

A PICCOLI GRANDI PASSI

RIVISTA PER SOCI NUMERO 3 ANNO 2021





INDICE

EDITORIALE DELLA PRESIDENTE

LA FRAGILITA' CHE E' IN NOI PAG. 1
di Marinella Bonucci

ROSALBA RACCONTA ...

**CONSIDERAZIONI, OVVERO IL
SOGNO DI UNA PARKINSONIANA**
PAG. 3
di Rosalba Parrini

RICERCA, SCIENZA, MEDICINA

La Biodanza PAG. 5
di Leonardo Lucii

NOTIZIE UTILI e altro

PRIMI INCONTRI PAG. 8
di Cristina Nicoletti

CAMMINARE STANCA PAG.10
di Antonio Bernardi

CORO ROCO PAG. 11

CALENDARIO ATTIVITA' PAG. 12

LA FRAGILITA' CHE E' IN NOI

Qualche tempo fa, un'amica mi regalò un libro, con una dedica molto bella: "...Questo piccolo libro si è aperto per me come uno scrigno di pietre preziose. Spero che anche tu apprezzi i colori di questo lato trascurato e sorprendente della vita. ...". Ed è stato proprio così; ho trovato tanti spunti di riflessione e di analisi, che voglio – seppur brevemente - condividere con voi.

La fragilità fa parte della vita, è una delle strutture portanti dell'esistenza, delle sue speranze e delle sue ferite. L'umana fragilità si manifesta più frequentemente:

- nella condizione adolescenziale, con i suoi picchi della gioia e della speranza e con le sue discese nell'insicurezza e nella disperazione;
- nella condizione anziana, talvolta lacerata dalla solitudine e dalla noncuranza;
- nella malattia, fisica o psichica.

La fragilità, nel sentire comune dominante, è l'immagine della debolezza inutile e antiquata, immatura e malata, inconsistente e privata di senso (sarebbe qui il caso di parlare anche della cosiddetta "cultura dello scarto", che caratterizza la nostra società e che respinge i più deboli, ma lo faremo un'altra volta). E, invece, nella fragilità si nascondono valori di sensibilità e di delicatezza, di gentilezza e di dignità, di intuizione dell'invisibile che è nella vita, valori che consentono di immedesimarci con più facilità e con più passione negli stati d'animo e nelle emozioni degli altri.

Ma andiamo con ordine e partiamo dalla definizione della parola. Comunemente i dizionari danno alla fragilità il significato di indice di scarsa consistenza, di scarsa durata, di gracilità e di debolezza, di transitorietà, identificando quella che è la linea d'ombra della fragilità, la sua precarietà e la sua instabilità. Solo un dizionario riporta, oltre ai significati appena detti, anche quelli di sensibilità e di ipersensibilità, di delicatezza e di indifesa e inerme umanità.

Fragile è una cosa (una situazione) che facilmente si rompe, e fragile è un equilibrio psichico (un equilibrio emozionale) che facilmente si frantuma.

Sono fragili, e si rompono facilmente, non solo quelle che sono le nostre emozioni e le nostre ragioni di vita, le nostre speranze e le nostre inquietudini, le nostre tristezze e i nostri slanci del cuore; ma sono fragili, e

si dissolvono facilmente, anche le nostre parole: le parole con cui vorremmo aiutare chi sta male e le parole che desidereremmo dagli altri quando siamo noi a stare male.

Questi concetti mi hanno molto coinvolto perché, dopo la diagnosi della Malattia, dopo un primo periodo in una sorta di "stato di shock", ho cominciato a interrogarmi su quale fosse il senso di quanto mi stava accadendo, perché non esiste una situazione della vita che sia, realmente, priva di significato, anche se non sempre siamo in grado di comprenderlo.

Aiutata da queste letture, ho capito che devo imparare ad accettare la mia attuale fragilità, valorizzandone non gli aspetti relativi alla sua linea d'ombra, come notte oscura dell'anima (che pure ci sono), ma cercando di riconoscere gli aspetti relativi alla linea luminosa della vita, alla fragilità come grazia, all'origine di esperienze fondamentali della vita stessa. La fragilità quindi non come debolezza, ma valore prezioso, perché solo con questa è possibile cogliere il dolore: chi percepisce e riconosce la propria fragilità, sa tener conto dei sentimenti propri e dei propri limiti, ma anche quelli degli altri.

Riconoscere le fragilità che vivono segrete nel cuore delle persone con cui ogni giorno ci incontriamo, è cosa più importante che non riconoscere le nostre fragilità.

