

L'esperienza con il gruppo trekking della Global Sport Lario

La Global Sport Lario nasce come associazione per la disponibilità di alcuni volontari, e il sostegno fattivo dell'azienda ospedaliera s. Anna di Como, il 24 marzo 2004, la costituzione dell'associazione sportiva dilettantistica Global Sport Lario consente agli utenti della psichiatria di sganciarsi dal servizio, favorisce l'integrazione, incentiva e promuove le risorse del volontariato.

L'associazione si prefigge di incentivare la pratica di attività sportiva a prescindere dalla prestanza fisica e dalla possibilità di ottenere buoni risultati agonistici, convinti che attraverso lo sport passi molta più salute mentale che fisica.

Di seguito riportiamo gli articoli dello statuto che caratterizzano le finalità e l'impegno in modo chiaro ed inequivocabile. (dal sito { [HYPERLINK "http://www.globalsportlario.it"](http://www.globalsportlario.it) })

ART.2

L'associazione, è un centro permanente di vita associativa a carattere volontario e democratico la cui attività è espressione di partecipazione, solidarietà e pluralismo.

Essa opera per fini sportivi, ricreativi e solidaristici si propone di offrire ai soci idonei ed efficienti servizi relativi alle loro esigenze motorie e sportive, ricreative e culturali.

Essa inoltre rivolge particolare attenzione al benessere psichico degli associati, privilegiando tra gli scopi la riduzione dello stigma sociale connesso alle malattie psichiatriche.

ART.3

Per il raggiungimento delle finalità definite al precedente articolo 2 l'Associazione potrà operare nei seguenti ambiti di attività:

1. promuovere e sviluppare attività sportive dilettantistiche;
2. . . .

f) promuovere una costante collaborazione con le strutture del Dipartimento di Salute Mentale di Como allo scopo di ottenere la necessaria consulenza e il massimo sostegno nello svolgimento delle attività che assumono una importante valenza di supporto agli interventi di cura.

Le attività sono diverse e a partire dal calcio si sono poi aggiunte la pallavolo, il trekking, la vela, lo judo, il nuoto, il canottaggio e l'equitazione.

Il gruppo Escursioni nasce nel Luglio 2006.

I partecipanti sono, in genere una quindicina, ma al gruppo hanno partecipato (con frequenze diverse) una trentina di soci della Global Sport Lario.

Gli obiettivi che il gruppo si pone riguardano, non solo lo sviluppo motorio e il benessere fisico dei partecipanti, ma soprattutto il raggiungimento di una maggiore integrazione sociale, il miglioramento dell'autostima e un generale miglioramento psicologico.

Le uscite vengono eseguite tutti i martedì, in tutte le stagioni, prevalentemente su sentieri facili e nelle montagne intorno al Lago di Como, anche se sono state organizzate gite di più giorni in altre zone (Valtellina, Dolomiti etc).

Il gruppo è eterogeneo e composto sia da persone con esperienza di montagna, sia da chi non ha mai fatto nulla e si avvicina per la prima volta al mondo delle escursioni.

La proposta è quella di includere nelle uscite già organizzate, la possibilità di trovare uno spazio nella giornata per eseguire gli esercizi di bioenergetica.

Viene esposta l'iniziativa alla riunione del consiglio dell'associazione Global Sport (a cui fanno parte diversi soci del gruppo trekking) e una volta approvata vengono decise le date e i luoghi dove fare gli esercizi.

La prima uscita viene eseguita il 24 Marzo 2009 a San Tommaso vicino a Lecco, viene scelta proprio perché facile e gita di poco impegno fisico, in modo da poter permettere alle persone di avere ancora voglia di spendere energie in questa nuova attività.

Prima di iniziare viene spiegato brevemente di cosa si tratta, quali sono i principi e le poche regole su cui si basano gli esercizi di Bioenergetica, lasciando ad ognuno la libertà di poter partecipare.

Tutti hanno comunque deciso di partecipare e di provare per la prima volta.

