

## **Settore della Disabilità sensoriale, psichica e motoria**

La Danza del Diamante, per la sua semplicità ed i benefici che trasmette, ben si adatta anche ai gruppi di persone con disabilità.

L'ho applicata infatti, al Campus estivo **dell'UICI presso l'Istituto dei ciechi** di Palermo, coadiuvata dalla Psicologa Federica Spena, a:

-Gruppo di non vedenti e ipovedenti

-Gruppo di pluriminorati

-Gruppo di genitori dei pluriminorati

Presso la **Coop. Sociale Progetto Salute:**

-Gruppo di persone con sindrome di Down e con ritardi mentali, autistici non verbali

-Gruppo di sordo-muti

### **Associazione Italiana Sindrome di Williams**

-Gruppo di ragazzi con sindrome di Williams e non solo.. anche paraplegici.

Durante l'estate 2017 ho partecipato come volontaria al Campus estivo dell'UICI, un percorso socio-educativo coinvolgente, costruttivo nel rispetto degli interessi dei disabili, in un clima di divertimento e gioco, insegnando ai tre gruppi di non vedenti, pluriminorati e loro genitori, la stessa danza, ma adattata alle capacità dei partecipanti, che poi è stata presentata in un'esibizione unica nella festa di chiusura del campus. Un momento di unione ed emozione che ha visto protagonisti 35 ragazzi e le loro famiglie, accompagnati in un percorso di arte-moda, espressione di sé e della propria creatività. Il laboratorio di danza del diamante è stato uno tra le tante attività proposte dal Campus all'insegna del divertimento e aggregazione che hanno contribuito ad allenare la fantasia e creatività. I benefici che ho potuto riscontrare sono stati molteplici: con la meditazione, anche alcuni pluriminorati, avevano la sensazione di volare, di andare oltre ogni diversità e di essere una cosa sola nella dimensione dell'Amore, di vedere con gli occhi del cuore. Le mamme, finalmente a poco a poco e non senza difficoltà, hanno cominciato a concedersi il diritto di rilassarsi e poter mollare il controllo e chiudere gli occhi; la parte di danza libera è servita a tutti per alimentare la fiducia in se stessi, nel proprio corpo, gestendolo nello spazio, e per i non vedenti e gli ipovedenti, superando le paure di sbattere, imparando ad orientarsi, sviluppando quindi una maggiore autonomia del movimento, favorendo nello stesso tempo, la socializzazione e crescita reciproca. E' indubbio che preferissero le danze con un contatto di mani almeno di coppia, se non che in cerchio; ma a poco a poco si sono abituati e hanno preso anche gusto nel danzare da soli, pur senza vedere, nel lasciare il corpo libero di esprimersi e gioire. Le danze in cerchio, oltre a dare una maggiore stabilità e senso di protezione, li hanno stimolati nella coordinazione di movimenti precisi e simbolici, provocando anche delle ripercussioni interiori diverse in base al tipo di danza. Nell'esibizione finale il gruppo, la danza coreografata è stata possibile inserendo il cerchio dei pluriminorati con carrozzine al centro e il cerchio più grande formato da educatori, non vedenti e mamme all'esterno. Esperienza fantastica ed emozionante in cui ci siamo sentiti Uno, superando ogni diversità. Anche a casa le mamme si sono allenate con i loro figli ripetendo quei movimenti, scoprendo così un ulteriore modo di stare insieme.

Di seguito il video dell'esibizione finale del Campus estivo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=GEAlHTkgOQ4&feature=youtu.be>

Nello stesso periodo, nel pomeriggio, inoltre frequentavo un corso di lettura e scrittura e di insegnamento del **metodo Braille** con la prof. Franca Secci presso la Coop. Sociale Progetto Salute. E' stata una *full immersion* nel mondo dei non vedenti e della disabilità in generale. Tutto questo mi ha arricchita umanamente e professionalmente.

In seguito, presso la stessa Coop. Sociale ho proseguito la mia esperienza con la Danza del Diamante e la disabilità, infatti mi sono confrontata con disabilità mentali e sensoriali conducendo il Gruppo di persone con Sindrome Down e con ritardi mentali, autistici non verbali e il Gruppo di sordo-muti.

Nel gruppo della disabilità mentale, si riusciva ad avere anche uno scambio verbale e si notava come i down sentissero profondamente la fase della meditazione iniziale, e il supporto degli altri, il tenersi per mano che allontanava ogni paura. Apprezzavano il dover lasciare "i pensieri fuori" e concentrarsi per vivere il presente. In generale nello scambio verbale successivo all'esercizio di percezione e rilassamento riferivano di sentirsi più calmi e in pace. Anche i sordo-muti, spesso agitati e che in certe fasi urlavano, in questa prima fase hanno dimostrato di seguire e calmarsi. L'autistico sembrava alla fine avere gli occhi più luminosi e a volte "estatici". In generale non tutti però chiudono gli occhi, sembrano avere un'attenzione costante l'uno all'altro e questo accade anche nelle altre fasi dove chi è più avanti ha spesso dimostrato di voler aiutare chi ha più problemi; da un lato ammirevole, dall'altro a volte può creare confusione. I sordomuti avevano un'attenzione costante reciproca, non facevano altro che richiamare l'attenzione dell'altro con gesti e suoni molto forti.

