

7.11

“S-MUOVERSI” DONNE - MOVIMENTO E TERRITORIO. VIAGGIO NELL'ARMONIA DEGLI ELEMENTI TERRA/ACQUA/FUOCO/ ARIA

Vidal Tagliapietra M.*^[1], Seno L.^[1], Tono A.^[1],
Ajani E.^[2], Rudatis A.^[2], Margutti E.^[1]

^[1]UOS Ser.D. Azienda Ulss3 Serenissima Venezia-
Chioggia ~ Venezia ~ Italy,

^[2]Consulente esterno Progetto “Chiama & Vinci”
Azienda Ulss3 Serenissima ~ Venezia ~ Italy

Sottotitolo: COSTRUIRE SPAZI CONDIVISI

L'atelier espressivo corporeo “S-muoversi” è un programma che esplora l'Armonia dei quattro elementi attraverso il movimento del corpo con l'obiettivo di riattivare la socializzazione e le relazioni tra le pazienti dei Servizi per le Dipendenze¹ che hanno affrontato il periodo della pandemia.

Testo Abstract

Introduzione

Il presente Progetto in collaborazione con la dr.ssa Elena Ajani¹, ha attivato uno spazio di creatività espressivo - motorio, mediante l'ausilio delle tecniche del Teatro - Danza, che vede le sue radici nel Tanztheater di Pina Bausch², e della Danza Movimento Terapia, con particolare riferimento ai principi dell'Analisi del Movimento di Rudolf Laban³ - formulati in collaborazione con Irmgard Bartenieff⁴.

Ajani, afferma come la danza abbia in sé una forza rigeneratrice e trasformativa che potenzia gli aspetti creativi, le attitudini individuali e le capacità espressive libere, in un contesto di educazione alla crescita mirata a migliorare la qualità della vita⁵.

Un'occasione per generare comunicazione, incontro, relazione, narrazione e dialogo: la danza ne è espressione amplificata, può essere ovunque e in ognuno, succedere in ogni momento.

Il gesto e il corpo sono strumenti per comunicare se stessi⁶, per plasmare narrazioni fisiche che restino fedeli a ciò che sentiamo⁷, a ciò che muove corpo e anima: il corpo comunica e non mente⁸.

Si convalida la tesi secondo cui la danza, disciplina completa, produce numerosi effetti benefici, sia sul versante fisico che su quello psicologico.

Con il movimento, infatti, si favorisce la produzione di endorfine⁹, efficaci antidoti per combattere stress, ansia e depressione, aumentando l'autostima e la propria sicurezza: ad ogni nuovo passo imparato se ne scopre di poterne fare altri.

Target

Un focus particolare è stato rivolto dunque a quelle donne che in seguito ad un disturbo legato all'uso di sostanze psicotrope, alcol e disturbo da gioco d'azzardo, subiscono uno stigma interno che si esprime attraverso condizioni di isolamento ed impoverimento della loro rete affettiva, amicale o familiare e per questo bisognose di un intervento mirato e supportivo. Ci si è concentrati quindi, come équipe di lavoro operativa e di co-progettazione, nel cercare di predisporre una strategia di prevenzione e gestione dall'isolamento sociale sul territorio delle pazienti donne con dipendenza.

L'attività “S-Muoversi” si situa all'interno del progetto “Chiama & Vinci” per il contrasto al Disturbo da Gioco d'Azzardo, 10.

Questo progetto si occupa principalmente di attuare attività di contrasto al Gioco d'Azzardo ma, nel tempo, ha promosso anche tavoli di lavoro trasversali, coinvolgendo altre realtà nel campo della prevenzione e della cura delle dipendenze: si è ritenuto importante estenderla alle donne che soffrono del Disturbo da Uso di Sostanze (DUS) e dal Disturbo da Uso di Alcol (DUA).

S-Muoversi, quindi, nasce da varie esperienze e progettualità e, nello specifico, si è esteso trasversalmente alle varie sedi dei diversi servizi dipartimentali con competenze differenti e complementari, coinvolgendo operatori delle varie sedi SerD ULSS 3 Serenissima e personale consulente del citato Progetto “Chiama & Vinci”.

