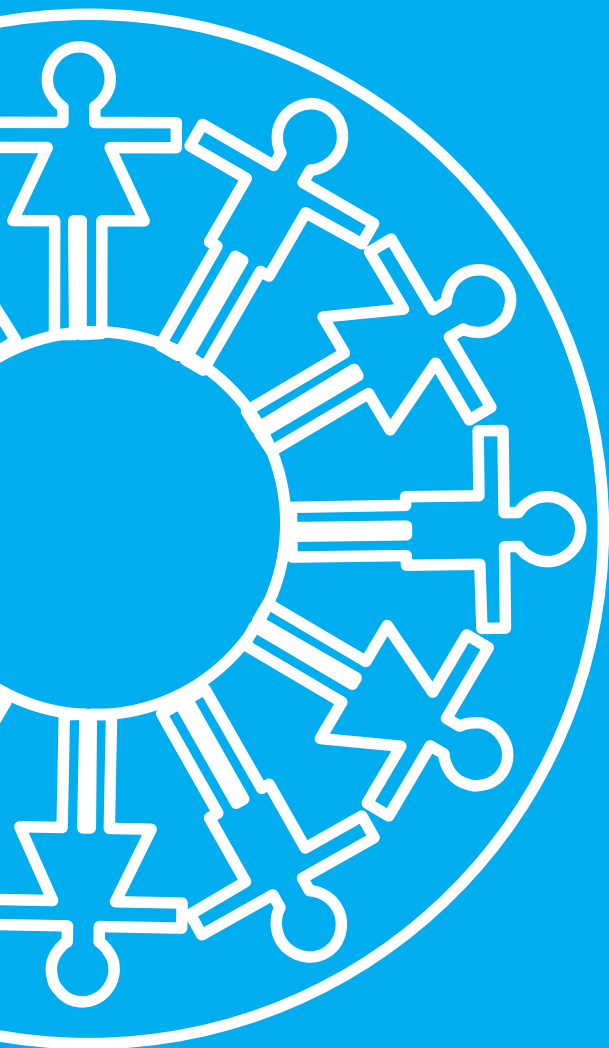


"I Quaderni del Girasole"

n. 3



*L'Acqua
nei percorsi riabilitativi
e nell'emozione sociale*

redazione

Board tecnico-scientifico:

Adele D'Amico
Ruggero Iorio
Maria Luisa Mancini
Leda Romualdi
Luigi Giorgetti

Segreteria:

Morgana Ricci

Dir. Responsabile:

Marcello Martinelli

Grant editoriale:

Si ringraziano i Sigg.ri:
Vera e Franco Brancaleoni
Fausta Brozzi Beretta
per le donazioni liberali

Grafica e stampa:

Tipolitografia F.lli Corradi
S. Venanzo (Tr)

Rivista del Centro

"IL GIRASOLE"

Ente Asilo

Cardinale Cerretti

05010 Morrano di Orvieto
(Terni)

Tel. +390763215015

Fax. +390763215015

girasole@centroilgirasole.org

www.centroilgirasole.org

[facebook: ilgirasole.centro](https://www.facebook.com/ilgirasole.centro)

sommario

L'ACQUA E IL GIRASOLE pag. 5

EDITORIALE pag. 6

UN PO' DI STORIA

I Greci e l'acqua pag. 7
Roberta Capodicasa

LA NOSTRA VASCA pag. 10
Leda Romualdi

CRONISTA PER L'OCCASIONE

Corso di aggiornamento:
"RIABILITAZIONE
E TERAPIA IN ACQUA" pag. 13
Alessandro Focarelli

L'ACQUA NEI PERCORSI RIABILITATIVI

L'Idrokinesiterapia pag. 15
Seila Cesaretti e Raffaele Filippetti

La Psicomotricità in acqua
nella pratica riabilitativa pag. 17
Stefania Moscatello

L'ACQUA NELLA PROMOZIONE DELLA SALUTE

Percorsi in acqua...
per mamme & bambini pag. 22
Federica Costantini

CONTRIBUTO ORIGINALE

L'ACQUA E IL SUONO pag. 28
*P. Moretti, R. Evangelista, F. Costantini,
S. Moscatello, M.L. Mancini*

TESTIMONIANZE

L'acqua che passione! pag. 33
Gabriella Mattioni

In questi dieci anni... pag. 34
Antonella Muzzi

Non è necessario essere un botanico o un esperto in agronomia per sapere che il girasole ami l'acqua.

I più giovani forse non ricorderanno un film diretto da De Sica del 1970 intitolato "I Girasoli" interpretato da Sofia Loren e da Marcello Mastroianni. Nel film si vedono immense distese di girasoli dove la protagonista cerca il suo amato. Le scene, suggestive, furono girate nell'Europa dell'est dove la coltivazione del girasole è immersa in pianure ricche di acqua. La terra adatta al girasole, difatti, è quella che trattiene l'acqua.

*Un sodalizio essenziale quello **acqua-girasole**.*

Il Centro "Il Girasole" a Morrano di Orvieto, vive da anni grazie all'acqua.

L'acqua della vita alla quale ha voluto essere obbediente sin da quando era "seme di girasole" e qualcuno volle piantarlo, scegliendo la zolla individuata dal Cardinal Bonaventura Cerretti.

Poi quel seme incontrò l'umidità favorevole, dapprima spuntò un germoglio timido e indifeso. Un germoglio non notato. Un germoglio libero, senza alcuna protezione. Un germoglio che subì il pericolo di essere interrato.

L'acqua, intanto, nutriva le sue tenere radici.

Il germoglio divenne poi un virgulto visibile ai passanti.

Lo stelo verde smeraldo fu orgoglioso di irrobustirsi e di corazzarsi di fitta e resistente peluria.

La sua missione era iniziata e la Vita era pronta a servirsi di Lui.

Foglie sempre più grandi, il fiore del sole. Una volta dischiuso si donò totalmente al re del cielo che lo attendeva ansioso. Sì -pensò il padre-: Questo mio figlio è veramente obbediente, e ne fu pieno di orgoglio.

Una stagione, un tempo breve o lungo che sia stato, non tardò ad arricchire il frutto di semi. Ed ora di "girasolini" hanno riempito il campo !

Le loro corolle, come tante persone a uno stadio, seguono la partita del cuore.

E tu "sorella acqua" dove sei?

Lo sappiamo che sei umile, trasparente, invisibile.

Ci sei!

Sei sempre presente e nutri i nostri steli coscienti che devono a te la vita.

Il libro della Genesi, inizio di tutta la Rivelazione, ci ricorda che sin dal principio:

- Lo spirito di Dio aleggiava sulle acque... (Genesi 1,2)

*A te, Divino Spirito, ricorriamo per camminare, progettare, raggiungere sempre **obbedienti alla Vita**.*

don Ruggero

Concludendo i lavori del nostro decennale, auspicavamo che dovunque ci avesse portato il futuro, il lavoro dei Medici e dei Terapisti del Girasole, rimanesse un *ministero* sanitario, ovvero un *servizio*, specializzato e competente, reso ai nostri giovani utenti, alla loro Persona, alla loro famiglia ed al loro contesto di vita...

Con l'uscita del terzo Quaderno del Girasole, ci troviamo già ad aver percorso qualche passo dentro tale futuro e a presentare due anni di esperienze intense, nuove e foriere di novità importanti nell'ambito del Centro e della sua attività riabilitativa: abbiamo introdotto il lavoro in acqua e "aperto" l'attività riabilitativa a soggetti adulti esterni, ampliando e per molti aspetti completando, le nostre potenzialità di servizio all'interno della rete territoriale.

Esperienze che hanno innalzato il livello di competenze dell'equipe multidisciplinare, attraverso l'ampliamento dell'azione professionale e attraverso la presa in carico di nuovi soggetti, gli adulti, con patologie neurologiche ed ortopediche post-acute e croniche.

Esperienze importanti da cui sono nati progetti riabilitativi originali, che hanno portato a risultati di guadagno terapeutico ed efficacia d'intervento e che cominciamo a presentare dalle prossime pagine ...

Esperienze a tuttotondo per le due anime del Centro, quella sanitaria e quella sociale, che hanno trovato nell'elemento acqua la miglior espressione del futuro dell'attività riabilitativa: un intreccio solidale e un'alleanza da approfondire e consolidare tra salute e società.

Maria Luisa Mancini
Responsabile Sanitaria

I Greci e l'acqua

Dr.ssa Roberta Capodicasa

Storica

Acqua, in greco *udor*, intrinsecamente legata alla nostra vita, non è mai una sola cosa: è fiume e mare, è dolce e salata, è nemica ed amica, è confine e infinito, è “*principio e fine*” come affermava Eraclito¹.

L'acqua è, di fatto, nella tradizione occidentale uno degli elementi posti all'origine del cosmo. Pensiamo alla splendida situazione descritta dal Libro della Genesi dove sulla terra informe e deserta, sulle tenebre che coprono l'abisso, vediamo lo spirito di Dio aleggiare sulle acque².

Per quanto riguarda il mondo greco, fu secondo Aristotele, il presocratico Talete di Mileto, fine VII inizi VI sec. a.C., a porre l'acqua quale *archè* di tutte le cose, considerandola *principio alla base di ogni cambiamento*. Per Talete, infatti, è l'acqua che costituisce, favorisce ed alimenta la nascita di ogni essere vivente (*Metafisica*, I 983b 6-27). Aristotele stesso ammette, però, che in Talete l'idea dell'acqua come arch potrebbe derivare direttamente dai poemi omerici in cui Oceano e Teti sono gli dei fondatori del mondo primordiale. Troveremmo così prima che nella filosofia, il concetto di acqua quale principio di tutte le cose, in Omero: *Oceano, principio degli dei, e la madre Teti*, (Omero, *Iliade*, XIX, 200).

L'affermazione aristotelica vede come già compiuta la straordinaria rivoluzione che si verificò tra fine VII e VI secolo a.C. nella Ionia quando si sviluppò l'embrione della riflessione cosiddetta filosofica da parte dei 'presocratici', un gruppo di

studiosi naturalisti che gettarono le fondamenta della futura speculazione filosofico-scientifica vera e propria. Questi studiosi, però, non ebbero bisogno di negare completamente il mito, anzi, ad esso si agganciarono per elaborare un sistema di pensiero nuovo e radicale che gli studi più recenti hanno qualificato “*genuinamente*” scientifico³. I due modi di procedere verranno, d'altra parte, posti in stretta relazione proprio dalla riflessione aristotelica (IV a.C). Aristotele, infatti, nel Primo libro della *Metafisica* afferma che gli uomini sia al suo tempo sia prima, presero dalla “*meraviglia*” lo spunto del filosofare stupendosi all'inizio dei fenomeni che erano a portata di mano e di cui non sapevano rendersi conto e, in un secondo momento, procedendo in questo stesso modo, si trovarono di fronte a maggiori difficoltà tentando di risolvere le quali, posero la base della filosofia (*Metafisica* I, 982b).

