

# La Voce della Danza

## Ascea in Danza



**“REPORT”**

**OTTOBRE 2022**

# LA VOCE DELLA DANZA

Rivista edita, prodotta redatta e distribuita dalla Associazione Italiana Maestri di Ballo  
Editore AIMB Presidente Dott. **Nicola AMATO**  
Direttore Dott. **Angelo Maria VEGLIANTE** Dirigente Nazionale AIMB  
Capo Redattore **Lucio BROCCOLETTI**

## REDAZIONE

- **Luciano PANCIROLI** Presidente Vicario AIMB
- **Mauro D'AMBROSI** Presidente WDC ITALY
- **Tiziana CAVICCHI** Responsabile Nazionale Settore Tecnico Disabilità AIMB
- **Sara PIEVAIOLI** Avvocato del Foro di Perugia
- **Gina RICCI** Consigliere Nazionale

## OTTOBRE 2022

## ARTICOLI DI QUESTO MESE

EDITORIALE

PRIMO PIANO

LA PAROLA AL TECNICO

COMUNICAZIONE

PROSPORT 2022

LA REDAZIONE

MUSICA E BALLO

LA PAROLA AL LEGALE

SOCIALE

CRONACA

*A CURA DEL PRESIDENTE NICOLA AMATO*

*ASCEA IN DANZA "REPORT"*

*LA NUOVA STAGIONE 2022-2023*

*CE LA GIOCHIAMO?*

*FIRENZE, TORNA LA GIORNATA DELLO SPORT*

*A.I.M.B. e F.I.D.A. PRESENTI*

*OSPITE AD ASCEA IN DANZA*

*GISELLE*

*ADOLESCENZA IN MANETTE*

*L'IMPORTANZA DELL'ESERCIZIO FISICO*

*PER LA DEPRESSIONE*

*LIMPIDO DEL BALLO*

## AIMB

### Associazione Italia Maestri di Ballo

Sede Generale: NOLA (NA)  
Via Nazionale delle Puglie  
Telefono e FAX: 0815192387  
80035 NOLA  
NAPOLI

## PUBBLICITA'

### SA WORKING srls

Telefono: 3515556590  
Via delle Mimose n. 1  
00172 ROMA

Iban: IT86Z0848925401000000385198

PERIODICO DI DANZA SPORTIVA



# RIPARTENZA NUOVA STAGIONE SPORTIVA

A cura del PRESIDENTE AIMB Nicola AMATO



La stagione sportiva riparte generalmente a settembre e noi di AIMB ripartiamo con grandi novità.

Cominciando con l'adesione alla WDC ITALY, come soci fondatori della stessa, seguiamo l'anno sportivo con l'iniziativa NAZIONALE FIDA ITALIA. Nei gironi del 15 e del 16 ottobre tutti i ragazzi che hanno aderito alla NAZIONALE FIDA ITALIA hanno svolto uno stage a Scalea presso l'Hotel Santa Caterina Village con prestigiosi insegnanti di fama internazionale. Quello che da Presidente FIDA ITALIA sto cercando di fare è di dare un impulso al ballo che dopo il periodo pandemico ha decimato scuole e allievi. E non mi rivolgo solo ai giovani che, ovviamente, costituiscono la nomenclatura della NAZIONALE FIDA ITALIA ma la mia attenzione è rivolta anche al ballo così detto sociale, di noi meno giovani, che amiamo

ballare e competere. Numerose iniziative sono in programma per questo anno ma soprattutto molte gare in programma di diversa specie e tipo. Alle consuete gare di Giugliano e di Monteruscello e ai prestigiosi stage di Scalea ed Ascea stiamo organizzando eventi in tutta Italia grazie alla collaborazione dei comitati regionali AIMB e FIDA ITALIA. Stiamo realizzando gare con tematiche diverse da quelle tradizionali e con borse di studio per i ragazzi. Ancora una volta AIMB e FIDA ITALIA non dimenticano il comparto disabilità e stanno promuovendo nelle scuole pubbliche e private un progetto destinato all'integrazione sociale. Tutto questo sono AIMB e FIDA ITALIA ma sono molto di più se si pensa alla evoluzione che in questo periodo hanno avuto queste due organizzazioni proprio per i prestigiosi progetti che hanno messo in campo.

Chiunque decida di entrare nelle nostre organizzazioni avrà la possibilità di vedere crescere la propria capacità tecnica e di poter far parte di iniziative uniche.

Sprono tutti i miei collaboratori e colleghi a fornire idee di ogni genere e tipo alle nostre segreterie, a prendere iniziative a proporre idee perché Voi siete importanti quanto noi per la crescita del Ballo. Ognuno di noi dovrebbe farsi carico di suggerire ogni tipo di idea che possa far crescere il Ballerino, migliorare le gare, scegliere Maestri piuttosto di altri perché il Vostro benessere a noi sta a cuore.

Concludo augurando a tutti un meraviglioso anno danzante con AIMB e FIDA ITALIA

PRIMO PIANO

## ASCEA IN DANZA "REPORT"

A cura del M° Fabio AUTORINO



Lo scorso 23 - 24 e 25 settembre si è svolto un Week-End a 360° di Pura & Sana Danza.

ASCEA in DANZA una realtà che sta prendendo consensi dalle innumerevoli presenze da tutta Italia (tra **atleti** e **accompagnatori**) che ci sono state in questi 3 giorni **fantastici** all'insegna di tantissima Qualità Artistica accompagnati dalla Grande Famiglia del Villaggio Elea con a Capo il mio caro Amico Fabrizio Carfora i quali va il mio ringraziamento a chi ha lavorato senza fermarsi mai e far sentire tutti a "CASA".

Un Grazie alla Tango Animazione di Giuliano Tango per il grande supporto.

Ringrazio i relatori di quest'evento Raffaele Paganini Profilo Due Etoile della Danza Mondiale, Valerio Moro III, Raffaellaromina Autorino, Matteo Pastore, Sebastiano Andrea Meli, Alex La Rosa, Roberto D'Urso, Ilaria Leone, Vincenzo Durevole, Giovanna D' Anna, Francesco Italiani, Iris Tucci, Francesco Tirota, Stella Avino, Max Sangiovanni, Francesca Puglia, Rosanna Ambrosio, Delia Pellino, Livia Aliberti, Ciro Gavitone, Luana Rovitti, Francesca Annunziata e Carmelo Naro il quale ha reso possibile con il suo linoleum a far Danzare tutti.

