

BIODANZA, LA DANZA DELLA VITA: UN DIVERSO APPROCCIO RIABILITATIVO ALLA MALATTIA DI PARKINSON

di Cinzia Pattoni

Autunno 1997: La conferenza era già iniziata da qualche minuto quando arrivai, trafelata come sempre, nella sala insolitamente gremita di gente. Tema della conferenza era la Biodanza, della quale l'unica cosa che sapevo era che si trattava di una forma di esercizio, messa a punto in Sud America negli anni 50, che stava trovando un'applicazione per i malati di Parkinson in provincia di Varese. Il relatore era il professor Rolando Toro – psicologo e antropologo cileno, ovvero l'ideatore del metodo in persona. Nel giro di pochi minuti, mentre il professor Toro proseguiva nella sua esposizione, la mia attenzione venne totalmente

assorbita, rapita e conquistata dal suo discorso che metteva, tra le cose decisive per la salute e il benessere, la fiducia in se stessi e l'espressione dei propri sentimenti, lo sviluppo del proprio potenziale di persona e il ritrovamento della capacità di esprimere e sentire emozioni. Verità semplici che parlavano al mio cuore con la forza dell'evidenza. Ebbi allora l'intuizione di tutto il bene che sarebbe potuto venire a noi pazienti da una pratica regolare della "danza della vita"... E fu così che nacque il primo corso di Biodanza per malati di Parkinson a Milano.

(L.B.)



PARKINSON ITALIA
CONFEDERAZIONE ASSOCIAZIONI ITALIANE
PARKINSON E PARKINSONISMI (ONLUS)

PARKINSON ITALIA (ONLUS)

UN NETWORK PER LA MALATTIA DI PARKINSON E I PARKINSONISMI

Via San Vittore, 16 - 20123 – Milano

email: Parkinsonitalia@Parkinson-italia.it

web: www.Parkinson-italia.it

tel. & fax 02 36554377

CC postale 19693183 intestato a Parkinson Italia, Via San Vittore 16, 20123 Milano

