

Azione Sociale

BIODANZA®: UNA PROPOSTA DI RIABILITAZIONE AFFETTIVO MOTORIA e RELAZIONALE nella LA MALATTIA DI PARKINSON.

Biodanza è un metodo d'integrazione psicofisica ed emozionale creato in Cile all'inizio degli anni '60 dallo psicologo e antropologo Prof. Rolando Toro Araneda. Biodanza utilizza la musica, la danza intesa come gesto archetipico e l'emozione che da essa ne scaturisce, per indurre stati di profondo benessere e rinnovamento esistenziale.

Dopo anni d'applicazione in molti ambiti terapeutici e educativo, Rolando Toro ha scoperto il beneficio che Biodanza porta ai praticanti portatori della malattia di Parkinson.

Per fare Biodanza non è necessario saper o poter ballare nel senso comune del termine. Nelle sequenze di danze e d'esercizi che vengono proposte, non si richiede l'esecuzione di coreografie, ma s'invitano le persone a far emergere il gesto dal semplice sentire profondo, unico per ognuno a prescindere dalla condizione di salute, dall'età o dalla predisposizione al ritmo o al movimento in generale. Ogni sessione settimanale di Biodanza dura un'ora e mezza circa e comprende: un momento di condivisione col gruppo riguardo le esperienze vissute nella sessione precedente, una breve introduzione teorica sullo scopo della sessione in corso, la parte pratica. Durante ogni incontro, oltre al conduttore, sono presenti in sala alcuni assistenti che, pur essendo parte integrante del gruppo, in caso di bisogno, facilitano nelle persone malate l'esecuzione di alcuni movimenti.

L'INTERVENTO

Nel caso della malattia di Parkinson, Biodanza interviene come supporto alla riabilitazione tradizionale agendo, oltre che in termini di facilitazione nell'esecuzione di varie categorie di movimento, anche in termini di stimolazione alla conoscenza e al controllo emozionale inteso sia come capacità di rispondere al flusso delle emozioni in modo adeguato sia come possibilità di imparare ad utilizzare lo stimolo emozionale per indurre o bloccare il movimento.

La musica gioca qui un ruolo fondamentale perché l'azione riabilitativa è attivata in principale modo da un uso sapiente della stessa (semantica musicale) Biodanza agisce in base a stimoli affettivo-motori indotti, oltre che dalla musica e dal movimento, dalla presenza del gruppo nel quale si crea un vincolo affettivo profondo tra i componenti. Da qui la grande potenzialità di Biodanza di riabilitare, in parallelo alla motricità, anche la sfera relazionale del malato.

A tale proposito la presenza nel gruppo di parenti, partners, badanti, amici è altamente benefica. La sapiente e progressiva rieducazione allo sguardo, al contatto e alla carezza e alla capacità di ascolto (che sono tra i presupposti della pratica di Biodanza), sono fondamentali sia per facilitare la riacquisizione di un movimento sottile, sensibile ed espressivo, sia per ricreare una base umorale caratterizzata dalla serenità del singolo che contrasta in modo naturale e gioioso gli stati depressivi.

GLI OBIETTIVI RIABILITATIVI

Dal punto di vista fisico-motorio:

- migliorare le competenze a livello della mobilità globale
- migliorare le competenze a livello della motricità fine
- allentare le tensioni e le rigidità muscolari
- aumentare le capacità di attenzione e concentrazione
- facilitare lo stato di rilassamento
- diminuire i disturbi dell'equilibrio
- migliorare la funzione respiratoria
- diminuire i problemi di insonnia

dal punto di vista esistenziale:

- rinforzare la fiducia in sé stessi e l'autostima
- ridurre gli stati d'ansia e gli stati depressivi
- migliorare la capacità di espressione creativa
- migliorare la capacità di espressione affettiva
- affinare le funzioni comunicative
- stimolare l'intelligenza emotiva
- affinare la capacità di empatia
- aumentare la capacità di autoprogettazione esistenziale
- aumentare la motivazione alla vita