



Analisi qualitativa induttiva sulle componenti emotive dei partecipanti al progetto “Dance Well - Movement Research for Parkinsons”

Silvia Poli², Marcella Galbusera¹, Aurora Sbailò¹, Michela Rimondini², Paola Cesari²

¹ ARTE3 APS - Insegnanti Dance Well Verona

² Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, Università degli Studi di Verona

INTRODUZIONE

La malattia di Parkinson (PD) è una malattia cronica neurodegenerativa che presenta sintomi motori, quali tremore a riposo, bradicinesia, rigidità plastica, disturbi della marcia e della postura; e non motori, quali deficit cognitivi, dolore e disturbi del sonno.¹

Ad oggi non è disponibile un trattamento risolutivo per questa malattia, e la terapia farmacologica dopaminergica interviene su alcuni dei sintomi manifesti, provocando possibili problematiche secondarie altrettanto debilitanti ^{2,3} quali l'umore, la qualità della vita, la socialità, e le capacità lavorative dell'individuo.⁴

PD è la seconda patologia neurodegenerativa per frequenza, dopo la malattia di Alzheimer. Sopra i 65 anni di età circa l'1% della popolazione italiana è affetta da PD.⁵ Attualmente, i malati di Parkinson in Italia sono circa 300.000.⁵ Nella regione del Veneto si contano oltre 36.800 persone affette da PD.⁶

DANCE WELL

Dance Well è stata censita nel rapporto 2019 dell'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità: *“Health Evidence Network Synthesis Report: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?”*⁷

I risultati hanno dimostrato come le arti possono avere un impatto positivo sulla salute sia mentale che fisica. Riguardo alla danza applicata alle persone con Parkinson, il rapporto evidenzia che i partecipanti ai programmi hanno un alto tasso di motivazione, che porta a una partecipazione continuativa con pochi casi di drop-out, prerogativa essenziale per l'efficacia del programma.

Attraverso una partecipazione continua, infatti, è possibile migliorare il senso del ritmo, l'equilibrio, la mobilità funzionale, la velocità del cammino, sviluppare la creatività, esplorare nuove forme di espressione e potenziare relazioni interpersonali, necessarie per combattere l'isolamento che spesso accompagna la malattia. Tutto questo porta, inoltre, ad un miglioramento della qualità della vita di queste persone.⁷

Dance Well - Ricerca e Movimento per il Parkinson è un progetto che promuove la pratica della danza contemporanea in luoghi di pregio, come teatri, musei e siti di particolare interesse. Questa pratica si nutre di arte e bellezza, in quanto il contesto nel quale avviene diventa stimolo creativo e fonte di ispirazione per i partecipanti.

Si tratta di una pratica artistica con forte valore aggregativo ed inclusivo, si rivolge a persone che vivono con il Parkinson, ai loro familiari, ai caregivers,

ad amici, operatori sanitari, danzatori, coreografi e a chiunque voglia cimentarsi a qualsiasi età con la danza in contesti di arte e cultura. L'intervento Dance well ha, infatti, diversi destinatari:

Beneficiari diretti: malati di Parkinson, familiari, persone con ridotta mobilità o altro tipo di patologie

Beneficiari indiretti: amici, professionisti e operatori sanitari, danzatori, coreografi

I punti di forza della pratica sono la gratuità e l'apertura a tutta la cittadinanza. Queste caratteristiche hanno portato alla creazione di un gruppo di danzatori eterogeneo, composto da parkinsoniani, familiari, persone con ridotta mobilità o altro tipo di patologie, e da coloro che hanno partecipato per il puro piacere di sperimentare, favorendo in tal modo dinamiche di sostegno reciproco, coesione sociale e crescita collettiva.

Dance Well invita tutti a danzare e lo fa in un luogo protetto dove “*non c'è giusto e non c'è sbagliato*”, ognuno danza con il proprio corpo, qualunque esso sia.

L'esperienza di Dance Well, e quindi dell'impatto dell'arte sulla salute, dimostra che la pratica può portare beneficio alla vita delle persone, aiutandole a muoversi meglio ed a creare legami sociali che combattono l'isolamento e migliorano lo stato d'animo.

Dance Well è una pratica attivata, ideata e promossa con successo nel 2013 dal CSC - Centro per la Scena Contemporanea del Comune di Bassano del Grappa (membro di EDN European Dance Network) sulla base di pratiche sviluppate in Olanda e già collaudate in America.