Procedendo nel discorso la perspicacia aristotelica gli consente di dire:

Talete, iniziatore di tale forma di filosofia, dice che l'acqua è il fondamento di tutte le cose (perciò dichiarava anche che la terra stava sull'acqua).

Senza addentrarci in meandri prettamente filosofici che lasciamo a più competenti studiosi in materia,⁴ è interessante notare come Talete provenga da una area del mondo greco arcaico fortemente in simbiosi con il mare. Erodoto narra nel primo libro delle Storie che addirittura egli fosse fenicio e comunque

cittadino di Mileto polis con una consolidata vocazione marinara che non poteva prescindere dalle conoscenze astronomiche necessarie alla navigazione in mare aperto, conoscenze sicuramente molto diffuse in una società come quella greca dedita tout court alla navigazione. Le conoscenze astronomiche sono, infatti, quelle che qualificarono in primo luogo Talete quale astronomo tanto abile da riuscire a prevedere il verificarsi di un'eclisse solare, quella del 585 a. C., come racconta lo stesso Erodoto (I, 74)⁵. Il pensiero scientifico stando, dunque, alle più attuali teorie, si sarebbe sviluppato in Grecia nel periodo dei presocratici che furono protagonisti di una *rivoluzione nella rivoluzione* in quanto non solo si distaccarono dal mito quale prima e basilare riflessione sulla natura per dare inizio alla filosofia, ma procedettero nella loro analisi con un vero e proprio bagaglio di conoscenze tecniche ponendo le fondamenta anche del pensiero scientifico: *Qualsiasi cultura, anche quella che, ad un'analisi superficiale, potesse sembrare la più "rozza" e "primitiva", implica un insieme di conoscenze tecniche, le quali presuppongono a loro volta "scoperte scientifiche"*⁶. Riguardo all'acqua quale 'principio di tutte le cose' è evidente anche per Aristotele, che la sua opinione prendeva in considerazione, come abbiamo già notato, la concezione mitologica dei Greci, senza con questo inficiare la scientificità della teoria filosofica, scientificità certamente proporzionata alla conoscenza dei tempi. Si tratta di comprendere il diverso linguaggio dell'uomo greco arcaico per cui era naturale considerare con Omero che tutti gli dei e tutte le creature viventi nascessero dal fiume Oceano che corre attorno al disco piatto della terra. Come dice Kereny però, *Oceano non era un dio fluviale comune,*

*perché il suo non era un fiume comune. Quando tutto aveva già avuto origine da lui, esso continuò a scorrere agli estremi margini della terra, rifluendo in se stesso, in un circolo ininterrotto*⁷. Secondo la tradizione aveva una straordinaria potenza generatrice tanto che le fanciulle greche, prima delle nozze, erano solite bagnarsi nei fiumi per propiziare la propria fecondità. Oceano, in definitiva, unito alla sua sposa Teti era *l'origine degli dei e l'origine di tutto*⁸. Da questi esseri primordiali nascevano infatti i Fiumi, le Oceanine, le varie sorgenti e fonti distribuite sulla superficie terrestre. Il culto delle acque ebbe così in tutto il mondo greco amplissima diffusione. Il ruolo essenziale delle acque portò alla nascita di numerosissime pratiche di culto che giunsero alla personificazione di fiumi e fonti; ricordiamo il mito di Aretusa di cui il fiume Alfeo, che scorreva nel Peloponneso nei pressi di Olimpia, si era innamorato. Per fuggire dalle sue profferte amorose scappò in Sicilia dove fu trasformata da Artemide in fonte. Presso le sue acque però arrivò comunque il fiume Alfeo che ottenne il permesso da Zeus di raggiungere in ogni caso l'amata passando sotto le acque del Mar Ionio e arrivando a Siracusa per unirsi con la sua amata ad Ortigia. Nella nostra Magna Grecia il ruolo determinante dell'acqua è visibile dall'importanza che i coloni diedero ai luoghi di fondazione in base alla presenza dell'acqua potabile: all'epoca della colonizzazione era ritenuto essenziale scegliere il sito in cui far nascere la nuova polis in base alle caratteristiche delle fonti presenti. Così i Focei scelsero dopo un lunghissimo peregrinare il sito di Velia anche per la presenza di una fonte⁹, Elea che diede probabilmente il nome alla polis Elea che sarà sede della Scuola medica dedicata ad Apollo Oulios¹⁰. Anche

nel modo antico infatti, l'aspirazione a guarire e alla salute erano esigenze naturali e primarie. Non dimentichiamo che fu lo stesso Apollo ad istruire il figlio Asclepio, nato dalla dea salutare Coronide, all'arte medica.

Nei santuari dedicati ad Asclepio o ad altre divinità della salute l'acqua svolgeva un ruolo fondamentale e veniva in primo luogo usata per purificare il malato, collaborando poi alla sua guarigione attraverso l'idroterapia. Questa pratica si svolgeva con l'immersione del malato in un'a fontana, o facendo scorrere acqua sulle parti malate, o facendola bere¹¹.

Non possiamo in questa sede non citare il trattato "*Arie, acque e luoghi*", di Ippocrate¹², il medico di Coo, il quale, tra

gli elementi che considerava essenziale per lo sviluppo e la vita di una polis, la qualità dell'acqua.

Da queste brevi considerazioni abbiamo potuto notare la grande rilevanza data dai Greci ai benefici che era possibile ottenere da e con l'acqua, rilevanza che appartiene agli albori della loro esperienza umana, sociale e religiosa e che accompagnerà ininterrottamente il loro contatto con l'elemento naturale dell'acqua.

Di buon auspicio, dunque, che il Centro Il Girasole di Orvieto, si appresti ad intraprendere il suo cammino umano, sanitario e scientifico con una specifica attenzione all'acqua da sempre intrinsecamente legata alla vita e alla salute dell'uomo.

Note Bibliografiche.

¹ M. Dell'Aglio, I culti delle acque nell'Italia antica, Parma, 2009.

² Gen. 1,2

³ G.Traina, La tecnica in Grecia e a Roma, Roma-Bari 1994. K. R. Popper, Proscritto alla logica della scoperta scientifica II: L'universo aperto, trad.it. Milano 1984, pp. 97-100.

⁴ E. Zeller – R. Mondolfo, La filosofia dei Greci nel suo sviluppo storico, Parte I: I Presocratici, vol. III: Talete. A cura di G. Reale, Firenze 1967.

⁵ Tale eclissi è stata riscontrata dagli astronomi di epoca moderna in quella visibile in 28 maggio 585 a.C. (97% di totalità) che avvenne pochi minuti prima del tramonto, cf. D.Asheri, Erodoto, Le storie, Libro I, nt.74. Su Talete, G.E.R. Lloyd, La scienza dei Greci, trad.it. Roma-Bari 1978.

⁶ G.Cerri, Parmenide, Poema sulla natura, Milano 1999. p.26.

⁷ K.Kerenyi, Gli dei e gli eroi della Grecia, Milano 1989.

⁸ Idem, Cit., p. 29.

⁹ Strabone, I C 252.

¹⁰ Luigi Vecchio, Medici e filosofi, Pozzuoli 2004

¹¹ M.Barra Bagnasco, i culti delle acque in magna Grecia, Napoli 1998.

¹² Ippocrate, Sulle Arie, acque e Luoghi, 1, 6.

La Nostra Vasca

Dr.ssa Leda Romualdi

Coordinatrice Centro Il Girasole

Risale al 19 Dicembre 2009, l'inaugurazione ufficiale della nuova piscina terapeutico riabilitativa del Centro "Il Girasole", a Morrano di Orvieto. Al 3° anno di attività, si è ben consolidata una importante **p r a t i c a** riabilitativa ed abilitativa, al servizio di utenti minori ed adulti, ad accesso sia in regime privato che in convenzione con i Servizi Sanitari territoriali.

Di quella giornata, già lontana, ci piace ricordare la "calda" atmosfera, nonostante la cornice di neve caduta nella notte, attraverso la pubblicazione dello story board originale, letto dai nostri terapisti, a commento delle immagini che scorrevano sul grande schermo, ad illustrare speranze e risorse messe in campo:

- "Voglio solo che tu stia bene e mi adopererò con ogni mezzo perché ciò avvenga".

Parole, queste, consegnateci da una madre e cadute come perle preziose nei nostri cuori, sostengono da sempre la stessa linea di pensiero che ci ha permesso di conquistare questo nuovo traguardo.

La struttura, unica nel suo genere nell'ambito di un comprensorio vasto e

composito, si pone, con un pizzico di orgoglio, come un significativo fiore all'occhiello di questo territorio.

Il suo completamento è il risultato di un prolungato e impegnativo percorso, che ha visto in campo lo sforzo ingente e ostinato dello staff direttivo e del personale del Centro ed il sostegno generoso di numerosi soggetti privati. La rea-

lizzazione dell'opera si deve ad una strategia di intendimenti volta a garantire la instancabile ricerca dell'ottimo, per offrire ai propri utenti le migliori opportunità terapeutiche e le più complete opportunità riabilitative. Anche in quest'ultima "fatica" si rintraccia infatti un preciso stile di lavoro: quello di un servizio tanto più elevato ed efficiente quanto più gravoso e severo è il bisogno a cui viene rivolto, nel rispetto fondante della persona umana, posta al centro del problema salute.

"Questi bambini nascono due volte. Devono imparare a muoversi in un mondo che la prima nascita rende più difficile".

I progressi della ricerca medico-scientifica comprovano in modo sempre più convincente l'importanza dell'approccio riabilitativo in acqua in ordine alle patologie neuromotorie ed ortopediche.



La seconda (nascita) dipende da voi, da quello che saprete dare.