Un grazie a tutti gli ospiti d'onore il mitico ma soprattutto SUPER Presidente Nazionale FIDAITALIA e AiMB Nicola Amato, il Vicepresidente Nazionale AiMB Domenico Murolo che come sempre ha presentato il tutto, Il Presidente Regione Campania e Consigliere Nazionale AiMB Giuseppe Aldo Rizzo, il Presidente Regione Puglia AiMB Leonardo Terrevoli, il Presidente Regione Campania FIDAITALIA Pierino Piscopo, il Presidente Regione Calabria AiMB Valeria Gencarelli, il Vicepresidente Regione Calabria FIDAITALIA Rosamarina Montalto, il Capo Redattore della Rivista LA VOCE della DANZA Lucio Broccoletti e Marco Maddaloni.

Un grazie a tutti gli accompagnatori ma soprattutto un GRANDISSIMO GRAZIE a tutti Gli Atleti di questo Stage i quali hanno dato vita alla FINALE del GRAN PREMIO della DANZA.

Un IMMENSO GRAZIE al mio UNICO e GRANDIOSO STAFF:

Alfredo Corrao che come sempre si supera anno dopo anno ed io sono FELICISSIMO ed ONORATO ad avere una persona come lui a capo dello mio STAFF.

Al Direttore Artistico Valerio Moro IV.

A tutti i Membri di questo STAFF, l'instancabile Peppe Rizzo un elemento essenziale per tutto, Linda Casillo quale mi supporta sempre, Luigia Ricci e Sebastiano Guerriero colleghi di grande esperienza ma soprattutto dal tutto fare.

Alle nuove Rivelazioni di questa squadra Mario Polverino, Luana Rovitti, Giovanni Mancuso, Antonio Tarantino, Flora Corrao va il mio ringraziamento personale.

Non per ultimi anzi.... RINGRAZIO INFINITAMENTE mia Moglie e i miei Figli che si sacrificano sempre per tutte le scelte che faccio.

ASCEA in DANZA è pronta per accogliervi il 22 - 23 e 24 settembre 2023.....Work in Progress!!!

SEMPLICEMENTE GRAZIE DI CUORE A TUTTI

**Il Direttore Generale e Organizzativo**  
**Fabio AUTORINO**



PER INFORMAZIONI

3384523382 - 3401599752

ASCEAINDANZA@LIBERO.IT











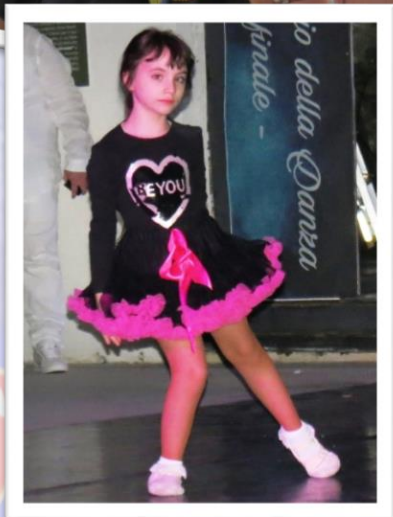
anza  
ssica



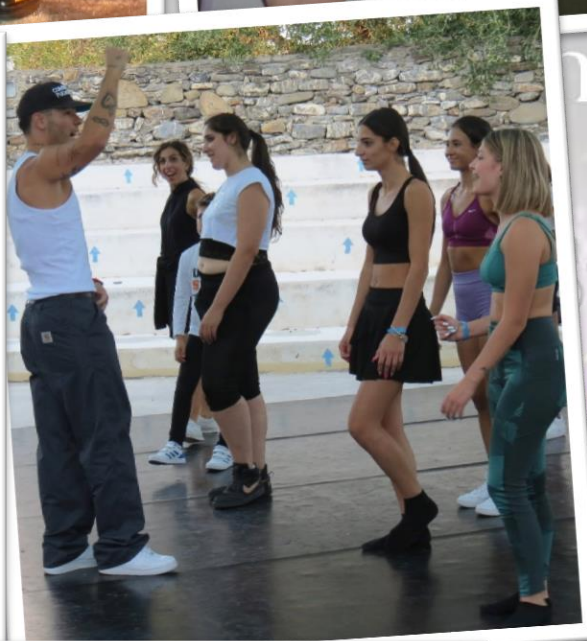
01599752  
ASCEAINDANZA@LIBERO.IT















3384323382 - 3401888732  
**ASCEAINDANZA@LIBERO.IT**





## LA NUOVA STAGIONE 2022-2023.

Di Luciano Pancioli



Ciao e bentrovati a tutti.

In questo mese parte la nuova stagione inerente alla danza. Stagione che inizia sotto i migliori auspici considerando che già diversi eventi di spessore sono stati programmati e che vedono la partecipazione di insegnanti nazionali e internazionali di grande fama.

Detti eventi consentiranno a tutti atleti/atleti di fare nuove esperienze, quindi arricchire in loro bagaglio tecnico, emozionale ed espressivo nelle loro performance di danza agonistica.

Per un tecnico queste occasioni sono accolte con grande favore in quanto permettono di accrescere anche il loro modo di proporsi con nuove idee che arricchiscono l'arte della danza. Come ho già avuto modo di parlarne in un mio precedente articolo, sono fermamente convinto che oltre alla danza agonistica esistano altre forme per esprimere l'arte del ballo.

Anche a chi non è intenzionato a praticare la danza agonistica si deve dare la possibilità di conoscere anche altri metodi, meno impegnativi, di esprimersi nel ballo, quindi quale migliore occasione con questo articolo di farvi capire con un piccolo esempio come si approccia al ballo definito "**Sociale**" che personalmente preferisco definire "**Ludico**".

### **Passi Uomo**

- 1) Piede Dx avanti
- 2) Piede Sx a lato
- 3) Piede Dx chiude al Piede Sx
- 4) Piede Sx diagonalmente indietro
- 5) Piede Dx a lato
- 6) Piede Sx chiude al Piede Dx

### **Passi Donna**

Per la donna che si trova di fronte all'uomo, i passi 1-2-3 sono i passi 4-5-6 dell'uomo e viceversa.

Ogni passo ha valore di un battito essendo la musica scritta in 3/4.

Questi sei passi, oltre che a fare come descritti, si possono eseguire andando sempre in avanti, pertanto il passo 4 piede Sx (uomo) sarà eseguito in avanti anziché diagonalmente indietro, mentre il passo 4 piede Dx (donna) sarà eseguito indietro invece che avanti.

Inoltre questi passi possono essere girati a destra.

