

ELISABETTA ARMIATO

DANZA E CHIROPRACTICA UNA SIMBIOSI PERFETTA

di Marco Traferri

Trentacinque anni di straordinaria carriera nel mondo della danza, a lungo Prima Ballerina e poi Prima Interprete del Corpo di Ballo del Teatro alla Scala, Elisabetta Armiato, oggi presidente di *PENSARE oltre*, associazione no-profit che opera da anni a favore dell'infanzia, è da lungo tempo paziente della chiropratica. Abbiamo raccolto la sua testimonianza di donna e artista che nella sua vita di ogni giorno e nella sua carriera ha scelto di rivolgersi alla disciplina fondata nel 1895 da David Daniel Palmer.

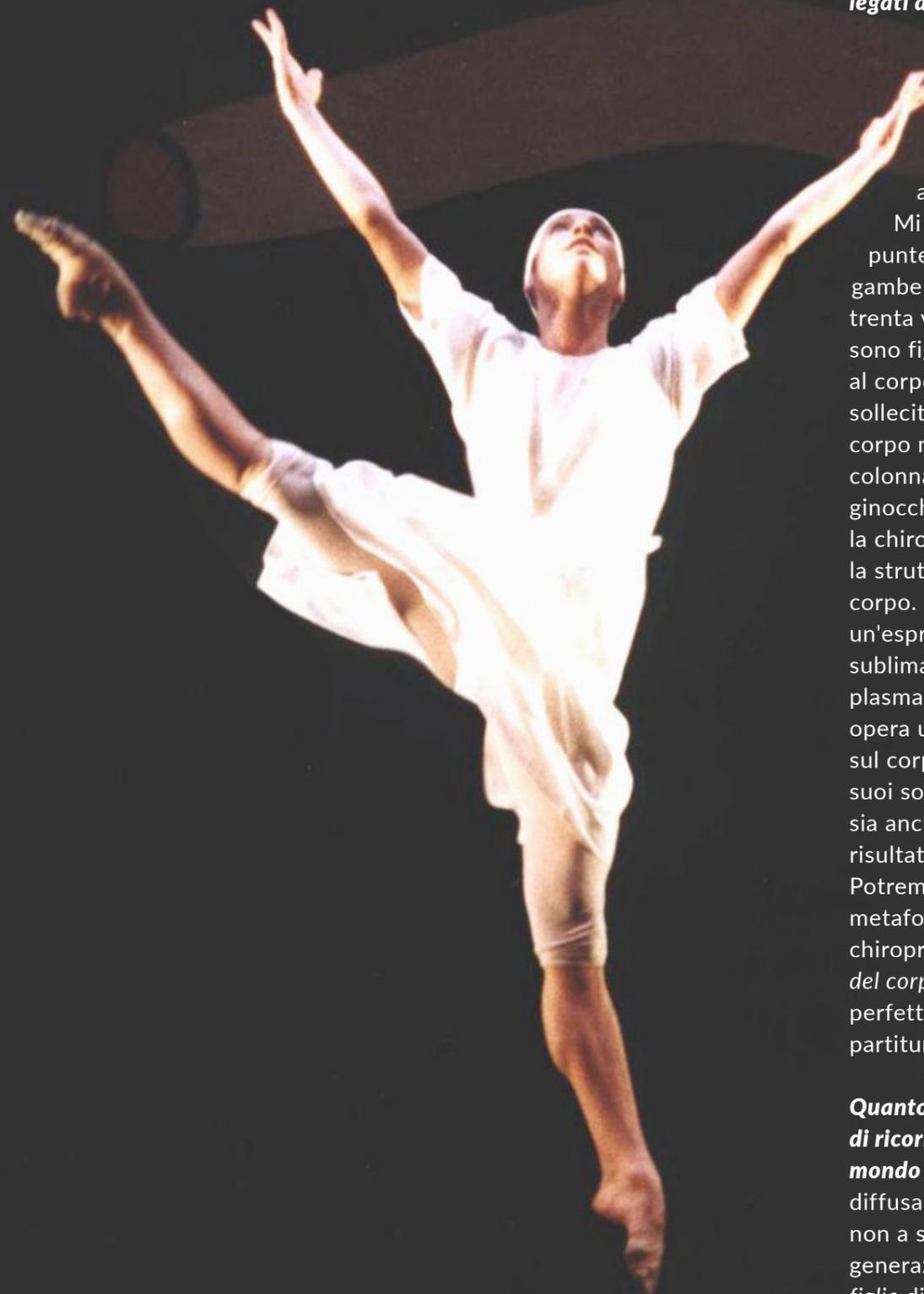
Elisabetta, come ha conosciuto la chiropratica? Nella mia carriera ho cercato gli strumenti ideali per dare supporto e armonia al mio corpo. Trentacinque anni di danza mi hanno insegnato che la scelta vincente è quella delle pratiche non invasive e di

terapie correttive, in armonia con la *sapienza* e l'equilibrio del corpo. Sono giunta alla chiropratica attraverso l'esperienza di altre colleghe che ne avevano scoperto i benefici. Feci il primo trattamento con colui che sarebbe divenuto il mio chiropratico di fiducia, personaggio straordinario nella pratica di questa disciplina che mi avrebbe poi seguito nel mio percorso professionale, atletico e artistico per oltre quindici anni.