L'attività gruppal è stata rivolta ad un target di 12 pazienti in carico ai Servizi per le Dipendenze di Venezia, condotta in collaborazione con una consulente esterna, specializzata nel campo del Teatro Danza e Movimento Terapia, che ha ritenuto fondamentale includere nel gruppo: due Educatori Professionali, una psicologa psicoterapeuta e un collaboratore fotografo¹¹.

Metodi

L'atelier “S-Muoversi” è strutturato in cinque moduli settimanali, ognuno di un'ora e mezza per un totale di 15 ore. Si crea uno spazio di pratica ed espressione

dove le partecipanti possono sperimentare un approccio creativo attraverso il movimento e la danza. Ogni incontro è suddiviso in due parti interconnesse: Nella prima parte, si inizia con un riscaldamento corporeo che combina diverse tecniche come yoga, stretching, danza e teatro/danza. La musica accompagna gli esercizi, favorendo l'ascolto interiore ed esteriore. Si presta attenzione al respiro, fonte di energia. Gli esercizi sono adattati alle capacità individuali.

La seconda parte è dedicata all'esperienza diretta delle partecipanti. Vengono incoraggiate a scoprire e sperimentare i quattro elementi naturali (terra, aria, fuoco, acqua) come generatori di armonia. Sono proposti esercizi di composizione per creare movimenti e gesti personali, senza imposizioni, solo con guida nel metodo. L'obiettivo è sviluppare un linguaggio di movimenti e sequenze danzate che esprima autenticamente le partecipanti e favorisca una comunicazione sincera, oltre l'aspetto estetico. Attraverso questo dialogo fra gli elementi, le partecipanti raccontano la loro narrazione e generano armonia. L'atelier si svolge in un ambiente senza giudizio, dove la spontaneità, l'energia e la libera espressione sono incoraggiate, evidenziando che: se un gesto è fatto davvero allora è vero.

Struttura del Modulo

Il progetto ha coinvolto un incontro preliminare di presentazione e raccolta di adesioni in uno spazio esterno al Servizio. Le giornate successive sono state organizzate in moduli, ciascuno dedicato ad un elemento naturale (Aria, Terra, Acqua, Fuoco, Armonia), con sequenze di riscaldamento guidate e laboratori creativi in movimento. Le partecipanti hanno esplorato e composto movimenti legati agli elementi.

L'esperienza è stata documentata con materiali audio/video e fotografici, seguendo l'approccio della scuola francese di fotografia, che cattura l'essenza umana e le emozioni. Le immagini sono servite come archivio e sintesi del percorso, incoraggiando lo scambio e il supporto reciproco.

A fine corso si è realizzata una Mostra Fotografica Collettiva quale testimonianza dell'esperienza di atelier grazie al lavoro comune di selezione delle foto scattate.

L'obiettivo è stato promuovere l'espressione e l'integrazione tra i partecipanti attraverso l'arte. La mostra fotografica collettiva è stata un modo per continuare il processo terapeutico, influenzando positivamente la qualità della vita e contrastando lo stigma legato alle dipendenze. La mostra si è svolta presso Palazzo Nani Bernardo, di epoca cinquecentesca, a Venezia, consentendo di coinvolgere la comunità e sensibilizzare su queste tematiche. L'evento ha dimostrato come le atti-

vità artistiche possano migliorare la vita delle persone e modificare le percezioni sociali, come si evince dalle testimonianze riportate in seguito.

Alcuni momenti dell'attività:

foto n. 1 – *Elemento Terra*



foto n. 2 – *Elemento Fuoco*



foto n. 3 – *Inaugurazione Mostra Fotografica Collettiva*



Riteniamo che l'opera condivisa, attraverso la realizzazione di questo evento, abbia un immenso valore: il processo terapeutico non finisce con la realizzazione dell'esperienza in sé, ma gli aspetti artistici ed emozionali possono continuare a cambiare se stessi, l'ambiente e donare una ritrovata vitalità in chi ne partecipa attivamente nella proposta e attivamente nella ricezione.