Con questi sei passi così come descritti si può ballare tre balli diversi: Valzer Lento, Mazurka e Valzer Brillante e/o Viennese.

Va da se che cambierà la velocità d'esecuzione. Come si può notare questo piccolo esempio non include molta tecnica, la quale sarà inserita quando avremo una certa padronanza dei nostri movimenti.

Alla prossima.



## RESPONSABILE DELLA COMUNICAZIONE

---

### CE LA GIOCHIAMO?



Diciamolo sotto voce, ma pare che il peggio sia alle spalle. Il nostro bel paese si è rimesso in moto. Compreso il settore che ci è più vicino, quello sportivo e la sua controparte amatoriale, meglio, sociale.

È vero che anche in pandemia in corso per lo sport professionistico e in parte anche per quello agonistico, vi è stata la possibilità di allenarsi e di partecipare a competizioni. Ma possiamo essere non lontani dal vero se si afferma che la maggior parte delle realtà a noi vicine hanno puntato gioco forza all'inizio della stagione 2022/23 per poter idealmente ripartire.

Idem per quelle realtà legate all'intrattenimento sociale come le sagre, feste patronali, circoli e locali da ballo che, chi più chi meno, hanno proiettato per il post estate un nuovo inizio.

A cura di Andrea DELALUZ

Ma questo punto di vista è realmente vicino alla realtà? Ebbene, da un sondaggio sommario effettuato intervistando colleghi di varie regioni d'Italia, pare delinearsi una situazione per certi versi molto simile a quella vissuta negli anni pre pandemia.

Con un centro e sud d'Italia molto attivi in entrambi i fronti, quello sportivo e quello sociale. Competizioni di alto e altissimo livello, seminari e lecture, raduni e congressi. E il nord? Arranca. Lo dico da nativo, residente e da responsabile AIMB di una grande regione come il Veneto.

Quindi mi sento preso in causa dalle mie stesse parole e pensieri. Certo, sono state promosse iniziative di vario genere e spessore e ve ne sono in programma molte altre.



Ma è indubbio che il divario è netto. Oggi come allora. Penso non vi sia nulla di cui vergognarsi se si afferma pubblicamente che per dieci allievi affiliati ad una scuola nel nord ve ne sono cinquanta o sessanta se non di più al centro e nel sud d'Italia.



Sia chiaro, nessuno si vuole nascondere dietro un dito o arrampicarsi sugli specchi cercando giustificazioni più disparate. Di sicuro la sofferenza del nord d'Italia porta a riflettere. In più occasioni il nostro Presidente Nazionale Nicola Amato, ci ha spronato e dimostrato - con i fatti - la sua vicinanza. Ma siamo noi che viviamo e lavoriamo nel territorio! Una delle riflessioni che, assieme ad alcuni colleghi è sorta in incontri o semplici telefonate, è la necessità di un ricambio e di un ampliamento degli appassionati. Un ricambio anche generazionale visto che, a causa anche di questi ultimi durissimi anni, molti ballerini hanno deciso di mettere le scarpe al chiodo. E per generazionale si intende sia quello anagrafico che di interesse per le discipline.



In una visione a medio lungo termine, il creare il substrato d'interesse nelle nuove generazioni può essere un obiettivo da seguire. La difficoltà riscontrata in alcune

regioni sta però proprio qui. Come avvicinare i giovani alle danze e discipline che noi proponiamo. Vi faccio un esempio che riguarda i balli caraibici, banale ma credo, calzante.

Alla fine degli anni '80 in Italia arrivarono al grande pubblico sonorità provenienti da paesi lontani.

Dal caribe, dal centro e sud America. Dalla Lambada dell'89 al Merengue dei primi anni '90. Per poi arrivare alla Salsa, alla Bachata e agli altri generi musicali e di ballo ad essi collegati.

I pionieri di allora si divertivano anche a ballare - termine inappropriato con gli occhi di oggi - la Macarena e il Tiburon! Eppure grazie anche a questi approcci molti giovani e adulti si appassionarono e resero possibile il boom degli anni 2000 e oltre.

Oggi, più di trent'anni dopo, ci ritroviamo a dover cercare un nuovo canale di comunicazione che avvicini le nuove generazioni. Solo che...all'orizzonte non c'è un nuovo Tiburon o una Macarena a venirci in soccorso.

Quindi, oltre a rimboccarci le maniche, qualcuno di voi ha suggerimenti da proporre? Sembra fuori luogo chiederlo tramite la rivista La Voce della Danza, ma al contrario io ne sono convinto promotore.

Questa prestigiosa rivista è anche luogo di confronto e di sprono al dibattito.

*Per cui...ce la giochiamo?*





La Voce della Danza  
è anche su



Seguiteci per rimanere sempre aggiornati  
sulle nuove uscite e molto altro..

nome utente :

\_lavocedelladanza\_



FOLLOW US ON  
Instagram  



# Firenze, torna la giornata dello Sport... A.I.M.B. e F.I.D.A. PRESENTI

A cura di Antonio TARANTINO



Torna la "Giornata dello Sport" con l'appuntamento della prima domenica del mese, nel centro di Campi Bisenzio, FIRENZE a partire dalle 10.00 e poi per proseguire l'intero pomeriggio fino a tarda sera. Vista la ripresa delle attività sportive, però sempre in allineamento con le disposizioni anti Covid, ci sarà un allenamento con dimostrazioni da parte degli atleti appartenenti alle associazioni sportive dilettantistiche aderenti all'iniziativa, delle rispettive discipline, ed eventuali prove sportive, da parte dei bambini che ne facciano richiesta.

La "Giornata dello Sport", istituita dall'organizzazione Comunale con la collaborazione di tante Associazioni, si svolge contemporaneamente su tutto il territorio Nazionale nella prima domenica di settembre, sotto la direzione del Coni come

iniziativa volta a promuovere e a valorizzare la funzione educativa e sociale dello sport. Quest'anno la "Giornata dello Sport" vuole anche essere l'occasione per promuovere il messaggio di quanto lo sport sia fondamentale per la ripartenza del paese sia nei confronti dei bambini che per le famiglie.



Lo Sport, infatti è attività fisica con finita' amatoriale o professionale può essere svago sotto forma di divertimento o può essere



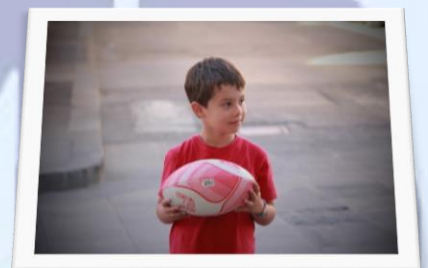
solo passione associata ad un amore per lo stesso....

