

## **Come hai gestito la tua salute mentale come ballerina?**

*Ho lavorato con un coach. In seguito, ho imparato anche attraverso l'esperienza e una maggiore fiducia in me stessa. Tuttavia, devo dire che lo stress mentale aumenta piuttosto di diminuire con l'età, perché sul palcoscenico, con il passare degli anni si capisce meglio cosa può andare storto. Naturalmente, la gestione della paura del palcoscenico e dello stress dipende in gran parte dalla predisposizione personale. Ma la cosa positiva è che questi argomenti vengono finalmente discussi apertamente - le cose si stanno muovendo in questa direzione!*

## **Il MAS in Scienza della Danza dell'Università di Berna offre un ampio programma di formazione continua nel campo della scienza della danza. Quali erano i tuoi obiettivi personali nel seguire questo corso?**

*Ero curiosa e convinta che ci fosse ancora molto potenziale per migliorare la formazione e il funzionamento della danza classica. La struttura dell'allenamento di danza classica segue una certa logica interna. Si sa sempre quale sarà l'esercizio successivo e ci si può preparare di conseguenza. È come un rituale. Quindi non vorrei stravolgere completamente la formazione classica!*

*Ma allo stesso tempo, bisogna chiedersi se gli esercizi ripetitivi sovraccaricano il corpo e se l'allenamento in quanto tale può essere ottimizzato. Gli aggiustamenti dell'allenamento dovrebbero mirare a rendere il corpo meno vulnerabile alle lesioni. Di conseguenza, ai ballerini di danza classica si consiglia di seguire un allenamento complementare oltre all'allenamento di danza classica.*

*Per quanto riguarda i miei obiettivi personali, troverei molto interessante aiutare gli studenti in materia di salute mentale. Immaginiamo, ad esempio, che un membro di una compagnia di danza si infortuni e perda il contatto con il gruppo. L'infortunio significa che non è più coinvolto quotidianamente nel processo di prova e di esibizione. Si sente solo! È proprio qui che voglio contribuire: voglio essere al fianco dei ballerini in momenti come questi!*

## **Insieme al ballerino Vahe Martirosyan, gestisci lo studio SAVA nel cuore di Seefeld a Zurigo. Qual è il tuo approccio per la formazione e la terapia?**

*Io e Vahe organizziamo sessioni di allenamento personali e per piccoli gruppi, concentrandoci sugli aspetti generali della salute. Il nostro approccio è rivolto non solo ai ballerini professionisti, ma anche a tutti coloro che desiderano mantenere il proprio corpo in salute o ottimizzare il proprio allenamento attraverso esercizi funzionali. Grazie alla nostra esperienza personale, a volte con infortuni gravi, Vahe e io possiamo sfruttare queste conoscenze e trasmetterle ai nostri clienti, in modo che possano monitorare i loro progressi (di salute) in modo mirato. Un ballerino che rientra da un infortunio spesso torna più forte. In SAVA, siamo felici di condividere questa conoscenza e le tecniche che vi sono associate.*

**Insieme a Katharina Lips, hai fondato Brodbeck & Lips GmbH. L'anno scorso con "Homage to Ballet - A Night with the Stars", avete lanciato il vostro primo progetto con il vostro nome. Quest'anno verrà riproposto al Theater 11 di Zurigo il 22 e 23 settembre, con un programma quadro aggiuntivo. Quali sono i vostri obiettivi con questo programma quadro?**

*Fin dall'inizio, non volevamo solo presentare uno spettacolo. Vogliamo offrire al pubblico la possibilità di entrare in contatto con gli spettacoli e creare un legame. Sono convinta che il programma quadro sensibilizzi il pubblico agli eventi in modo speciale. Già l'anno scorso abbiamo organizzato un workshop per gli studenti, che è stato accolto molto bene. Ecco perché quest'anno abbiamo dato ancora più importanza al programma quadro.*

