

PROGETTO STIMOLAZIONE SENSORIALE “DANZA LIBERA-MENTE”

Con questo Progetto ci proponiamo di raggiungere i medesimi Obiettivi, perché utilizzando la musica ed il movimento corporeo collegato, pensiamo si possa far vivere ai partecipanti la danza come momento terapeutico.

La Danza potrà rappresentare di fatto un nuovo spazio di relazioni che vede coinvolti oltre agli **Ospiti** anche **Operatori, Familiari e Volontari** ed in particolare perseguire i seguenti.

OBIETTIVI

- Liberare energia e tensione vitali, spesso ed in precedenza sopite;
- Veicolare le espressioni emotive in un contesto accogliente;
- Stimolare la Percezione Sensoriale (i 5 Sensi), ravvivando ricordi, emozioni, vissuti esperienziali;
- Contrastare l'isolamento e la solitudine, proponendo una nuova opportunità di scambio relazionale che utilizzi la stimolazione sensoriale;
- Agevolare la percezione di sé e dell'altro;
- Rilassare il corpo e la mente;
- Stimolare il senso della **Vista**, attraverso l'utilizzo di colori e di forme;
- Stimolare il senso dell'**Udito** attraverso la proposta di brani musicali di vario genere;
- Utilizzo dell'aroma terapia (**Olfatto**);
- Stimolare la percezione e la sensibilità cutanea, producendo sensazioni positive, attraverso l'uso di materiali per la stimolazione della Sensazione **Tattile**;
- Stimolare il senso del **Gusto** attraverso la proposta di idratazione con bevande di vario genere durante l'attività;
- Condividere un nuovo spazio relazionale;
- Riscoprire le capacità residue e goderne gli effetti benefici;
- Stimolare l'esercizio fisico;
- Migliorare il tono dell'umore;
- Migliorare la Qualità di Vita della Persona.
- Potenziare la soglia individuale di attenzione;
- Sviluppare la capacità mnemonica;
- Contenere l'agitazione psicomotoria;
- Sviluppare la coordinazione e l'equilibrio;
- Sviluppare la percezione e la consapevolezza del proprio corpo ;
- Stimolare le relazioni non verbali con gli altri partecipanti all'attività,
- Agevolare le relazioni mettendo i partecipanti nella condizione di condividere fra loro non solo movimenti ma anche spazi comuni, tempi e scadenze, come la realizzazione di piccoli spettacoli.

COSA E' LA DANZA?

La danza non è esibizionismo o gara per mostrare la perfezione di una tecnica o di un corpo. Tanto meno è scienza e come tale sfugge a ogni possibilità di controllo o di acquisizione sistematica delle leggi che la governano.

La danza è come tutte le arti una manifestazione intima del proprio essere, è l'**allegria dell'accettazione del limite**, la **creatività**, l'**espressione generosa** che permette di arrivare all'altro, al gruppo, che attraverso il movimento comprende ciò che accade. Il corpo ideale non esiste, tanto meno la bellezza perfetta. La Danza può aiutare a riallacciare la relazione con il "**corpo espressivo**", generoso, **che cambia** con il passare del tempo e con le emozioni, un **corpo che sente** e che cerca, che a volte guadagna ed altre perde, ma sempre con l'**allegria** prodotta dal movimento. Tutte le discipline corporee, le ginnastiche varie, promettono risultati fisici immediati e "misurabili" ma difficilmente vanno aldilà del momentaneo, non giungono a una trasformazione reale e il loro effetto può svanire presto, con conseguente perdita dei benefici appena ottenuti. In questo caso non esiste una valorizzazione della persona nella sua totalità ed unicità, ma un "look" imposto dall'esterno che funziona come modello da seguire perché apparentemente vincente. La conquista del vero benessere è una vittoria faticosa ma permanente, frutto dell'attesa. Un miglioramento

della propria **qualità della vita** coincide generalmente con un'occasione di crescita anche per le persone circostanti.

Spesso è proprio la Persona anziana, con delle disabilità, che compie tale percorso e quindi sente di stare meglio. E' la Persona stessa che è in grado di **innescare meccanismi positivi e** rappresentare un esempio concreto per queste altre persone. Ogni incontro di danza dovrebbe risultare unico, una storia a sé, sorprendente ma sempre **rispettoso** delle possibilità del gruppo e **dei limiti fisici o psichici degli individui** che lo compongono. I partecipanti hanno la possibilità di entrare in contatto con il proprio corpo senza imposizioni e di sentire, pure se in modo limitato, cambiamenti di vario genere. Nessuno rimane escluso; tenendo in considerazione le differenti abilità e disabilità, (“Uguaglianza nella Differenza”) ognuno può esprimersi con la propria creatività, ed espressività sia con il movimento corporeo che con la comunicazione Verbale del proprio “Sentire Emozionale”. Nella Danza con obiettivi Terapeutici, non esiste il “movimento giusto” o il “movimento sbagliato” e di solito sono proprio le persone con le difficoltà più gravi che rispondono con maggior velocità e successo al metodo mentre altri assai dotati e senza particolari problemi fisici hanno bisogno di più tempo per sensibilizzare il corpo ed introdursi nelle pieghe più profonde del proprio essere.

