

VIVERE CON IL PARKINSON

BREVE RELAZIONE SUL LAVORO SVOLTO DALL'OTTOBRE 2018 AL MARZO 2019

Un incontro settimanale di 2 ore presso l'Ass. Arca

Mi sono riferita ai parametri delle Neuroscienze, in particolare alle recenti scoperte sulla Neuroplasticità. Con l'intento di facilitare la creazione di nuovi circuiti cerebrali legati al movimento e allo stato d'animo che lo accompagna, ho cercato di condurre i partecipanti in una nuova esperienza di vissuto sul movimento, attuando strategie per convogliare la loro attenzione per tempi sempre più lunghi, allo scopo di fissare l'esperienza e sostituirla ai consueti vissuti di dolore, fatica, sgomento spesso, demotivazione. Grazie al principio "use it or lose it", la mia speranza è stata di aiutare i partecipanti a sostituire i vecchi vissuti con un nuovo vissuto, più gratificante. Questo può servire anche a stimolare una maggior produzione di Dopamina, che come sappiamo è carente nei soggetti affetti da Parkinson.

Le sequenze proposte hanno riguardato un'ampia varietà di movimenti. Per prima cosa, ho cercato di invitarli a percepire il Radicamento, il contatto con la

Terra, sia come rifornimento energetico e di stabilità, sia come base per iniziare il movimento. Il loro senso dell'equilibrio si è rafforzato grazie a questo. Poi serviva attivare gruppi e catene muscolari che di solito sono ignorate o sottovalutate nella normale prassi motoria. Abbiamo dunque lavorato a percepire e rafforzare "il centro", i muscoli del perineo e la muscolatura profonda del bacino. Questo ha fornito un senso di equilibrio e di maggior efficacia – e piacere – nel movimento. Abbiamo poi affrontato l'anatomia e il funzionamento della colonna vertebrale. La abbiamo percepita, rafforzato le strutture che la sostengono, i muscoli paravertebrali, cercando di specializzare il movimento di singoli gruppi vertebrali, sempre più specificamente. Ogni proposta di movimento comprendeva l'attenzione verso l'origine del movimento stesso, con l'intento che tale origine provenisse dalla Terra, dal Respiro, dalla muscolatura profonda, piuttosto che dalla tensione dei muscoli superficiali, alcuni dei quali in questi pazienti sono estremamente rigidi e contratti. Abbiamo sperimentato la connessione dell'attivazione di alcune parti del corpo con gli stati d'animo : apertura , chiusura, rabbia, sgomento, sollievo... abbiamo utilizzato lo slancio come motore dell'azione , e questo ha condotto ad un'apertura del corpo, più disponibile e flessibile adesso, e ad una gioia dell'essere presenti nel corpo che ha progressivamente mutato anche l'espressione facciale in alcuni di loro. Hanno aperto la bocca, tenuta serrata per anni, liberando un'energia che si è resa disponibile per

ampliare i movimenti, per respirare più liberamente, per sperimentare spazi interni ed esterni diversi e più estesi, gratificanti. In ogni incontro abbiamo utilizzato il contatto, sia come rifornimento affettivo, sia come base per appoggiarsi, sostenersi, far partire un movimento, nuovo, di ascolto, condiviso. Abbiamo dolcemente sperimentato sempre più da vicino il movimento a terra. Tutti, anche le persone che arrivano con la sedia a rotelle, hanno trovato il modo di sedersi e poi sdraiarsi, per tempi sempre più lunghi man mano che gli incontri continuavano. Il lavoro a terra è prezioso perché insolito; la schiena in scarico sperimenta un'estensione inimmaginabile nella stazione eretta; le gambe libere hanno potuto progressivamente essere appoggiate alla parete, sperimentando un'esperienza inedita. La testa piano piano si è potuta appoggiare al pavimento. Sdraiarsi a terra significa superare un Tabù, la paura di non potersi rialzare... Ultimamente stiamo trascorrendo a terra gran parte della lezione, e quando poi, con sequenze evolutive filogenetiche ed ontogenetiche i partecipanti si rimettono in piedi, il loro corpo è più disteso e loro sono più fiduciosi. La circolazione trae un grande beneficio dall'alternarsi di posizioni sdraiate – a 4 zampe - sulla pancia - sedute e così via. Abbiamo cercato di acquisire prassi quotidiane più fisiologiche, tipo alzarsi dal letto aiutandosi con gli appoggi e la torsione del busto, senza attivare immediatamente la testa e le spalle come accade di solito e come è dannoso; alzarsi e sedersi in maniera fisiologica e più sicura, aspettare a partire nella marcia finché non ci siamo

accertati di avere un buon equilibrio; camminare a vari ritmi e velocità, per contrastare la festinazione tipica del Parkinson; tenere un migliore appoggio dei piedi; mantenere libero il respiro, di-vertirsi; attuare strategie alternative per affrontare il Freezing.

Abbiamo utilizzato vari giochi – che a un certo punto avvenivano spontaneamente, e allora sono stati elaborati, rinforzati, ne abbiamo trovato varianti. E' stato inatteso lo stato dell'equilibrio raggiunto durante il lancio e la ricezione della palla (di vari pesi e misure). La musica ci ha accompagnato sempre, da frequenze per concentrarsi e rilassarsi a brani di vario tipo e vari timbri e ritmi, a canzoni conosciute che hanno cantato con grande entusiasmo, tutti, nessuno escluso.

Le variazioni e le sequenze dell'esperienza motoria sono state proposte sulla base della necessità del momento, del vissuto dei partecipanti, e di un progressivo rafforzamento delle competenze e del senso di auto-efficacia. Abbiamo ampliato e reso più complesse le sequenze via via. Quindi non è possibile descrivere più in dettaglio quello che è accaduto. Abbiamo comunque realizzato delle piccole riprese – video, che sono disponibili per esser prese in esame.

Ringrazio sinceramente l'Associazione "Noi e il Parkinson" per averci fornito questa splendida opportunità, e l'Associazione Arca per il supporto logistico indispensabile per un ottimale svolgimento della stessa.