

## Ciclo di incontri di Danzamovimentoterapia Espressivo-relazionale



Le caratteristiche delle patologie reumatiche infiammatorie ad eziologia autoimmune come il Les, la fibromialgia, la sclerosi multipla comportano una percezione di una ridotta funzionalità psico-fisica la stanchezza cronica, la riduzione della forza muscolare, la rigidità articolare, i disturbi propriocettivi, La sensazione di perdita di controllo e gestione del proprio corpo contribuiscono ad aggravare lo stress psicofisico che l'andamento di queste malattie porta con se'. Il risultato è frequentemente una dis-connessione con la propria immagine corporea che contribuisce a sua volta ad aumentare la vulnerabilità a stress, ansia e depressione e costringe in un registro psico-motorio ristretto e ripetitivo

La letteratura internazionale e le recenti linee guida dell' EULAR confermano l' efficacia di un'attività fisica moderata e regolare nel migliorare tra le altre cose la risposta allo stress, alcune funzioni cognitive, la funzionalità cardiocircolatoria e del sistema autonomo neuroendocrino, il tono muscolare, e nel contribuire al controllo dell' osteoporosi.

**A chi è rivolto:** Agli iscritti al Gruppo LES Lazio, aperto a parenti e conoscenti Non è necessaria alcuna esperienza pregressa di danza o tecniche di movimento.

**Obiettivi:**

Re-investire nell' esplorazione i diversi livelli psicomotori ed ampliare le possibilità di movimento

Migliorare la propriocezione ed accrescere la mobilità articolare per tornare ad "abitare" il proprio corpo

Ridurre lo stress psicofisico e migliorare le competenze relazionali,

Offrire uno spazio di ricerca del benessere e di evoluzione personale, che possa agevolare il processo creativo con e attraverso il gruppo.

Durante gli incontri potranno essere utilizzati oggetti e materiali come facilitatori del processo creativo e mediatori della relazione ed inseriti elementi di arte-terapia; alcuni momenti saranno dedicati ad una verbalizzazione in gruppo relativa alle esperienze vissute.

**Numero minimo partecipanti: 6**  
**Gli incontri avranno una durata di 2 ore.**

**Un primo incontro di presentazione sarà tenuto il 21 settembre 2013 dalle 10:00 alle 12:00 presso ARCI Malafrente Via Monti di Pietralata 16 (Staz. Tiburtina)**  
**(luogo e data da confermare)**

Gli incontri saranno condotti dalla dott.ssa Carla Metallo, danzamovimentoterapeuta (al termine della formazione APID)

Chi è interessato è pregato di comunicare la propria disponibilità ai referenti del Gruppo Les Lazio o direttamente a Carla Metallo.

### **Carla Metallo**

**3498412431 [cmfoto@libero.it](mailto:cmfoto@libero.it)**

Danzatrice professionista, si è poi specializzata nella relazione d' aiuto a mediazione corporea e nella conduzione di gruppi di sostegno e auto-aiuto  
Formazione in Dance Counselig (A.S.P.I.C.) e in Danzamovimentoterapia Espressivo Relazionale (A.P.I.D.).

Laureanda in Psicologia Clinica (Intervento Clinico per la Persona, Il gruppo, le istituzioni) presso l' Università La Sapienza - Roma

Collabora con gruppi e associazioni che si occupano in particolare di patologie psichiatriche, di sostegno alla genitorialità e di problematiche correlate alle malattie autoimmuni.

**La Danzamovimentoterapia**, si radica innanzitutto nella matrice artistica ed espressiva della danza, coniugando la componente *biologica e funzionale* del movimento, di modulazione tonica e affinamento della propriocezione, con l' attenzione agli aspetti *simbolico-affettivi e creativi* del movimento,rendendo possibile a ciascuno nelle proprie possibilità una progressiva ri-connessione con il proprio corpo inteso come risorsa creativa e relazionale.

Il modello di DMT espressivo-relazionale privilegia il lavoro in gruppo, in piccoli gruppi o in coppia proprio per promuovere il processo creativo che avviene nell'incontro interpersonale, attraverso una tecnica che permette di acquisire una maggiore consapevolezza corporea di sé e del Sé e una maggiore *pre-disposizione* alla relazione con l'altro.

**La Danzamovimentoterapia** è utilizzata come importante integrazione nel trattamento di diverse patologie offrendo allo stesso tempo un'opportunità per ri-trovare il piacere psicofisico e funzionale.

Il corpo è il luogo delle manifestazioni degli stati affettivi e del ricordo delle emozioni, il lavoro sul gesto racchiude il ricorso agli strumenti primari della comunicazione: sensorialità, flussi tonici e posturali, contribuendo alla riorganizzazione del sé psicofisico.