METODOLOGIA

DANZA

L'attività si svolge nella Sala Rosa a piano terra della Struttura, ogni Giovedì mattina e vede la partecipazione di un gruppo di ca. 30 Ospiti, disposti in un grande cerchio. Dopo una breve presentazione per ricordare obiettivi e semplici regole viene proposto un richiamo all'incontro della settimana precedente ed eventualmente vengono letti i pensieri espressi in tale occasione, che gli Educatori avevano raccolto per iscritto. La durata di ogni incontro settimanale è di ca. 1 ora, escludendo il tempo necessario all'accompagnamento ed all'accoglienza del gruppo nella Sala Attività.

Si propongono 5 Brani musicali di vario genere (Musica Classica, Melodica, Colonne Sonore di Films, Musica New Age, Soft Music di rilassamento) e sulle note musicali si lascia ai partecipanti la libertà di espressione corporea, sia da seduti, che in movimento libero all'interno del cerchio dei Partecipanti. E' inoltre possibile tenere chiusi gli occhi, permettendo alla propria istintualità emozionale di esprimersi, concentrando maggiormente la capacità di ascolto attivo non distratto, ma è altrettanto, “libera-mente”, possibile, mantenere gli occhi aperti per osservare ed imitare i movimenti degli altri partecipanti.

Inoltre si possono arricchire gli incontri con l'utilizzo di strumenti per la stimolazione sensoriale olfattiva, quali profumi d'ambiente o erbe aromatiche, e visiva, quali teli e foulards colorati al fine di favorire il movimento corporeo delle braccia attraverso lo sventolio ritmico, sulla musica ascoltata, di tali materiali.

STIMOLAZIONE SENSORIALE

Si possono proporre, in parallelo, diverse tipi di Stimolazioni Sensoriali:

- **Stimolazione della Vista:** utilizzo di foulards, teli colorati e luci;
- **Stimolazione dell'Udito:** ascolto di brani musicali e suoni/rumori;
- **Stimolazione dell'Olfatto:** si cerca di focalizzarsi sulla via sensoriale dell'olfatto, anche chiudendo gli occhi, proponendo a tutti i partecipanti di esprimere ciò che viene percepito con parole, oppure con un disegno o un colore, cercando di trovare parole e contenuti che meglio raccontino ogni specifica esperienza olfattiva, come espressione della persona in un percorso di co-educazione olfattiva. Si possono suscitare ricordi, associazioni e condividere preferenze o commenti su profumazioni gradevoli, che non si potrebbero evocare basandoci solamente sulle immagini o sul linguaggio, al fine di stimolare uno scambio comunicativo spostato dal tema della malattia e della disabilità che l'Ospite partecipante sta vivendo. Nella percezione di un'essenza, come nell'ascolto della musica, il parere di ciascuno è legittimo e nella maggior parte dei casi la dis-abilità, in quel momento, non è più un problema. La parte più arcaica del nostro encefalo ha connessioni deboli con la parte più evoluta, dove si trovano anche i centri del linguaggio ed è per questo che tutti noi abbiamo delle difficoltà ad esprimere un odore a parole.
- **Stimolazione del Tatto:** Utilizzo di Pannelli Tattili.
- **Stimolazione del Gusto:** Si propone l'assaggio di tisane di vari gusti; in qualche occasione si può proporre la degustazione di prodotti naturali (tipi di frutta, selezione di cioccolato) per stimolare l'apprendimento e la percezione dei diversi Gusti: Amaro, Aspro, Dolce, Salato, Umani (Grasso).

DISCIPLINE PER LA STIMOLAZIONE DEGLI ORGANI DI SENSO

CROMOTERAPIA

La cromoterapia è considerata una forma di medicina alternativa e consiste nell'utilizzo dei colori per fini terapeutici volti alla ricerca della salute e del benessere. Questa disciplina considera il colore una forma di energia che è attiva a tutti i livelli del nostro essere: fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Si può utilizzare l'irradiazione luminosa di apposite lampade in grado di colorare l'ambiente di ogni colore si desidera, per trasmettere il colore all'organismo attraverso la via epidermica. Dal punto di vista psicofisiologico si fa una distinzione tra **colori caldi (rosso, arancione e giallo)** e **colori freddi (azzurro, indaco, violetto)**.

