



**UN' ESPERIENZA DI A.F.A. SPECIALE IN PALESTRA**

**DR.SSA ELENA CAVACIOCCHI**

***“ RIMETTERSI IN CAMMINO ”***

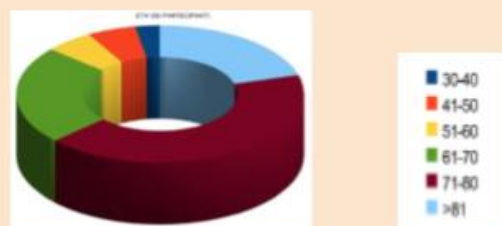
## Introduzione

Nel 2007, sulla base di un progetto della Regione Toscana, nasce l'A.F.A: Attività Fisica Adattata, progetto di recupero funzionale rivolto ai soggetti colpiti da patologie neurologiche ed osteoarticolari con esiti di diversa gravità sul piano fisico (DISABILITA' COMPLESSE). Periodicamente abbiamo beneficiato di un sostegno da parte della Regione e in quel tempo la Asl ha esaminato i pazienti in entrata e dopo 6 mesi, soprattutto sulla base dei criteri ICF.



## Chi

Hanno partecipato negli anni al nostro progetto circa 100 persone, di età diverse, prevalentemente ultra-settantenni (anziano "fragile")



## Dove

Presso l'associazione ARCA di Prato, palestra che dispone di un ambiente arricchito, non medicalizzato, privo di barriere architettoniche.

## La necessità

Si è sentita l'esigenza di proporre percorsi diversi per soggetti con disabilità acquisita rispetto a soggetti con disabilità congenita. Il soggetto con disabilità acquisita, una volta terminato l'iter riabilitativo previsto dal SSN si trova SOLO e CONFUSO nel confronto con il nuovo corpo, con la nuova gestione degli spazi e dei tempi e delle relazioni.

## Come

Un incontro a settimana di due ore. Solo uno a causa della difficoltà e dei costi dei trasporti. Gli invii vengono fatti soprattutto dall'U.O. di Riabilitazione.

## Introduzione: il carer

La nostra proposta prevede la partecipazione degli ACCOMPAGNATORI (i partners, i figli, le badanti) per:

- generare BENESSERE
- creare MEMORIA degli esercizi per eseguirli insieme a casa
- acquisire BUONE PRASSI per i gesti del quotidiano (imparare ad alzarsi in maniera corretta e non rischiosa, etc..)

## Il trauma

Un aspetto spesso trascurato nella presa in carico di questi soggetti è quello del TRAUMA. Ci si concentra sulla riabilitazione fisica possibile a carico del SSN, ma abbiamo visto l'ampia gamma di disagi che la persona e la sua famiglia si trovano ad affrontare. Importante è comprendere:

- la centralità della sensazione di pericolo che il soggetto percepisce
- la mancanza di risposta a questo dolore

Proposte per affrontarlo e scioglierlo:

- riscoperta e valorizzazione della MEMORIA e dell'ESPERIENZA GLOBALE
- Memoria Emozionale: r i c o r d a r e
- Memoria Posturale: r i m e m b r a r e
- Doppia comunicazione corpo-mente
- Paura e Pericolo che l'evento si ripresenti

Esperienza del "**felt sense**":

come esperienza per generare nuova esperienza e per ricevere indicazioni su dove andare a lavorare per sciogliere gli effetti del trauma.

## Descrizione dell'attività

La danza come strumento di intervento. Presupposti della DANZA-TERAPIA:

il GESTO come significante del mondo interno.

La Danza-terapia ha diversi fondamenti :

- etno-antropologico, rituale
- la danza teatrale occidentale
- ha basi nelle ricerche kinesiologiche

## La MIA Danzaterapia

Ha forti fondamenta nella bioenergetica di Reich e Lowen. La corrispondenza tra postura e carattere è peculiare. Il corpo come adattamento alla realtà percepita. L'analisi della postura diventa un importante strumento di lavoro, che consente alla persona di sciogliere i suoi nodi più antichi e di recuperare una sensibilità ed una funzionalità più completa e viva, creativa, in contatto con la realtà: la presenza, l'esserci e riconoscersi in questo.

### Gli obiettivi

La PRESENZA è uno degli obiettivi principali del nostro lavoro che si esplica nel:

- stare qui – ed – ora
- immaginarsi nell'ambiente, nel gruppo, nell'esperienza
- GRUPPO come risorsa

### Il Radicamento: la base dell'equilibrio

Radicarsi ovvero prendere coscienza delle radici che ci permettono di stare, di aver acquisito la postura eretta e prendere nutrimento dalla forza della terra, significa: sicurezza, stabilità, equilibrio (...) nella doppia accezione fisica e psichica.

Possibilità di correggere il rapporto con la TERRA, di imparare a scendere e rialzarsi.



### Lo slancio: apertura e chiusura

Riconquistare lo SLANCIO. Rendersi consapevoli delle varianti posturali in relazione al vissuto emotivo e fare una bella esperienza del corpo, proprio e altrui.



## Il respiro

Attraverso un'educazione a una respirazione più profonda, si sciolgono le tensioni, si acquisisce nuova consapevolezza dei vari distretti corporei raggiungendo:

- la connessione con l'universo vivente
- una possibile elaborazione dello stato d'animo
- sensazioni di sollievo
- la possibilità di lavorare sul plesso del CUORE



## Centro-Periferia

Si tratta della modalità di movimento primitivo tipico degli organismi unicellulari e del neonato; attraverso questo processo si ha il recupero di movimenti che prima sembravano impossibili, con altre "strategie".



## Schemi evolutivi del movimento



Attraverso il movimento si giunge a una ricapitolazione ontogenetica della filogenesi e, di conseguenza, alla possibilità di correzione di alcuni schemi motori (patologici o disfunzionali) e del relativo vissuto emotivo.

### Il ritmo

La scelta dei brani musicali, delle melodie in base al momento e all'attività svolta, facilita l'espressione corporea, stimolando l'ascolto di SÉ e delle sollecitazioni esterne. Nella nostra Danza-Terapia proponiamo e mettiamo in atto modi di sentire il corpo in relazione allo stato d'animo del momento; si impara a stare nel contatto in maniera fiduciosa ricavandone anche soddisfazione; enfatizziamo la relazione con il CARER e la possibilità di farne un'esperienza "nutriente" per entrambi.



Il lavoro proposto in questi incontri si basa sul "movimento autentico" dal quale si può ottenere:

- Libertà espressiva
- Sostegno reciproco
- Fiducia nel recupero
- Rafforzamento dell'IO  
parallelo al rafforzamento del  
CORPO.



Lavoriamo affinché il corpo possa smettere di essere un campo di battaglia e diventare un campo di gioco, affinché i nostri prossimi passi possano essere nuovi primi passi, stavolta davvero sul cammino dell'individuazione, l'autodeterminazione, il gusto della vita. ("Connessione"; "Trazioni, equilibrio, modulazione della forza"; "Stiramenti a coppie").



Per maggiori dettagli, <http://www.elenacavaciocchi.net>