E' importante quindi tornare ad esplorare le diverse modalità sensoriali ed i sistemi corporei: pelle, muscoli, apparato scheletrico

Il lavoro in gruppo e di gruppo realizza il suo potenziale terapeutico e trasformativo privilegiando il linguaggio non verbale, attraverso tecniche che favoriscono la risonanza ed il rispecchiamento, l'identificazione e la differenziazione

A seguire un estratto da un testo di B. Lesage che ben si accorda con il nucleo teorico e tecnico da me proposto.

### **I processi all' opera nella DanzamovimentoterapiaEspressivo-Relazionale (Dmt-er)**

(da Benoit LESAGE Atelier / Les chaînes musculaires : présentation)

La danza è la forma più completa di movimento: ne convoglia la componente biologica e funzionale all'interno di una intenzionalità simbolico-rappresentativa, nel quadro di un'esperienza creativa intrinsecamente relazionale. La danza, nei laboratori di Dmt-ER, percorre una molteplicità di stili, attingendo alla pluralità delle culture del corpo e alla complessità dell'esperienza psicosomatica.

Nella Dmt-ER il processo creativo avviene nell'incontro interpersonale, non può più essere banalizzato nella celebrazione narcisistica. Nel gioco relazionale, inteso come «finzione creativa», l'identità dei soggetti coinvolti prende forma, trasformando in modo inedito il patrimonio collettivo. Il ritmo svolge una fondamentale funzione di organizzatore biologico, psichico e relazionale; è una tessitura dinamica sul cui terreno si realizza l'accordo tra l'individuo e il mondo esterno.

Attingendo allo studio dei dispositivi rituali tradizionali e della psicodinamica dei gruppi, infine, la Dmt-ER ha formulato peculiari modelli di organizzazione del setting terapeutico, orientati da una basilare intuizione, a un tempo filosofica e metodologica: la via allo sviluppo di sé passa sempre dall'altro.

#### **Il calore del movimento**

Un primo aspetto da sottolineare è che il movimento in sé induce un'esperienza e quindi una percezione di sé. Ciò produce il calore di muoversi e danzare; per di più si percepisce il calore degli eventuali partners. Ora, il calore è un «marker affettivo» fondamentale. L'esperienza dell'altro, dell'amore materno o sessuale, è contrassegnata dal calore. La termoregolazione avviene al livello del cervello limbico e dell'ipotalamo, regioni che regolano i comportamenti di sopravvivenza che sono anche le manifestazioni degli stati affettivi (attacco/fuga, accoppiamento, nutrizione...). Non dimentichiamo che le reazioni neurovegetative che si manifestano

nella termoregolazione sono un importante substrato dell'espressione e del ricordo delle emozioni (rossore, traspirazione, vasocostrizione che fa impallidire...).

#### **Propriocezione / Appropriazione**

Il lavoro del gesto è anche un affinamento propriocettivo. Questa «appropriazione» è il segno dell'identità. Le osservazioni di Schilder ci mostrano come disturbi propriocettivi dovuti a lesioni neurologiche o traumatiche generino disturbi dell'identità. Oliver Sacks, in *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, descrive il caso di una giovane donna che in poche ore perde l'intera propriocezione, manifestando quindi un disturbo acuto di depersonalizzazione assai angosciante, che la rende incapace di ricordarsi di sé e del suo stato anteriore, di riconoscersi nelle foto e nei filmati. Temple Grandin, in *La mia vita da autistico*, racconta

anche di come abbia vinto forti angosce di frammentazione attraverso un lavoro propriocettivo di contenimento<sup>2</sup>. Il lavoro di avvio della Dmt non è perciò soltanto un *riscaldamento*, ma costituisce una effettiva *appropriazione*, che chiamo «appropriazione».

### **Flussi tonici e flussi posturali**

La modulazione tonica costituisce la trama del movimento. La qualità del gesto dipende da una buona regolazione tonica. Ora, il tono è legato alla vigilanza, all'affettività e, più fondamentalmente,

al confine. Laddove c'è un confine, c'è l'addensamento di un interno e la nascita di un tono. Come la vigilanza, anche le emozioni si accompagnano alla modulazione del tono. Incontrando una persona handicappata, colpisce la rigidità del tono. Manca ciò che si potrebbe denominare un *flusso tonico*, che permetterebbe loro di modulare senza interruzione il modo di esserci, percepire, presentarsi. Se si osserva l'interazione di un bébé con la madre, si constata che tutto si gioca sulla base delle modulazioni toniche, che si riflettono sulle melodie e sul ritmo della voce, nonché sulla respirazione.

Ecco dunque un asse del lavoro: permettere al soggetto di modulare il suo tono, quindi di regolare le sue posture, le forme che prende nello spazio e che lo orientano verso qualcosa.