Si è cercato di incidere sullo stigma legato alle dipendenze, ovvero sulle rappresentazioni sociali negative che si riflettono sulla stima di sé, favorendo esperienze di connessione come prevenzione all'isolamento.

Obiettivi e risultati

L'attività laboratoriale "S-Muoversi" ha come obiettivo principale il miglioramento del benessere psico-fisico delle partecipanti.

Nello specifico dei vari obiettivi si è cercato di:

- Offrire spazi di socializzazione
- Mettere l'individuo al centro, incoraggiando l'espressione personale
- Favorire la consapevolezza nelle partecipanti ai fini di valorizzare le loro risorse e potenzialità
 - Coinvolgere l'intera équipe multi-professionale nella condivisione del progetto e dei suoi esiti
- Offrire un supporto continuativo e specifico al processo terapeutico
- Stimolare la relazione fra gli individui e il territorio, coinvolgendo associazioni e realtà del tempo libero
- Costruire una rete di protezione e supporto contro l'isolamento sociale, coinvolgendo associazioni, fondazioni e dispositivi del Progetto "Chiama & Vinci"
- Contrastare lo stigma sociale associato alle Dipendenze.

Il progetto "S-Muoversi" si è integrato con altre esperienze complementari volte al benessere, come il Progetto Trekking Urbano, che coniuga movimento, stimoli di carattere culturale e civico, riflessioni esistenziali e condivisione in gruppo.

Queste attività si sono svolte nel periodo da febbraio a marzo 2023 e hanno promosso la conoscenza del patrimonio storico-culturale di Venezia contribuendo al piacere di vivere e alla scoperta del territorio.

Conclusioni

Sono state utilizzate valutazioni oggettive per analizzare eventuali cambiamenti derivanti dalla partecipazione al gruppo "S-Muoversi". Il test CBA (Cognitive Behavioural Assessment) è stato somministrato sia prima che dopo il percorso. Questo strumento misura e valuta la percezione di benessere e cambiamento nei partecipanti nel corso del tempo.

I risultati sono stati riportati in tre grafici:

- Grafico 01: Rappresenta la percezione di benessere (media individuale pre 20,16 e DS 9,36; media individuale post 21 e DS 7,64). Si nota un aumento dell'indice di benessere dopo l'esperienza del progetto "S-Muoversi".
- Grafico 02: Rappresenta la percezione di cambiamen-

to, (media individuale pre 22,83 e DS 5,67; media individuale post 24 e DS 6,38). L'incremento dei valori indica un aumento dell'autostima e della fiducia personale, segnalando una visione positiva di un possibile futuro migliore.

- Grafico 03: Rappresenta la media totale e conferma i risultati degli altri due grafici, (media individuale pre 32,25 e DS 23,51; media individuale post 33,75 e DS 23,89). La differenza tra le misurazioni pre e post esperienza evidenzia il cambiamento di percezione delle aree misurate.

I risultati quantitativi sottolineano l'efficacia del progetto nel migliorare la percezione di benessere e la fiducia individuale. Questi dati quantitativi riflettono anche i valori qualitativi del progetto, dimostrando come l'esperienza "S-Muoversi" abbia influenzato positivamente i partecipanti.

Di seguito alcune testimonianze delle partecipanti tratte dal Guest Book esposto durante la mostra collettiva:

Lorenza: "Questo ci dice come la danza, arte espressiva del corpo, può farci entrare in noi stesse e salvarci!"
Emma: "Uno sguardo inedito, un nuovo modo di vivere il corpo e dare corpo alle emozioni".

Sonia: "Grazie al Progetto per aver ideato e reso possibile questa esperienza, fatta di sinergia e immaginazione. Un percorso meraviglioso nella semplicità che mi ha fatto sentire libera". Complimenti infine per la scelta della location della Mostra: un'oasi di pace, profumi e colori. Spero ci sarà un seguito...".