Attualmente la rete nazionale di Dance Well comprende diverse città: Bassano del Grappa, Collegno (TO), Schio (VI), Roma, Verona, Firenze, Bergamo, Brescia, Recanati, Terni, Castelfranco Veneto, Milano. La rete Dance Well è attiva anche a livello internazionale in diversi paesi, tra cui il Giappone.

La sede di Verona, promossa e coordinata da Arte3 APS è attiva da Gennaio 2020. Gli incontri settimanali gratuiti si svolgono il venerdì mattina presso il Museo degli Affreschi G.B. Cavalcaselle, grazie alla collaborazione con la Direzione dei Musei Civici di Verona, guidate dalle teachers Marcella Galbusera e Aurora Sbailò. Durante lo scorso anno accademico (2022-2023) le lezioni sono state condotte sulla base di contributi forniti dai dancers, ovvero i partecipanti alla pratica. Questo ha permesso un coinvolgimento dei fruitori di Dance Well non soltanto durante la pratica della lezione, ma anche nella creazione del materiale per la lezione stessa.

Questo lavoro si propone di descrivere i contributi ricevuti dai dancers e come questi siano stati catalogati e rielaborati dalle insegnanti, con il fine di co-creare la pratica artistica delle sessioni di Dance Well.

MATERIALI E METODI

All'inizio dell'anno accademico è stata inviata a tutti i dancers partecipanti agli anni precedenti una call alla quale partecipare, denominata "My Waltz". La call aveva il seguente testo:

“Chiediamo il vostro contributo individuale per la realizzazione di un progetto collettivo in divenire che prenderà forma nei prossimi mesi.

Partendo dal tema My Waltz, inteso come un momento di ricordo, un percorso senza tempo che ripercorre il vostro vissuto, anche di sogni rimasti tali o realizzati, vi chiediamo di cogliere una vostra esperienza personale nell'avvicinarsi dei molteplici trascorsi della vita, con i suoi lati esilaranti, comici, grotteschi, nostalgici, tristi, gioiosi, cupi e contraddittori.

Individuato il vostro momento, vi chiediamo di dividerlo con noi tramite:

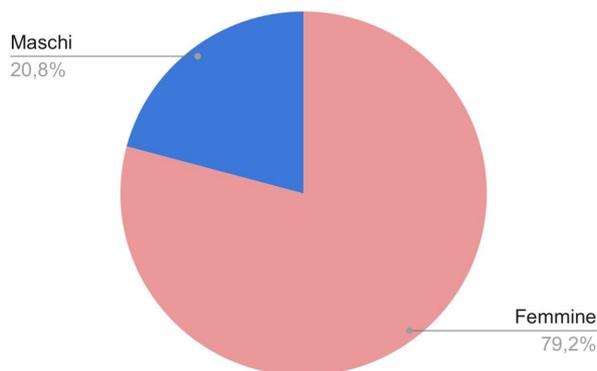
- *Un breve scritto personale*
- *Un breve scritto in prosa o poesia nel quale vi rispecchiate*
- *Una immagine*
- *Un disegno*
- *Un brano musicale*

ANALISI DEI CONTRIBUTI

Per quanto riguarda le analisi dei contributi, le risposte dei partecipanti sono state raggruppate ed analizzate mediante Analisi Qualitativa Induttiva. Due insegnanti hanno visionato in forma indipendente i contributi e li hanno raggruppati seguendo un elenco iniziale di codici. Questi codici sono stati poi confrontati e poi discussi coinvolgendo un terzo valutatore. I temi sono stati quindi raggruppati in macroaree tematiche.

RISULTATI

Hanno partecipato alla call 24 dancers con età compresa tra i 57 ed 81 anni (età media 69,09 anni), di cui 19 femmine (età media 67,44 anni) e 5 maschi (età media 75 anni).



I contributi raccolti sono stati 38, poiché alcuni dancers hanno condiviso contributi tramite diverse modalità.

Sono stati raccolti: 14 fotografie, 11 scritti personali (narrativa), 7 disegni e 6 testi poetici.

I contributi sono stati suddivisi per tematiche e rielaborati dalle insegnanti per ideare le pratiche di danza.

Dai contenuti ricevuti sono state individuate tre aree tematiche (vedi tabella 1) che contengono al loro interno dei sottotemi guida per le pratiche artistiche.

