

# RICONCILIARSI CON LA VITA E CON IL CORPO

BIODANZA CON DONNE OPERATE  
DI TUMORE AL SENO

Isabella Casadio

Biodanza Clinica - 14 Novembre 2010

# Nel vivo dell'esperienza presso Associazione Andos Brescia (2001-2002)

- Il numero delle partecipanti: tra 11 e 21
- L'età fra i 30 e i 74 anni (+ di 10 oltre i 60, solo 4 sotto i 50 anni)
- Gli interventi chirurgici risalivano nella maggior parte dei casi agli anni '80, 4 casi agli anni '90 e 2 casi agli anni 2000. Alcune erano state operate a entrambi i seni. Durante il corso 3 donne avevano affrontato l'intervento di ricostruzione.

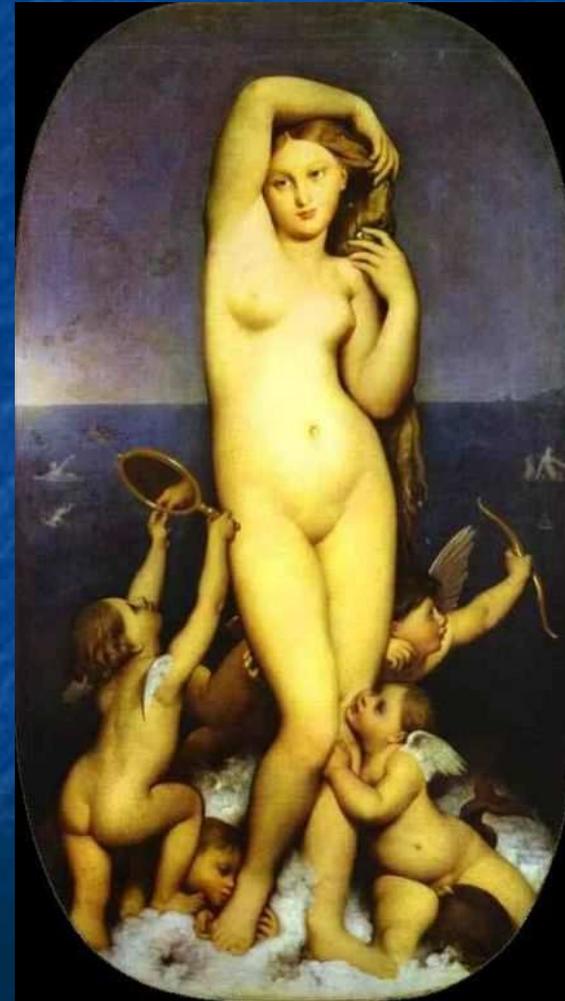
# Prima analisi

Emergevano le seguenti considerazioni:

- Per chi era stata operata da poco: rigidità motoria in particolare del braccio, umore depresso, poca interazione con le altre, scarsa capacità a rilassarsi.
- In generale, per tutto il gruppo: rigidità, accelerazione e stereotipia nei movimenti; scarsa mobilità nel petto e nel bacino; tendenza a donare cure e affetto agli altri ma non a sé; poca familiarità a vivere e a esprimere le emozioni con la parola e con il corpo

