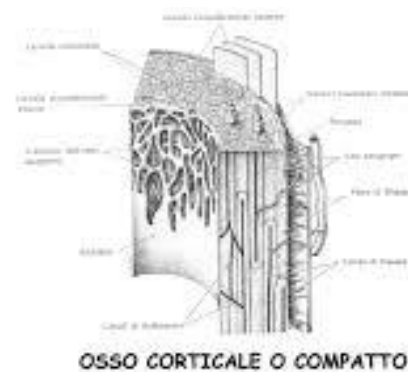
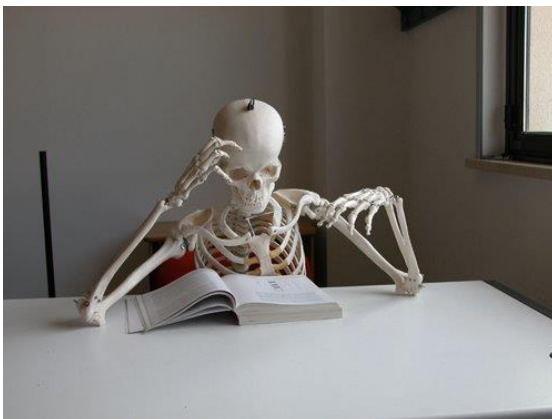
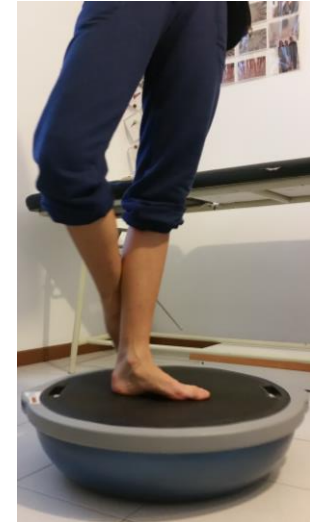
- Movimento completo delle articolazioni, mantiene le cartilagini articolari più sane e riduce la loro riduzione (ritardo del processo artrosico)
- Movimento svolto con la muscolatura che permette il massimo della capacità articolare
- Per la sua capacità elastica il muscolo alterna contrazione e allungamento, svolgendo così un'azione di eliminazione delle tensioni.
- Il muscolo allenato diminuisce l'attrito articolare e ritarda patologie articolari da usura, da stress, da invecchiamento
- Tutte le azioni di movimento producono uno scorrimento di tutti i tessuti, dai micro ai macro
- Attività ad intermittenza



PREVENZIONE

PREVENZIONE

- Attività ad intermittenza
- Aumento della forza
- Salvaguardia delle articolazioni
- Miglioramento dell'agilità
- Migliora la propriocettività (evita le cadute)
- Stimola la rigenerazione ossea (prevenzione dell'osteoporosi)
- Riduce la possibilità di aumento del peso



CONTROINDICAZIONI

CONTROINDICAZIONI

- Ad ognuno la sua danza
- Poche controindicazioni
- Non è uno sport ma un'attività fisica e artistica
- Sportiva solo ciò che concerne una gara con vincitore e sconfitti
- Strumento anti-età, come altre attività fisiche, la musica e le emozioni la rendono un beneficio per l'insieme corpo e mente.
- Attività socializzante
- Divertimento



CONSIGLI

- Stimola la memoria per le sequenze
- Copiare i movimenti
- Dai bambini agli anziani
- Importante scegliere la giusta danza per sé
- Rivolgersi a insegnanti qualificati
- Attivatore delle capacità cognitive



Bibliografia Autori:
Walter Albisetti
Omar De Bartolomeo
Romeo Cuturi
Peter Lovatt
Annalisa Argelli
Ugo Volli
Lia Courier
Romeo Cuturi
Ibrahim Kapandji
Blandine Calais-Germain
Frank Netter

The background features a light blue-grey gradient with stylized coral reefs and four striped fish. The fish are depicted in a simple, cartoonish style with horizontal stripes in shades of grey and white. They are swimming in various directions, creating a sense of movement. The coral reefs are composed of rounded, overlapping shapes, also in shades of grey and white.

GRAZIE