Le proposte creative del progetto hanno avuto l'obiettivo di facilitare la comunicazione e l'espressione individuale, creando un ambiente dove nessuno si senta giudicato. Questo ha favorito una condivisione tra le partecipanti, anche grazie alla loro diversità.

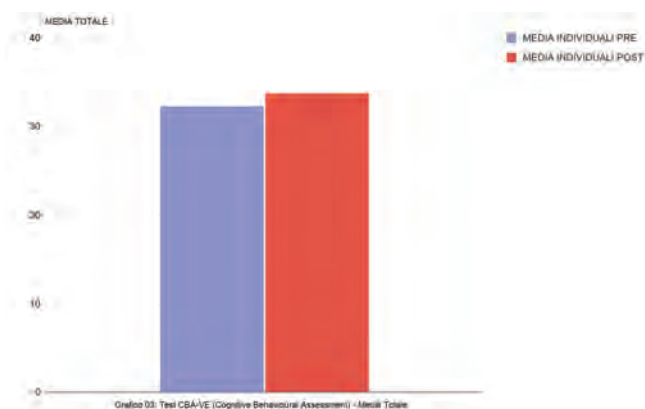
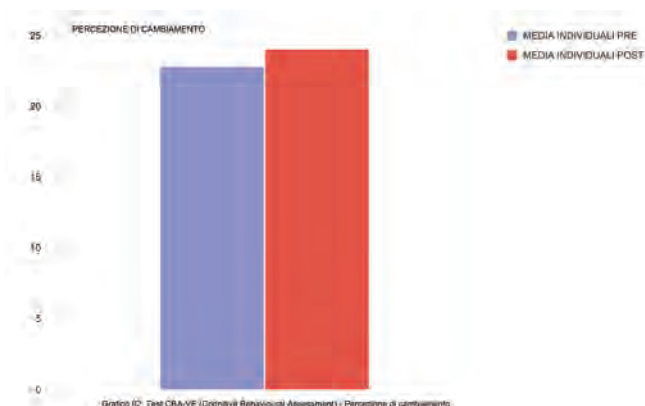
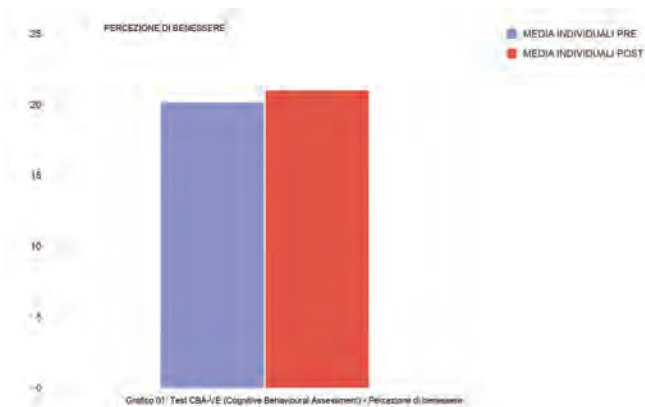
L'interazione tra diverse arti e competenze ha arricchito il percorso, consentendo una visione multidisciplinare che ha valorizzato ciascuna persona. L'attenzione al gesto come forma di comunicazione ha permesso di trasformare gesti semplici in danza autentica, senza la necessità di una struttura estetica.

La risposta positiva delle partecipanti ai movimenti proposti ha incoraggiato il superamento di limiti fisici e relazionali, allontanando il timore del giudizio di esclusione.

La pandemia ha accentuato le difficoltà comunicative e relazionali, aumentando l'isolamento, specialmente per chi già faticava a socializzare. L'attività ha contribuito a rigenerare i sensi e la mente, prevenendo la solitudine e l'esclusione.

La stimolazione sensoriale attraverso l'esperienza corporea consente di entrare in contatto con sé stessi e con il mondo esterno, potenziando lo sviluppo psico-

motorio e cognitivo in linea con le nuove prospettive terapeutiche e riabilitative denominate Bottom Up. Auspichiamo che l'esperienza possa diventare un'attività strutturata all'interno del servizio, passando dalla fase sperimentale a una pratica consolidata.