<i>Tema</i>	<i>Sotto-tema</i>	<i>N contributi</i>
Emozioni individuali	gioia/felicità	8
	dolore/costrizione/morte	2
	grottesco/ironia	3
	ripetitività/interruzione	1
	togliere/selezionare/scarnificare	1
Emozioni in relazione all'altro/gli altri	outsider/abbandono/estraniamento	3
	condivisione/rispetto/rispecchiarsi/crescita/ sostegno	3
	unione/abbraccio	3
	amore/matrimonio	6
	opposti	2
Emozioni in relazione alla natura	leggerezza/libertà/sorpresa	3
	purezza/lievità interiore	1
	liquidità/serenità/sintonia	1
	pace/tranquillità/equilibrio/speranza	2
	contrasto di colori	1

TRADUZIONE DEI CONTRIBUTI IN LEZIONE

Questi contributi sono stati rielaborati dalle insegnanti e sono diventati lo stimolo principale per la costruzione delle classi Dance Well. Sfruttando gli immaginari ed i pensieri proposti, sono state guidate le pratiche di danza da Novembre 2022 a Maggio 2023.

Il calendario delle lezioni è stato così suddiviso:

Novembre-Gennaio: Emozioni individuali

Febbraio-Marzo: Emozioni in relazione all'altro/gli altri

Aprile-Maggio: Emozioni in relazione alla natura

Durante il primo trimestre è stato svolto un lavoro più intimo, focalizzandosi sulle emozioni che, anche se a volte in contrasto tra loro, portano alla luce punti di forza e debolezza per aiutare l'emergere di una maggior consapevolezza.

Nella parte centrale dell'anno il lavoro era rivolto agli altri, attivando l'ascolto attivo, l'empatia, il prendersi cura dell'altro, utilizzando diverse tecniche di danza contemporanea, tra le quali possiamo citare il mirroring ed il contact.

Nella terza parte dell'anno invece, ci siamo concentrati maggiormente su immaginari legati alla natura e come questa può evocare nel corpo diverse forme, consistenze e stati d'animo, tramite delle improvvisazioni guidate da tasks.

DISCUSSIONE

VALUTAZIONE DELLA PRATICA

Il coinvolgimento dei dancers nella creazione delle lezioni ha permesso di aumentare l'engagement dei partecipanti, di esplorare aree tematiche nuove e di aumentare la condivisione delle esperienze.

Le lezioni create a partire dal contributo dei dancer potranno essere utilizzate in futuri incontri e il metodo di co-creazione potrà essere applicato nuovamente per coinvolgere altri partecipanti.

Nonostante non siano stati raccolti dati di efficacia rispetto alla pratica, sono stati raccolti dati qualitativi da coloro che hanno partecipato alle lezioni create.

In particolare sono state raccolte 33 testimonianze, che evidenziano 4 aree di apprezzamento dell'attività di Dance Well:

I) gli aspetti relazionali

II) i benefici personali

III) la valenza corporea

IV) il valore dell'arte e della pratica espressiva

Per quanto riguarda il primo tema, le persone dichiarano di aver riscoperto il piacere di conoscere nuove persone, entrare in empatia con l'altro ed instaurare amicizie grazie a Dance Well ("Il valore dell'incontro, del contatto, delle possibilità e la consapevolezza dei limiti di ognuno di noi, crea un'energia particolare, profonda e intima che spesso si traduce in stimolo, desiderio e possibilità"; "un momento di aggregazione e socialità speciale"). Inoltre, è stata segnalata come positiva la mescolanza tra persone sane e persone con patologie che si trovano ad esprimersi in un contesto dove vi è condivisione e assenza di giudizio, creando così socializzazione ed inclusione.

Riguardo ai benefici personali, le persone hanno evidenziato un aumento del benessere e della qualità di vita dopo la partecipazione agli incontri di Dance Well. L'esperienza, secondo i partecipanti, permette di aumentare la propria consapevolezza e l'ascolto delle proprie sensazioni corporee ed emotive. Dance well è anche un modo per "ritagliarsi un'ora di serenità" e di "leggerezza di spirito" che possono "favorire l'ottimismo" ("Ci sentiamo liberi, più leggeri, è come un'evasione dalla quotidianità, ci dà tanta energia positiva").

Una persona con Parkinson afferma: "ho ritrovato l'allegria e la serenità che questa malattia mi aveva tolto". Le persone di sentono accolte e sostenute ("In essa c'è posto anche per chi, come me, si sente impacciata nei movimenti, ma ugualmente accolta, sostenuta ed incoraggiata.")