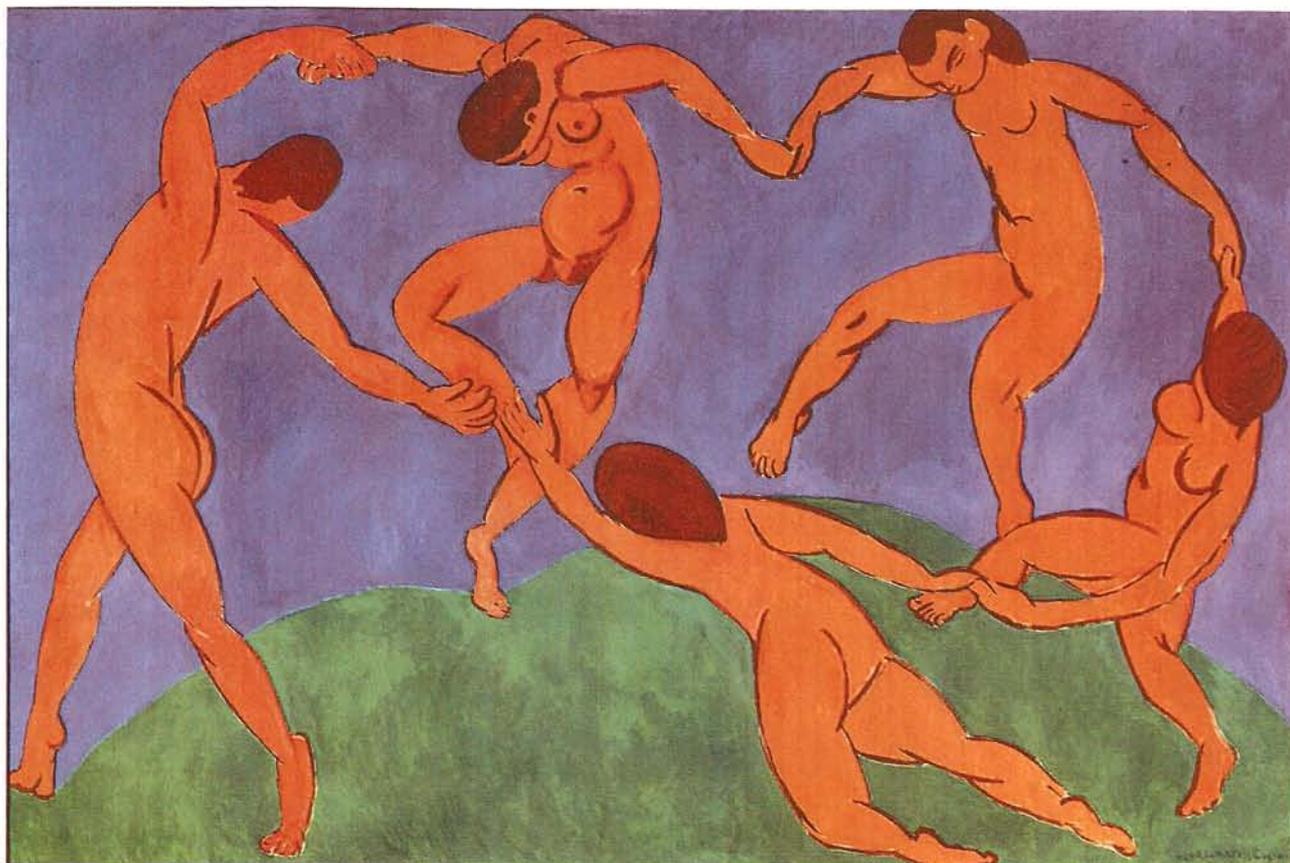
IBAN - IT35H0306901480046155040125

UNA CONFEDERAZIONE DI ASSOCIAZIONI

Parkinson Italia è una Confederazione di Associazioni di volontariato. Attraverso l'adesione alle singole associazioni Parkinson Italia è aperta a tutti: pazienti, volontari, familiari e simpatizzanti. L'autonomia e la cooperazione sono i punti di forza della Confederazione: le associazioni aderenti da una parte conservano tutta la libertà di azione, dall'altra si connettono a una rete di contatti e di iniziative. In questo modo il rispetto delle esigenze locali si unisce all'efficienza di una struttura di coordinamento.

MISSIONE

Migliorare la qualità della vita delle persone affette da Parkinson sostenendo l'opera delle Associazioni Confederato attraverso una rete di informazioni, risorse e servizi e facilitando la nascita di nuove associazioni di cui promuovere la crescita e lo sviluppo.



Che cos'è la Biodanza

La Biodanza è una tecnica di integrazione psicofisica basata sul movimento, la musica, le interazioni fra i membri del gruppo dei partecipanti. Oggi largamente diffusa in Europa e nelle Americhe, è nata negli anni '50 ad opera di Rolando Toro, l'antropologo cileno che ne ha messo a punto le dinamiche di base e che, dopo anni di applicazione in altri ambiti terapeutici, ne ha scoperto casualmente i benefici effetti riabilitativi sulla malattia di Parkinson.

Per fare Biodanza non è necessario "essere portati per la danza", né tanto meno, saper ballare. Basta la disponibilità a vivere un momento di benessere e spontaneità lasciando andare tensioni, condizionamenti e preoccupazioni.

Biodanza e riabilitazione

La differenza fondamentale tra i metodi riabilitativi tradizionali e la Biodanza è che i primi si occupano di riabilitare la parte malata dell'individuo, lavorando sui sintomi attraverso proposte mirate, per esempio, a correggere la postura o a migliorare la coordinazione attraverso esercizi specifici. La Biodanza invece, facendo appello alla parte sana che è, ancora e sempre, in ogni individuo anche dopo molti anni di malattia, lo induce a muoversi sull'onda delle emozioni evocate dalla musica e dall'esercizio proposto dal conduttore.

Tutte le sequenze di movimenti mostrate dal conduttore non

vengono eseguite meccanicamente cercando di imitare l'insegnante, ma sono proposte che ogni partecipante accoglie per poi darne una versione sua propria. Non esistono una versione giusta e una sbagliata di un certo movimento o passi di danza che possono essere eseguiti in modo più o meno corretto, ma solo modi diversi di esprimere situazioni emozionali diverse. E così se, per esempio, l'insegnante propone una marcia da eseguire con determinazione e contentezza, non si tratterà di imitarne meccanicamente il passo ma di trovare il proprio modo di camminare con determinazione e contentezza, di ricreare dentro di noi il vissuto emozionale e affettivo di cui quel modo di muoversi è l'espressione. Si entra così in contatto con una parte profonda di sé che, insieme al sostegno affettivo che ci viene dal gruppo, conduce, nel corso del ripetersi degli appuntamenti settimanali, all'accettazione di sé-così-come-si-è e al sentimento del proprio valore e della propria identità, esperienze fondamentali che vengono a compensare la caduta dell'autostima così frequente tra le persone affette da Parkinson.