L'idroterapia, nell'ottica riabilitativa, rappresenta oggi, uno strumento fondamentale per potenziare la qualità del trattamento, migliorare i tempi di recupero ampliare gli obiettivi perseguibili. In acqua, grazie alle qualità fisiche del mezzo, è possibile sviluppare nuovi schemi motori, favoriti dall'assenza di gravità; modulare diversamente e più finemente la percezione corporea; elaborare vissuti emozionali, in contatto con stimolazioni ludiche e regressive; applicare esercizi di lavoro terapeutico globale.

Non di meno interessanti sono le potenzialità dell'ambiente acquatico in campo psico-educativo, dove i diversi stimoli emotivi e cognitivi, ampliano e moltiplicano le possibilità tecniche e strumentali.

Anche nella progettazione dell'opera e nella scelta dei materiali si è perseguita un'ottica di innovazione e di eccellenza. E se da un lato questo ha moltiplicato le difficoltà e prolungato i tempi di realizzazione, dall'altro ha permesso il conseguimento del miglior livello qualitativo: l'area riabilitativa si offre complessivamente di 200 metri quadri comprensiva della vasca e dei locali di supporto (spogliatoi, servizi igienici, disimpegni, locali tecnici). La vasca, rettangolare, misura 5 metri di larghezza per 8 metri di lunghezza e presenta due livelli di profondità, variabili da metro 1 a 90 cm. In regola con i requisiti normativi, è dotata di corrimano in acciaio, sviluppati sull'intero perimetro interno, pedana di accesso e scalinata, messe in sicurezza dal rivestimento antisdrucciolo e per gli utenti non deambulanti di sollevatore e carrozzina dedicata. A valorizzare le potenzialità tecniche, sono inoltre presenti all'interno della vasca, idromassaggio, nuoto contro-corrente ed

apposito tramezzo per il lavoro da fermo. La temperatura dell'acqua è di 32 gradi centigradi, con escursioni previste comprese tra i 32 e 34 gradi centigradi, in rapporto alle diverse necessità terapeutiche. Il sistema di controllo chimico-biologico dell'acqua, viene attuato attraverso un avanzato sistema di sterilizzazione a raggi ultravioletti, che consente risparmio nell'impiego di cloro, con notevoli vantaggi sull'esposizione di utenti ed operatori e sulla salubrità dell'ambiente.

L'attività in piscina è garantita dal personale dell'equipe multidisciplinare, rappresentato da medici specialisti, fisioterapisti e psicomotricisti con esperienza di riabilitazione in acqua, operatori specializzati; sono possibili interventi individuali o in piccolo gruppo, che saranno assicurati all'utenza, cinque giorni alla settimana. Le prestazioni terapeutico-riabilitative, erogate in regime di convenzione o privatamente, prevedono la presa in carico mediante visita specialistica, la redazione di una cartella sanitaria, la discussione basale e conclusiva in equipe multidisciplinare per la definizione e la valutazione del programma riabilitativo.

... far "riaffiorare" emozioni, mettere in gioco il corpo ...

Intuitivo è il potenziamento che l'apertura di questa vasca segna rispetto all'offerta terapeutica e riabilitativa già in atto al Centro, verso i giovani utenti in età evolutiva.

Rappresenta al contempo una nuova sfida progettuale: infatti, tale opportunità viene estesa attualmente anche ai soggetti adulti.

L'offerta riabilitativa è vasta ed è rappresentata da idrokinesiterapia e psicomotricità funzionale in acqua; riabilitazione attraverso il gesto sportivo; tecniche "bagnate" di musicoterapia. I programmi ria-

bilitativi si rivolgono ad utenti con patologie neurologiche in fase post-acuta ed in fase cronica, ad utenti con patologie ortopediche, in fase acuta e post-operatoria, e ad utenti con patologie suscettibili di linfodrenaggio o condizioni postchirurgiche ad esito cicatriziale doloroso.

Storie di vita, oltre che storie di malattia.

Il Centro si offre inoltre come punto di rete territoriale per la realizzazione di progetti psico-educativi rivolti a soggetti minori e soggetti adulti con disabilità nell'area neuromotoria e psichica; presenta corsi in acqua, rivolti alle gestanti per favorire una preparazione dolce al parto ed alle neo mamme per fornire un ambiente di formidabile relazionalità con il proprio bambino; propone programmi finalizzati all'ottimizzazione della preparazione atletica e del recupero postagonistico.

Percezione di grandi vitalità anche là dove c'è patologia.

Grandi vitalità, conosciute attraverso l'incontro quotidiano con le diverse patologie; grandi vitalità che irrompono dai piccoli gemiti o dagli immensi silenzi di qualunque malattia; la sacralità della vita che da sola ci piega alla sua obbedienza e ci spinge a servire, a preservare, ad accompagnare verso il miglior sviluppo o recupero possibile ... Sfide quotidiane per cui cerchiamo di spendere fino in fondo professionalità e personale contributo, senza fermarci davanti alla paura dei nostri conosciuti limiti ...

“Obbedendo alla sua vita ho trovato il senso più profondo per la mia.” –

La presentazione filmata, preceduta da una breve introduzione del Legale Rappresentante e della Dr.ssa Mancini, è sta-

ta poi felicemente commentata dall'intervento delle Autorità locali, cortesemente intervenute per l'occasione.

Si è quindi proceduto all'intitolazione della vasca terapeutica, scoprendo una targa alla memoria di Giuliano Fiocchetti, “decano d'onore” degli utenti del Centro e sempre vivo nel nostro affettuoso ricordo.

I lavori si sono conclusi con un graditissimo light lunch “casalingo”, offerto agli intervenuti ad opera delle nostre magnifiche Volontarie.

Corso di aggiornamento: “Riabilitazione e terapia in acqua”

Alessandro Focarelli

Coordinatore Infermieristico

Si è svolto sabato 20/11/2010, con sede a Villanova di Orvieto, il Corso di Aggiornamento “RIABILITAZIONE E TERAPIA IN ACQUA”, organizzato dal Centro “IL GIRASOLE” in collaborazione con il provider ECM Professional Training.

L’evento scientifico, coordinato dalla Dr.ssa M L Mancini, ha visto l’intervento ricco e valente di numerose figure professionali della ASL4 di Terni ed è stato finalizzato a fornire, mediante il contributo di specialisti ed esperti tecnici, un update sullo stato dell’arte e su talune potenzialità della rete territoriale in ambito riabilitativo, per l’età adulta e per l’età evolutiva.

La Medicina Riabilitativa infatti guarda ormai ad un lavoro terapeutico che non consiste nel mero momento di cura specifica ma si realizza nella possibilità di accompagnare il soggetto, sino al reinserimento nell’ambiente di vita. Si occupa di un viaggio articolato e complesso, che inizia dalla presa in carico del paziente e deve necessariamente costruirsi non più considerandone le menomazioni ma valorizzandone gli spazi di partecipazione, come suggerisce ormai il linguaggio internazionale. È un viaggio che sottende una progettualità da comporre nell’ambito di una equipe multidisciplinare e da applicare attraverso il concerto di professionalità sanitarie e sociali.

I lavori hanno previsto due sessioni mat-

tutine, moderate rispettivamente dal Dr. M. De Marchi (Resp.S.S. Riabilitazione Distretto 1 e 2 ASL 4 Terni) e dal Dr. M. Massucci (Dir. CORI) e dal Prof. G. Mazzotta (Direttore U.O. Complessa Neuropsichiatria Infantile ASL 4 Terni) e dal Dr. F. Mosca (Responsabile della S.S. Riabilitazione Distretto 3 della ASL 4 Terni), che si sono articolate in lezioni frontali, dal titolo *La disabilità: come l’ICF ha cambiato l’approccio di presa in carico* (rel. Dr. M. De Marchi); *La riabilitazione in acqua - età adulta* (rel. Dr. M. Massucci); *La riabilitazione in acqua - età evolutiva* (rel. Dr.ssa M. Menna); *Cerebropatie dell’età evolutiva* (rel. Dr.ssa L. Cirulli); *Disturbi dell’apprendimento: nuovi orientamenti classificativi* (rel. Prof. G. Mazzotta - Dr. D. Serino); *Malattia di Parkinson e Parkinsonismi* (rel. Dr.ssa M.L. Mancini); *Ictus – Gravi cerebrolesioni acquisite* (rel. Dr. F. Mosca).

Tali interventi sono stati volti alla rifles-





sione teorica sulle nuove classificazioni internazionali, sulle tecniche comparative di riabilitazione in acqua e su aspetti clinico-terapeutici e riabilitativi nell'età adulta e nell'età evolutiva.

A seguire si è tenuta una tavola rotonda discussa da esperti, Dr. M. De Marchi e Dr. G. Marchino (Resp. Centro Salute di Orvieto) e coordinata dal Direttore del Distretto 3 di Orvieto - Dr. Marco Matorre - ed aperta all'intervento dei partecipanti, sul tema: *La dimissione, la presa in carico, il progetto riabilitativo, la rete integrata*.

Il pomeriggio, mirato ad acquisizioni pratico-interattive, ha previsto un workshop su aspetti socio-educativi: *L'acqua come progetto di socializzazione, condotto dalla Dr.ssa L. Formiconi e dalla Dr.ssa L. Romualdi*. In contemporanea si sono svolti e quattro focus-group tutorati, dedicati specificamente alle diverse discipline riabilitative, che si sono svolti in contemporanea, con presentazione e discussione di casi clinici esemplari: *L'idrokinesiterapia nell'allenza con la FKT* (Dr.ssa S. Cesaretti, Dr.ssa A.M. Laudadio

Dr. S. Severini); *L'efficacia degli aspetti psicodinamici dell'acqua; l'osservazione e il gioco in riabilitazione* (Dr.ssa F. Costantini, Dr.ssa P. Moretti, Dr.ssa S. Moscatello); *Il Feeding: Come favorire l'espressione verbale attraverso l'alimentazione e l'uso non verbale della bocca* (Dr.ssa MD. Babbo, Dr.ssa T. Gentileschi, Dr.ssa S. Stefanucci); *La care del paziente in riabilitazione* (Coord. inf. A. Focarelli, Dr.ssa G. Palomba).

Spazi dedicati alla raccolta di hot questions ed alla loro discussione e alla compilazione dei questionari ECM, hanno concluso i lavori.

L'evento scientifico, aperto a tutti gli interessati, si è rivolto a Medici di Medicina Generale, Pediatri di libera scelta e Medici Specialisti di area, oltre a Terapisti della Riabilitazione, Psicomotricisti, Infermieri, Logopedisti ed Educatori Professionali, ed ha perseguito l'intento di fornire un aggiornamento teorico e pratico, in grado di migliorare le capacità valutative e le possibilità gestionali del paziente con disabilità.