Lo Sport e Salute con tanti benefici sia fisici che Mentali

Io Tarantino Antonio, in Carica da Presidente del Consiglio Regionale "Toscana" AIMB e FIDA non potevo farne almeno di essere presente, con varie dimostrazioni.



Le discipline presenti: Atletica leggera, Ginnastica ritmica ed artistica, Pallavolo, Rugby, Tiro con l'arco, karate, Basket, kung fu, Calcio, Padel (le cui dimostrazioni e prove sono state invece effettuate sotto le proprie strutture con professionisti alla guida di ogni disciplina), Danza sportiva di cui noi eravamo presenti.





## IL CAPO REDATTORE OSPITE AD ASCEA IN DANZA

Di Lucio BROCCOLETTI



Quest'anno, così come l'anno scorso, la redazione della voce della danza, ha avuto il privilegio di essere ospitata dal consigliere nazionale AIMB, Fabio Autorino, alla seconda edizione di "Ascea in Danza", da lui organizzata. All'evento, svoltosi dal 23 al 25 settembre nel villaggio "Elea" situato a Marina di Ascea in provincia di Salerno, hanno partecipato numerosi ballerini in erba di tutte le età, che hanno avuto l'opportunità di confrontarsi con vari professionisti del campo, i quali hanno osservato i ragazzi ballare e gli hanno potuto insegnare/perfezionare, grazie alla loro esperienza, alcune tecniche. Tra questi citiamo Raffale Paganini, Valerio Moro, Vincenzo Durevole, Giovanna D'Anna, e molti altri...

Le lezioni di danza si sono svolte nei tre giorni durate le ore della mattina e del pomeriggio, mentre la sera sono stati organizzate due eventi che hanno avuto luogo in particolare nei giorni di venerdì sera, dove i ballerini hanno potuto mettere in mostra le loro doti esibendosi in diverse coreografie, e di sabato sera nel quale si sono svolte le gare di ballo. Inoltre in questa stessa sono stati consegnati dei riconoscimenti a tutti i relatori che hanno

reso possibile lo svolgimento dell'evento, a tutti i consiglieri/dirigenti nazionali AIMB, e al



Capo redattore de "La voce della danza".

Un ringraziamento speciale da parte di tutta la redazione va quindi all'organizzatore dell'evento Fabio Autorino, a tutta l'associazione AIMB, al suo presidente Nicola Amato e infine al villaggio Elea e a tutto il suo staff che ospitano l'evento da ormai due anni consecutivi dando sempre prova di grande organizzazione.







NOLA VIA NAZIONALE DELLE PUGLIE 351 TELEFONO 081-5127177

**NOLA 375.6109416** 



**seguici su**  
**Givova NOLA Franchising**



# GISELLE

A cura di Giulia BROCCOLETTI

Pierre Jules Théophile Gautier è stato un critico letterario, scrittore, poeta e giornalista francese che diede vita a numerosi capolavori grazie alla sua creatività artistica.



(Théophile Gautier)

Fu proprio lui infatti ad ideare il balletto Giselle dopo aver letto il romanzo "De l'Allemagne" di Heinrich Heine, che tradotto significa "Sulla Germania", il quale tratta della cultura e del romanticismo tedesco.

Da quest'ultimo Gautier rimase profondamente colpito in particolar modo dalle Villi (in tedesco Villa significa fata), attraverso le quali, nella tradizione mitologica slava, venivano designati gli spiriti di giovani fanciulle morte infelici perché tradite o abbandonate prima del matrimonio. Sono dunque figure spettrali e

vendicative che ogni notte vagano in cerca dei loro traditori costringendoli a ballare in modo convulso fino a provocarne la morte. Dopo di che le Villi si dileguano e il loro fantasma svanisce.

Nel libro Heine inoltre attribuisce a queste fate un desiderio e amore irrefrenabile nei confronti della danza. Fu questo a dare l'ispirazione a Gautier per la stesura di Giselle.

Egli si occupò di scrivere solo il libro, ovvero il testo verbale scritto quasi sempre in versi, e quando esso venne terminato, fu poi il celebre compositore di opere liriche per balletti Adolphe-Charles Adam a comporre la musica. Questa venne composta in soli otto giorni e fu inaspettatamente ben accolta anche dalla critica del tempo.

La composizione della coreografia venne invece affidata al coreografo, maestro di ballo e ballerino francese Jean Coralli, mentre i passi della ballerina principale vennero ideati da Jules Perrot, anch'esso coreografo e ballerino francese.

Il balletto venne poi rappresentato per la prima volta il 28 giugno del 1841 all'Opéra National de Paris, dove ricoprì i panni della protagonista la ballerina Carlotta Grisi immortalando Giselle. L'opera riscosse un grandissimo successo tanto che ad oggi è considerata il capolavoro che avviò la stagione del balletto romantico, nonché caposaldo fondamentale del repertorio della danza mondiale in quanto contiene in sé tutti gli elementi stilistici, espressivi e tecnici del balletto classico-romantico.

Un'altra caratteristica fondamentale dell'opera è la sua originalità musicale. I



balletti precedenti infatti venivano orchestrati con brani simili, o addirittura presi in prestito. Giselle invece venne composto "su misura": le musiche sono infatti tessute rispettando le intenzioni del coreografo e dell'autore.

Il balletto è diviso in due atti: il primo è ambientato nel mondo reale, in particolare nel villaggio in cui viveva Giselle, una contadina innamorata ma che poi viene tradita, e si chiude infatti con la sua morte. Il secondo invece è proiettato in un mondo sovrannaturale ed è proprio qui che si ritrova la leggenda delle Villi, dove Giselle oramai diventata uno spirito, cerca di salvare la vita al suo amato Albrecht nonostante quest'ultimo sia stato la causa della sua morte.

L'opera narra di una giovane contadina di nome Giselle che viveva con la madre Berthe in una casetta in un villaggio della Renania medievale. La ragazza si innamora di un aristocratico di nome Albrecht, arrivato nel loro villaggio dopo una battuta di caccia sotto mentite spoglie, in quanto per conquistare Giselle si traveste da contadino, nonostante però lui sia già fidanzato con la nobile Bathilde. La ragazza, ignara delle nobili origini del fanciullo, accetta dunque la sua corte.

