

Vivere con il Parkinson

Percorso di movimento e rilassamento per persone con Morbo di Parkinson e i loro Caregivers

IN COLLABORAZIONE CON
Associazione Noi e il Parkinson Prato

Il mio lavoro si basa sull'osservazione e l'ascolto delle persone che partecipano agli incontri, e si modula su quelle che leggo come necessità, desideri, opportunità. Elenco comunque di seguito alcuni dei temi che intendo trattare e alcune esperienze che andrò a proporre, accennando anche agli obiettivi che mi propongo di raggiungere insieme ai partecipanti.

- Consapevolezza dei distretti corporei e del loro stato di tensione o rilassamento.
 - Stimolazione di tutte le funzioni cerebrali attraverso esperienze che coinvolgono tutti i sensi; uso di forme, colori, ritmo, musica, pattern di movimento, diverso uso dello spazio (interno ed esterno) e stimolazione di connessioni tra le aree e funzioni stimulate.
 - Proposte di esercizi di complessità progressiva, anche essi per stimolare non solo la coordinazione corporea, ma anche la memoria e la capacità associativa.
 - Lavoro sull' "apertura" del corpo, che stimola la libera respirazione e il libero fluire dell'energia, che induce uno stato mentale di fiducia e benessere, e che si contrappone al fisiologico incurvarsi e chiudersi tipico dell'invecchiamento ed in particolare delle sue degenerazioni.
 - Attenzione alla Camminata, ai meccanismi che la regolano, gestione del ritmo e della velocità.
 - Studio della percezione dello spazio e sull'equilibrio, da fermi e in movimento.
 - Considerazione dell'importanza della vista e dello sguardo.
 - Inizio e conclusione dei movimenti, intenzione.
 - Lavoro con la Luce.
 - Facilitazione del vissuto del Gruppo come un-altro-corpo che funziona aiuta sostiene, che dà sicurezza e serenità.
 - Stimolazione di vissuti di Buonumore, che facilita l'apprendimento di nuovi patterns di movimento, e mette in circolazione acetilcolina (che aiuta il cervello lesionato a recuperare le attività compromesse).
 - Accoglienza del racconto, ove desiderato, circa il vissuto dei soggetti sull'esperienza, e promozione dell'espressione dei loro desideri e bisogni rispetto ad essa.
- Il progetto prevede uno screening sui partecipanti in entrata (a cura di un terapeuta della riabilitazione) e la consulenza mensile di una esperta di alimentazione.

Elena Cavaciocchi



il venerdì dalle 9.30 alle 11.30 presso
Associazione Arca asdc
Via Giubilei, 18 59100 Prato
Tel: 0574 468308
e-mail: info@arcaprato.it



per info e iscrizioni, rivolgersi a
Associazione Noi e il Parkinson
via dell'Aiale, 13-15 59100 Prato (PO)
Tel: 0574 444004
e-mail: segreteria@noieilparkinson.org