

E-Motus

DANZARE CON IL PARKINSON



*Torno a usare il corpo come veicolo
di esperienze fisiche, mentali e sociali*

***Sensazione di calore,
leggerezza e morbidezza***

Mi rilasso tantissimo

***Non è competizione, ma esplorazione
Torniamo a essere profondamente noi stessi***

Mi diverto facendo cose strane!

*Partire da un problema, cogliere un'opportunità
e davvero rendersi conto di quanto la vita ci offra
delle possibilità per stare meglio. E condividerle*

Qui il non giudizio è la regola

***Stupore per la mia
capacità di immaginare***

Un'oasi di rapporti sereni

Sento un'armonia, come se mi accettassi

***Riesco a uscire dal guscio,
parlo di emozioni
come non ho mai fatto***

*Non ho paura di
mostrarmi agli altri*

Un nido dove puoi esprimerti e stare meglio

Non è un'attività sportiva, ma qualcosa di più, che va al di là

Ecco alcune parole sull'esperienza *E-Motus*: le voci delle persone con diagnosi di Parkinson o dei caregiver che partecipano ai percorsi.

Le loro testimonianze non sono soltanto un resoconto dei vissuti attraversati grazie agli incontri, ma soprattutto un nutrimento che aiuta il progetto stesso a evolversi e rinnovare costantemente la consapevolezza dei territori corporei ed emozionali che contatta.

Il contributo di riflessioni, di creatività e di presenza di chi partecipa è essenziale per il dispiegarsi di un percorso che mette al centro il movimento come strumento di relazione con sé e con gli altri e la relazione come pratica trasformativa.

La gratitudine di *E-Motus* è grande verso le persone partecipanti, sue maestre.



Di che cosa si tratta?

I più recenti approcci alla medicina, alle neuroscienze e alla psicologia mettono in luce il fatto che **l'arte può avere un impatto sulla salute, sia mentale, sia fisica.**

Numerose sono le esperienze e le ricerche degli ultimi anni che lo dimostrano: alla fine del 2019 il documento dell'Organizzazione Mondiale della Sanità *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, ha mappato tutte le evidenze disponibili in proposito.

In particolare le **Artiterapie** lavorano da anni – attraverso una rete di professionisti formati in modo approfondito nei linguaggi artistici e nella relazione terapeutica – per promuovere le risorse creative degli individui, dei gruppi e delle comunità, sviluppando **benessere personale e sociale.**

Fra queste, la **DanzaMovimento Terapia** fa tesoro del ruolo primario del corpo come contenitore e comunicatore di emozioni. Danzando possiamo infatti conoscere e ri-conoscere il nostro mondo interiore, esprimerlo, valorizzarlo e trasformarlo. Attiva le risorse creative di ognuno, indipendentemente dalle abilità fisiche, come strumenti di consapevolezza e autodeterminazione, favorendo un processo di fioritura personale. Costruisce uno spazio e un tempo protetti dove sperimentare le emozioni, portare alla luce complessità e contraddizioni della vita, accogliere e riparare il conflitto, trovare piacere: i mutamenti prendono corpo nella danza, per arrivare successivamente a esprimersi anche nella vita quotidiana.

Nel **Parkinson** l'attività motoria, la socialità e la possibilità di prendersi cura delle proprie emozioni, hanno un ruolo fondamentale nel miglioramento della qualità della vita. La DanzaMovimento Terapia si inserisce perfettamente in un approccio riabilitativo integrato perché propone una delicata stimolazione a livello sia motorio sia emozionale in una patologia caratterizzata proprio da disturbi che coinvolgono queste due sfere. **Coinvolge aspetti funzionali, cognitivi e psicologici per portarli verso un reciproco sostegno, contribuendo a un maggior benessere psicofisico.**

I percorsi sono dedicati a chi vive in prima persona la malattia, ma talvolta anche a familiari e operatori: non accompagnatori, ma veri e propri destinatari dell'intervento, nell'ottica di una condivisione della salute come è intesa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: *stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia.*

Il progetto *E-Motus* è nato nel 2017 all'interno della formazione triennale in Danzaterapia Clinica di Lyceum Academy di Milano. Si è sviluppato a Torino in collaborazione con Associazione Italiana Parkinsoniani ed è patrocinato da APID – Associazione Professionale Italiana DanzaMovimento Terapia.