COLORI CALDI hanno un effetto eccitante, aumentano l'attività muscolare, la pressione sanguigna, la frequenza del respiro ed il battito cardiaco. Sono riconducibili all'attività ed all'azione e per tale motivo saranno utilizzati per creare l'atmosfera che accompagnerà le attività in cui è previsto uno "sforzo attivo" da parte del soggetto (movimento dolce, stimolazione del Gusto, stimolazione del Tatto, riconoscimento dei suoni attraverso l'Udito).

ROSSO: è il grande attivatore energetico e il padre della vitalità (consigliato per le attività che implicano movimento).

ARANCIONE: ha un'azione risolvete delle funzioni organiche e mentali, mitigando le sensazioni di oppressione. Esso combina l'energia fisica con il discernimento mentale, aiuta quindi la mente ad aprirsi ed a svilupparsi.

GIALLO: emana correnti positive. Ha un potere vivacizzante e stimola le capacità di ragionamento.

COLORI FREDDI hanno un effetto calmante e rilassante ed abbassano i parametri della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e respiratoria.

BLU: la sua luce è rinfrescante e calmante, modera e fa dimenticare le preoccupazioni. Ha un effetto molto tranquillizzante su persone aggressive ed impazienti. Il celeste in particolare fa bene agli occhi, calma e rilassa (consigliata per un'attività di rilassamento con musica dolce).

INDACO: è considerato il colore purificatore del sangue, aiuta a raggiungere una grande concentrazione mentale. Utilizzato nell'illuminazione crea spazio ed è molto rilassante.

VIOLA: è il colore con la maggior frequenza dello spettro visibile ed è considerato il colore del cervello destro. Ha grande influenza sul sistema nervoso, è rilassante (addirittura spirituale) e viene utilizzato nei casi d'insonnia e traumi cranici.

ROSA o VERDE: favorisce l'armonia in quanto ha un'influenza calmante sul sistema nervoso

AROMATERAPIA

L'aromaterapia è il trattamento terapeutico che si prende cura del benessere della mente e del corpo con la finalità di trarre, dall'azione degli aromi, un sollievo psicofisico. Gli odori hanno un grande potere evocativo; la memoria legata ad un odore è probabilmente tanto più definita quanto più significativa è l'occasione in cui l'odore è stato percepito.

Gli oli essenziali intervengono sull'organismo sia tramite diffusione che attraverso il massaggio; la classificazione degli oli essenziali avviene secondo l'impressione olfattiva che ciascuno di essi suscita.

Secondo la teoria vengono elaborate **tre categorie**, chiamate "**note**", nelle quali suddividere le essenze aromatiche:

1. **nota di base**, esplica un'azione stabilizzante, rilassante e sedativa (l'olio di sandalo, vetiver, basilico, timo..);
2. **nota di cuore**, tende a riequilibrare le energie fisiche e psichiche agendo sulla sfera emotiva (l'olio di lavanda, rosa, gelsomino, melissa..);
3. **nota di testa**, ha un effetto dinamizzante e rinfrescante (olio di arancio, limone, bergamotto, verbena).

Per la diffusione delle essenze è previsto l'utilizzo di un apparecchio specifico.

MUSICOTERAPIA

Nel 2001 l'America Academy of Neurology ha indicato la musicoterapia come una tecnica per migliorare le attività funzionali e ridurre i disturbi del comportamento nel malato di Alzheimer.

Ciò è possibile perché la musica sembra rivelarsi una via di accesso privilegiata per contattare il cuore dei malati che preservano intatte certe abilità e competenze musicali fondamentali (intonazione, sincronia ritmica, senso della tonalità), nonostante il deterioramento cognitivo dovuto alla malattia. La musica è uno

stimolo fisico che aiuta il rilassamento e la distensione muscolare ed il movimento di arti colpiti; essa motiva la motricità e costituisce un supporto ed una spinta per la mobilitazione attiva. La musica è un importante strumento utile alla modificazione dello stato umorale della persona, al contenimento di manifestazioni d'ira e di stati di agitazione, al contenimento dell'aggressività e degli stati ansiosi-depressivi. La musica inoltre fa rivivere momenti del passato, rende presenti situazioni connotate in senso emotivo, soprattutto i periodi felici della vita, ed aiuta a ristrutturare la nozione del tempo; attraverso l'uso di canzoni e musiche accettate e riconosciute si stimolano i ricordi e le associazioni.