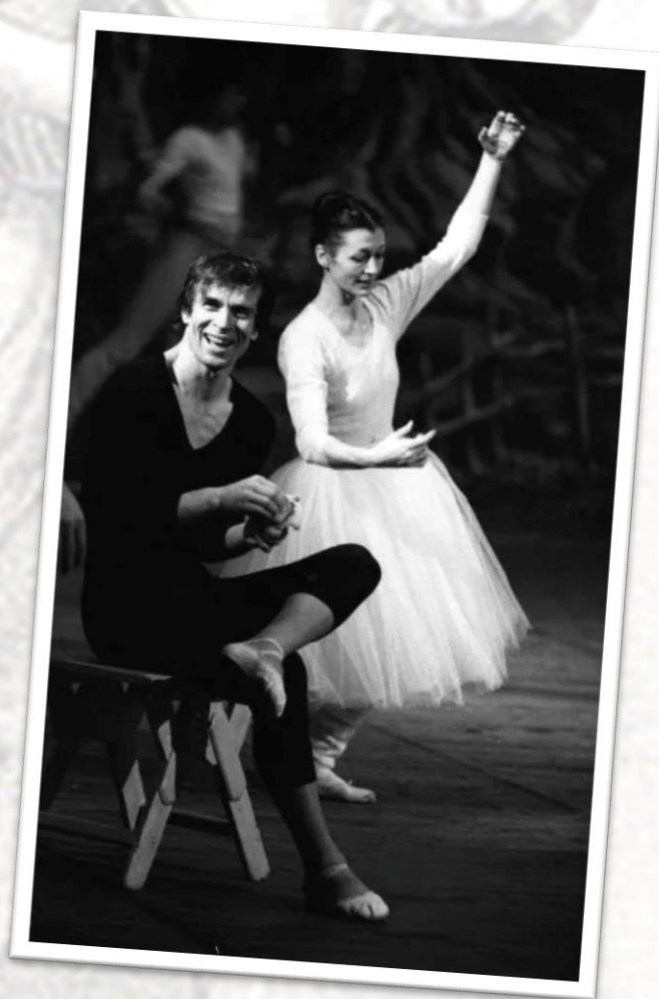
Nel villaggio però Albrecht non era il solo innamorato di Giselle, lo era anche il guardacaccia Hilarion, il quale insospettito dal giovane nobile, si accorge del suo travestimento e lo smaschera. Giselle quando viene a sapere ciò impazzisce e muore.

Nel secondo atto la giovane riappare sotto le vesti di una delle Villi. Quest'ultime sono solite la notte popolare i boschi e vendicarsi con qualunque uomo, facendolo danzare fino all'estremo. Sarà infatti questo il destino che spetterà ad Albrecht. Giselle riesce però a salvare il suo amato, che le

aveva chiesto perdono, e balla con lui fino all'alba. Quando le Villi spariscono lei torna nella tomba e Albrecht resta stremato vicino ad essa.

A differenza degli altri balletti romantici nel corso del tempo Giselle non ha subito importanti modifiche riguardanti la coreografia. Inoltre il suo successo si estese anche nei secoli a venire grazie al compositore russo Djagilev, entrando poi a far parte anche nella danza contemporanea.

L'opera venne rappresentata numerose volte al Teatro La Scala di Milano e in aggiunta a ciò, ricordiamo che fu uno dei cavalli di battaglia della grande ballerina italiana Carla Fracci che interpretò Giselle un gran numero di volte.



**Giselle con  
Carla Fracci & Rudolf Nureyev**



## UN'ADOLESCENZA IN MANETTE

A cura di Sara PIEVAIOLI



Oggi all'interno del mio spazio voglio condividere con voi la triste storia di un ragazzo adolescente di appena 15 anni, figlio, come tanti altri, di un'infanzia difficile e oggi protagonista di un'adolescenza "spericolata", fonte di guai.

Una storia complessa e triste, un banco di dura prova per ogni operatore del diritto che, a seconda del ruolo, sia esso giudice, difensore, insegnante, operatore di comunità, piuttosto che assistente sociale, si sia con essa misurato.

Un caso che chiunque direbbe disperato, eppure per me fonte di grande tenerezza ed emozioni, oltre che di insegnamento.

Padre pluripregiudicato, reo anche di condotte gravi nei confronti della coniuge e madre del nostro protagonista; madre incensurata, ma seriamente provata da una vita di esperienze negative e, per tale

ragione, "ruvida" e apparentemente anaffettiva, certamente in seria difficoltà nella gestione del figlio e dei suoi numerosi fratelli.

A 12 anni il Tribunale dei minori, dopo variegate situazioni non arginate con strumenti meno invasivi, ne decide il collocamento in comunità; invero in molteplici comunità disseminate per il centro Italia, una per ogni fuga compiuta e ve ne sono state veramente tante, tutte tristemente finite con un ricollocamento punitivo, per violazione del regolamento comunitario. E con tanti rimproveri, perché scappare no, non si fa.

Senza pace, senza tregua, senza che nessuno di coloro che decidono si sia posto, oltre all'unico obiettivo di rieducarlo trovandogli un posto sempre più lontano dalla sua famiglia e dal suo paese di origine, si fosse preoccupato di capire le ragioni del suo gesto, senza che mai si tenesse conto delle sue patologie psicologiche, fino a quando, presa coscienza di un fallimento annunciato, sono le stesse istituzioni a decretare, all'alba dell'ennesima fuga, così all'improvviso, il ricollocamento presso la madre.

Ciò al termine di tre anni, che avrebbero dovuto essere rieducativi, ma che di fatto sono stati per lui soltanto un lungo e sconsolato periodo in cattività.

Un leone in gabbia rimesso improvvisamente in libertà, da sempre abituato a sopravvivere in un contesto difficile ed emarginante, capito soltanto da gente come lui, ben oltre i limiti del lecito perché la realtà dell'illecito e dell'espedito quotidiano è tutto ciò che dalla nascita hanno sempre e solo conosciuto e usato per farsi strada, per trovare un posto in questa società più grande di loro, così piccoli di età, ma già



vecchi per le esperienze vissute, risultato di errori e incapacità di adulti che non sono stati in grado, per qualunque motivo, di far loro respirare la bellezza della vita e dell'infanzia.

Il ritorno in libertà coincide con l'estate appena trascorsa, giornate lunghe da impiegare con gli amici di sempre, avventure evidentemente non sempre lecite vissute in gruppo, fino a che un pubblico ministero decide giustamente che deve bastare e quindi richiede ed ottiene dal giudice minorile l'applicazione di una misura cautelare, ovviamente in comunità, vista la comprovata inidoneità dell'ambiente familiare a consentirne una adeguata esecuzione.



