

# Terapia per il corpo e del movimento

## BREVE DESCRIZIONE DEL METODO

Dall'inizio della sua esistenza, l'uomo esprime il suo stato d'animo, i suoi sentimenti ed i suoi pensieri attraverso il corpo, con movimenti, gesti e mimica. La terapia per il corpo e del movimento si focalizza sul corpo e sui suoi movimenti sotto l'aspetto funzionale, psichico, mentale e sociale e anche sulla riscoperta di movimenti naturali. Il corpo e i vari movimenti effettuati si possono capire e vivere in tutta la loro complessità al livello percettivo (percezione sensoriale), affettivo-emozionale e cognitivo e psicomotorio.

Viene presa in considerazione infatti la complessa interazione tra il corpo ed i movimenti dell'individuo. A fungere da base vi è lo sviluppo dell'individuo a partire dalla fase embrionale fino allo stato attuale. Anche la biografia nonché la storia del corpo vengono dunque incluse attraverso un metodo specifico nei risultati clinici. Funge da completamento l'analisi del movimento. Essa abbraccia il movimento e le possibilità di modificarlo, le sue qualità ed il linguaggio corporeo. Le componenti principali dell'osservazione sono i segnali non verbali come la postura, il coordinamento, la qualità motoria dinamica, il flusso, la direzione del movimento, il ritmo, la respirazione, gli impulsi e l'espressione del movimento.

La qualità di un movimento viene stabilita e analizzata in comune accordo dal terapeuta e dall'assistito in base alla percezione interiore di quest'ultimo. I discorsi integrano e differenziano tali espressioni non verbali e rendono possibile collegarle alle proprie esperienze di vita. Questi oggetti possono fungere da portatori di un simbolo, rendono possibile un nuovo piano di esperienze sensoriali e promuovono la consapevolezza di sé.

Grazie alla competenza del terapeuta ed all'auto competenza dell'assistito i movimenti "sbagliati" vengono migliorati favorendo in tal modo i cambiamenti positivi.

## STORIA E FILOSOFIA

Tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo diversi psicoanalisti, ballerini, attori ed esperti di attività motorie di diversa provenienza hanno iniziato ad occuparsi di questi aspetti sviluppando differenti concetti relativi alla terapia per il corpo e del movimento. Il loro focus si basava sull'autoriflessione, sull' autoesplorazione e sull'autorealizzazione. Tali disturbi funzionali e psicosomatici così come il loro trattamento erano entrati nella coscienza dei medici. Oggi esistono circa 200 approcci diversi alla terapia del movimento, alla terapia corporea ed alla psicoterapia corporea.

Tanto il corpo come il movimento giocano un ruolo significativo nel linguaggio sia verbale che non verbale. Entrambi questi aspetti mostrano cosa succede e cosa agisce nell'interno dell'individuo. Tutto quello che intraprende una persona si manifesta attraverso il movimento. Inoltre nella terapia per il corpo e del movimento vengono presi in considerazione gli aspetti che favoriscono lo sviluppo e la formazione della personalità in modo olistico. L'autodeterminazione, la percezione, l'apertura, il rafforzamento dell'autoregolamentazione e la guarigione vengono stimolati attraverso interventi individuali ed interventi adeguati allo stato di sviluppo della terapia. Nuovi conoscimenti scientifici provenienti dalla neurobiologia, dalla medicina, dalla psicologia, dalla sociologia, dalla psicologia di sviluppo e dalla scienza dei movimenti confluiscano di continuo nei concetti di metodica e didattica della terapia per il corpo e del movimento. Nel senso più lato del termine è possibile sostenere che i modelli di pensiero si basano su Elsa Gindler e Rudolf von Laban. Il loro concetto si basava sull'idea che la qualità di un movimento dipendesse dal contatto con sé stessi.