### **Le coordinazioni: schemi di movimento**

Il movimento libero non è una costante creazione. Noi attingiamo senza interruzione ad un repertorio di coordinazioni motorie pre-determinate. Si tratta di coordinazioni neuromuscolari che compaiono secondo un programma genetico e che per manifestarsi devono incontrare circostanze favorevoli. Prima di camminare, il bambino supera differenti tappe che gli permettono di esplorare e di mettere in scena le coordinazioni di base. Egli apprende così a raccogliersi, a mobilitare la colonna, quindi le membra, ad attraversare i diversi modi di strisciare, gattonare e progressivamente verticalizzarsi. Ora, ciascuna tappa è anche un'esperienza di sé, un modo di comunicare, uno stato emotivo. È interessante proporre ai nostri partners di re-investire questi diversi livelli psicomotori. Non è affatto una regressione, bensì una riconnessione con tappe anteriori che spesso non sono state ben integrate, soprattutto laddove c'è un handicap.

### **Spazio e tempo**

La spazialità è la funzione che ci permette di concepire lo spazio: una estensione che ci circonda e nella quale ci situiamo, con la possibilità di muoverci al suo interno, di andare da un punto all'altro, di tornarci per la stessa strada o per un'altra. Con la spazialità ciascun elemento – dunque anche noi stessi – ha un'estensione, un limite, un interno e un esterno, e si possono compiere determinate azioni: aprire, chiudere, riempire, svuotare, dilatare, ritrarre, contenere, travasare, traslare, andare verso, riportare...

(...)Il lavoro con lo spazio in Dmt è multiplo. C'è innanzitutto l'esperienza fondamentale dell'interno e dell'esterno, in particolare attraverso giochi intorno al cerchio che si forma e si disfa.

Ciascuna qualità spaziale è legata a un vissuto emotivo specifico, ed ecco un mezzo per permettere l'esplorazione di particolari registri emozionali, immaginativi e relazionali.

Anche la temporalità è legata all'identità. C'è una funzione che ci localizza e che ci permette di non annullarci. Nous ci sviluppiamo nel tempo. Restiamo noi stessi e contemporaneamente ci trasformiamo.

### **L'emergere di categorie**

Nella danza moderna si lavora sulle qualità del gesto, che Laban ha chiamato «valenze espressive del movimento». È da notare il fatto che è la stessa materia del gesto che ci informa, sin dall'inizio della nostra vita. Il bébé, dice Stern, non si confronta con la tristezza o il piacere della madre *in quanto tali*. Egli percepisce caratteristiche dinamiche che corrispondono alle nostre qualità del movimento: rudezza di un gesto, la sua rapidità, la dolcezza o la rotondità di un abbraccio... «Queste caratteristiche impercettibili sono rese meglio da termini dinamici, cinetici, come *sorgere, svenire, fugace, esplosivo, crescendo, decrescendo, scoppiare, allungarsi, etc.*». Stern chiama queste qualità *affetti vitali o forme vitali*, e precisa che essi rinviano a un modo di sentire, piuttosto che ad un sentimento particolare.

### **La simbolizzazione**

Nel nostro lavoro, possiamo mettere in scena un quadro ritualizzato che offre la possibilità di

un riordino simbolico. Si può incoraggiare il soggetto a creare la propria enunciazione, a trovare (creare o scoprire) i gesti che gli permettono di simbolizzare. Ciò si realizza per esempio in un lavoro di improvvisazione, di creazione personale o collettiva. È anche possibile fornire ai partecipanti dei gesti che essi enunceranno ciascuno secondo le proprie modalità, e che faranno da supporto alla loro simbolizzazione. Sotto la mascheratura ludica, gesti che rinviano ad un senso in apparenza evidente vanno a legarsi ad altri sensi che dipendono dal lavoro di riorganizzazione psichica che è in atto. Il gruppo può giocare nel processo un ruolo di contenitore, di matrice.

### **L'intersoggettività : relazione e comunicazione**

Lo spazio-tempo della danza è anche un momento sociale. Il lavoro in gruppo permette di esplorare differenti posizioni del soggetto: egli è tanto incluso che esterno al gruppo. Può fronteggiare, tirarsi fuori completamente, essere al centro, avvolto... ciascuna situazione rinvia a tipologie di relazione ben specifiche, che sono del resto leggibili nelle danze tradizionali. Un punto importante in Dmt è la malleabilità, cioè il fatto che il soggetto impara a spostarsi da una posizione all'altra, a gestire le transizioni. Tornare a fare esperienza delle diverse modalità di trovare un accordo e di costruire una relazione a partire da un sistema non verbale. Non si tratta di emettere o captare segnali, ma di sviluppare empatia.

GRANDIN T. (1994) Ma vie d'autiste. Paris, Odile Jacob

SACKS O. (1986) L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau. Paris, Seuil

STERN D. Le monde interpersonnel du nourrisson, PUF 1985, p.78 et suiv.

SCHILDER P. (1935) L'image du corps. Paris, Gallimard 1980

SCHOTT-BILLMANN F.(1994) Quand la danse guérit, Paris, La recherche en danse

**Dott.ssa Carla Metallo**

**3498412431 [cmfoto@libero.it](mailto:cmfoto@libero.it)**