A questa iniziativa seguiranno altre 6 proposte:

- 1) 24-marzo San Tommaso
- 2) 07 Aprile Monte Poncione
- 3) 21 Aprile Sentiero dei Forti di Fuentes Colico
- 4) 12 Maggio
- 5) 19 Maggio rif Terz'alpe
- 6) 30 Giugno Monte Barro
- 7) 23-24 Luglio Baita Pesciola

I partecipanti agli esercizi inclusi nelle uscite sono stati diversi ed eterogenei sia per età, sesso, ruolo, patologia, sia che per tipo di interesse; le classi si sono formate in modo spontaneo, ma incostante, con gruppi tra i 6 e i 22 partecipanti, inclusi gli operatori e gli accompagnatori.

Pur essendoci un nucleo di persone sempre presenti, in realtà, specialmente nelle classi più numerose, le persone che stavano a guardare o anche coloro che partecipavano, (ma senza convinzione), hanno creato disturbo e disagio anche a chi poteva avere beneficio nel cercare di eseguire gli esercizi proposti.

Tra le cause di maggior demotivazione va segnalata sicuramente la stanchezza fisica, specialmente in quelle gite un po' più lunghe ed impegnative e sicuramente per le persone meno allenate e-o in soprappeso.

Altri elementi che hanno contribuito a sottovalutare la proposta in queste uscite, sono stati la banalizzazione, la sottovalutazione e la mancanza di concentrazione condizionata dalle persone più critiche e oppositive che stavano a guardare facendo commenti, con conseguente disturbo.

A seguito delle prime esperienze e visto i problemi incontrati specialmente nei gruppi numerosi, abbiamo deciso di circoscrivere la proposta alle sole persone interessate e veramente motivate, chiedendo inoltre un piccolo contributo economico quale ulteriore conferma della motivazione. (Quasi tutte le iniziative vengono offerte a titolo gratuito). Abbiamo per cui costituito una classe che si è formata allargando la proposta anche a persone che venivano da altre attività che non fosse solo l'escursionismo. La classe che si è così formata era composta da un gruppo di 12 di cui la metà provenienti dall'esperienze fatte in montagna.

Abbiamo configurato la proposta più orientata agli “standard” delle classi di esercizi, pur proponendoli all'esterno nei giardini di villa Olmo a Como, con quindi tutta la potenzialità dell'ambiente naturale quale facilitatore e contenitore esteso ed adattabile alle sensorialità ed emozionalità proposte negli esercizi.

Questo cambiamento è stato molto positivo e centrato proprio sulla realizzazione di esperienze che hanno portato le persone a stare meglio con se stesse e con il gruppo al di là del proprio ruolo di pazienti, educatori o altro. C'è stato nel corso dei 10 incontri svolti da luglio a ottobre, un vero cambiamento, dove all'inizio le persone si sentivano impacciate e anche un poco a disagio, ma poi con il passare degli incontri, si scoprivano sempre più sciolte e disponibili ad entrare in contatto con se stesse e con gli altri, naturalmente compatibilmente sempre con le difficoltà dovute alla propria patologia e-o rigidità – incontenibilità.

A distanza di sei mesi è stato proposto un questionario proprio per valutare ciò che era rimasto dell'esperienza (in allegato).

Con grande sorpresa molti partecipanti ricordavano molto di più di quanto ci si potesse aspettare, quasi tutti hanno riferito di voler rifare gli esercizi sia durante un escursione o anche solo al parco, ma comunque a contatto con la natura. Una costante riportata dai più è stata proprio il rendersi conto di come il disagio e le paure iniziali si sono poi stemperate fino a permettersi di lasciarsi andare sia nell'ascolto delle proprie sensazioni corporee, che nel fare lavori di coppia o di gruppo.

Quasi tutti hanno riferito di sensazioni ed emozioni piacevoli, anche di qualcosa di spiacevole ma che poteva essere espresso e contenuto nel gruppo, con anche la possibilità di esprimerlo nell'ultima fase di condivisione verbale.

Molti hanno segnalato il piacere “terapeutico” di poter ascoltare le proprie sensazioni ed emozioni stando in gruppo e a contattato con la natura.