Tutti noi abbiamo bisogno di gentilezza o meglio di amorevolezza. Un'amorevolezza che nasce dall'essere consapevoli della nostra fragilità e ancor di più della paura che questa suscita in noi. Ne abbiamo bisogno noi quando perdiamo le poche certezze del quotidiano e diventiamo bisognosi pazienti. Ne hanno quanto mai bisogno i medici con la loro scienza fragile e proprio per questo sempre esposta al rischio delle pseudo certezze di volta in volta organicistiche, sistemiche, ecc., e "divorata... dalla tentazione di non considerare la fragilità come esperienza umana dotata di senso, ma come espressione, più o meno dissonante di malattia, di una malattia che non può essere se non curata". Di amorevolezza, non di orgogliose certezze, abbiamo bisogno tutti noi nella lotta in cui siamo impegnati ogni giorno con le nostre e altrui vulnerabilità.

"La fragilità dei fiori accresce la bellezza del ciliegio". Tutti siamo pronti a riconoscerlo. Molto più difficile è però accettare la bellezza della fragilità quando quest'ultima riguarda noi.

Marinella Bonucci

Considerazioni, ovvero il sogno di una parkinsoniana

Sono appena andata a letto e mi ritrovo a parlare con me stessa:

"Si fa presto a dire che non si può guarire, ma che bisogna aver pazienza, sapersi organizzare ed imparare a convivere con il Morbo di Parkinson. "

Si, le cure serviranno a ritardarne la progressione, ma non potranno debellare la malattia. Qualcuno mi disse che: "Di Parkinson non si muore" e "C'è di peggio", ma questo non mi aiutò allora e altrettanto non mi conforta oggi.

So di avere questa malattia da ventotto anni e in tutto questo tempo ho assunto sempre, via via, un po' più di medicinali, ho visto il Parkinson progredire in modo proporzionale...cioè: più pastiglie più disagi, più problemi più pastiglie...è un gatto che si morde la coda.

Ora basta, si è fatto tardi, non devo fare altro che spengere la luce e cercare di dormire non pensando a niente. Invece, all'improvviso mi ritornano alla mente questi versi:

*nel silenzio della notte
cerco una ragione che non trovo,
vorrei nascondere tutto
sotto la mia coperta
e vorrei un'altra verità...
Il tempo si allunga a dismisura...
con grande fatica cedo al sonno...
un sonno che sento arrivare
con la rabbia di chi conosce il suo destino.*

Credo che non sarò mai pronta ad accettare il concetto di "senza speranza".

Il Parkinson, altro non è che una subdola malattia che ti "mangia" a piccoli pezzetti.

Io me la cavo e supero i brutti momenti, dipingendo come una pazza, per potermi svegliare ogni mattina con la sensazione di aver da fare una cosa importante: il disegno, il colore, la luce e le ombre.

Così ora, aspettando il sonno e come in un sogno, mi trovo a costruire mentalmente, da brava ex insegnante di disegno, una prospettiva "rovesciata" come un cono ottico che si allunga e si allarga, dai miei occhi, fino all'orizzonte, là, dove la sua linea retta si sfalda e si unisce all'atmosfera, insistendo sugli archi di forza e di sostegno che sembrano moltiplicarsi all'infinito. Là, all'orizzonte, dove tutto è evanescente, dove tutti camminano dritti e la loro parlata è schietta, là all'orizzonte lontano, dove si perde ogni memoria.

Questo scriverò domani per cercare di esprimere tutto il mio disagio vissuto in questa notte, come ogni notte, sapendo però che il sole, come ogni mattina si sveglierà con me,

forte e coraggioso, sapendo già quello che deve fare...

n.d.a.: i brani in corsivo sono tratti dalle poesie di Rosalba Parrini " A ritmo lento" e "Vento" pubblicate da Betti Editrice in "Il mio silenzio mosso" 2014

Rosalba Parrini

Vedi cara, è difficile a spiegare
È difficile parlare dei fantasmi di una
mente
Vedi cara, tutto quel che posso dire
È che cambio un po' ogni giorno, è che
sono differente
Vedi cara, certe volte sono in cielo
Come un aquilone al vento che poi a
terra ricadrà
...
Vedi cara, certe crisi son soltanto
Segno di qualcosa dentro che sta
urlando per uscire
Vedi cara, certi giorni sono un anno
Certe frasi sono un niente che non
serve più sentire
Vedi cara, le stagioni ed i sorrisi
Son denari che van spesi con dovuta
proprietà
....
Non capisci quando cerco in una sera
Un mistero d' atmosfera che è difficile
afferrare
Quando rido senza muovere il mio viso
Quando piango senza un grido,
quando invece vorrei urlare
Quando sogno dietro a frasi di canzoni
Dietro a libri e ad aquiloni, dietro a ciò
che non sarà
Vedi cara è difficile spiegare
È difficile capire se non hai capito già