L'inizio dei lavori si è avuto, come previsto, con gradito saluto da parte delle Autorità Religiose, del Comune, della Sanità.



L'idrokinesiterapia

Seila Cesaretti

Raffaele Filippetti

Fisioterapisti

L' **idrokinesiologia** è la scienza che studia le indicazioni terapeutiche del movimento in acqua, mentre l' **idrokinesiterapia** è la disciplina medica che si propone di curare i disturbi del movimento ed i deficit percettivi attraverso le proprietà dell'acqua.

L'acqua, nell'ottica riabilitativa, non è più un semplice supporto di un progetto riabilitativo più ampio ma può essere considerato come elemento determinante per ottenere prestazioni e comportamenti non perseguibili in ambiente condizionato dalla forza di gravità.



Nella persona immersa nell'acqua si determina un'alterazione della relazione organismo/ambiente ciò porta alla modificazione di comportamenti biomeccanici, alla riorganizzazione delle interazioni sensomotorie ed alla ristrutturazione delle gerarchie funzionali del SNC.

La Storia della Medicina rivela come già lo stesso Ippocrate (460-380 A.C.) consigliasse bagni di contrasto termico per curare le malattie; nel 1800, S. Kneipp, suggeriva la creazione di ambienti per

ginnastica e idroterapia; le attuali vasche terapeutiche, trovano origine nel 1920, con la cosiddetta Vasca di Hubbard e nel 1949 il Metodo Halliwick (Ten Point Programm), pone le basi della disciplina idrokinesiterapica nella disabilità infantile. Infine, è nel 1974 con la comparsa della Wather Specific Therapy che l'idrokinesiterapia per adulti si afferma in ambito neurologico, reumatologico ed ortopedico. Nell'ambito della **Medicina Riabilitativa**, le tecniche "bagnate" rappresentano ormai , uno strumento sostanziale per potenziare la qualità del trattamento, velocizzare i tempi di recupero funzionale ed ampliare gli obiettivi riabilitativi.

L'**idrokinesiterapia** è dunque una disciplina fisioterapica legittimata, che si propone di curare patologie del movimento e danni esitali, nel e col mezzo acqua. Si tratta perciò di una tecnica riabilitativa svolta all'interno di una vasca appositamente progettata (piscina riabilitativa) che consente un'attività terapeutica confortevole e sicura, senza che sia necessario saper nuotare. La temperatura ottimale di 32°C dell'acqua, favorisce il rilassamento e produce benefici effetti sul corpo umano in particolare, sul sistema nervoso, sui sistemi muscolare e delle articolazioni. Il principio del galleggiamento e la spinta idrostatica permettono di evitare il sovraccarico delle articolazioni e di rilassare tutto l'apparato muscolo-legamentoso, favorendo un

più rapido recupero della forza e della funzionalità dei muscoli e consentendo un più agevole movimento con perseguimento del carico precoce e progressivo sugli arti inferiori nelle patologie ortopediche e ripristino di schemi motori anche in presenza di ipostenia severa. Inoltre la *resistenza passiva* al movimento opposta dall'acqua genera un benefico massaggio al corpo immerso, offrendo sollievo dal dolore e dallo spasmo muscolare, (rilassando la muscolatura contratta, l'acqua calda prepara alla successiva mobilitazione articolare); la *compressione* e la *turbolenza*, inoltre, stimolano l'attività del sistema respiratorio (aumentando il carico inspiratorio e riducendo quello espiratorio), del sistema cardio-circolatorio e degli apparati venoso e linfatico, (migliorando il ritorno venoso, riducendo la frequenza ed aumentando la gittata cardiaca), dell'emuntorio renale. In acqua si sfrutta la risorsa dell'ampia modulabilità del contesto percettivo che, attraverso i movimenti di sfioramento sulla superficie cutanea e l'uso di oggetti o di pesi, consente di "dosare" in modo molto fine gli stimoli propriocettivi e programmare le stimolazioni esteroceettive, lavorando in modo ottimale sulla coordinazione e sui deficit dell'equilibrio per il recupero posturale.

L'esercizio in acqua garantisce al paziente un'esperienza di tipo globale che coinvolge la sfera intellettuale, quella sensoriale e motoria e quella psicologica. Sotto l'aspetto psicologico, la discesa in piscina rappresenta un momento fondamentale di verifica delle proprie possibilità, in quanto permette di elaborare vissuti emozionali, in contatto con stimolazioni piacevoli e regressive; l'ambiente acquatico costituisce un setting adatto al lavoro di recupero di un rapporto positivo con la realtà circostante, sti-



molando la volontà di migliorarsi, favorendo il raggiungimento della maggiore autonomia motoria possibile, sostenendo il reinserimento nella vita sociale, con l'obiettivo di portare il paziente attraverso gli esercizi in acqua a "stare meglio sulla terra".

Ultima ma non meno importante caratteristica dell'acqua, la sua qualità *ludica*, rende l'idrokinesiterapia, una tecnica privilegiata nell'approccio riabilitativo del bambino, di cui aumenta la compliance e l'aderenza ai protocolli di lavoro, con conseguente incremento dell'efficienza e dell'efficacia d'intervento.

Lo spettro delle patologie suscettibili di trattamento idrokinesiterapico è intuitivamente molto ampio e l'offerta riabilitativa, indicata dunque, tanto per l'età evolutiva che per utenti adulti, si rivolge a soggetti con patologie neurologiche in fase post-acuta e cronica (disturbi della coordinazione motoria, esiti di PCI, distonia, miopatie, neuropatie, DSA, DHID, Sclerosi Multipla, Atassia, Ictus Cerebri, Malattia di Parkinson, ecc.), con patologie ortopediche, in fase acuta e post-operatoria (protesi, fratture, lussazioni, artrosi, malattie croniche degenerative, ecc.), patologie reumatiche (artrite reumatoide, SAAP, artrite sieronegativa, ecc) e con patologie suscettibili di linfodrenaggio o condizioni post/chirurgiche ad esito cicatriziale doloroso.

La Psicomotricità in acqua nella pratica riabilitativa

Stefania Moscatello

Psicomotricista Funzionale

Laura dopo tanti mesi torna in piscina.

*Dice di non ricordarsi niente. Nemmeno il gioco che più la divertiva in acqua;
tanto meno ricorda le attività che proprio non le piacevano per niente!*

“Mah, non mi ricordo di niente”- dice Laura -

“Vedrai appena entrerai in piscina ti ricorderai tutto”-.

- “E perché?”- chiede la bambina.

“Perché l’acqua è magica!” - le risponde la terapista.

*Appena la bimba fa il suo ingresso in piscina è irrefrenabile, avvia tutti i giochi
che conosce, un tuffo, un’immersione, chiede il tondo ludo per fare il cavallino,
la tavoletta per il dorso. Via che batte le gambe, raggiunge il maniglione e...*

“mi fai fare la stellina?” - chiede Laura -

e la terapista prosegue con una distensione.

È ora di uscire.

Laura, una bambina di 5 anni, con diagnosi di mutismo elettivo, in acqua ha iniziato a comunicare e ad aprirsi al mondo, ha imparato a vincere tante sue inibizioni e paure, acquistando sicurezza e maggior stima di sé.

Non è la magia dell’acqua ha favorire questi risultati ma è l’efficacia del lavoro in acqua nel percorso riabilitativo proposto alla bambina.

La Psicomotricità Funzionale in Acqua può essere considerata un’efficace pratica per la riabilitazione di competenze motorie, senso percettive, psico-affetti-



ve e relazionali compromesse.

Essa, infatti, favorisce vissuti relazionali corporei promozionali alla vita, processi di prevenzione e interventi incisivi di aiuto in favore a soggetti in difficoltà.

La Psicomotricità Funzionale in Acqua

fonda i suoi principi nella Psicomotricità Funzionale che è una scienza che si attiene alle reali esigenze della persona nella sua globalità e la riconosce come artefice della propria evoluzione. Tale disciplina risponde ai bisogni educativi dell’individuo di ogni età e tende a soddisfarli con un procedimento approntato sul mosaic-

co funzionale e giocando un ruolo attivo sulla motivazione e sull'intenzionalità del soggetto.

La Psicomotricità Funzionale è una scienza che osserva la persona nella sua globalità, considera l'individuo nel suo essere mente e corpo. Assicura l'evoluzione armonica della persona con un buon equilibrio emotivo che è la condizione necessaria per un buon sviluppo delle funzioni mentali.

La Psicomotricità Funzionale, anche attraverso la proposta d'intervento in acqua, si occupa del disagio e delle difficoltà della persona indipendentemente dal fatto che siano di natura psichica o neurologica. Ed «[...] ha come finalità la realizzazione di una persona che sappia eseguire un movimento che conviene, un modo di essere efficace sull'ambiente con una azione giusta nel momento adatto. La psicomotricità funzionale è la disciplina che orienta la persona verso la conoscenza di sé, colmando ogni lacuna tra l'immagine e lo schema corporeo.»

Aspetti psicodinamici dell'acqua

Gli aspetti psicodinamici dell'acqua, riconducono all'affettività e alle emozioni e al nostro vissuto relazionale. L'acqua culla, avvolge, permettendo il movimento spontaneo e dando spazio al corpo che viene vissuto, percepito e mentalmente rappresentato; l'ambiente acquatico, permette di accogliere, rispondere, favorire lo sviluppo delle capacità espressive e comunicative sia motorie che affettivo-relazionali e potenziare la maturazione psicologica, sulla spinta del piacere di agire, giocare, muoversi, scambiare e parlare nel mezzo liquido.

«[...]La Psicomotricità Funzionale in Acqua è una vera danza fisica. L'acqua contribuisce a facilitare qualsiasi movimen-

to delle parti immerse, conferisce al corpo agilità e grazia, facilita movimenti arrotondati, armonici, ritmati.

Il bambino trova nell'acquaticità effetti stimolatori infiniti, informazioni idonee a favorire e a regolare processi cognitivi e riequilibri emotivo-affettivi».

Funzioni psicomotorie energetico-affettive

(Relazione-Motivazione-Attenzione-Intenzionalità)

Nel percorso terapeutico e riabilitativo, lo psicomotricista funzionale pone particolare attenzione alla relazione, il suo primo obiettivo è instaurare una relazione efficace con il soggetto che esso sia bambino, adolescente o adulto.

