

*Marco Polo descrive un ponte, pietra per
pietra.*

- Ma qual è la pietra che sostiene il ponte?

- chiede Kublai Kan.

*- Il ponte non è sostenuto da questa o
quella pietra – risponde Marco, - ma
dalla linea dell'arco che esse formano.*

Kublai Kan rimase silenzioso, riflettendo.

*Poi soggiunge: Perché mi parli delle
pietre? È solo dell'arco che m'importa.*

Polo risponde: - Senza pietre non c'è arco.

Italo Calvino

Le città invisibili, 1972

Il laboratorio si rivolge a persone che hanno in corso o hanno terminato una terapia per tumore ed è organizzato dall' **Associazione di Ricerche e Studi per la Medicina Antroposofica ARESMA**, via Vasto 4, 20121 Milano.
www.aresma.com

Si svolge il **mercoledì** dalle **17.00** alle **20.00**, in 8 incontri, presso il campus di prevenzione e ricerca «**Cascina Rosa**» della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, via Vanzetti 5, Milano - (raggiungibile con la MM2-Piola o Lambrate, gli autobus 61 e 93, il tram 5), in collaborazione con il prof. Franco Berrino, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, e con il gruppo Me.Te.C.O.

Il primo mercoledì del mese sarà possibile partecipare anche ai “**mercoledì della prevenzione**” (alimentazione e salute) tenuti da Franco Berrino.

La quota di iscrizione è di 160,00 euro. Può essere inviata mediante bonifico bancario – IBAN IT06G0351201614000000001935 – presso il Credito Artigiano – sede Milano Stelline, oppure sul c/c postale n. 43916618, intestati a ARESMA, con causale “Laboratorio 2008-2009”.

Segreteria organizzativa: per informazioni e iscrizioni, telefonare al numero **347 058 38 43** o scrivere a **info@aresma.com**.
Gli interessati verranno richiamati per un colloquio preliminare.

Per la pratica dell'euritmia occorrono scarpette da ginnastica artistica



LABORATORIO DI SALUTE PER PERSONE CON DIAGNOSI DI TUMORE

in 8 incontri
15, 22, 29 ottobre 2008
12, 19, 26 novembre 2008
10 dicembre 2008
14 gennaio 2009

Cascina Rosa – via Vanzetti 5 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, sia in fase di 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, che può generare forze di salute e crescita personale e al quale è sempre possibile attingere.

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 realtà della 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 nel proprio corpo e nella propria biografia e per scoprire nuove facoltà e abitudini quotidiane.

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 possano diventare esercizio personale.

Il lavoro con il medico si fonda sulle possibilità di ampliare la medicina convenzionale con le esperienze della **MEDICINA ANTROPOSOFICA**.

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

Se la malattia si manifesta come rottura di un equilibrio, dolorosa e ardua da sopportare, nel suo decorrere si possono cogliere anche occasioni di crescita e trasformazione.

Si affronteranno insieme temi riguardanti la cura, lo stile di vita, la biografia fisiopatologica, e indicazioni pratiche per conservare e coltivare la propria salute nel quotidiano e per convivere meglio con le terapie oncologiche e i loro effetti.

La medicina antroposofica integra le risorse disponibili aggiungendo alle terapie convenzionali i propri medicinali originali ed esperienze di cura differenziate, fra cui le terapie artistiche, il massaggio ritmico, l'arte della parola, l'euritmia curativa e altre.

In questo laboratorio verranno proposte sessioni di **EURITMIA CURATIVA**. L'euritmista condurrà il gruppo in una terapia di movimento che coinvolge la persona nella sua complessità. Occorre infatti la sua intera partecipazione per realizzare e sperimentare i gesti: dal corpo che si muove, all'anima che si risveglia nella percezione del movimento, allo spirito che ne coglie il senso. Il nesso fra gesti e funzioni organiche e l'attività vissuta nel gesto euritmico possono restituire la fiducia nel proprio strumento corporeo e il sentimento del coraggio e contribuire alla cura.

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 motivi.

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

INSIEME CON

Franco Berrino

Medico epidemiologo e ricercatore
e lo staff di Cascina Rosa