La mattina dell'esecuzione vengo contattata dai carabinieri prima delle otto, corro in caserma, così come sono, con la fretta di arrivare, come se fosse mio figlio, perché, per quanto monello e combina guai, solo quindici anni ha e, fondamentalmente so che in quel momento nessuno è in grado di spiegare cosa succede e cosa succederà.

Penso subito al rischio fuga e mi precipito, perché stavolta, trattandosi di misura cautelare, diversamente dalle precedenti altre, la fuga comporterebbe l'inasprimento della misura con il collocamento nel carcere minorile.

Mi precipito e, come immaginavo, lo trovo in lacrime a gridare un'innocenza alla

quale nemmeno lui crede veramente, tra i rimproveri e le ammonizioni delle forze dell'ordine, presenti in quella piccola stanza in numero più o meno corrispondente a quello che si usa per arrestare un mafioso latitante.

La sola idea di rientrare in una comunità lo ripugna e sentirsi ripetere le stesse cose, sentirsi ammonire di non scappare gli procura l'istinto contrario.

La sua unica domanda è: per quanto tempo? Non è ancora partito e già nella sua testa deve rientrare.

Non lo aiuta sentirsi rispondere dal maresciallo che è solo per pochi giorni. Non si fida. Non più da quando lo illudevano, anni prima di una breve durata di un collocamento in comunità, durato poi tre lunghi e travagliati anni. E fa bene, perché è evidente che il numero di giorni che dovrà passare in misura cautelare non si conterà sulla punta delle dita.

Provo a calmarlo, riuscendoci solo in parte e dopo vario tempo; cerco di spiegargli con parole semplici e sintetiche un "pezzo" di procedura penale, difficile da capire anche per uno studente universitario al primo approccio e lui, che nonostante l'età può vantare solo di aver studiato fino alla prima media, rifiutando ogni percorso scolastico comunitario, tra le lacrime mi ascolta e mi fa domande.

Mi accorgo che di procedura penale ne capisce più di quanto potessi immaginare, forse per aver assorbito i discorsi in casa quando sotto misura cautelare si trovava il papà e forse perché, con tutti i suoi problemi e i suoi limiti, è un ragazzo intelligente.

Non so nemmeno come, ma riesco a persuaderlo del fatto che, a quel punto, solo la collaborazione avrebbe permesso di tirarlo fuori dai guai, perché per un minorenni, le regole sono diverse e collaborare paga.

Lo convinco che la parte bella della vita per lui deve ancora arrivare e lui quella



vita comincia a volerla ardentemente, perché ne ha bisogno come l'aria. Glielo leggo negli occhi.

Allora si arrende, mi abbraccia e si consegna.

Non si scompone nemmeno quando i carabinieri lo avvertono che, per paura che scappi, gli metteranno le manette; offre rassegnato i polsi ed il ferro scatta. Viene portato via come un mafioso latitante, sotto ai miei occhi increduli; perché c'è modo e modo di eseguire una misura.

Per la prima volta in 24 anni di professione, mi sono girata e ho pianto. Ho pianto perché un minore in manette non si può vedere, perché, qualunque reato possa aver commesso lui è e rimane un ragazzino ed infine perché il suo essere reo non dipende soltanto da lui, ma ha radici molto più complesse, da ricercare in un contesto familiare anomalo, in una società che non aiuta, in problematiche psicologiche di cui nessuno ha mai voluto occuparsi per curarle.

Noi adulti, noi società abbiamo profonde responsabilità verso i nostri ragazzi e ne siamo sovente un pessimo esempio comportamentale.

Lo guardo un'ultima volta, gli raccomando di comportarsi bene, cercando di convincerlo, con un tono misto tra il piglio dell'avvocato e la dolcezza di una mamma, che la vita è altro, che la sua aspirazione dovrà essere da oggi in poi quella di ricominciare un'esistenza nuova, una vita bella, una vita normale, perché lui, oltre quei comportamenti, può essere bravo, perché lui vale; infine lo saluto con un dolce monito: "non mi deludere" ...

Non so, forse ho toccato le corde della sua anima, perché da quel momento, dalla comunità, mi chiama tutti i giorni, mi racconta delle sue giornate passate ad obbedire, a darsi da fare con ogni tipo di buona attività, ansioso di non deludere la mia fiducia e di ricevere un'altra mia "punturina" di autostima, quella che probabilmente nessun adulto, nemmeno coloro che istituzionalmente avrebbero dovuto, gli aveva mai dato fino ad ora.

La cosa più bella e gratificante che mi sia sentita dire da un assistito in 24 anni di professione me l'ha detta lui: "quando uscirò da qui vorrei che a prendermi venissi tu e metterò presto i soldi da parte per offrirti una cena, perché quando uscirò da qui io vorrò essere una persona migliore e, se ci riuscirò, sarà solo merito tuo".

Ancora una volta, questa di gioia, il mio più piccolo assistito mi ha fatto piangere ed emozionare con la sua profonda gratitudine, conferendo alla mia amata toga di un un profondissimo profumo di buono.

Ecco, a questa società piena di pregiudizi, alle nostre istituzioni, spesso troppo formali e rigide e a ciascuno noi, pronti a giudicare tutti, evitando accuratamente di andare oltre le apparenze e senza mai mettere noi stessi in discussione, questo piccolo reo, senza volerlo e senza saperlo, insegna che ovunque, anche nel male, e in chiunque, anche se colpevole di un comportamento sbagliato, c'è qualcosa di speciale e di meraviglioso che si può e si deve scorgere e valorizzare.

È questo e solo questo lo strumento che può salvare l'umanità.



# L'importanza dell'esercizio fisico per la depressione

A cura di Sandra TOMASI

L'attività e l'esercizio fisico sono strumenti importanti per ridurre l'effetto delle malattie croniche, tra cui l'ansia e la depressione. L'esercizio fisico può essere prescritto come trattamento per la depressione da lieve a moderata, o in combinazione con altri trattamenti per i casi di depressione grave. Spesso i pazienti sentono la parola "esercizio fisico" e hanno una reazione contraria, in quanto pensano che si tratti di un allenamento intenso riservato solo agli atleti. È importante che tutti i professionisti che si occupano di salute mentale conoscano i protocolli per aiutare le persone affette da depressione con queste terapie di nuova generazione, che sappiano come integrare le prescrizioni di esercizio fisico nei piani di trattamento, sulla base di un approccio di medicina personalizzata alla cura del disagio emotivo.

