LA PROVINCIA
LUNEDÌ 16 OTTOBRE 2017

Movimento e danza «Ricetta per la vita e per il sorriso »

L'incontro. L'invito dell'associazione Alomar Sondrio ad affrontare la malattia con lo spirito giusto «Stare in gruppo è fondamentale per ritrovare energia»

NELLO COLOMBO

La città del dolore alberga spesso nel cuore degli uomini soli. Forse per questo Alomar Sondrio per uscire dall'angoscia claustrofobica di una sofferenza che accompagna tanti malati reumatici, ha creato una fitta rete di relazioni che disancorano le chiusure mentali, per combattere insieme sulle barricate della vita. La medicina più semplice allora, paradossalmente, potrebbe essere il sorriso, non quello forzato a denti stretti, ma quello aperto e sincero, avvolgente come una carezza.

Il messaggio

Incredibile vedere quanta forza c'è in chi dimentica i propri affanni per farsi carico dell'altro con cui camminare insieme. O danzare. Affascinante il messaggio dell'ultimo incontro alla sala "Besta" della Bps su "I movimenti...strumenti per ritrovare la fiducia nel tempo della malattia". «Attraverso il movimento che è vita, effettuato con costanza, è possibile ritrovare la fiducia nei propri mezzi in quanto influisce positivamente sul benessere del corpo e della mente e permettendo di ritrovare la gioia di vivere!», ha spiegato **Marco Gianoncelli**, dottore in Fisioterapia che ha posto l'accento sull'attività fisica indispensabile per lubrificare le articolazioni, rafforzare i muscoli, migliorare coordinazione ed equilibrio, riducendo così anche il pericolo di cadute. Meglio avvalersi, quindi, dell'idrokinesiterapia attraverso la terapia in acqua con corsi in piscina che svolgono una funzione fondamentale nelle malattie reumatiche contribuendo al benessere psicofisico di ogni paziente. I fenomeni inspiegabili innescati dall'acqua miracolosa di Lourdes, condita da fede e preghiera, sono forse l'evidente riprova di un processo di guarigione che va a curare gli squilibri del proprio universo, quel microcosmo corporeo fatto essenzialmente di molecole d'acqua. «Vivere un'esperienza di gruppo è potente per la forte empatia generata, soprattutto se in stato di sofferenza. Nel gruppo è più semplice liberare quello che è intrappolato nell'anima. La sofferenza, infatti, è spesso alimentata da credenze patogene radicate, ma la condivisione del proprio vissuto è importante. Il percorso individuale, infine, permette un maggiore approfondimento analitico», ha sostenuto lo psicologo e terapeuta **Cristian Tarca**. La redenzione è dentro di noi, nel nostro centro vitale che ha bisogno di riequilibrio perché ogni malattia è disarmonia dell'anima.

> Una fitta rete di relazioni è importante per i malati reumatici

La forza della danza

Ecco allora la danza con la sua forza propulsiva capace si smuovere le montagne, di danzare su tavoli corrosi dal tempo e dall'incuria, rimettendo in sesto le membra disarticolate e rianimando cuori spenti all' umano rapporto attingendo alla fonte cristallina del nostro corpo. «Alomar danza è molto più di progetto terapico, è per noi un cammino di verità in cui ci liberiamo dei nostri pesanti zaini, delle nostre tristezze, delle nostre sofferenze, per ritrovare insieme nuove e nascoste energie», ha spiegato **Ilaria Negri**. Una "danza sensibile" che, attraverso vibrazioni positive riallinea il respiro del corpo e dell'anima. La riabilitazione è parte imprescindibile della cura, in un rapporto armonico di fiducia di simbiosi mutualistica tra i vari pazienti e il terapeuta. Perfetto collante per un'associazione votata al dialogo, l'infaticabile **Rita Piasini** e la carismatica **Silvia Valsecchi** che hanno accolto con gioia la presenza del dottor **Guido Menozzi** che ha seguito l'associazione sin dai suoi primi passi. La redenzione dal dolore è dentro di noi. Il gruppo Alomar indica solo una via.