# Obiettivi perseguiti

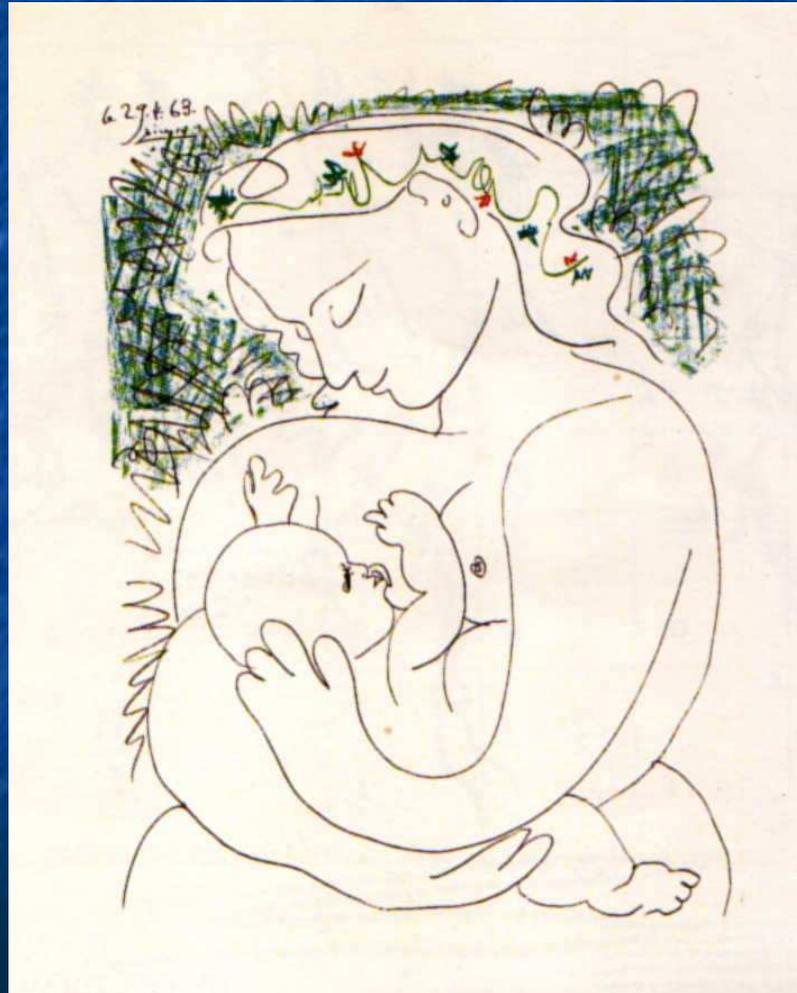
- a. **Rieducare alla corporeità vissuta:** ascoltare, riconoscere sensazioni ed emozioni che si risvegliano
  - Recuperare il corpo come fonte di sensazioni piacevoli e vivificanti



Ingres, Venus Anadyomene

# a. Riscattare l'integrità corporea e ricostruire l'identità femminile

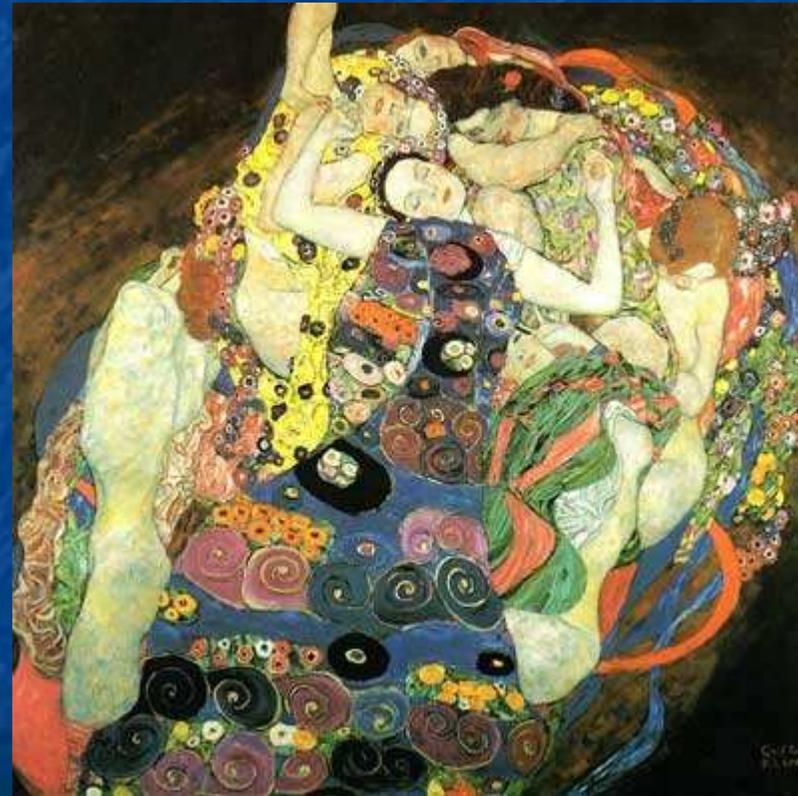
L'asportazione al seno genera non solo la perdita dell'integrità corporea ma anche modificazioni sul sentirsi donna e madre



Picasso – Madre e figlio

## c. Equilibrare l'affettività e uscire dall'isolamento

- Profonda disorganizzazione degli affetti: in forma di "anima depressiva" o "ascensiva" influenzano la salute.
- Terapia degli affetti (Franco Fornari e Rolando Toro): serve una loro armonizzazione



## a. Recupero dell'equilibrio interno

- Disorganizzazione delle cellule che, impazzite, alterano l'equilibrio interno
- Promuovere la capacità di autorganizzazione stimolando omeostasi e riducendo fattori di stress con esercizi di rilassamento profondo