*Il nostro obiettivo è offrire ai partecipanti un'esperienza interattiva per la serata di gala. Durante il workshop di coreografia con Arshak Ghalumyan, i partecipanti imparano parte di un pezzo con il coreografo. In questo modo, i partecipanti acquisiscono esperienza con i passi durante il giorno e vedono la sera come ciò che hanno imparato viene messo in pratica sul palco dai professionisti. A differenza dell'anno scorso, anche gli adulti senza precedenti esperienze di danza potranno partecipare al workshop. La rinomata esperta di danza e salute Clare Guss-West condurrà un workshop su questo tema la domenica 17 settembre dalle 11.00 alle 12.30, adattando il livello a ciascun partecipante. Ma non si tratta solo di imparare i passi di danza, ma anche di creare un legame emotivo con la performance in questione e di ispirare la passione per la danza.*

*Con la superstar del balletto Anna Ol, si potrà anche partecipare ad una lezione di danza classica molto speciale il sabato 23 settembre tra le 10.30 e le 12.00 sul palco del Teatro 11. È necessaria una conoscenza di base della danza classica, ma non è necessario essere un professionista. Per maggiori dettagli sul programma quadro, visitare il nostro sito web <https://www.brodbeck-lips.ch/rahmenprogramm>.*

**Sei passata senza problemi da ballerina di palcoscenico a organizzatrice. Quale consiglio daresti ad altri ballerini che si trovano in una situazione simile?**

*Anche se la mia transizione può sembrare armoniosa dall'esterno, è stato un processo importante per me dall'interno. Ho avuto l'opportunità di cimentarmi in diversi compiti. Ad esempio, ho diretto la serata del musical Space Dream e sono stata l'ispiratrice del musical Sister Act al MAAG Halle. Ho deliberatamente spinto i limiti per uscire dalla mia zona di comfort.*

*Credo che consiglieri a tutti i ballerini che si trovano nella stessa situazione di prendersi il tempo per provare attività diverse. Proprio perché spesso abbiamo una visione ristretta durante la nostra carriera attiva, è importante svilupparsi in modo vario.*

*Personalmente, non ho ancora trovato risposte definitive a domande pressanti come la direzione esatta della mia carriera o il mio percorso futuro. Si tratta di un processo continuo. Non si può pensare di sapere esattamente cosa succederà subito dopo la fine della carriera di ballerino. Ci vuole semplicemente del tempo.*

*Ecco perché apprezzo molto le possibilità che ho potuto sperimentare finora. Ho notato che queste esperienze mi hanno fatto maturare e che sto iniziando a distaccarmi dal mio ruolo di ballerina. Ora sto costruendo una nuova identità per me stessa e grazie ad alcune competenze interessanti posso andare più lontano. Ma la questione relativa alla nuova identità rimane la più difficile!*

*Il mondo delle istituzioni sta riconoscendo sempre più la situazione e si sta assumendo la responsabilità dei ballerini, offrendo loro un sostegno, non solo finanziario. La consapevolezza sta lentamente ma decisamente crescendo tra i responsabili.*

**Nell'ambito di "Healthy Dance Education" presso l'Università di Berna, stai sostenendo l'organizzazione di un simposio su "Psychological harm and safeguarding in a dance environment". Il simposio si concentrerà sul benessere psicologico dei ballerini durante la loro formazione di danza. Come è nata questa collaborazione con l'Università di Berna?**

*L'Università di Berna è responsabile dell'organizzazione del simposio, per cui noi di Brodbeck & Lips non siamo coinvolti attivamente. Ho chiesto al nostro Direttore degli Studi, Andrea Schärli, del MAS Dance Science, se fosse possibile organizzare un simposio nell'ambito di "Homage to Ballet". L'Università di Berna ha garantito il sostegno finanziario e così è nata questa collaborazione. Naturalmente, sono felice che il simposio si concentri sul benessere psicologico dei ballerini. Si tratta di un argomento di attualità che deve essere assolutamente sviluppato, senza denigrare le vecchie pratiche. Tuttavia, ci sono problemi evidenti che devono essere affrontati.*

**Nell'ambito del simposio, l'attenzione si concentra sui fattori psicologici nell'attuale dibattito sulla danza. Come hai affrontato la pressione psicologica nei teatri, vista la tua breve e competitiva carriera? Puoi darci alcune 'buone pratiche'?**

*Il fatto che si possa lavorare sugli aspetti psicologici è già una scoperta importante. Tuttavia, il modo di lavorare è molto individuale. Certi colleghi praticano la mediazione, mentre altri hanno bisogno di un supporto esterno. È importante che tale supporto esterno venga offerto.*