Liberamente tratto da "**Vedi cara**"
di Francesco Guccini dalla redazione



Rosalba e Giancarlo

LA BIODANZA

all'Associazione Parkinson Siena

Ciao,

sono **Leonardo Lucii**, il **facilitatore di Biodanza** che da alcuni anni ha portato questa proposta all'Associazione Parkinson di Siena grazie alla determinazione di Marinella Bonucci che l'ha fortemente voluta per gli amici dell'associazione.

Non è facile descrivere la Biodanza per chi non l'ha mai fatta, ci sarebbero un sacco di cose da dire iniziando dal significato della parola Biodanza che è "danza della vita", danza come movimento di vita.

Non è facile perché la Biodanza è un'esperienza e come tutte le esperienze deve essere vissuta per sentirne il sapore, per sapere se ci piace oppure no.

Vorrei aggiungere che la Biodanza è accessibile a chiunque, di qualsiasi età o condizione fisica. Non ci sono prestazioni da raggiungere o passi prestabiliti da imparare e non è assolutamente necessario saper ballare.

Agisce "utilizzando" tre ingredienti fondamentali che sono la presenza del gruppo, la musica ed il movimento; stimolando la parte sana, luminosa di ognuno di noi.

Tutti gli esercizi e le musiche proposte in Biodanza mirano a portare dei benefici specifici ai partecipanti, alcuni di questi particolarmente preziosi per le persone affette da Parkinson.

Le danze ritmiche, vitali, gioiose, per esempio innalzano il tono dell'umore che, con il tempo, si stabilizza a livelli più elevati.

Gli esercizi di fluidità, con movimenti lenti e continui, riducono progressivamente la rigidità muscolare.

Gli esercizi di vitalità e le proposte di interazione con gli altri partecipanti tendono ad attivare i centri motori migliorando la qualità del movimento.

La comunicazione affettiva all'interno del gruppo fortifica la coscienza della propria identità e, di conseguenza, aumenta la fiducia in sé stessi e l'autostima.

Ho voluto raccogliere le sensazioni di alcuni di voi per condividere la loro esperienza, il loro vissuto, che conta molto di più di tante spiegazioni.

“Per me è stata una serata “fantastica”, più di sempre!

Dopo l'inizio diciamo non proprio “caloroso”, in tutti i sensi, si parte con la prima ronda e subito si ripete la “magia”: via ogni tensione e contrarietà e preoccupazione, fatevi da parte, arriva l'allegria!!! E i sorrisi e già la voglia di darsi baci

Poi si cammina, come nella vita, e anche questo esercizio è per me pieno, pienissimo di significato e di piacere e di soddisfazione e di emozione, tanto che la mia mano tremava vistosamente. Ma i miei passi no, erano ampi (per quanto lo consentano le mie gambe che non sono quelle delle Kesler) e sicuri, come vorrei che fossero davvero sempre e non quei passettini ridicoli che mi danno un'aria insicura e goffa. E poi, seguendo le istruzioni di Leonardo, di darsi lo slancio con la gamba di dietro, mi sentivo anche più diritta!! Insomma, forse da fuori tutte queste cose non si percepivano neppure, ma io ascoltavo il mio corpo che stava bene, mi ringraziava.....e io mi sentivo piena di gioia di vivere.

Poi abbiamo camminato in coppia, ed è stato molto bello procedere insieme, con tutti ho trovato un affiatamento nel ritmo.

Ma emozioni ancora più coinvolgenti le ho provate nella camminata con determinazione: perché io devo essere determinata e coraggiosa e, pur accettando ed accogliendo anche le mie inevitabili fragilità, le mie sconfitte, le mie emozioni negative, non devo perdere di vista la mia rotta, devo mantenere saldo il controllo del timone, non devo perdere la speranza e la fiducia nella vita. Ed è come se con quella camminata/danza avessi fatto un pieno di energia positiva.