Bibliografia

- Ando Gilardi, *Storia sociale della fotografia*, Pearson Italia Spa, 2000
- Angela Madesani, *Storia della fotografia*, Italia, Mondadori, 2008

- Bachelard, G. *La poetica dello spazio*, Bari, Edizioni Dedalo, 2006
- Bachelard, G. *La psicoanalisi del fuoco*, Bari, Edizioni Dedalo, 2009
- Bartenieff I. *Body Movement: Coping with the Environment*, Gordon and Breach Science Publishers, 1980
- Bonifacio, G., *L'arte de' Cenni*, Vicenza, 1616
- Cartier-Bresson, H., *Henri Cartier-Bresson*, Roma, Contrasto Books, 2004
- *Choreutics*, London: MacDonald&Evans, 1966
- *Coreographie: Erstes Heft*, Jena: Diederichs, 1926
- *Der moderne Ausdruckstanz in der Erziehung*, Noetzel, Florian, 2003
- *Die Welt des Tanzers. Fünf Gedankenreigen*, Stuttgart: Seifert, 1920
- *Ein Leben für den Tanz*, Reissner: Dresden, 1935
- Franco, S., *Armonia in movimento. La genesi della danza libera di Rudolf Laban e le teorie musicali e pittoriche del suo tempo*, in *CoSMo - Comparative Studies in Modernism*, 2020
- Franko, M. *Dance as Text. Ideologies of the Baroque Body*, Cambridge University Press, Cambridge, 1993
- Graham M., *Blood Memory*, Doubleday, New York City, 1991. Traduzione di Fedegari A., *Memoria di sangue*, Garzanti, Milano, 1992
- Goldfarb A.H., Jamurtas A.Z. *Betaendorphin response to exercise. An update. Sports Medicine*, 1997
- Gualardi F., *Affetti, passioni, vizi e virtù. La retorica del gesto nel teatro del '600*, Peri Editore, Milano, 2001
- Hackney P., *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*, Routledge, 2000
- Laban, R. *L'arte del movimento*, Ephemeria, 1999
- Maletic, V. *Body -Space -Expression: The Development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts*, edizione italiana a cura di Falcone F., 2011
- Marion M., *Pina Bausch: Dance, Dance, Dance, Otherwise we are lost*, Oberon Book Ltd, 2017
- Michael Freeman. *L'occhio del fotografo: la composizione nella fotografia digitale*, Logos, 2009
- Michelin P, et al., "Proposta di un nuovo strumento per la verifica dell'efficacia nella pratica dei trattamenti psicologici e psicoterapeutici", *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia. Supplemento A di Psicologia*, 30, A98-A104, 2008
- Murray A., Cardinale M. *Cold applications for recovery in adolescent athletes: A systematic review and meta analysis. Extreme Physiology & Medicine*, 2015
- Newlove J., Dalby J., *Laban per tutti. La teoria del movimento di Rudolf Laban. Un manuale*. Audino, 2018
- Peri, C. *Meditazioni sui colori*, Milano, Anima Edizioni, 2014
- Pontremoli, A. *Danzare l'armonia. L'incontro tra musica e danza nelle corti italiane del XV secolo*, in *CoSMo-Comparative Studies in Modernism*, 2020
- Roland Barthes, e Renzo Guidieri. *La camera chiara: nota sulla fotografia*, Torino, Italia: Einaudi, 1980
- Rudolf Laban. *Corpo Spazio Espressione*, L'Espos, Palermo, 2011
- Sanavio E., (Edd.), "Le scale CBA", Milano, Raffaello Cortina, 2002
- Shoop T., *Komm Und Tanz Mit Mir*, Pelikan, 2007
- *Storia della danza. Dal Medioevo ai giorni nostri*, Le lettere, Firenze, 2002
- *The Best of Doisneau: Paris*. Stati Uniti, Flammarion, 2014