DIGITOPRESSIONE

E' una tecnica di massaggio.

Si basa sul principio che nel corpo umano esistono flussi di energia vitale ("fiumi sotterranei" che scorrono all'interno del corpo). La malattia si manifesta nel momento in cui si verifica un blocco del normale flusso di energia. Per sciogliere le tensioni nervose: mettere l'ospite comodo a sedere su una poltrona e fargli togliere scarpe e calze. L'operatore può sedersi di fronte, appoggiare i piedi dell'ospite sulle sue gambe, cospargersi le mani di talco e iniziare a sfiorare il dorso dei suoi piedi (prima uno poi l'altro) con movimenti delle mani circolatori ed alternati. Con la mano esterna può sostenere il piede sinistro e col pollice della mano interna deve premere un punto preciso ("plesso solare") del palmo del piede, al centro, appena sotto le dita e fare movimenti sempre circolatori soffermandosi per qualche minuto. Il massaggio e la presenza di elementi naturali possono rappresentare un metodo per avere l'opportunità di creare o reintrodurre un canale di comunicazione non verbale che aiuta al riavvicinamento ed alla possibilità di trasmettere e ricevere sensazioni positive legate all'affetto. Durante la permanenza in struttura gli ospiti vengono spesso "manipolati" più che toccati con affetto, il contatto fisico è quasi esclusivamente sanitario-assistenziale.

Può essere così importante fermarsi un attimo ad accarezzare, a far percepire il contatto fisico leggero, che consente di aprire un altro canale comunicativo tra il personale e le persone compromesse, a patto che il contatto sia gradito. L'attività si propone dunque di creare attimi di benessere e di stimolare le facoltà sensoriali.

RISORSE

La sala predestinata, in cui si svolgono le attività, appare luminosa, con quadri colorati appesi alle pareti e dotata di tendaggi che possono creare un ambiente ancor più riservato e tranquillo. La cura e la selezione nella scelta del colore alle pareti, il rosa (ne definisce anche il nome con cui comunemente viene identificata e cioè "Sala Rosa"), rende la stanza accogliente, offrendo una sensazione di benessere e di raccoglimento.

I materiali necessari allo svolgimento dell'Attività Sensoriale sono:

- Un impianto stereo con altoparlanti mobili e cd di musica rilassante (classica o che riproduce i suoni della natura);
- Profumi e/o Diffusori di essenze profumate per l'ambiente, Erbe Aromatiche e altri prodotti odorosi di facile reperibilità e riconoscimento, che aiutino a stimolare gradevolmente il senso olfattivo degli ospiti;
- Lampade multi colori utilizzata per una proposta di Cromoterapia;
- Oggetti per la stimolazione sensoriale (Oggetti morbidi in gomma piuma quali Pupazzi o Peluche, Tessuti dalle diverse caratteristiche e colori, Strumenti Sonori di facile utilizzo da parte degli Ospiti, Palloni leggeri in plastica);
- Sedie comode con braccioli per favorire il rilassamento corporeo.

DESTINATARI

Si ipotizza la partecipazione di ca.30 Ospiti Residenti, ma il numero può variare data l'apertura della sala che permette agli Ospiti di entrare/uscire anche in momenti diversi in attività.

La disposizione del gruppo prevede la formazione in un grande cerchio, in modo da permettere una circolarità della relazione tra i partecipanti. Si prevede la partecipazione di due educatori, Volontari A.V.O. ed, in aggiunta, di altre figure operative (O.S.S. e Suore) che già collaborano negli accompagnamenti e nel supporto individualizzato per alcuni degli Ospiti, che conoscono e sono ri-conosciuti dagli Ospiti Residenti e dai loro familiari.

VALUTAZIONE

Il progetto prevede la durata di ca. 6 mesi, a cadenza settimanale, al termine dei quali si trarranno le indicazioni in termini di risultati effettivamente raggiunti e di eventuali modifiche da apportare.

MATERIALI E STRUMENTI D'USO

- Impianto audio;Lettore CD o IPAD;Teli, Scampoli e Foulards di vari colori;Videocamera e fotocamera;Profumi d'ambiente con relativi dispenser;Tisane;Erbe Aromatiche;Frutta;Faretti;
- Strumenti musicali ritmici;Palloni leggeri in gommapiuma;Peluche;Elastico luogo per lavoro in cerchio di grande gruppo.

VALUTAZIONE

L'efficacia dell'intervento viene valutata mediante la compilazione, "in Itinere" per ogni percorso progettuale, di:

- 1. Griglia Presenze Ospite in Attività;**
- 2. Diario Educativo dell'Ospite.**

Garbagnate Milanese, 25-10-2017