Poi sono arrivate le danze più rilassanti: quella del collo e soprattutto quella del petto e delle braccia. Prima, ad occhi chiusi, aprendo lentamente le braccia cercavo, volevo capire se riuscivo a vedere anche io i colori come Giusy ma non vedevo che il buio! Però, mentre aprivo sempre di più il mio cuore ed ascoltavo il mio respiro entrare benefico, mi sono sentita inondare di luce, non l'ho vista ma l'ho sentita e la mia danza si è trasformata in una preghiera piena di gratitudine e di beatitudine.



Quando abbiamo fatto la danza dei doni, ho prima ricevuto ed è stato molto bello, ma ancora di più mi è piaciuto quando ero io a donare, perché mi sentivo piena di amore e altre ricchezze che donavo a piene mani senza impoverirmi mai, anzi mi sentivo sempre più felice.....

Anche la danza del ventaglio è stata molto bella, l'ho fatta con Andrea e dopo un po' abbiamo messo via i ventagli e ci siamo guardati a lungo negli occhi con tanto amore (anche se lui cercava di farmi ridere).

Per non parlare poi della mia performance fisica più eclatante: la camminata saltellante! Che soddisfazione!

Non descrivo altro, perché sarebbe un ripetermi, ma per me sono state due ore di felicità e anche tutto oggi sono stata molto felice e vi ringrazio tutti, Leonardo più di tutti, e voglio bene a tutti!!!"

"La Biodanza... non avrei mai pensato di appassionarmi a qualcosa che comprendesse la parola "danza" e invece... il gruppo, la condivisione, la serenità che trasmette Leonardo, la spontaneità del gesto danzato mi hanno prima coinvolto e poi conquistato. Ho scoperto che il mio corpo, che ho sempre ritenuto disarmonico, riusciva a esprimere il suo ritmo in piena libertà, senza paura del giudizio altrui, senza altra regola se non il piacere di muoversi al seguito della musica in armonia con me stessa e con gli altri."

"Sono sempre stato un ballerino, sarò il sangue emiliano...Poi Mister P mi ha legato con i suoi laccioli...E' difficile riconoscere questo corpo che non risponde ai miei ordini. Con la biodanza ho riscoperto un piacere dimenticato. Non importa quanto possano sembrare lenti o impacciati i miei movimenti, sono libero di danzare senza vincoli di passo e di ritmo."

La Biodanza è aperta a tutti e ti invito a provarla insieme agli altri amici dell'associazione.

Un caro saluto.

Leonardo

La proposta di Biodanza rispetterà le indicazioni vigenti per contrastare la diffusione del Covid19.



Primi incontri

Cari amici e soci,
eccoci pronti a
ricominciare con le nostre
attività.

La prima occasione è
stata una breve
camminata a San
Giovanni a Cerreto.

La passeggiata è stata
breve ma ricca di
chiacchiere e piena della
felicità di rivedersi e
passare del tempo
insieme.

Non importa quanto
abbiamo camminato,
quanto lungo possa
essere stato il percorso,
ritrovarsi è stato
emozionante.

Ovviamente non poteva
che finire con una
merenda , che ad essere
sinceri è stata più lunga
ed intensa della
camminata....



Scorci di San Giovanni a Cerreto



*Allegremente insieme ci ristoriamo
dopo la "fatica"*

CAMMINARE STANCA...

...ma raggiungere la meta rinfranca.

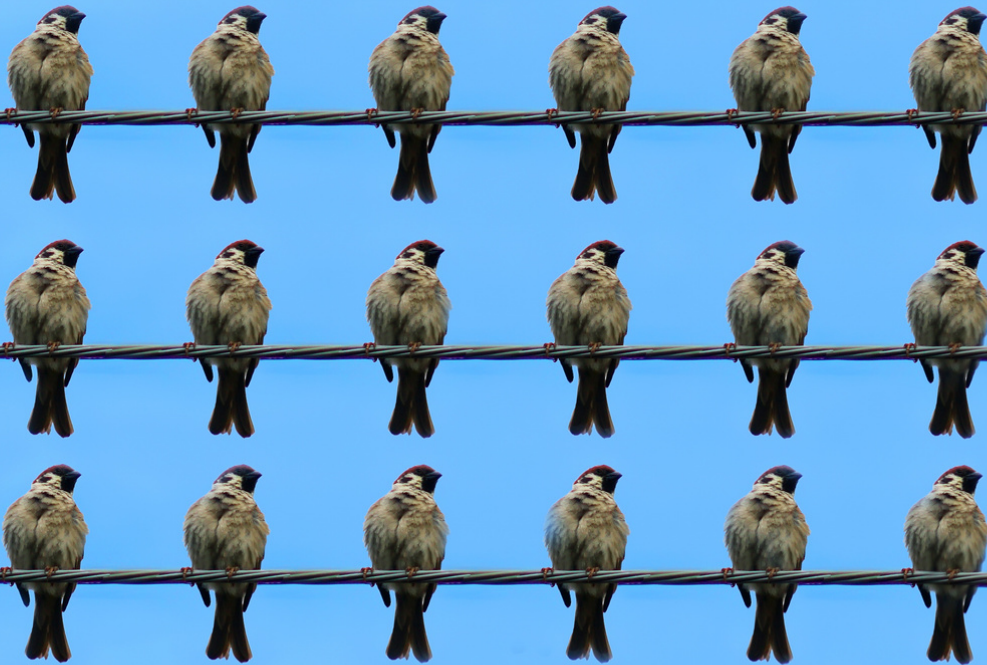
La montagna è una grande maestra di vita.