Ingres, Odalisque

# Esercizi e linee di vivencias

- A. **Vitalità**: molta progressività x età e  
convalescenza delle partecipanti.
- Esercizi: giochi di vitalità, battipalme, di  
contatto non convenzionale; salto  
sinergico, danza del cavallo, marce,  
segmentari, estensioni, eutonia,  
integrazione motoria dei tre centri,  
connessione con la propria forza, danza  
di opposizione armonica

## A. Sessualità

- È stata affrontata ma sono state riscontrate durante il percorso molte resistenze ascrivibili non solo all'età e all'educazione, ma anche alla malattia e ai vissuti di un corpo percepito come fonte di dolore e di vergogna
- Esercizi: accarezzamento del proprio corpo e danza di piacere cenestesico

# A. Creatività

- I. Tappa "espressione primale" con voce e movimento: variazioni ritmiche, liberazione del movimento, estensione massima, coro di canna divina
- II. Tappa "integrazione yin-yang": esercizi e danze di fluidità, danza yin-yang
- III. Tappa "comunicazione espressiva" delle emozioni con ricerca proprio linguaggio: danza ritmico e melodica-espressiva, posizioni generatrici, dare e ricevere il fiore, canto del nome
- IV. Tappa "elaborazione creativa": danza del seme

# A. Affettività

- Il seno, organo che dona il primo nutrimento
- Percorso per risvegliare ed equilibrare la capacità ferita di donare e di ricevere amore, cure e protezione.
- Esercizi: dare e ricevere protezione, incontri, danze di comunione a due, a piccoli gruppi, a gruppo intero, accarezzamenti da soli, a due, in gruppo

# A. Trascendenza: esercizi e livelli

- I. Segmentario del collo, danza di sensibilizzazione yin, ronda di culla, fluidità, fluidità in gruppo
- II. Battesimo di luce, danza dell'angelo custode
- III. Coro di canna divina, elasticità integrativa con abbandono
- IV. Regressione per accarezzamento del volto

Ultime direttive di Rolando (2007): proporre induzione di regressione solo livello 1 e 2. Livello 3 è rischioso. Livello 4 e 5 è da evitare

# Valutazione: quattro metodi

- Valutazione del processo evolutivo con "Criterio di valutazione secondo le categorie del movimento e le capacità di contatto e regressione". Tre rilevazioni attraverso osservazione diretta
- Somministrazione del test "Come senti il tuo corpo" dopo due mesi dall'inizio, facoltativo
- Test "Disegno libero del proprio corpo" così come lo si percepisce, dopo due mesi, facol.
- Descrizione verbale o scritta di vivencias significative, facoltativo

# TEST: VALUTAZIONE DEL PROCESSO EVOLUTIVO

Criteri di valutazione: 1= capacità assente - bisogna sviluppare; 2 = capacità a volte manifestata, a volte no – bisogna rinforzare; 3= capacità stabilizzata

NOME	RITMO	SINERGISMO	SINCRONIZZAZ. CON L'ALTRO	IMPETTO VITALE	LEGGEREZZA	ESPRESSIVITA'	EUTONIA	FLUIDITA'	FEEDBACK	SENSUALITA'	CAPACITA' DI CONTATTO	CAPACITA' DI REGRESSIONE
	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1

# TEST: COME SENTI IL TUO CORPO ?

In base alle caratteristiche di seguito presentate, rispondi alla domanda segnando una crocetta in una delle quattro caselle:

S = sempre, F = frequentemente, R = raramente, M = mai

VITALE, FORTE, RICETTIVO, LEGGERO, DINAMICO,  
PESANTE, IN SALUTE, MALDESTRO, ATTRAENTE, MALATO,  
ESPRESSIVO, IRRITABILE, PIACEVOLE, GIOVANE,  
INSENSIBILE, EROTICO, DOLORANTE, ARMONIOSO,  
ARIDO, CALDO, FIACCO, CREATIVO, BRUTTO,  
INESPRESSIVO, BELLO, ABITUDINARIO, INVECCHIATO,  
RIFIUTANTE, SENSIBILE, RIPUGNANTE, SENSUALE,  
SPORCO, FLESSIBILE, DISARMONICO.

