

*Quello che veramente ami rimane,
il resto è scorie*

*Quello che veramente ami non ti sarà strappato
Quello che veramente ami è la tua vera eredità*

*La formica è un centauro nel suo mondo di
draghi.*

*Strappa da te la vanità, non fu l'uomo
A creare il coraggio, o l'ordine, o la grazia,
Strappa da te la vanità, ti dico strappala
Impara dal mondo verde quale sia il tuo luogo
Nella misura dell'invenzione, o nella vera abilità
dell'artefice,
Strappa da te la vanità,*

*Ma avere fatto in luogo di non avere fatto
questa non è vanità*

*Avere, con discrezione, bussato
Perché un Blunt aprisse
Aver raccolto dal vento una tradizione viva
o da un bell'occhio antico la fiamma inviolata
Questa non è vanità.*

*Qui l'errore è in ciò che non si è fatto, nella
diffidenza che fece esitare.*

*Ezra Pound,
da Pisan Cantos (Canto 81)*

Il laboratorio si rivolge a persone con diagnosi di tumore, in corso di terapia o in follow up 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 martedì 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 dal prof. Franco Berrino.

La quota di iscrizione è di 200,00 euro. Può essere inviata mediante bonifico bancario: IBAN IT06G0351201614000000001935 (c/o Credito Artigiano, sede Milano Stelline) oppure sul c/c postale n. 43916618, intestati a ARESMA, causale "Laboratorio 2010".

Per informazioni e iscrizioni, telefonare al numero 347 058 38 43 o scrivere a info@aresma.com.

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



LABORATORIO DI SALUTE PER PERSONE CON DIAGNOSI DI TUMORE

in 8 incontri

**9 - 16 - 23 - 30 marzo 2010
13 - 20 - 27 aprile 2010
4 maggio 2010**

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, fra cui i preparati di viscum album, 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 situazioni 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