La fatica del cammino e le asperità del terreno; la mutevolezza del clima, il freddo dell'ombra e l'implacabilità di un sole più vicino; il peso dello zaino pieno di utilità ed inutilità che vorresti abbandonare lungo il sentiero; il suono del fiato che si fa corto ed il fischio del vento.

Camminare stanca ed in salita di più... ma quando arrivi in cima, quando lo sguardo si dilata verso l'infinito, i crucci ed i problemi si rimpiccioliscono.

Antonio Bernardi

CORO ROCO



Cari amici ,
ecco finalmente portato a compimento un
progetto a lungo atteso!
Dal **6 Ottobre** ci incontreremo alle **17,00** in **via
Mentana 92** a Siena per cominciare a cantare
insieme diretti e supportati dalla nostra insegnante
Prof. Caterina Rosolacci .



**Spicchiamo insieme il volo
verso questa nuova avventura!**

NOTIZIE UTILI

A.P.S. – CALENDARIO ATTIVITA'						
Ottobre 2021						
◀ Set 2021	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Nov 2021 ▶
					1 BIODANZA 17:30 – 19:00 MANDORLO	2
3						
4 Santo Patrono d'Italia	5 SOSTEGNO PSICOLOGICO GRUPPO PAZIENTI 10:30 -12:00 MANDORLO	6 CORO...ROCO 17:00 – 18:00 VIA MENTANA 92-SIENA	7 NORDIC WALKING 16:00 – 17:00 FORTEZZA o altri luoghi adatti	8 BIODANZA 17:30 – 19:00 MANDORLO	9	10
11 CORO...ROCO 17:00 – 18:00 VIA MENTANA 92-SIENA	12	13	14 NORDIC WALKING 16:00 – 17:00 FORTEZZA o altri luoghi adatti	15 BIODANZA 17:30 – 19:00 MANDORLO	16	17
18 CORO...ROCO 17:00 – 18:00 VIA MENTANA 92-SIENA	19 SOSTEGNO PSICOLOGICO GRUPPO PAZIENTI 10:30 -12:00 MANDORLO	20	21 NORDIC WALKING 16:00 – 17:00 FORTEZZA o altri luoghi adatti	22 BIODANZA 17:30 – 19:00 MANDORLO	23	24 Nazioni Unite
25 CORO...ROCO 17:00 – 18:00 VIA MENTANA 92-SIENA	26	27	28 NORDIC WALKING 16:00 – 17:00 FORTEZZA o altri luoghi adatti	29 BIODANZA 17:30 – 19:00 MANDORLO	30	31 L'ora Legale Finisce

Sono ancora da definire i giorni e l'orario in cui sarà effettuata la FISIOTERAPIA presso la Pubblica Assistenza Siena.



A.P.S. ASSOCIAZIONE PARKINSON SIENA ODV

Via del Porrione, 49 -53100- Siena
(c/o Arciconfraternita della Misericordia)
e-mail: associazioneparkinsonsi@tim.it
telefono whatsapp: **3714376388**

facebook: **Associazione Parkinson Siena**

messenger: **@parkinsonsi**

codice fiscale: **92068750527**

IBAN IT09L0103014203000001277030



**SOSTIENI
LA NOSTRA
ASSOCIAZIONE**

5x1000
Dona il tuo

**L'Associazione Parkinson Siena
ringrazia:
la Misericordia di Siena
il Comune di Siena
la Pubblica Assistenza**

Edizione a cura di :
Marinella Bonucci, Antonio Bernardi, Cristina Nicoletti.

Foto e testi pubblicati con il consenso degli autori nel rispetto della
privacy e delle norme vigenti.