Il terzo tema riguarda la valenza corporea di Dance Well che è percepita come "un'attività motoria dolce" che permette di "dare mobilità al corpo", di portare la consapevolezza sulla propria corporeità, di aumentare la fluidità e di apportare benefici fisici.

Un partecipante sottolinea non sono richieste tecniche particolari ma come sia possibile danzare "sotto la guida delle maestre di danza" ("Un braccio si sposta e lo sguardo lo raggiunge, una gamba si allunga e rivela una coreografia semplice, diretta, inaspettata: sincera").

Alcune testimonianze, infine, sottolineano il valore dell'arte e della pratica espressiva. Un partecipante ad esempio scrive: "Il contesto in cui danziamo attorniti dalla bellezza e dalla grazia delle opere del museo ci rende tutti orgogliosi". Le testimonianze sottolineano quindi la valenza positiva dell'arte, della bellezza e della creatività ("È musica, danza, creatività, fantasia"; "La musica, il movimento, e l'ambiente in cui tutto ciò avviene ci permette di fare esperienze piacevoli e stimolanti"; "un tuffo nell'arte con la bellezza del posto, fa di Dance Well una fantastica opportunità per tutti noi. Quando danzo sento la poesia, la musica, i colori e il fluire della mia energia vitale dentro di me che mi fa sbocciare come un fiore in primavera").

Alcuni temi sono stati riportati in connessione. Ad esempio è stato segnalato come positiva l'unione dell'attività fisica con l'aspetto di socializzazione ("Unire il movimento con la piacevolezza di un rapporto interpersonale di

simpatica credo che per un malato di Parkinson sia il massimo perché non è solo movimento fisico, ma anche il cervello viene chiamato ad interagire”) o anche l’aspetto espressivo artistico e l’aspetto del movimento (“È una grande fonte di benessere per me perché unisce la pratica del movimento anche la pratica della meraviglia e insieme sostengono il mio corpo e il mio cuore”).

Quattro frasi in particolare riassumono tutti i quattro temi sopra descritti:

“È uno spazio in cui esprimere la propria creatività, dare mobilità al corpo favorendo il benessere, creando socializzazione ed inclusività”

Attraverso la musica ed il movimento si muovono emozioni. La vitalità e l’ascolto delle sensazioni del proprio corpo fino all’incontro con l’altro. Il contesto in cui danziamo attorniti dalla bellezza e dalla grazia delle opere del museo ci rende tutti orgogliosi”

“È importante per me condividere con altre persone la nostra creatività ed emotività, senza giudizi e barriere per chi si trova con fragilità psico-fisiche, momentanee o permanenti, perché è solo andando verso gli altri che aggiungiamo qualcosa al senso di esistere”

“Con loro ho ritrovato l’allegria e la serenità che questa malattia mi aveva tolto, con loro mi muovo danzando senza sentirmi in imbarazzo per la mia rigidità ed i miei scatti involontari, mi fanno sentire importante, mi coinvolgono. La musica è la danza mi permettono di trovare un certo equilibrio.”

CONCLUSIONE

I dati qualitativi raccolti dimostrano che la pratica di Dance Well agisce in maniera positiva sulla qualità di vita dei partecipanti, dal punto di vista fisico, emotivo e relazionale.

Sarebbe necessario un approfondimento specifico, mediante un questionario di efficacia, per comprendere quanto i dancers si siano sentiti coinvolti durante le lezioni condotte con le pratiche co-create.

BIBLIOGRAFIA

¹ 2017, Obeso JA, Stamelou M, Goetz CG, et al. “Past, present, and future of Parkinson's disease: A special essay on the 200th Anniversary of the Shaking Palsy.”

² 2023, Furgiuele A, Pereira FC, Martini S, Marino F, Cosentino M. “Dopaminergic regulation of inflammation and immunity in Parkinson's disease: friend or foe?”

³ 2015, Volpe D, Baldassarre G, Pavan S, Tesi di Laurea “Il progetto Dance Well nei soggetti con Parkinson: prospettive per una contaminazione costruttiva tra danza e fisioterapia”

⁴ 2012 Jasinska-Myga B, Heckman MG, Wider C, Putzke JD, Wszolek ZK, Uitti RJ. “Loss of ability to work and ability to live independently in Parkinson's disease.”

⁵ dati 2021 - Ospedale San Raffaele e Niguarda di Milano

⁶ dati 2019 - Rapporto epidemiologico sulle malattie croniche in Veneto

⁷ 2019, Fancourt D, Finn S, “Health Evidence Network Synthesis Report n. 67”, WHO Regional Office For Europe