



## Podcast 07

### Come aumentare la fiducia in sé stessi e lasciarsi alle spalle il perfezionismo?

Quando si tratta di balletto o qualsiasi altro tipo di ballo performativo, la fiducia in sé stessi è un tratto molto importante. Perché? Bene, come disse una volta un insegnante di danza classica: una mancanza di fiducia in sé stessi sul palco porterà sicuramente a una performance scarsa o mediocre. In realtà, è un fatto noto tra i ballerini professionisti che la fiducia in sé stessi è parte integrante dell'apprendimento della danza performativa. Quindi, un buon insegnante di danza o qualsiasi altro tipo di istruttore di movimento non dovrebbe solo insegnare l'arte della danza, ma anche l'arte di come acquisire più fiducia in sé stessi.

In questo breve podcast cercheremo di affrontare questioni riguardanti il motivo per cui è importante che un insegnante di danza, istruttore di yoga, istruttore sportivo o facilitatore di gruppo dovrebbe anche aumentare la fiducia in sé stessi e perché è così importante nel mondo della performance-art e del movimento del corpo.

In molti paesi con una storia di regimi oppressivi, la progettazione didattica era basata esclusivamente sulla disciplina. Ad esempio, lezioni di danza coordinate da insegnanti severi, altrimenti ballerini di grande talento, il cui unico ordine chiave delle cose era la disciplina e solo la disciplina! Gli insegnanti non erano in grado di trasmettere un sano senso di sé o promuovere la capacità di esprimere sé stessi o promuovere un'immagine corporea positiva. Uno degli elementi più importanti nella costruzione della fiducia in sé stessi è l'accettazione. Come istruttore e insegnante, si dovrebbe sostenere i propri studenti a riconoscere le loro imperfezioni e cercare di far loro capire che eventuali difetti che potrebbero avere non li definiscono come ballerini.

Aumentare la fiducia in sé stessi aiuta a fare valutazioni realistiche di sé stessi identificando le aree deboli. Questa tattica farà migliorare lo studente e trasformerà le sue debolezze in punti di forza. Quando c'è abbastanza fiducia, la capacità di imparare, migliorare e performare è migliore.

Un modo per aumentare la fiducia in sé stessi è presentare un compito impegnativo e sostenere i partecipanti a realizzarlo con successo. Nell'arte del movimento, quando si impara una nuova abilità, ci si può sentire sicuri. Un insegnante di talento incoraggerà sempre i propri studenti a sforzarsi di lavorare di più e ad essere il loro meglio lasciando da parte il perfezionismo.

Promuovere un'immagine corporea positiva nella mente delle donne aumenta la loro fiducia in sé stesse e migliora il loro benessere generale. È molto importante per una donna sentirsi a proprio agio con il proprio corpo, in questo modo non sarà timida o avrà paura di imparare passi più complessi o difficili.

Uno dei grandi aspetti dell'arte basata sul movimento è che fornisce il potenziale per esprimerci attraverso il movimento dei nostri corpi. Trovare il proprio stile personale di espressione attraverso il movimento e sentirsi più a proprio agio con noi stessi e con gli altri. Gli istruttori possono essere un'importante fonte di supporto in questo viaggio.