Tra gli aspetti fondamentali della terapia di movimento vi sono i differenti elementi di movimento, comportamento ed interazione. La guarigione ed un rafforzamento dell'autoregolamentazione dell'assistito influenzano il processo terapeutico. Le diverse procedure terapeutiche servono a sostenere e motivare l'assistito a diventare regolarmente attivo e capace di agire in modo indipendente. Queste, applicate in modo appropriato, favoriscono un adeguato apprendimento, migliorano il contatto con il proprio corpo e la percezione con il proprio intorno. L'assistito scopre quali effetti possono rivelare un movimento o una azione.

## TERAPIA - EFFETTO - TECNICHE DI LAVORO

L'obiettivo stabilito di comune accordo viene perseguito attraverso un consapevole comportamento terapeutico. Vi sono numerose possibilità ed interventi e metodi con i quali lavorare per un processo conoscitivo dei movimenti, sia interni che esterni e prevedono diversi approcci che vengono impiegati come segue: "esercizio-funzionale", "esperienza-stimolante", "centrato sui conflitti" "orientati alle soluzioni". Le tecniche di lavoro e degli interventi si basano sull'analisi del movimento e di specifici risultati clinici nei quali vengono richiesti la biografia e la storia del corpo. L'analisi del movimento abbraccia il movimento e le possibilità di modificarlo, le sue qualità ed il linguaggio corporeo.

Per gli obiettivi terapeutici stabiliti di come accordo vengono utilizzati diversi interventi, con lo scopo di favorire la guarigione e di rafforzare l'autoregolamentazione.

Possibili interventi:

- educazione al movimento
- realizzazione dei movimenti
- esplorazione
- improvvisazione/composizione
- imitazione
- dirigere/seguire
- rituale/ritualizzazione
- (con)tatto
- respirazione
- regolazione della tensione

Il terapeuta accompagna l'assistito durante un intervento dal punto di vista emozionale, cognitivo, con il linguaggio del corpo adattando continuamente le altre procedure. Gli interventi si combinano in modo variabile a seconda del decorso della terapia e delle tecniche di lavoro. Nella terapia per il corpo e del movimento non esistono dei movimenti e delle tecniche che bisogna seguire in modo fisso.

Il processo terapeutico comprende varie fasi e bisogna considerare che non è lineare, ma le fasi si sovrappongono e si ripetono. A seconda delle reazioni e delle possibilità di integrazione dell'assistito, può essere necessario effettuare dei cambiamenti durante il processo terapeutico (ad esempio durante una crisi) e/o dopo valutazioni riguardanti gli obiettivi, il contenuto e le tecniche della terapia. Questo metodo di lavoro richiede diverse forme di relazione da parte del terapeuta.

Il terapeuta segue l'assistito con considerazione. All'inizio, la relazione è strutturata, di appoggio e di guida. In una fase avanzata del processo terapeutico, la relazione cambia e diventa smascherante, di confronto, esigente, e la tematica ne è l'aspetto principale. Si cerca una soluzione ai problemi di comune accordo. Per farlo, vengono attivate, rafforzate e impiegate risorse già esistenti quali forze e abilità interne, reti sociali, influssi che forniscono energia dall'ambiente. È compito del terapeuta riconoscere i fattori di resilienza ed integrarli nella terapia.

Ci si rivolge a persone di tutte le età e di differenti origini culturali e sociali. Il metodo è adatto per terapie singole e di gruppo, e può essere usato come unica terapia e in aggiunta ad altre forme terapeutiche.

## **LIMITI DELL'APPLICAZIONE DEL METODO**

- Malattie acute dell'apparato locomotore (infezioni, acute ernie del disco, fratture ossee)
- Forti disturbi organici (per esempio dolori non chiarificati, sospetta trombosi acuta)
- Disturbi neurologici non chiarificati (per esempio disturbi di coordinazione e neuromuscolari, paresi, disturbi dell'equilibrio e della sensibilità)
- Malattie psichiche acute o crisi esistenziali acute in ambulatorio