La Danza del Diamante ha permesso al corpo di esprimere emozioni a volte rinchiusi nel proprio essere. Abbiamo celebrato la Terra, dalla semina alla raccolta, la Primavera con l'apertura dei fiori, l'aria simulando di volare, l'acqua simulando di dissetarci e di pulirci. La libera espressione ha fatto emergere anche talenti come quello di chi conosceva bene i movimenti del ballo latino-americano o la danza del ventre. I down amavano ballare. In questa fase per alcuni la parte più difficile era quella della danza da soli, perché inibiti nel movimento e quindi andavano stimolati continuamente. Invece la parte in coppia andava bene perché si stimolavano e divertivano a vicenda.

Finita la fase della danza libera, c'era sempre uno scambio verbale in cui chiedevo come era andata e le risposte erano sempre positive. Riferivano di sentirsi libere e felici, che sembrava di volare ed era bellissimo. Avevo l'impressione che per il ragazzo autistico non verbale, usare la voce insieme al movimento lo aiutasse a parlare; a volte dondolava o sbatteva i piedi emettendo suoni e dopo bisbigliava anche se suoni senza senso.

La **terza fase** della **danza in cerchio**, con una coreografia semplice ma strutturata., era importante per sviluppare coordinazione dei movimenti, attenzione, capacità di seguire il ritmo e la sincronicità col gruppo. In questo caso quindi l'impegno era sia fisico che mentale, e le emozioni seguivano il flusso. Abbiamo danzato:

La Vita è bella, La danza dell'acqua, La danza della Pace, il rito finale e La danza dei pianeti.

In questa fase i progressi fatti nella coordinazione dei movimenti erano più tangibili e con alcune danze è stato possibile stimolare anche la voce ed il canto. Ho notato in tutti la volontà di riuscire ad eseguirle ed anche il divertimento.

Tutti volevano inserirsi nel cerchio e se non riuscivano a sollevare le braccia, le ponevano sulle mie o su quelle di qualcun altro per farlo. Dopo mesi, qualcuno di loro si è sbloccato, ha eseguito da sola/o tutti i movimenti delle braccia senza bisogno di sollecitazioni. Inoltre in alcuni incontri qualcuno che prima si rifiutava, ha parlato, soprattutto in una condizione di benessere emozionale, quando si è sentita accolta ed amata. L'abbraccio ed il contatto sono elementi importanti su cui abbiamo lavorato. I sordo-muti alla fine di "La Vita è Bella" cantavano con noi "la la lalalala laaaaa". In tutti emergeva la voglia di migliorare, di provarci, parlare e danzare.

Anche alla fine di questa fase è previsto uno scambio verbale.

A volte emergevano blocchi o traumi del passato, soprattutto con i down; mi confidavano della morte dei loro cari e ponevano domande molto spirituali. Oppure mi raccontavano che qualche amico li aveva scoraggiati nell'espressione dei loro talenti, ad esempio dicendo che non sapevano cantare e quindi avevano smesso di farlo. Una costante era il desiderio di alcuni di loro di trascorrere tempo insieme al di fuori delle attività del centro, nel pomeriggio a casa propria o andando a mangiare una pizza. Questo pensiero a volte condizionava il loro umore.

In generale questa fase delle danze in cerchio era accessibile a tutti. La difficoltà con i soggetti più complicati era solo di mantenere l'attenzione, ma non la coordinazione. Per altri era quella di stimolare i movimenti delle braccia; ma per il resto, per i passi, il danzare tutti con le mani in cerchio aiuta molto a seguire la danza del gruppo.

Nell'ultimo incontro una ragazza con sindrome di Down mi ha chiesto del **libro "La Danza del Diamante"** che ho scritto, si è interessata anche alla parte teorica della danza, mi ha chiesto cosa vuol dire crescita spirituale. Mi ha veramente stupita questo suo interesse ad approfondire cosa sta dietro questi incontri.

Con i ragazzi della Associazione italiana **Sindrome di Williams** ho avuto una breve esperienza di soli due incontri. Sono rimasta colpita dal constatare come si lascino entusiasmare e coinvolgere dalle attività artistiche, tra cui musica e teatro, divenendo essi stessi protagonisti, sino allo spettacolo sul palcoscenico in cui danno il meglio di sé. Una stimolazione artistica che li rende non solo attivi e vivi, ma dei veri eroi agli occhi del pubblico e di se stessi.

Entrare così in stretto contatto con il **mondo della disabilità**, vivendo il punto di vista delle persone disabili e delle famiglie che se ne fanno carico, mi ha resa ancora di più consapevole di quanto occorra che le **istituzioni sostengano queste realtà, per poter garantire una vita decorosa ai ragazzi**. Fondamentale in tal senso è garantire la continuità dei progetti di assistenza scolastica ed attività integrative extrascolastiche che si intraprendono; perché altrimenti si dà solo un assaggio, pochi stimoli limitati nel tempo di un percorso che se bruscamente interrotto può provocare un effetto *rebound*, di fare cioè cadere ancora di più nella frustrazione e nella non accettazione della propria condizione.

Mi auguro quindi che le istituzioni si impegnino al massimo per garantire le risorse e le coperture necessarie affinché siano prese in considerazione non solo le esigenze delle persone disabili, ma anche delle famiglie e delle associazioni e cooperative che a loro si

dedicano, oltre ovviamente a garantire una copertura istituzionale e pubblica come fatto con gli insegnati nelle scuole di sostegno e gli assistenti all'autonomia e alla comunicazione. In tal senso anche la formazione degli insegnanti dovrebbe essere più approfondita e specifica in base alle differenti disabilità (psichiche, sensoriali, motorie ecc.). Non aspettiamo di nuovo che torni Pif ad alzare la voce. Manteniamo alta l'attenzione su questi temi per far sì che la gioia vissuta da questi ragazzi e loro famiglie non debba essere un'esperienza limitata all'estate.