E' essenziale stabilire una relazione. In acqua siamo "completamente" noi, l'acqua fa vivere nel *hic et nunc*, nel "qui ed ora" godendo l'istante presente, che è la forma più alta di libertà. Non si può fare un lavoro in acqua se non si instaura una relazione. La relazione deve essere: curata, protetta e guidata. Il soggetto si affida al terapeuta e deve potersi fidare: si deve creare un senso di fiducia.

L'acqua con il suo potenziale emotivo suscita sensazioni di benessere, di libertà, di accoglienza e contenimento. La temperatura dell'acqua relativamente calda (32°C) rilassa e riduce la tensione muscolare; i colori e l'ambiente acquatico immettono il bambino e il ragazzo in una dimensione ludica e di divertimento favorendo la relazione, non solo con lo psicomotricista, ma anche con i compagni del gruppo.

Nel setting terapeutico della Psicomotricità in Acqua, spesso, il soggetto, e in particolar modo il bambino, manifesta disponibilità alle proposte, motivazione e anche competenze ina-

spettate. In virtù degli infiniti stimoli che concede la Psicomotricità in Acqua, il soggetto è chiamato a vivere importanti esperienze fisico-emozionali che favoriscono in lui modificazioni sull'umore e sulle condotte stimolando un benessere psicofisico e un comportamento maggiormente adeguato alle situazioni.

La possibilità di fare amicizia, di avvicinarsi ad un'altra persona, provare e condividere un'emozione o un gioco (*relazione*). Toccare e prendere un oggetto, osservarlo, denominarlo, o giocarci (*utilizzo finalizzato*).

Ascoltare una musica, muoversi rispettando un tempo musicale, fare il girotondo (*aggiustamento al tempo e alla musica*).

Produrre un tempo e un suono con il proprio corpo in acqua e tramite l'acqua (*attenzione e imitazione*).

Lo Psicomotricista Funzionale conduce la persona a sperimentare e vivere tutto questo in acqua rafforzando le sue competenze affettivo-relazionali, sociali ed emotive.

Funzioni psicomotorie operative

(*Aggiustamento Senso-motorio e Cognitivo; Percezione dello Schema Corporeo e del Tempo e dello Spazio*)

Attraverso la Psicomotricità in Acqua è possibile accogliere, rispondere, favorire lo sviluppo delle capacità espressive e comunicative riferite sia all'ambito motorio che affettivo-relazionale. Le ampie possibilità di movimento offerte dall'ambiente acquatico favoriscono lo sviluppo psicomotorio, cognitivo e sensoriale in quanto inducono nel soggetto, e in particolare nel bambino, una maggiore partecipazione attiva e spontanea che lo predispone a innumerevoli acquisizioni.

La Psicomotricità Funzionale in Acqua sviluppa molte competenze della persona, la consapevolezza dello schema corporeo e delle sensazioni; sviluppa la coordinazione, la disponibilità tonica e la disponibilità relazionale.

La Psicomotricità Funzionale esalta le potenzialità del soggetto e conferisce al movimento un ruolo fondamentale. Educare il corpo attraverso il movimento significa accompagnare l'individuo nella sua interezza verso la conquista dell'unità e della coerenza della propria vita psichica e sociale.

In acqua, attraverso proposte ludiche, con gli ausili natatori, come la tavoletta e il tondo ludo, si propongono esercizi propedeutici all'apprendimento degli stili



natatori che conferiscono ai bambini e ai ragazzi la consapevolezza delle proprie risorse e delle proprie competenze. Un lavoro che va a migliorare la coordinazione motoria rendendo il movimento maggiormente armonioso e fluido. Partendo dal presupposto della Psicomotricità Funzionale che l'espressività del movimento diventa comunicazione e testimone di ciò che il corpo sente e partecipa, le proposte motorie in acqua favoriscono quindi la crescita personale in una relazione di fiducia e di stima di sé e costruiscono una memoria affettiva-emotiva.

Il corpo in acqua ritrova la sua “grazia” naturale e la sua libertà. La Psicomotricità in Acqua presenta tra le sue attività principali la *mobilizzazione passiva* delle varie parti del corpo, attraverso l'ascolto della persona, del suo corpo e soprattutto del superamento di blocchi eventuali, su cui si lavora dolcemente, in via riflessa. L'acqua rappresenta il sostegno per lavorare con la persona, rappresentando un forte mediatore contenitivo, distensivo, attivante e disattivante, avvolgente ed evocativo; le sensazioni propriocettive sono più forti.

Un'altra efficace proposta psicomotoria in acqua è la *distensione* che permette, attraverso la diminuzione della tensione muscolare, di sentirsi a proprio agio nel corpo e favorisce la percezione dello schema corporeo. L'obiettivo di questi incontri è infatti quello di abbassare il tono muscolare della persona e quindi di creare una maggiore disponibilità tonica; permettere alla persona di percepire maggiormente e diversamente il proprio corpo.

L'acqua per essere terapeutica deve avere una temperatura di 31-32°C. L'acqua calda e il luogo ideale per vivere il rilassamento. Il galleggiamento assume un aspetto terapeutico perché riduce lo stress, dona la sensazione di leggerezza, stimola le immagini visive e libera le emozioni.

La Psicomotricità in Acqua ha una funzione importante anche in ambito preventivo. Per quanto riguarda l'adulto, sappiamo che lo stile di vita odierna crea enormi stress. Vivere in situazione di benessere richiede anche che il corpo sia libero da tensioni muscolari. In tal senso la Psicomotricità Funzionale è applicabile anche al paziente adulto nei casi di ansia, DAP, stress, irritabilità, disturbi dell'umo-

re e, comunque, in generale, in patologie con diagnosi dove, il detensionamento corporeo, genera un apporto benefico alla patologia stessa.

Lo spazio e il tempo in acqua. Lo spazio rassicurante della vasca terapeutica e l'elemento acqua, che tutto accoglie e tutto restituisce, permette al soggetto di vivere esperienze di percezione spaziale e temporale del tutto diverse rispetto al mondo terrestre. Le condizioni imposte dai principi fisici dell'acqua creano facilitazioni e destabilizzazioni a livello sensoriali e motorie che influiscono sulle condizioni psicologiche ed emotive dell'individuo immerso. Aiutato il soggetto a superare l'ambientamento in acqua lo psicomotricista funzionale stimola esperienze di dinamica respiratoria che favoriscono la consapevolezza del proprio dinamismo ritmico-respiratorio-motorio.

Ogni sosta e moto costituiscono in acqua occasioni esperienziali in cui è possibile vivere un aggiustamento allo spazio e al tempo: il conoscere e riconoscere lo spazio, muoversi affinando gradualmente la capacità di distinguere movimenti lenti, rapidi e veloci nel rispetto di un tempo musicale dato.

La proposta psicomotoria in acqua ben si adatta a soggetti con deficit sensoriali specifici (visivi, uditivi...) per sviluppare e rafforzare l'orientamento spaziale e temporale. Attività specifiche svolte in acqua sviluppano e affinano la capacità di riconoscimento dei riferimenti spaziali per favorire lo spostamento direzionato autonomo.

Le proposte di lavoro di gruppo in acqua, con giochi di immersioni ed esercizi da svolgere con una breve sequenzialità, aiutano il soggetto con deficit uditivi a migliorare la strutturazione ritmica e la capacità di organizzazione di sequenze

temporali. Inoltre le proposte di Psicomotricità in Acqua permettono alla persona di esprimere nuove potenzialità espressive e di scoprire se stesso in una nuova dimensione.

Conclusioni

Il lavoro in acqua attraverso la Psicomotricità in Acqua, assume una valenza terapeutica. Non è solo un lavoro di integrazione e socializzazione, non è solo per far vivere, al soggetto, spazi e stimoli diversi ma è un lavoro terapeutico riabilitativo e abilitativo sulla persona e per la persona.



Bibliografia

- Belloni L.**, *Psicomotricità in acqua. Percorso educativo e terapeutico*, Edizioni Erickson, Gardolo, 2007.
- Bertolasi I., De Stefani G., Fraioli R.**, *Yoga e Tai Chi in acqua*, Xenia Edizioni, Milano 2003.
- Broglio A.**, *Acquaticità per la prima infanzia*, Franco Angeli, Milano, 2005.
- Broglio A., Della Casa B., Zanchi M.**, *Il bambino disabile in acqua*, Franco Angeli, Milano, 2009.
- Le Boulch J.**, *Lo sviluppo psicomotorio dalla nascita ai sei anni*, Armando Editore, Roma, 1999.
- Le Boulch J.**, *Verso una scienza del movimento umano*, Armando Editore, Roma, 1999.
- Mollo G.**, *La via del senso*, La Scuola, Brescia, 1986.
- Moscatello S.**, *Il gioco: uno strumento di lavoro nella psicomotricità*, Tesi in Psicomotricità Funzionale, 2004.
- Pesci G.**, *Teoria e pratica della psicomotricità funzionale. A scuola con Jean le Boulch*, Armando Editore, Roma, 2012.

Percorsi in acqua... per mamme & bambini

Federica Costantini

Psicomotricista Funzionale, Acquamotricista Prenatale e Neonatale

Il Centro “Il Girasole”, nell’ottica di promozione della salute, ha attivato un’esperienza relativa a percorsi in acqua, adatti a mamme e bambini, rappresentati da corsi pre parto e post parto, di:

1. corsi pre - parto.
2. acquamotricità neonatale.
3. psicomotricità in acqua

“Conoscere e Percepire” Corso di Psicomotricità e Acquamotricità Prenatale

“Nell’attuale approccio al parto attivo e consapevole, l’acqua diventa la nuova e naturale palestra esperienziale”

Forti di questo asserto e delle nostre competenze professionali, abbiamo strutturato un lavoro che propone una sintesi tra l’approccio Acquamotricistico e Psicomotricistico, in virtù della quale realizzare un approccio ancor più particolareggiato e completo, tale da garantire l’accoglienza delle esigenze della gestante, del nascituro e della diade in gestazione.

L’attività motoria in acqua in generale contribuisce al potenziamento muscolare, riduce l’eccessivo aumento del peso e favorisce un’adeguata preparazione respiratoria necessaria anche per il parto. La gravidanza non è un fenomeno iso-

lato che interessa solamente l’apparato genitale, ma un evento che coinvolge e modifica tutto l’organismo della donna. Tutti gli organi sono coinvolti in queste mutazioni fisiologiche che talvolta, però possono accompagnarsi a problemi di salute o a semplice disagio.