Infatti, gli stili di vita sedentari e prolungati, sono associati ad un rischio maggiore di mortalità; come già noto nel lungo periodo della pandemia, la quale ha costretto tantissime persone ad alterare i propri ritmi di vita, soprattutto, per quanto riguarda il lavoro e l'istruzione a distanza.

La restrizione pandemica ha obbligato tantissime persone (grandi e piccini) a stare a casa, davanti al PC per molte ore al giorno, limitando, quelle poche occasioni, di movimento che potevano essere gli spostamenti casa-lavoro/scuola. Ma non solo, la quarantena ha costretto anche ad altre rinunce come quella di svolgere l'attività fisica per il benessere psichico-fisico. Questo ha inciso in modo negativo sul benessere mentale e sullo stato d'animo di parecchie persone, che ha portato un aumentato di casi che accusano sintomi di depressione.

**L'esercizio fisico aiuta il nostro cervello emotivo,** migliora le funzioni cardiovascolari: la depressione è assiduamente associata a condizioni che sono note per aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Studi randomizzati

dimostrano che anche brevi periodi di esercizio fisico possono migliorare la funzione cardiovascolare, sia nei soggetti più giovani che in quelli più anziani.

**Benessere generale dell'organismo:** l'esercizio fisico riduce la risposta infiammatoria, ritarda l'invecchiamento del sistema immunitario e migliora anche il controllo autonomo del cuore oltre ad altri organi. Inoltre, studi clinici randomizzati hanno dimostrato che l'esercizio fisico migliora il controllo glicemico e riduce la resistenza all'insulina, migliora il profilo lipidico, abbassando i trigliceridi e le lipoproteine a bassa densità e aumentando le lipoproteine ad alta densità.

## Evitamento di stili di vita negativi:



in genere, le persone depresse tendono ad abbandonarsi a uno stile di vita negativo (dieta sbilanciata, uso di alcol, fumo di sigaretta, minore aderenza ai farmaci e inattività fisica). In particolare, gli individui depressi non solo passano meno tempo a fare attività fisica, ma conducono anche una vita molto più sedentaria rispetto alle loro controparti non depresse. Introducendo una routine di attività fisica nella quotidianità delle persone depresse non solo aiuta a spezzare lo stile di vita negativo, ma anche evita future complicanze legate alla cattiva salute muscolare e cardiovascolare che possono condurre alla mortalità

**Effetti sul cervello:** l'esercizio aerobico è associato ad un aumento del volume



dell'ippocampo e a migliori performance della memoria. L'esercizio fisico aumenta anche le prestazioni nell'area delle funzioni esecutive, il che è attribuito ad una maggiore funzionalità del cingolo anteriore e della corteccia prefrontale.

### **Lo scetticismo:**



la prima sfida da affrontare è la convinzione che le persone depresse non saranno mai disposte a iniziare un programma di attività fisica. Tuttavia, soprattutto nei casi in cui si riesce ad instaurare un buon rapporto terapeuta-paziente, per molti individui con sintomi depressivi sottosoglia, lievi o moderati sarà meno difficile optare per l'esercizio fisico e dimostrare una costanza soddisfacente.

**Esercizi piacevoli:** studi su individui depressi mostrano che se le persone provano piacere nello svolgere gli esercizi fisici, sarà più probabile non solo che siano più costanti nell'attività, ma anche che ci sia un miglioramento nei sintomi della depressione. La prescrizione di esercizi che possono piacere è infatti una tendenza emergente nella scienza dell'esercizio fisico e può essere particolarmente utile per il trattamento della depressione. Questo metodo va oltre le prescrizioni tradizionali, che hanno come obiettivo la massimizzazione della forma fisica o della salute in generale e la minimizzazione dei rischi, in quanto si cerca di aggiungere anche la componente piacevole all'attività che comporta delle ripercussioni positive anche sulla costanza. Infine, l'intensità appropriata è "la più alta intensità sicura", cioè quella che induce un

senso di stanchezza sufficiente e che porta le persone oltre il livello di comfort. Nonostante questo, gli esperti raccomandano comunque di adottare un'ottica di "no pain, no gain".

### **Socializzazione:**

per le persone affette da depressione fare esercizio fisico può essere un'ottima possibilità di socializzazione. Fare attività fisica in gruppo ha dimostrato maggiore efficacia in termini di continuità e maggiore soddisfazione intesa come piacevolezza.

**Approccio collaborativo:** i professionisti della salute mentale non devono affidarsi solo a se stessi per pianificare e prescrivere l'esercizio fisico ai propri pazienti affetti da depressione, ma collaborare con altri specialisti con background disciplinari differenti (ad esempio, leader di gruppo, personal trainer, fisiologi dell'esercizio clinico, specialisti del benessere, fisioterapisti). L'importante è che sia sempre presente una figura con esperienza specifica nel campo della salute mentale, date le difficili caratteristiche cognitive ed affettive della depressione. In altre parole, un approccio collaborativo interdisciplinare ben integrato è assolutamente essenziale per ottenere i migliori effetti possibili.

**Personalizzazione:** le strategie pratiche includono mantenere routine precise di esercizio fisico, ma anche ascoltare le preferenze del paziente e le sue difficoltà. Queste strategie aiutano a formulare un programma personalizzato che il paziente può mantenere:

La prescrizione dell'esercizio fisico ottimale per il trattamento della depressione non è nota, in quanto la relazione tra la "dose" di esercizio (cioè, intensità, frequenza, durata) e la risposta terapeutica rimane per lo più sconosciuta. Pertanto, le raccomandazioni sono essenzialmente derivate da linee guida che non sono state sviluppate specificamente per la depressione.

L'esercizio fisico si è rivelato favorevole sia per prevenire i sintomi, per contrastarli nella fase acuta della loro manifestazione e anche per migliorare i tassi di ricadute.



## POLITICA E BALLO

Di Angelo Maria VEGLIANTE

Si è sempre discusso su quanto incida la Politica nel successo del Ballo e credo che la risposta sia solo una: non è un discorso di POLITICA ma è solo un problema di CHI FA POLITICA.

È noto, in questi ultimi tempi, come l'Italia si sia spaccata nell' associazionismo. Partiamo da una sola realtà delle più antiche, l'ANMB, per arrivare ad avere 120 associazioni sparse per tutto il territorio Italiano.