TEST: DISEGNO LIBERO DEL PROPRIO CORPO  
(COSI' COME LO VIVI)



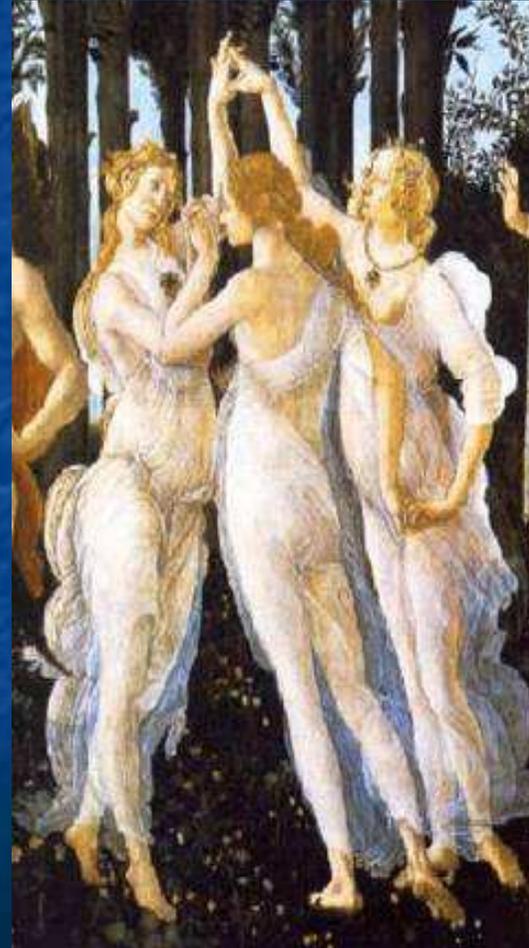
# Alcune testimonianze

*"Quando inizio sono tesa e stanca; finite queste due ore in compagnia, mi sento rinvigorita e più serena ... tutto questo per me è fantastico e mi fa stare molto bene".*

*"Superare lo stress e il nervosismo ... mantenere un buon rapporto con sé ... rinnovata, contenta e serena.*

*Le uniche due ore settimanali da dedicare a sé ... gioia, dolcezza, tenerezza, forza".*

*«Oggi era un giorno di paura. È diventato un buon giorno, un happy day. Ho ricevuto tutti gli abbracci che servono a scacciare la paura».*



Botticelli, Allegoria della primavera (dettaglio)

## Testimonianze (2)

*"Nella vita di tutti i giorni, nel lavoro, nei problemi quotidiani la capacità di aprirsi un po' di più verso gli altri, di risolvere e di affrontare le cose con più serenità".*

*"A sentirsi di più, a relazionarsi meglio con gli altri e a prendersi cura di sé ... a rafforzare il senso dell'essere io, importante come gli altri e mi ha dato una conoscenza più profonda e intensa delle mie emozioni".*

# Effetti riscontrati

## 1. **Recupero del movimento**

del braccio e di tutto il corpo.

Ripristino delle categorie motorie: ritmo, potenza, coordinazione, sinergia, fluidità, leggerezza.

Riscatto dell'integrità corporea e riconnessione alla femminilità



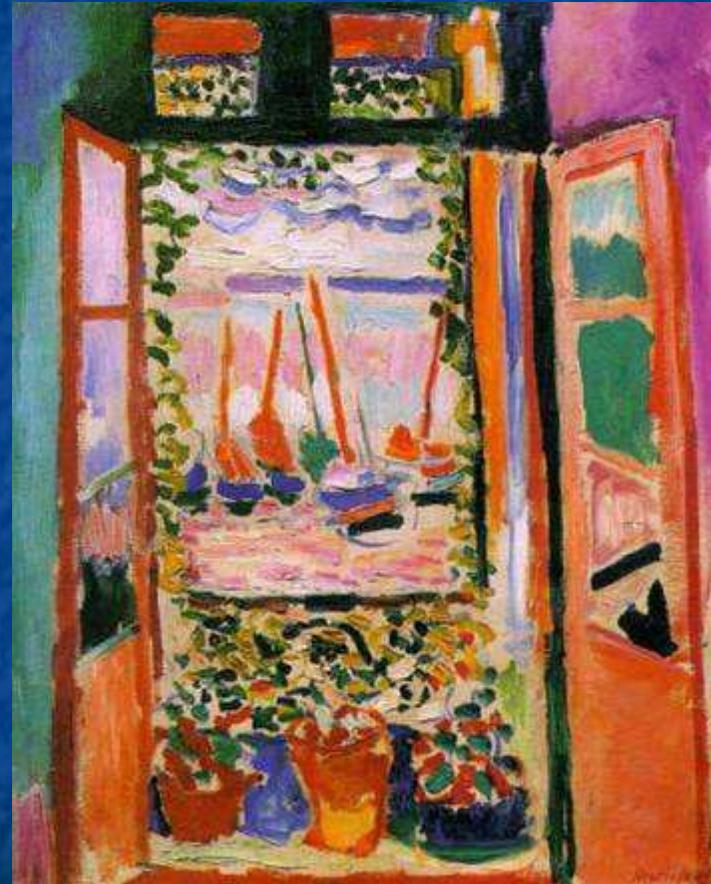
Picasso, Due donne che corrono sulla spiaggia