L’Acquamotricità Prenatale ha come principale obiettivo di accrescere nella gestante la consapevolezza delle proprie capacità naturali e di prepararla all’evento del parto, proponendo una vasta gamma di esercizi e attività volti a ottenere una preparazione psicofisica completa. Questa dolce preparazione al parto in acqua, può essere praticata dal terzo mese di gestazione circa, fino alla fine della gravidanza; favorisce il rilassamento e promuove la tonicità e l’armonia della muscolatura di tutto il corpo. È particolarmente indicata, perché si tratta di una moderata attività aerobica, che migliora la circolazione sanguigna e la diuresi e comporta una diminuzione del carico sulla colonna vertebrale, soggetta a tensioni per il cambiamento dell’assetto posturale. La ginnastica dolce in acqua è il modo migliore in gravidanza per eseguire movimenti mirati alla tonificazione, all’irrobustimento e all’allungamento di tutti i muscoli della fascia pelvica e delle cosce (glutei, addominali, perineali, mm. adduttori); inoltre aiuta al rafforzamento dei muscoli dorsali, di spalle e braccia, fornendo anche una buo-



na preparazione in vista dell'allattamento e dell'accudimento del bambino.

L'immersione in acqua, riducendo il peso del corpo, permette il movimento senza fatica e senza affaticamento, che sono da evitare in gravidanza; inoltre alleggerisce anche lo stomaco e i visceri che, soprattutto a fine gravidanza sono schiacciati dall'utero, favorendo la digestione, la respirazione e contrastando acidità e reflusso gastro-esofageo.

L'acqua è un elemento che accompagna costantemente la vita e produce effetti importanti anche sulla sfera psico-affettiva: l'assenza di forma, la trasparenza, il movimento della superficie, gli spruzzi, sono elementi che stimolano la curiosità e permettono l'attività simbolica.

Il mezzo liquido adattandosi a tutte le forme, avvolge il corpo assecondandolo, cullandolo, accarezzandolo e sostenendolo; inoltre, rallentando ogni movimento, aiuta a ritrovare tempi e ritmi più calmi e regolari, con effetto rilassante ed antistress.

Per raggiungere un buon grado di consapevolezza corporea, si utilizzano inoltre le Tecniche Distensive, proprie della Psicomotricità in Acqua: il rilassamento è un momento di grande rilevanza per migliorare la percezione corporea, di quel corpo in continua evoluzione. Il lasciarsi andare regolarizza la respirazione e scioglie le tensioni, permettendo al corpo di lavorare al meglio. Durante il rilassamen-

to lo stress si riduce e aumentano i pensieri positivi che inevitabilmente si riflettono sul nascituro. Il galleggiamento dona la sensazione di leggerezza, stimola le immagini visive e libera le emozioni. Inoltre la fase del rilassamento induce la gestante in uno stato di benessere psico-fisico che renderà la donna più sicura e consapevole delle proprie potenzialità. In acqua ci si può immedesimare nel nascituro, ciò che percepisce il bambino nel grembo materno può essere percepito dalla madre sott'acqua, inoltre durante l'immersione si possono percepire maggiormente i movimenti fetali. Un piacevole programma di esercizi di rilassamento e di respirazione quindi aiutano anche a migliorare la sintonia con il proprio bambino.

Nell'esperienza biennale condotta sin qui al Girasole, è emersa l'importanza e l'efficacia dell'attività proposta, nel rendere le gestanti più attente ai messaggi del corpo e nell'aumentare la predisposizione al cambiamento necessario per "fare spazio" al bambino, sia i senso fisico che psicologico.

Corsi di Acquamotricità Neonatale: Livelli I e II

Il termine "Acquaticità" (con tutti i suoi derivati: Acquamotricità, Acquapsicomotricità, ...), è usato per definire "lo spazio" di chi deve sviluppare competenze prenatalatorie e designa un'attività *propedeutica* al nuoto, che predispone a muoversi nell'elemento acqua, con naturalezza e agilità.

Con tale termine si definisce in realtà un nuovo modo di proporre l'approccio all'elemento acqua, considerandolo un ambiente influente a tutto tondo sulla

persona che vi si deve avvicinare ... L'acquaticità è quindi tutto ciò che siamo indotti a sperimentare e a vivere, in risposta al contatto con l'acqua ed alle sue proprietà.

In base a queste considerazioni l'Acquamotricità Neonatale rappresenta per il neonato un'esperienza unica, un'attività che coinvolge tutti gli aspetti dello sviluppo: oltre all'aspetto motorio, l'attività influenza positivamente l'area affettiva, cognitiva e relazionale del bambino.

Con la partecipazione del genitore e utilizzando il gioco, si accompagna il neonato dal primo approccio con l'acqua, alle immersioni e ai tuffi. L'operatore, (grazie alle conoscenze di fisiologia, di pedagogia, tecnica dell'acquaticità e delle immersioni), si propone come un competente mediatore tra l'ambiente acquatico e il neonato, e durante la lezione, interviene solamente in aiuto e sostegno del genitore che, in modo autonomo, guida introduce e conduce il proprio figlio, nel mondo magico dell'acqua e del gioco, in un ambiente sereno, gioioso, colorato e caldo, che rilassa e diverte. Nelle attività proposte vengono rispettati i tempi e il desiderio del piccolo; la relazione affettiva e lo sviluppo psicologico sono stimolati dalla cooperazione col genitore e la socializzazione è accresciuta dalla presenza di altri bambini.



Tre sono dunque le tematiche che ricorrono nella definizione e nella illustrazione dell'attività di Acquamotricità Neonatale: il gioco, la precocità e la relazione madre-figlio. È bene spendere in proposito diverse considerazioni

1) Il Gioco

Come afferma Stephen Littleword, *"il gioco per un bambino è fondamentale per la crescita, peccato che da adulti si smetta di giocare e si creda di fare sul serio. Giocare è crescere, pratica sempre utile all'uomo"*. Si possono elencare numerose funzioni dell'attività ludica e ogni gioco potenzia e affina qualche facoltà fisica o intellettuale. I giochi di muscoli e di destrezza ad esempio, rappresentano esercizi e allenamenti che rendono il corpo più vigoroso, più agile, più resistente, la vista più acuta, il tatto più discriminante, la mente più metodica e sagace. In tale ottica, l'acqua è una *magica* esperienza ludica che si distingue proprio per la sua essenziale caratteristica di libertà di fare, di muoversi e di sperimentare. L'acqua è per il bambino, sinonimo di scoperta, di gioco, di emozione, di piacere e di relazione. Molte ricerche osservano le modalità attraverso cui il gioco prepara alla vita sociale. Queste osservazioni provano inoltre, come asserito da tutti i maggiori studiosi di psicologia e psicanalisi, che non solo i comportamenti giocosi sono indispensabili per una buona riuscita della socializzazione, ma che in tali comportamenti è determinante il rapporto madre-bambino.

La metodologia dell'Acquamotricità Neonatale prevede l'utilizzo di un approccio in cui è insito lo scambio relazionale diadico, ma anche l'imitazione, il confronto, il lavoro di gruppo

Per i neonati il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di ritorno al grembo materno di gioco e di

libertà. Il gioco in acqua rappresenta il motore della conoscenza; i bambini scoprono un mondo nuovo e nel contempo hanno la possibilità di fare esperienze motorie che sarebbero impossibili fuori dall'elemento acqua.

Il gioco fa vincere le paure, consente di creare, di scoprire di liberare cariche emotive, di esprimersi con il proprio corpo. Il gioco consente di sviluppare automatismi che condurranno il bambino a preparare le abilità motorie che saranno poi alla base dei meccanismi fisiologici impiegati per camminare, correre maturare riflessi pronti e rapidi. La permanenza in acqua tende a fargli acquisire un arricchimento degli schemi di postura, modi diversi di spostamento, un controllo respiratorio adatto alle nuove esigenze, rappresentando uno stimolo per la crescita e lo sviluppo globale.

2) *Precocità dell'approccio all'acqua*

Alla nascita il neonato mantiene una serie di movimenti riflessi, anche di discreta complessità, in risposta a stimoli ambientali; tali riflessi scompariranno con la maturazione del Sistema Nervoso e sono precursori dell'attività motoria volontaria e automatica: ad esempio, ogni volta che il neonato viene immerso in acqua, con il sostegno di una mano sotto la pancia, attiva gli arti inferiori con gambate coordinate ai movimenti del tronco e delle braccia; quindi, con un po' di sostegno e con qualche esercizio, il neonato può muoversi agevolmente in acqua, a differenza del bambino o dell'adulto, che debbono "ri-apprendere" gli schemi motori adeguati.

Un'altra capacità che il neonato conserva dopo la nascita è la caratteristica di bloccare spontaneamente la respirazione durante le immersioni per una chiusura riflessa della glottide in condizioni di apnea "automatica". Tale capacità gli



permette, come intuitivo, un'esplorazione totale e immediata del mezzo liquido. Infine, la frequentazione della posizione verticale, mediante l'immersione fino alle spalle con il solo sostegno sotto le ascelle, permette al piccolo di compiere osservazioni dalla prospettiva propria della specie ed acquisire rinforzi propriocettivi dal decubito eretto.

3) *Aspetti psicodinamici e psicologici della diade madre-figlio*

Dal punto di vista psicologico l'acqua rafforza la relazione con il genitore e accresce la fiducia in se stessi. Il corso prevede il genitore in vasca e, sebbene sia valido anche con la presenza del padre, il metodo pone una particolare attenzione agli aspetti della relazione della diade madre-figlio. Tutte le proposte hanno anche l'obiettivo di rafforzare il legame genitore-bambino attraverso il gioco, in piena libertà, permettendo alla mamma e al piccolo di conoscersi meglio in un ambiente nuovo e stimolante. In acqua la madre può sentirsi più libera e trovare nuovi modi per giocare e comunicare con il piccolo, migliorando l'intesa reciproca; impara a conoscere meglio il proprio bambino e a mettersi in sintonia con le sue esigenze. Spesso l'esperienza rappresenta un'occasione unica di contatto e coccole al di fuori dei compiti routinari di accudimento, che altrimenti non trova

spazi né all'interno della giornata né della settimana.