*Fondamentalmente, credo che dobbiamo eliminare il tabù su questo argomento. Finora abbiamo semplicemente detto che dovevamo essere forti. Ma il nervosismo prima di esibirsi davanti a un grande pubblico è perfettamente normale. È anche un riflesso della società, dove le persone danno l'impressione di essere sicure di sé, "sono in grado di gestire la situazione". Ecco perché spesso questi problemi non sono stati sollevati o discussi pubblicamente. Ma questa situazione sta cambiando!*

*In questo contesto, credo che sia una buona idea cercare un sostegno esterno ogni volta che si sente il bisogno. Sarebbe anche una buona idea che le istituzioni fornissero, ad esempio, un 'consulente della performance' indipendente in veste di confidente, forse anche soggetto al segreto professionale.*

*Ancora una volta! Ogni atleta di punta ha un mental coach a disposizione; quindi, perché le compagnie di danza non dovrebbero avere anche uno psicologo della danza? Mi chiedo perché il lato mentale non venga allenato come quello fisico.*

*Non ci si può aspettare che i direttori di balletto abbiano una formazione completa in psicologia della danza, perché spesso i direttori sono anche coreografi. Questo rappresenta un notevole doppio incarico. Al giorno d'oggi, è estremamente difficile svolgere contemporaneamente compiti di gestione e coreografici. Sarebbe una buona idea separare chiaramente i compiti di gestione e coreografia interna!*

**Essere ballerini è un lavoro difficile, e non solo dal punto di vista psicologico. Nel corso della loro carriera, tutti i ballerini affrontano problemi fisici. Che cosa ti ha aiutato di più a tornare a ballare dopo un infortunio nella tua carriera?**

*Avere al suo fianco una persona che capisce le sfide è inestimabile. A volte basta essere presenti, ascoltare e forse incentivare per rimettersi in piedi. Quando mi sono ripresa dalla*

*lacerazione dei legamenti, sono andata a Gelsenkirchen, nel centro di competenza per la medicina della danza. È stata un'esperienza molto arricchente, soprattutto per quanto riguarda gli scambi con altri ballerini che avevano problemi simili. Abbiamo avuto l'opportunità di fare acquagym e allenamento di gruppo, sempre con moderazione. Così abbiamo potuto sostenerci a vicenda. L'attenzione che si riceve in momenti come questi è preziosa, perché i ballerini spesso sentono che nessuno capisce veramente la loro situazione.*

*È inoltre interessante notare il punto di inversione mentale o un certo meccanismo di protezione che entra in gioco quando si subisce un infortunio. Si accetta l'infortunio, ma già un attimo dopo si inizia a prepararsi internamente per il ritorno. Allo stesso tempo, bisogna essere consapevoli che il processo di riabilitazione non è sempre lineare.*

**Oltre ai numerosi eventi di settembre, stai scrivendo la tua tesi di laurea per il MAS in Dance Science presso l'Università di Berna. Come riesci a conciliare tutto questo rimanendo in forma?**

*Ad essere sincera, non è così facile per me (ride). Vengo da un ambiente professionale molto strutturato, dove il mio spirito di iniziativa non è spesso stato sollecitato. Quando ero una ballerina di danza classica, tutto era pianificato al minuto, dall'inizio dell'allenamento alle esibizioni, compresi i viaggi e le vacanze. In realtà, era un po' come a scuola!*

*Ora lavoro in modo indipendente e devo stabilire il mio ritmo. Da questo punto di vista, devo ancora lavorare su me stessa. Non sempre sono riuscita a conciliare i miei studi di danza a Berna e la mia vita di ballerina professionista durante questo periodo di transizione. A volte mi sentivo sopraffatta! Fortunatamente, la Direttrice degli Studi è molto comprensiva e mi aiuta molto nei momenti di stress. Ora vedo che mi sto gradualmente calmando. Sono in grado di gestire meglio i periodi di pressione, di strutturarmi meglio e di stabilire delle priorità. Dopo 16 anni passati in compagnie di danza e in strutture, l'indipendenza è un processo di apprendimento affascinante per me!*

Ulteriori informazioni: <https://www.brodbeck-lips.ch>