## 2. Aspetti psichici

Elevazione generale  
dello stato d'animo  
con miglioramento della  
stabilità e del  
colorito dell'umore.

Aumentano stima,  
fiducia in sé stesse.

Sorgono nuove  
motivazioni per  
vivere e si riaprono  
"finestre" sul mondo



Matisse, La bonheur de vivre

# 3. Rieducazione alla corporeità vissuta

Ascolto dei messaggi che il corpo invia (fame, sazietà, riposo)

Sensazioni corporee positive come vitalità, forza e piacere

Dialogo col corpo che, così, torna "amico"

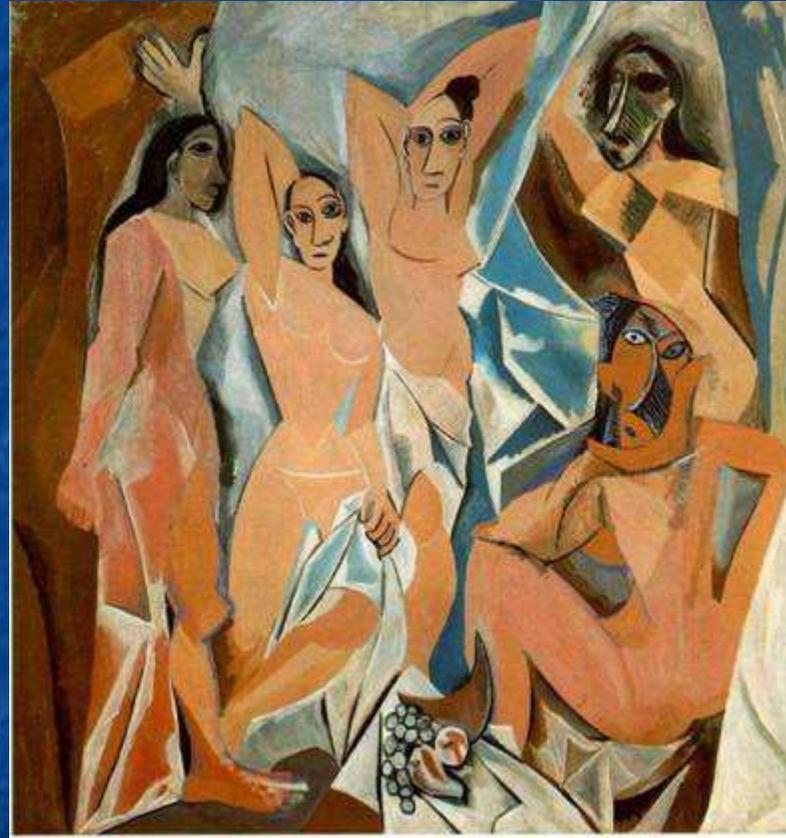


Klimt, Danae

## 4. Effetto fisiologico

Equilibrio interno  
dell'organismo  
con riduzione dei fattori di  
stress ed eliminazione  
di sintomi  
psicosomatici:

- rigidità muscolari (100%)
- dolori alle membra (54%)
- insonnia (45%)
- mal di testa (40%)



Picasso, Les demoiselles de Avignon

# 5. Comunicazione

Comunicazione verbale e non verbale delle emozioni anche di quelle "scomode" come tristezza, rabbia, paura.