Quali benefici ne ha tratto, anche dal punto di vista professionale?

La carriera di una ballerina richiede una previsione di impegno fisico a lungo termine che attraversa diverse stagioni della vita artistica. Il lavoro sinergico della chiropratica, ha risolto in modo armonico i traumi professionali, frequenti nel mio lavoro, ma soprattutto ha restituito nel tempo al mio corpo la capacità di auto-correggersi prevenendo tensioni e blocchi. Ritengo quindi che la chiropratica abbia contribuito in modo importante alla qualità delle mie performance. Il risultato della chiropratica sul mio corpo lo definirei in due parole: *fluidità profonda*,

“ Il lavoro sinergico della chiropratica ha risolto in modo armonico i traumi professionali frequenti nel mio lavoro



l'ho sperimentata dal primo trattamento ed è poi via via divenuta una condizione stabile.

Ci sono disturbi specificamente legati alla danza che la chiropratica sa affrontare?

La danza è una disciplina che assoggetta il corpo a un altro linguaggio. Mi spiego: salire sulle punte, ruotare e slanciare le gambe verso l'alto, girare per trenta volte su una sola gamba sono figure che impongono al corpo e alla sua struttura sollecitazioni per le quali il corpo non è predisposto. La colonna vertebrale, le anche, le ginocchia e i piedi, attraverso la chiropratica, riallineano la struttura riequilibrando il corpo. Ritengo che la danza sia un'espressione dell'essere, che sublima la sua natura fisica, plasmandola. Una ballerina opera una sorta di miracolo sul corpo perché risponda ai suoi sogni e credo che questo sia anche il segreto dei magici risultati della chiropratica. Potremmo usare questa metafora: con il ballerino, il chiropratico *tocca le giuste corde del corpo* così da generare una perfetta intonazione, qualunque partitura si scelga di suonare.

Quanto è diffusa l'abitudine di ricorrere al chiropratico nel mondo della danza? Abbastanza diffusa, ma a mio avviso non a sufficienza. Le giovani generazioni di danzatori, sono *figlie* di una cultura tecnologica e meccanicista. Così spesso

scelgono soluzioni immediate di macchinari o, peggio ancora, di farmaci. A mio avviso i danzatori non conoscono a sufficienza le discipline terapeutiche che prendono in considerazione l'essere umano nella sua completezza e che a mio avviso sarebbero di grande aiuto.

“Con il ballerino il chiropratico tocca le giuste corde del corpo

Oggi qual è il Suo rapporto con la chiropratica?

Anche dopo l'addio alle scene che nel 2007 ho annunciato, per dedicarmi alla scelta umanitaria di divenire Presidente di *PENSARE oltre* Movimento Culturale, ho mantenuto l'abitudine di fare sedute regolari di chiropratica, così da mantenere il mio corpo in equilibrio nella scioltezza di movimento. C'è a mio avviso una grande sapienza in ognuno di noi quando ci poniamo in una dimensione di ascolto del corpo. La chiropratica per la mia esperienza incrementa la conoscenza di sé in questa direzione.

“ Trentacinque anni di danza mi hanno insegnato che la scelta vincente è quella delle pratiche non invasive

PENSARE oltre

PENSARE Oltre. Invece di ricevere un insegnamento adeguato, una didattica efficace, spazi di creatività e valori, i bambini ricevono *diagnosi di disturbi* da curare: dislessia, disgrafia, deficit d'attenzione, discalculia, iperattività, disortografia, ecc. A una scuola ripensata, che fornisca valide basi per l'istruzione, si va progressivamente sostituendo la terapia medica per ogni problematica. Intellettuali, medici, artisti, scrittori, studiosi di scienza, pedagogisti, ricercatori, sociologi che prestano il loro contributo gratuitamente all'Associazione. *PENSARE oltre* comunica attraverso gli Ambasciatori per le Arti ed è condivisa e supportata da grandi nomi dell'arte e dello sport, Patrocini Istituzionali, Federazioni, Enti, Associazioni e Imprese.

La Mission. I bambini di oggi sono gli uomini di domani. C'è bisogno di *PENSARE oltre*. Informare, dissipare la moda dei disturbi e affermare nella scuola e nella famiglia i valori educativi: arte, sport, valida didattica, relazione con la natura, per favorire un nuovo Rinascimento per l'Infanzia.

Produzione e Attività. La Mission si attua attraverso molteplici attività annuali:

- Diffusione di oltre 50.000 Libri a Fumetti e 1.000.000 di opuscoli
- Laboratori artistico-educativi per bambini
- Convegni Nazionali e Conferenze Scientifico-Culturali
- Presenti annualmente in Saloni e Fiere Internazionali
- Migliaia di Libri consegnati a Istituzioni e membri del Parlamento
- Manifestazioni d'Arte ed Eventi di Gala
- Interventi e partecipazioni artistiche prestigiose
- Ambasciatori dell'Arte e dello Sport e nomi importanti condividono *PENSARE oltre*.

www.pensareoltre.org