Dal 2020 coinvolge una rete di DanzaMovimento Terapeute e altri professionisti della relazione di cura interessati all'applicazione, portando i percorsi in diversi territori italiani.

Nel 2024 *E-Motus* è attivo a Torino, Torre Pellice, Milano, Gravedona e nella bassa comasca. Dal periodo di pandemia offre inoltre degli incontri online come opportunità per coltivare la relazione terapeutica anche a distanza.



UN PROGETTO PARALLELO:

ORIZZONTI PROSSIMI

Corpi Luoghi Comunità

All'inizio si chiamava *Dancing In The Park* ed era un programma di incontri esterni al setting terapeutico, durante i quali chi partecipava a *E-Motus* poteva condividere le pratiche insieme ad amici e familiari abitando con la danza e con un momento conviviale luoghi significativi del territorio. L'idea, fin dall'inizio, era di creare una continuità fra la Danza Movimento Terapia e la Danza di Comunità, fra la dimensione riabilitativa e quella sociale.

Poi il vissuto collettivo legato alla pandemia, con le condizioni di preoccupazione, isolamento e inattività che ha imposto e le sue ripercussioni sulla salute fisica e mentale collettive è diventato materia specifica su cui lavorare per riaccompagnare tutte le persone al movimento nella sua accezione non solo funzionale, ma anche e soprattutto emotiva, comunicativa, relazionale. La riconquista di fiducia nella prossimità con le altre persone, l'orizzonte delle possibilità di muoversi nel mondo, a lungo sospese, un futuro di maggior cura verso le persone e l'ambiente, dopo il vissuto di fragilità che ci ha colti: *Orizzonti Prossimi*.

La pratica della Danza – nella sua forma inclusiva e accessibile indipendentemente da abilità ed esperienze – offre un canale non verbale e potentemente evocativo per la relazionalità. Attraverso il corpo e il movimento poetico condiviso, rende infatti diretto e immediato il contatto con le emozioni, aiutandoci a riconoscerle, esprimerle, dividerle e trasformarle.

I luoghi pubblici – soprattutto musei e parchi – diventano protagonisti degli incontri: non soltanto sfondi scenografici, ma fonti di ispirazione per i temi da sviluppare nella danza. Gli incontri non sono lezioni, ma esperienze guidate e dedicate alla creatività dei partecipanti, durante le quali si compongono coreografie collettive. Non sono spettacoli, ma possono aprirsi allo sguardo dei passanti, come happening che invitino all'attenzione e alla meraviglia, rinforzando simbolicamente il tessuto sociale. *Orizzonti Prossimi* coinvolge gruppi eterogenei di cittadini che includono persone con disabilità, anziani, famiglie, giovani, operatori culturali o del sociale, danzatori o artisti e chiunque abbia il desiderio di esserci. Intreccia rapporti e collaborazioni con le istituzioni culturali, contribuendo a tessere le reti fra le persone e il territorio.

Fra i luoghi finora attraversati: GAM - Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea di Torino, Fondazione Sandretto Re Rebaudengo - Torino, PAV - Parco d'Arte Vivente - Torino, Parco Michelotti - Torino, Precettoria di Sant'Antonio di Ranverso, Palazzina di Caccia di Stupinigi, Museo Archeologico di Erba, Pinacoteca Civica di Como, Atelier Aldo Parmigiani - Milano, Galleria Civica Scropo - Torre Pellice.



e arte formazione cura

eassociazione.org

info@eassociazione.org

CON IL SOSTEGNO
DEI FONDI:



IN COLLABORAZIONE CON:

