

*L'essere umano è un ponte
fra il passato
e l'essere del futuro;
il presente è attimo,
l'attimo come ponte.*

*Spirito diventato anima
nel manto della sostanza,
questo viene dal passato;
anima che diviene spirito
nell'involucro del seme,
questo è sulla via del futuro*

*Cogli il futuro
per mezzo del passato
spera in ciò che diviene
attraverso ciò che è divenuto;
Afferra così l'essere
nel divenire,
afferra così ciò che diviene
nell'esistente.*

Rudolf Steiner, 24.12.1920

Il laboratorio si rivolge a persone che hanno in corso o hanno terminato una terapia per tumore.

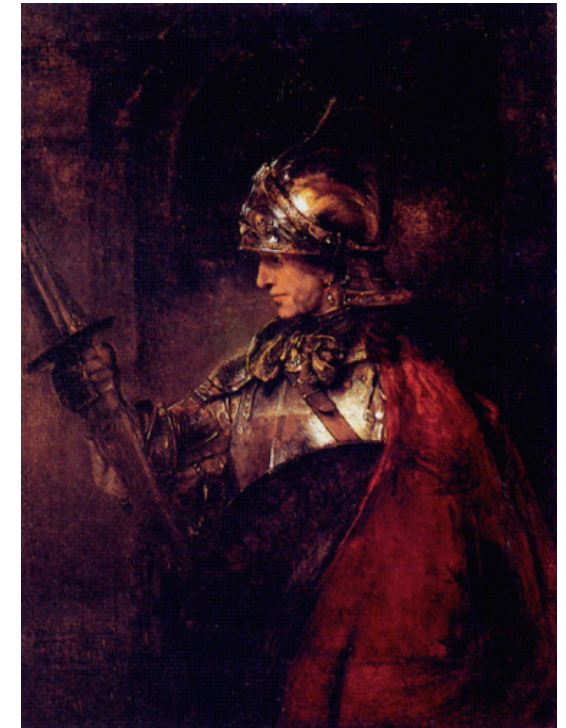
È organizzato dall' **Associazione di Ricerche e Studi per la Medicina Antroposofica ARESMA**, via Vasto 4, 20121 Milano.
www.aresma.com

Si svolge il **lunedì** dalle **16.00** alle **19.00**,
in 8 incontri,
dal 7 maggio al 25 giugno 2007,
negli spazi dell'Associazione Antroposofica
Milanese, Via Vasto 4, Milano
(raggiungibile con la MM2-Moscova, gli autobus
41, 43, 57, 70, 94, i tram 3, 4, 7, 12, 14)

Per informazioni e iscrizioni, telefonare al numero
340 353 97 33 oppure scrivere all'indirizzo di
posta elettronica info@aresma.com.
Segreteria organizzativa: sig.ra Giuliana Chimichi.
Gli interessati verranno richiamati per un
colloquio preliminare.

Il costo degli 8 incontri è di 120,00 euro.
La quota di iscrizione può essere inviata mediante
bonifico bancario sul c/c 1935 – ABI 3512.1 –
CAB 1614.7 – CIN G – presso il Credito
Artigiano – sede Milano Stelline, oppure sul c/c
postale n. 43916618, intestati a ARESMA, con
causale "Laboratorio 2007".

Per la pratica dell'euritmia occorrono scarpette da
ginnastica artistica.



LABORATORIO DI SALUTE PER PERSONE CON DIAGNOSI DI TUMORE

in 8 incontri
maggio – giugno 2007

Associazione di Ricerche e Studi
per la Medicina Antroposofica,
Via Vasto, 4 - Milano

La persona che riceve una diagnosi di tumore sente la necessità di raccogliere tutte le proprie risorse per affrontare le terapie oncologiche convenzionali o iniziare un percorso di recupero dopo averle concluse. E ciò avviene sia nella speranza di una guarigione, sia come aiuto per convivere meglio con la cronicizzazione o l'aggravamento della propria malattia.

Nella biografia individuale e nella sfera delle relazioni e del destino è racchiuso un patrimonio di risorse e facoltà corporee, psichiche e spirituali. Esso è in grado di generare forze di salute e crescita personale, cui è possibile attingere di fronte ad ogni evento grave della vita.

Il trauma della diagnosi e degli effetti collaterali di terapie efficaci, ma spesso aggressive, fa sorgere il bisogno di una cura della persona intera, che reintegri le parti malate in un'immagine complessivamente sana di sé e che consenta di riscoprire il contatto con la propria salute, con la propria storia, con la natura, con l'ambiente familiare e sociale che ci circonda.

Il **LABORATORIO DI SALUTE** propone un'occasione per ritrovare le risorse celate nella propria biografia e per scoprire nuove facoltà e abitudini quotidiane, facendo appello alle forze di guarigione naturalmente presenti in ciascuno.

Il lavoro si svolgerà in piccoli gruppi, attraverso 8 incontri, con riflessioni sui temi della salute e della cura nella prospettiva della medicina antroposofica, con la costruzione in comune di risorse biografiche e con esperienze di rilassamento e di euritmia, che possono poi diventare esercizio autonomo.

Il lavoro con il medico si fonda sulle possibilità di ampliare la medicina convenzionale con le esperienze della **MEDICINA ANTROPOSOFICA**. Se il rapporto terapeutico specifico può essere solo individuale e privato, in questa sede si potranno affrontare insieme i temi condivisibili dello stile di vita e di indicazioni pratiche per conservare e coltivare la propria salute nel quotidiano.

La medicina antroposofica, nata nel 1920 per opera di Rudolf Steiner e Ita Wegman, pone al suo centro un'immagine del paziente come soggetto attivo della cura e come essere in cui la personalità individuale, la vita dell'anima e la salute del corpo interagiscono costantemente, nello sviluppo del percorso biografico.

La malattia si manifesta come rottura di un equilibrio, talvolta dolorosa e ardua da sopportare, ma che può essere colta anche come un'occasione di crescita e trasformazione, integrando le risorse di cura disponibili. Non è facile far proprio questo aspetto in malattie gravi, come il tumore, eppure vi sono molte testimonianze di come questo processo sia possibile e costruttivo.

La medicina antroposofica rivolge a tutti gli aspetti costitutivi della persona malata, a fianco delle terapie convenzionali, non solo rimedi propri, ma anche esperienze di cura come le terapie artistiche, il massaggio ritmico, l'arte della parola, l'euritmia curativa...

Fra i vari metodi di cura della medicina antroposofica, verranno proposte sessioni di **EURITMIA**.

L'euritmista condurrà il gruppo attraverso movimenti che coinvolgono la persona nella sua complessità. Occorre infatti la sua intera partecipazione per realizzare e sperimentare questi gesti: dal corpo che si muove, all'anima che si risveglia nella percezione del movimento, allo spirito che ne raccoglie il senso. L'attività umana rivelata dal gesto euritmico può restituire la fiducia nel proprio strumento corporeo e il sentimento del coraggio.

Con l'esperto della riabilitazione si imparerà a generare uno stato di quiete e **RILASSAMENTO** fra mente e corpo, attraverso esercizi di respirazione e di ascolto delle sensazioni e delle emozioni. Questa pratica può divenire porta d'entrata per un'attività meditativa ed essere d'aiuto nel contrapporre a situazione di malessere, di disagio e di angoscia una condizione di equanimità e di libertà di scelta.

Nel lavoro di gruppo con lo psicologo si affronteranno le domande e i bisogni comuni che sorgono in relazione alla malattia come evento critico. Nello spazio del **COLLOQUIO** si cercheranno di sperimentare e valorizzare le risorse interiori personali che si possono mettere in gioco: le competenze per affrontare le difficoltà; la capacità di generare situazioni di benessere e sicurezza; la possibilità e i limiti della tolleranza e della solidarietà nei rapporti familiari e sociali; le forze dell'autostima e della speranza per andare incontro ai propri desideri e obiettivi.

CONDUTTORI

Emanuela Portalupi
Medico antroposofa,
specialista in oncologia

Maria Teresa Radaelli
Euritmista artistica e terapeutica

Silvano Colombo
Terapista della riabilitazione a indirizzo
psicosomatico

Wolfgang Ullrich
Psicoterapeuta, specialista in terapia sistemica,
della Gestalt e terapia mirata