Capacità di dare risposte in feedback con l'ambiente

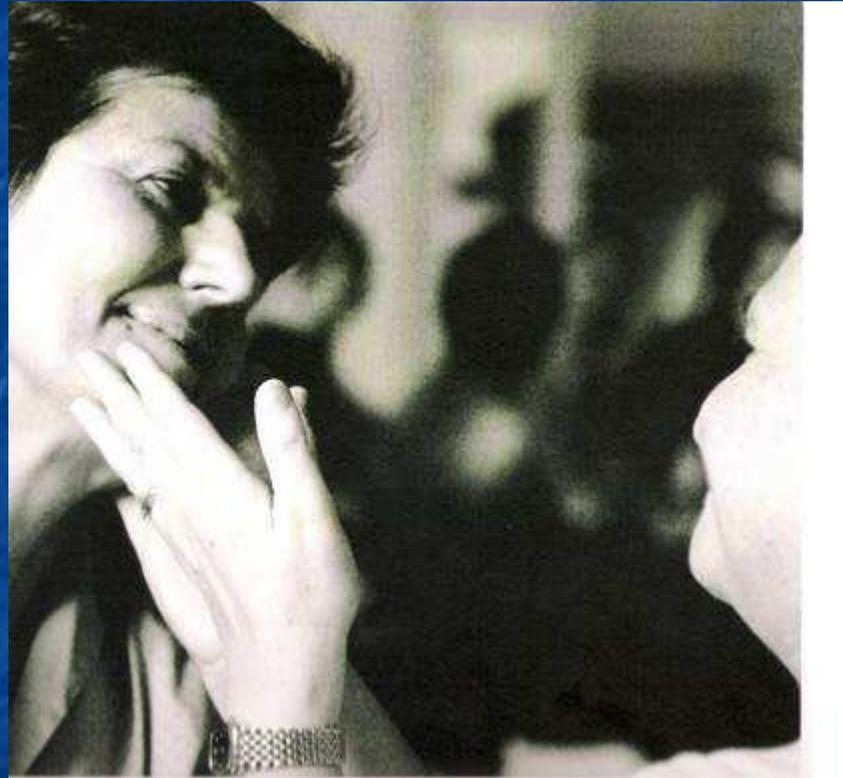


Overbeck, Italia e Germania

# 6. Integrazione sociale

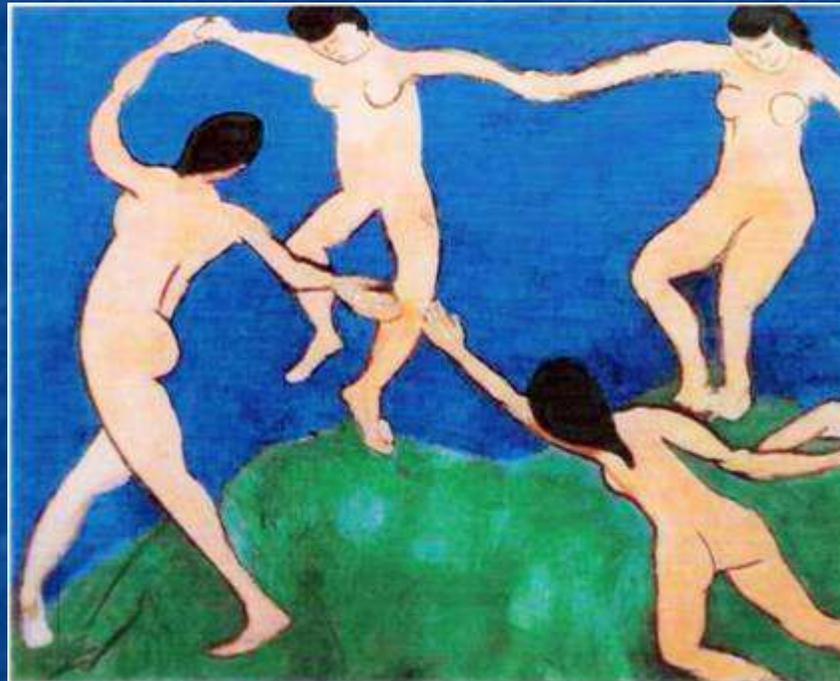
Capacità di stabilire  
un contatto fisico  
e un vincolo con  
le altre persone.

Uscita dall'isolamento  
affettivo



# Riabilitazione esistenziale

Il processo di guarigione deve includere tutte le dimensioni della persona: corporea, psichica, sociale



Matisse, La Danse II

# Biodanza: complemento alla clinica

Per persone che ricorrono ai trattamenti  
convenzionali della clinica,

Biodanza offre

un **COMPLEMENTO** di **SOSTEGNO**

capace di

migliorare sensibilmente la qualità della vita.

Grazie per l'attenzione  
Gracias por la atencion  
Thank you for your attention

Per approfondimenti

Articoli e tesi

[www.biodanza.brescia.it](http://www.biodanza.brescia.it)

[isabella.casadio@biodanza.it](mailto:isabella.casadio@biodanza.it)



Picasso, Il bouquet