Il gruppo in Biodanza

Viviamo in una cultura che privilegia la razionalità e che ci induce a vivere lasciando in disparte gli aspetti non razionali del nostro essere. Ma un essere umano è fatto anche di istinto e di sentimento, aspetti della pienezza della vita che non possono



essere tacitati se non pagando un caro prezzo in termini di uno squilibrio psicofisico che ci rende stressati e depressi e forse - così ritengono i sostenitori della medicina mente-corpo - più vulnerabili alle malattie.

Questo disagio diffuso trova una risposta efficace negli incontri di Biodanza che contrappongono all'alienazione dei rapporti umani tipica del tempo in cui viviamo, il calore, l'intimità e la complicità del gruppo. Si va così creando a poco a poco in un ambiente protetto, un elemento di sostegno affettivo su cui i partecipanti possono fare affidamento. Questo aspetto è molto importante per i malati di Parkinson di cui sono note le difficoltà di comunicazione e di relazione.

Nel gruppo le persone re-imparano i gesti dell'avvicinamento, del contatto e del distacco, dell'accoglienza e del riconoscimento.

CONDUCE GLI INCONTRI CINZIA PATTONI

Psicomotricista e terapeuta della riabilitazione psichiatrica e psicosociale (Università degli Studi di Milano). Cintura nera di Judo 1° Dan, si è occupata dell'applicazione del Judo come strumento riabilitativo per portatori di handicap. Ha fatto la sua formazione di Biodanza alla scuola di Rolando Toro, ideatore e divulgatore del metodo. Nel '96 è stata assistente del Prof. Toro nel progetto "Biodanza e malattia di Parkinson" patrocinato dall'Istituto Neurologico "C. Mondino" di Pavia. Da allora ha condotto e tutt'ora conduce incontri di Biodanza per persone affette da Parkinson in collaborazione con le Associazioni Parkinson di Milano e di Pavia.

A poco a poco si impara ad avere più fiducia negli altri e in noi stessi in quanto capaci di entrare in relazione con gli altri membri del gruppo e di venire accolti con simpatia e calore autentici. Nel gruppo si crea una complicità-solidarietà che sostiene e incoraggia e si può fare così esperienza di un modo nuovo di relazionarci all'altro, dove al posto della paura, della timidezza, dell'imbarazzo e del disagio si apre lo spazio della fiducia e dell'abbandono.

La musica

In tutto questo la musica ha un ruolo essenziale. La musica è un linguaggio universale accessibile a tutti. La sua influenza giunge direttamente all'emozione senza

passare per i filtri analitici del pensiero. È infatti solo grazie alla musica che emozioni e stati d'animo possono essere evocati con vera forza. Ed è la musica l'elemento fondamentale che trasporta i partecipanti in un "altro" mondo, facendo loro dimenticare - o almeno ridimensionando - la loro condizione. È infine solo grazie alla musica che può essere evocata la più potente e terapeutica delle emozioni: l'emozione della gioia.

Obiettivi riabilitativi

Migliorare le competenze a livello della mobilità globale; allentare le tensioni e le rigidità muscolari; facilitare lo stato di rilassamento; diminuire i disturbi dell'equilibrio; rinforzare la fiducia in se stessi e l'autostima; ridurre gli stati d'ansia e gli stati depressivi; affinare le funzioni comunicative; stimolare l'intelligenza emotiva; affinare l'empatia.

Nota importante: abbiamo verificato come sia positivo che i gruppi di Biodanza comprendano persone sane oltre ai pazienti Parkinsoniani, per consentire un maggior interscambio e la presenza di modelli comportamentali a cui far riferimento, lontani il più possibile dalla malattia. Ciò consente alle persone con Parkinson di verificare come sia possibile essere accettati ed entrare in relazione secondo schemi differenti da quelli ai quali si è abituata a fare ricorso a causa della malattia.

Per informazioni:

APM - Parkinson Lombardia - 02 2847892
Cinzia Pattoni - 3394508071