Cavallucci e Tartarughe: Corsi educativo abilitativi di Psicomotricità in Acqua

I corsi di Psicomotricità in Acqua sono dedicati ai bambini dai quattro anni in poi ed attualmente sono attivi in numero di tre; tali corsi, nello spirito della Psicomotricità Funzionale, disciplina che si rivolge alla persona in modo globale e opera in modo da renderla artefice del proprio benessere psicofisico, hanno la caratteristica di un approccio graduale, dedicato, pensato nel rispetto dei tempi di ciascuno; si prefiggono di educare il bambino all'acquaticità, guidando lo sviluppo delle sue capacità e competenze, fino all'acquisizione dei requisiti prenatatori e natatori iniziali.

Lontano dagli schemi e dalle modalità di un corso di nuoto, le lezioni si concentrano sul benessere del bambino, la sua distensione ed il suo divertimento, in maniera tale che ogni bambino/ragazzo abbia la possibilità di entrare in contatto con l'acqua e con il proprio corpo, sfruttando le proprie risorse, in un contesto protetto. L'ambiente stesso è pensato per un'accoglienza dedicata della persona: infatti, la piscina situata all'interno (quindi in un ambiente circoscritto e delimitato), l'acqua calda che consente l'immersione ferma senza raffreddarsi, la possibilità di mettere il sotto fondo musicale e di gestire l'illuminazione sia esterna che interna e l'esclusività dell'attività in vasca durante la seduta, costituiscono le caratteristiche peculiari che definiscono e differenziano l'attività proposta.

La P.inA. utilizza il movimento per preve-

nire e sviluppare, impegna attivamente il bambino a scoprirsi e a valorizzare le proprie risorse funzionali. Gradualmente infatti ogni bambino/ragazzo che frequenta le nostre lezioni entra in confidenza con l'elemento acqua e riscopre le proprie capacità di muoversi liberamente in un contesto fluido e avvolgente, imparando a percepire maggiormente e diversamente il proprio corpo.

Nel contesto dell'attività, si propongono esperienze corporee significative, immergendo letteralmente il piccolo soggetto in un "bagno senso-percettivo" ed offrendogli l'opportunità di sperimentare capacità e limiti, in un contesto privo di forzature e gradevolmente giocoso.

L'acqua, in quanto riducente la forza di gravità, forte mediatore, mezzo contenitivo, distensivo, attivante e disattivante, avvolgente ed evocativo, funge da sostegno per lo sviluppo dell'acquisizione dello schema corporeo, l'elaborazione sensibile, la coordinazione, la disponibilità tonica e la disponibilità relazionale. La respirazione, l'aggiustamento alla musica, la relazione con l'altro e con l'ambiente, la rappresentazione mentale e l'aggiustamento spaziale, stimolano armonicamente le funzioni fisiologiche motorie e cognitive, finalità ultime della metodologia.

Forti dell'esperienza fin qui condotta e confermati dai felici risultati sperimenta-



ti, possiamo affermare che la Psicomotricità in Acqua è uno spazio dedicato e raccomandato veramente a tutti i bambini: da quelli più vivaci, che hanno voglia di mettersi subito in gioco e di “buttarsi”, a quelli che si avvicinano all'elemento acqua con particolare titubanza e poca confidenza perchè hanno avu-

to brutte esperienze o risentono di timori e paure dalla famiglia; fino a quanti vorrebbero imparare a nuotare ma sono bloccati da confusione, affollamento o metodi didattici rigidi, ad altri che semplicemente amano “spruzzarsi” con gli amici

leggendo dal Libro di Bordo:

“Accade così che tutti i nostri bambini e ragazzi diventano amanti dell'acqua e dello stare in acqua, gioendo dell'esperienza e imparando tante competenze nuove e inaspettate... Una mamma qualche tempo fa ci ha raccontato che la figlia che aveva terrore dell'acqua un giorno le ha detto: “Vorrei fosse sempre giovedì per andare tutti i giorni in piscina al Girasole!”



Riferimenti bibliografici:

4. Le Boulch Jean, *Educare con il movimento*, Armando Editore, Roma, 1982.
5. Le Boulch Jean, *Verso una scienza del movimento umano*, Armando Editore, Roma, 1999.
6. Le Boulch Jean *L'educazione del corpo nella scuola del domani. Per una scienza del movimento*, Edizioni Scientifiche Magi, Roma, 2000.
7. Maragliano R., *Nuovo manuale di didattica multimediale*, Editori Laterza, Roma-Bari, 1998.
8. J. Huinziga, *Homo Ludens*, Einaudi, Torino, 1949
9. Bruner J. S., Jolly A., Silva K., (a cura di) *Il gioco*, voll. I, II, III, IV, Roma, Armando Editore, 1981.
- www.universitadellacqua.it
1. www.iltuouniversodonna.it

L'acqua e il suono

P. Moretti, R. Evangelista, F. Costantini, S. Moscatello, M.L. Mancini

Centro SRED Il Girasole - Orvieto, Italy

Background:

Abbiamo disegnato uno studio per testare i benefici del lavoro in acqua su un piccolo gruppo di minori, affetti da DSA, già in trattamento “a secco”, mediante un progetto riabilitativo di musicoterapia e psicomotricità combinate. Si è partiti dall'ipotesi che l'acqua possa offrire ulteriori strumenti per sperimentare la sicurezza e la fiducia verso l'altro in un contesto relazionale positivo e di reciprocità, piacevole e motivante per tutti. L'acqua è infatti un mediatore facilitante, in quanto stimola il sistema neuro-muscolare e consente attraverso il rilassamento, un progressivo distendersi delle tensioni; inoltre l'ambiente microgravitario induce una sensazione di abbandono-contenimento, che permette di costruire nuovi modi di stare insieme e di strutturare nuove abilità. La musicoterapia, d'altro canto, riveste ormai un ruolo comprimario ad altre terapie, nel trattamento riabilitativo del bambino con problemi funzionali e psichici: il linguaggio musicale potenzia e armonizza le capacità senso-motorie e stimola l'espressività e l'iniziativa relazionale, sotto l'aspetto emotivo e comportamentale. Numerose evidenze in Letteratura affrontano il tema del beneficio della musicoterapia nel trattamento del disturbo relazionale e delle condotte nel DGS e l'utilizzo della stessa nel contesto di programmi riabilitativi multidisciplinari

Scopo dello studio:

Lo scopo del nostro studio è stato quello di dimostrare che nei soggetti con DPS il lavoro in piccolo gruppo di pari in acqua, riduce la soglia dell'ansia e facilita l'ingaggio relazionale.

Materiali e metodi:

Abbiamo disegnato un protocollo di studio sperimentale, che sfrutta tecniche di psicomotricità e musicoterapia e prevede l'utilizzo dell'acqua e di sonorità diverse, come mediatori di comunicazione e come stimolo al rilassamento generale, con l'aiuto del contatto diretto con le terapisti.

Lo studio ha previsto un lavoro in piccolo gruppo articolato in 12 incontri, della durata di 1 ora e mezza ciascuno. Ciascun incontro presentava 6 fasi distinte:

- fase di accoglienza e rituale di apertura accompagnata da una melodia
- fase di preparazione prima dell'entrata in acqua
- fase di ambientazione graduale ed osservazione del grado di acquaticità di ogni singolo bambino
- attività ludica di sperimentazione della respirazione e delle diverse posture in acqua e utilizzo di vari oggetti sonori
- distensione in acqua con l'ausilio della musica
- preparazione alla partenza e saluto finale.

Il protocollo è stato somministrato in rapporto di 1:1, da un'equipe multidisciplinare costituita da una musicoterapista, due psicomotriciste funzionali, un'operatrice GDL, che hanno condotto le sedute riabilitative, uno psicologo che ha effettuato gli assessment ed un medico specialista.

Sono stati utilizzati materiali di facile manipolazione, di dimensioni variabili con caratteristiche tattili e sonore particolarmente stimolanti.

Sono stati inseriti elementi di variabilità rispetto agli standard di routine di ogni incontro, allo scopo di verificare il livello di tolleranza dell'ansia dei nostri bambini.

L'ambientazione ed il setting ha previsto il passaggio preliminare in palestra e la permanenza in piscina riscaldata a 32°, con lavoro protratto su tutti i livelli (cm 90- - cm 150).

Il piccolo gruppo di pari era formato da 4 bambini con diagnosi di DPS, omogenea per epoca di diagnosi, caratteristiche cliniche e durata di percorsi riabilitativi. L'età media era pari a 9 aa.

Tutti i bambini avevano esperienza di lavoro in piccolo gruppo "a secco", a coppie, della durata di 2 anni.

Tutti i bambini presentavano, in anamnesi, buon livello di acquaticità.

Ciascun bambino è stato sottoposto ad assessment funzionale basale e finale, mediante scala di valutazione P.Venuti modificata.

La scala adattata ha previsto la valutazione di cinque items (intenzione, interazione, contatto, ansia, autonomie) con un punteggio 0 (assenza della condotta) - 4 (massima presentazione della condotta).

Risultati:

I risultati ottenuti, come rappresentato in Tabella 1, dimostrano che il lavoro in piccolo gruppo in acqua tende a produrre contenimento dei livelli dell'ansia e a facilitare la relazione in soggetti affetti da DPS, in età evolutiva.

Sono stati infatti considerati cinque items della scala P.Venuti e per ciascuno di essi è stato valutato un comportamento cam-



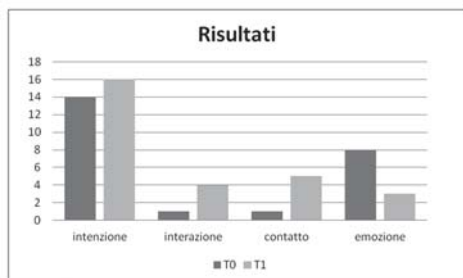
pione:

1. Intenzione (iniziativa nel gioco)
2. Interazione (capacità di condividere l'azione gioco)
3. Contatto (reagire adeguatamente alla presenza degli altri)
4. Emozione (irrequietezza ai cambiamenti)
5. Autonomie (capacità di vestirsi autonomamente)

A ciascun item è stato attribuito un punteggio da 0 a 4 (0 = assenza completa; 1 = freq. rara e scarsa; 2 = alquanto freq. e intenso; 3 = freq. e intenso; 4 molto frequente e intenso); sono state registrate due serie di punteggi mediante assessment basale e finale, rispettivamente al T_0 e al T_1 , corrispondente al tempo finale dello studio.

I dati ottenuti sono stati sottoposti a trattamento statistico mediante correlazione lineare.