Alla base di queste spaccature esiste un problema di arrivismo, un problema che dimentica la deontologia per fare spazio alla necessità di avere potere e denaro...e questo dipende essenzialmente dal fatto che si concepisce il ruolo di PRESIDENTE DI ASSOCIAZIONE come un lavoro, cercando di trarre benefici economici da ciò che dovrebbe essere una missione. L'Italia ha partorito numerose organizzazioni di ballo ma le spaccature non hanno riguardato solo la nostra penisola: anche nel Mondo la prestigiosa WDC si è scissa in due dando vita alla WDO.



Anche qui sete di potere, disaccordi, interessi economici hanno prodotto questo risultato. Ma la domanda è necessaria: chi

beneficia di queste crepe nel sistema del ballo? Sicuramente non i ballerini, che si trovano a competere in gare dove si trovano a confrontarsi con poche coppie, ne chi fonda le altre numerose organizzazioni, che per esili introiti economici rompono accordi blindati. Alla fine la scissione dell'ANMB è costata cara soprattutto a chi balla e ha permesso ai fondatori di altre realtà di ballo di guadagnare DUE SPICCI.

E proprio per questi DUE SPICCI che chi oggi dirige associazioni e federazioni più o meno riconosciute ha preferito il proprio interesse a quello di chi balla, e questo è vergognoso.

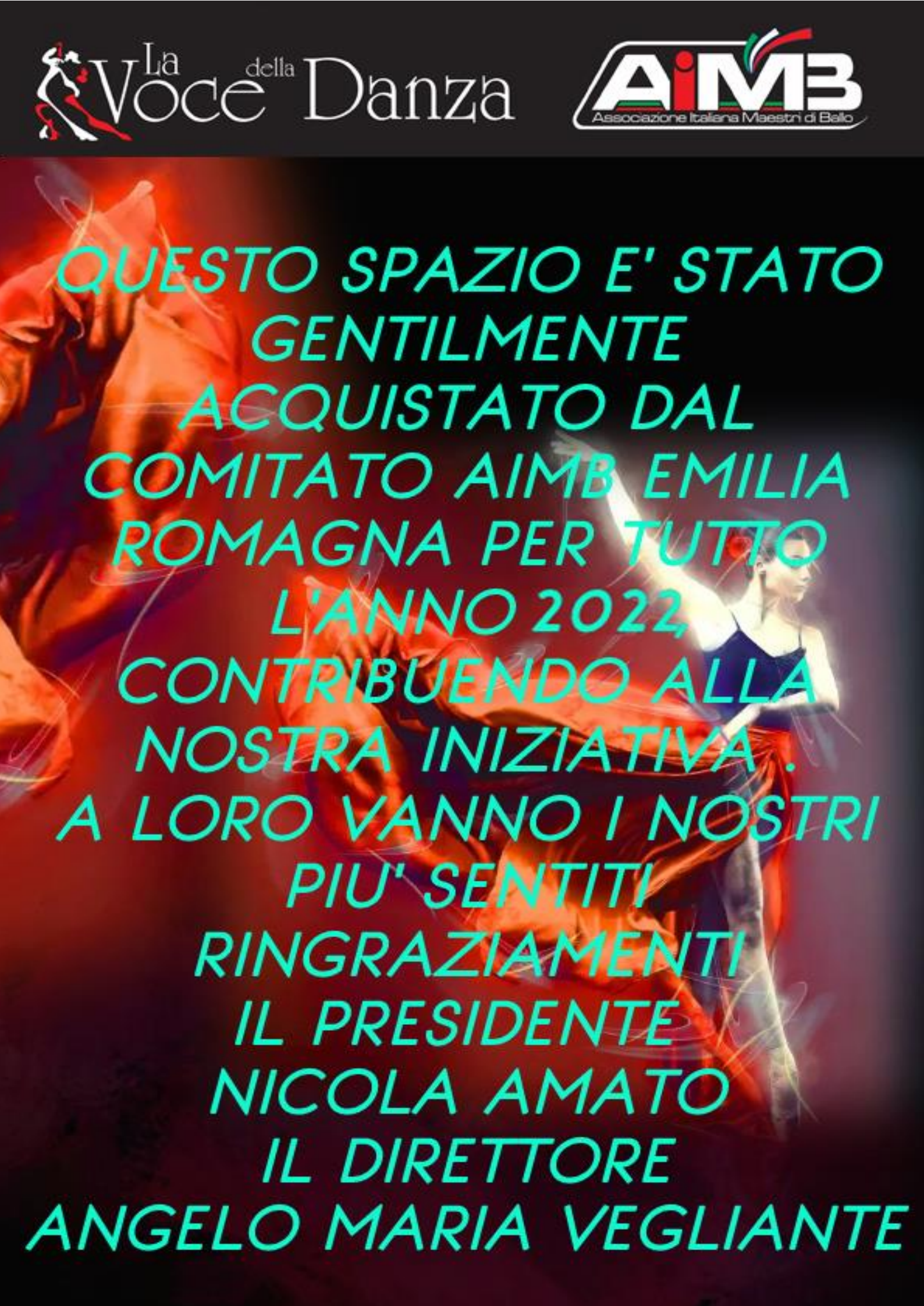
Esistono poi le famose battaglie sui SOCIAL dove tramontate celebrità pensano di rimanere a galla sostenendo di avere le associazioni più prestigiose del Mondo quando, se vai a vedere i numeri, sono 4 gatti messi lì a fare da specchietto per le allodole.

E approfittando della passata notorietà invece di accettare il declino a cui sono condannate offendono le altre associazioni facendole passare per disorganizzate e incapace di sfornare competitori di alto livello.

Quindi come detto in prefazione oggi la colpa di quello che sta accadendo non è certo della POLITICA ma di quei personaggi che dovrebbero o avrebbero dovuto appendere le scarpe al chiodo da tempo, e invece continuano a rimanere in campo credendo nel miracolo della resurrezione.



**QUESTO SPAZIO E' STATO  
GENTILMENTE  
ACQUISTATO DAL  
COMITATO AIMB EMILIA  
ROMAGNA PER TUTTO  
L'ANNO 2022,  
CONTRIBUENDO ALLA  
NOSTRA INIZIATIVA.  
A LORO VANNO I NOSTRI  
PIU' SENTITI  
RINGRAZIAMENTI  
IL PRESIDENTE  
NICOLA AMATO  
IL DIRETTORE  
ANGELO MARIA VEGLIANTE**







# La Voce della Danza

## *Pubblicità*

Per la tua pubblicità sulla rivista  
contatta la redazione alla e-mail

► [lavoicedelladanza@gmail.com](mailto:lavoicedelladanza@gmail.com) ◀