I punteggi ottenuti dimostrano come il gradimento, dimostrato dall'indice Intenzionalità è risultato elevato per tutti i soggetti; gli indici significativi per la valutazione degli aspetti relazionali, Contatto e Interazione, hanno mostrato sensibile incremento rispetto ai basali, superiore al 50%; l'indice relativo alle condotte ansiose, Emozione, ha registrato una flessione importante rispetto al T_0 , con indice di correlazione pari a 0,803024241.



Tab.1: punteggi seriali al T_0 e al T_1

Discussione:

Nel progetto è stata utilizzata la musica sia in maniera attiva sia come parte integrante del lavoro. Infatti nell'acqua i movimenti, i gesti, i suoni acquistano diversi significati e dimensioni, i canali di comunicazione vengono modificati e viene favorito il contatto immediato delle energie espressive sull'ISO inteso come insieme delle energie sonore, acustiche e di movimento che appartengono e caratterizzano una persona (modello R. Benenzon). L'acqua è il primo strumento "musicale" preso in considerazione: infatti può essere percossa con le mani o con altre parti del corpo con effetti ritmici e sonori diversi, ed è un ottimo mezzo che modifica la percezione acustica a seconda delle modalità di ascolto (fuori, in superficie o a livello subacqueo). La metodologia sperimentale utilizzata nel presente lavoro, rappresentata dalla combinazione delle proprietà intrinseche dell'ambiente acquatico, con l'immediatezza comunicativa dei mediatori sonori, appare, come dimostrato dai risultati esposti, una metodologia, di interesse ed applicabilità per validità ed efficacia.

Due principali criticità, risultano evidenziabili nella conduzione dello studio. La prima è rappresentata da un numero di sedute eccessivamente esiguo, tale da non consentire il completo conseguimento, il consolidamento e la generalizzazione, degli obiettivi funzionali perseguiti. È da considerare seconda importante criticità, la mancanza di un training preliminare per tutte le figure professionali coinvolte, al fine di ottimizzare metodo di lavoro, modalità di contatto e timing.

Conclusioni:

I risultati dello studio dimostrano come la Musicoterapia, combinata con tecniche di Psicomotricità funzionale in Acqua, possa rappresentare una disciplina utile alla creazione di metodologie di lavoro volte alla riduzione dei livelli d'ansia ed all'aumento dell'ingaggio relazionale, nei soggetti affetti da DSA.

Bibliografia:

1. Vonder Hulls DS, Walker LK, Powell JM. Clinicians' perceptions of the benefits of aquatic therapy for young children with autism: a preliminary study. *Phys Occup Ther Pediatr.* 2006;26(1-2):13-22
2. Wigram T, Gold C., Music therapy in the assessment and treatment of autistic spectrum disorder: clinical application and research evidence. *Child Care Health Dev.* 2006 Sep;32(5):535-42. Review.
3. P. Venuti, "Scheda osservativa per la valutazione delle funzioni di base di soggetti autistici".
4. The effects of improvisational music therapy on joint attention behaviors in autistic children: a randomized controlled study. [*J Autism Dev Disord.* 2008]
5. Randomised controlled trial of improvisational music therapy's effectiveness for children with autism spectrum disorders (TIME-A): study protocol. [*BMC Pediatr.* 2012]
6. History of music therapy treatment interventions for children with autism. [*J Music Ther.* 2011]
7. Emotional, motivational and interpersonal responsiveness of children with autism in improvisational music therapy. [*Autism.* 2009]
8. Music therapy for autistic spectrum disorder. [*Cochrane Database Syst Rev.* 2006]
9. Music interventions for children with autism: narrative review of the literature. [*J Autism Dev Disord.* 2011]

L'acqua che passione!

Gabriella Mattioni

Dopo aver seguito alcune relazioni del corso di aggiornamento sul tema “Riabilitazione e Terapia in acqua”, tenutosi a Villanova di Orvieto il 20 novembre 2010, mi sento di apportare il mio modesto contributo, basato esclusivamente sulla mia esperienza personale.

La mia attrazione per l'elemento acqua sembra essere nata insieme a me, visto che sin da bambina ho avuto sempre una certa dimestichezza nell'immergermi con vero piacere in mare, prima ovviamente con ciambella e braccialetti gonfiabili, poi imparando a nuotare da sola, bene e con stile.

E' singolare che io abbia fatto tutto meo sponte, senza una sola lezione di nuoto, iniziando a mettere la testa sott'acqua e imparando a respirare bene, con ritmo e sincronia di movimenti e funzione polmonare. Questo mi ha dimostrato come noi siamo un po' come i cani, che sanno nuotare senza saperlo, ma quando si trovano in acqua tirano fuori la capacità di affrontare la nuova realtà, con naturalezza e sicurezza.

Chi insegna a un cane a nuotare? Nessuno. Eppure lo fa, e così è per noi uomini. Mi era veramente di grande stupore seguire sott'acqua i movimenti del mio cane. L'eleganza e la padronanza dei movimenti sincronizzati della bestiola mi sono impresse nella memoria come esempio di armonia e calma sicurezza. Però è richiesta una condizione: che ci si senta a nostro agio e non si abbia paura dell'insolito elemento, perché il panico ci fa muovere male e questo impedisce il galleggiamento e ci fa affondare e ane-

gare.

Sentirsi tranquilli in acqua è essenziale e in casi estremi può salvarci la vita.

Torniamo alla mia autodidattica nel nuoto: piano piano, ma nemmeno troppo, sono passata dallo stile libero al dorso, anche qui conquistando una familiarità piacevole con altri ritmi respiratori e altri movimenti; cielo e sole restavano alla vista essenziali come nella consueta postura di terra.

In un momento di poco successivo, mi sono sperimentata a nuotare a rana, ma con più difficoltà di sincronizzazione, poi però raggiunta gradevolmente.

L'esperienza di osservare anche solo dalla superficie la realtà sommersa è ineguagliabile, perché lì sotto tutto è diverso, sia nei movimenti ondulati della vegetazione, abbarbicata o al fondale o a qualche scoglio, che in quelli sinuosi dei pesci. La lentezza, rispetto al mondo emerso, è la caratteristica del muoversi di ciò che vive sott'acqua, il ritmo è imposto dalle correnti ondegianti e tutto sembra danzare, ma senza musica: i suoni là sotto spariscono quasi del tutto; rimangono piccoli tonfi come lontani echi e si avverte il rumore sommerso delle bollicine formate dalla nostra respirazione. Quindi altri suoni e altra “musica”, ma sempre un andamento musicale della vita. Peccato che in apnea si possa resistere poco, siamo costretti a mettere fuori la bocca per respirare, non siamo mica pesci e nemmeno anfibi: siamo esseri di terra noi uomini!

Due anni fa, siccome io sono affetta da una sindrome genetica, sono stata colpita



ta da un attacco autoimmune molto grave, e i miei muscoli hanno subito una temporanea paralisi da cui ho rischiato di non uscire. I miei movimenti a terra sono ora alterati, più impacciati e insicuri.

Non mi sono più avventurata in mare, per il timore che la temperatura fresca di quell'acqua rimetta in moto una sofferenza muscolare che sarebbe catastrofica, visto che assumo ancora il cortisone e forse lo dovrò fare finché vivo.

La mia passione per l'acqua non si è però spenta, e così mi sono adattata a nuotare nella vasta piscina termale di Viterbo, tra l'altro molto bella, buttandomi alle spalle il mio trasporto per il mare, rintuzzato forzatamente.

Entrata in quell'ampia vasca senza provare difficoltà per l'adattamento termico, visto che l'acqua è calda, comincio a nuotare e riscopro la consueta scioltezza di movimento; nuoto a lungo, una vasca dopo l'altra, senza sforzo e con la leggerezza dell'assenza del peso corporeo nel galleggiamento.

Come vengo fuori dall'acqua percepisco l'immediata restituita pesantezza fisica e

i movimenti tornano subito goffi e impacciati, ma decido di restare coi piedi per terra anziché fare il pesciolino, anche se rimpiango quella leggerezza dell'essere. Ecco, l'acqua dà quella sensazione di leggerezza dell'essere, molto gradevole e fresca, che dovrebbe fare amare a tutti quell'elemento che non dovrebbe incutere timore, o peggio paura.

Allontaniamo da noi quelle remore che ci impediscono di trovarci gioiosi nell'immersione, ovviamente come meglio si addice alle nostre possibilità.

Anche il mare o l'acqua in genere, salata o dolce che sia, va saputo però addomesticare a noi, proprio come la montagna. Se quelle forze della Natura saranno da noi sottovalutate anche nella pericolosità, potrebbero rivelarsi davvero minacciose, ma se assunte al ruolo di potenti alleate anche nelle fragilità fisiche di malattie o disabilità pure gravi, si riveleranno come le migliori terapeute, altro che i farmaci!!!

Affidiamoci dunque fiduciosi alla benefica cura di "sora acqua".

In questi dieci anni...

Antonella Muzzi

In questi dieci anni andando al centro "Il Girasole" di Morrano, facendo Fisioterapia e Psicomotricità, ho imparato molte cose e questo lo devo solo alle mie terapisti. Facendo Fisioterapia sia in palestra che in acqua, ho imparato molte cose facendo ginnastica e pensando alla mia salute.

In palestra avevo paura di salire sulla spalliera, ora oggi salgo sui primi tre gradini, ma al confronto di prima che non salivo nemmeno sul secondo, per me è un buon punto. In acqua invece avevo paura di mettere i piedi sul muretto, ma anche lì la paura è passata.

Anche facendo Psicomotricità trovavo degli ostacoli. Mi ricordo di quando dovevo iniziare ad andare in piscina e avendo avuto un brutto rapporto con l'acqua da piccola, non volevo più entrarci. Vi ri-



VALENTINA MUZZI

cordate che non volevo nemmeno entrarci in acqua le prime volte? Beh, ora non vorrei più uscire. È iniziato tutto così... quando al Girasole è iniziato il corso di Psicomotricità in acqua, io ho cominciato, insieme alla terapeuta, ad entrare in acqua ed un po' alla volta mi sono incoraggiata sempre di più divertendomi e sono arrivata ad un buon punto. Un poco alla

volta ho imparato a fare gli stili: stile libero, delfino, rana e dorso. Ho imparato anche ad andare sott'acqua. Non mi sarei mai aspettata che imparassi anche a tuffarmi.

Tutte queste cose le ho imparate grazie a voi terapisti e non posso fare altro che ringraziarvi di cuore per avermi fatto oltrepassare certi ostacoli che mi bloccavano.