Le emozioni e sensazioni più riportate sono : La gioia, lo sfogo, la serenità, il rilassamento, il piacere in genere.

A titolo indicativo, riporto alcuni commenti scritti dai partecipanti nel questionario all'ultima domanda:

18) Cosa hai compreso, cosa ti è rimasto, tue impressioni e considerazioni:

- “riprendere contatto con sé stessi, riappacificarsi dei propri aspetti contrastanti”
- “qualcosa di rilassante, può sembrare strano all'inizio, ma poi si entra sempre di più e rilassa i nervi, le discese sono più tranquille”
- “ho capito come rilassarmi quando sono solo e qualcosa mi disturba, li faccio da solo e mi rilassano il corpo”

- “Dopo una salita il fatto di scaricarsi e rilassarsi è una cosa che è stata utile, ti senti un po’ defaticato”
- “E’ stata un’esperienza piacevole, una scoperta per trovare delle valvole di sfogo, come se avessimo dei canali chiusi da aprire, ci aiuta a trovare delle vie di fuga, di uscita. Più si è meglio è.”
- “Mi è servito a sentirmi di più in pace, il mio respiro, il mio battito, il mio corpo, mi ha fatto sentire in pace con me stesso, tranquillo, rilassato. Mi è piaciuto molto avrei voluto farlo di più”

Bioenergetica & Montagnaterapia cosa in comune:

Fare gli esercizi di bioenergetica è un po’ un entrare in contatto con gran parte di quelle cose che avvengono durante un’escursione o una salita, sia dal punto di vista fisico, che psicologico. Viene però usata una lente che focalizza l’attenzione sugli aspetti salienti, tipici e nucleari che riguardano il corpo, la sua funzionalità, ma anche la modalità di stare con se stessi, nella relazione, nel gruppo e nell’ambiente. E’ un usare l’attenzione e il sentire per entrare più in contatto con la parte vera di se stessi. Negli esercizi che vengono proposti in gruppo si ripropone il rapporto con il proprio corpo, ad iniziare dalla respirazione, dal movimento e dalla sensorialità interna o esterna (propriocezione, esterocezione). Il conduttore stimola e spinge le persone a sentire la fatica ed i limiti di ognuno, non per una sfida, ma per la ricerca di una consapevolezza sia del proprio corpo che del gruppo (interno-esterno). In questo, il lavoro è molto simile a ciò che avviene in un gruppo che affronta una salita in cui tutti fanno fatica e tutti sentono quale è il proprio limite da rispettare, nei lavori di coppia ci si affida, così come si farebbe con una guida o semplicemente come se si dovesse chiedere aiuto ad una persona più esperta. Nelle classi di esercizi anche il riprendere quelle informazioni che vengono dai sensi è un essere ricondotti, riaccompagnati verso dei sentieri che forse possono essere difficili da percorrere, ma attraversati con il sostegno del gruppo potrebbero essere più facilmente affrontabili anche con tutte le paure della patologia. La progressione del lavoro attraversa delle fasi di carica, tensione, scarica e rilassamento, proprio come avviene in modo più diluito durante una escursione.

L’obiettivo simbolico della cima da raggiungere, viene avvicinato e reso possibile dagli esercizi che abbracciano tutta una serie di possibilità e di proposte in funzione delle difficoltà personali e del gruppo, anche se non parliamo di soli esercizi fisici, ma la fisicità è il mezzo per arrivare a una consapevolezza che ri-metta in armonia l’aspetto corporeo, con quello emozionale e mentale.

I ruoli certamente esistono, ma passano in secondo piano (tutti fanno fatica anche chi conduce) nella ricerca di un’armonia e una fluidità personale, di coppie, triadi e di gruppo, sempre con molta semplicità, rispetto, autenticità e chiarezza d’intenti. La chiave di tutto è l’ascolto ed il rispetto dei tempi e limiti di ognuno e del gruppo, la cima è più un obiettivo interiore legato al proprio equilibrio, che proprio attraverso il proprio corpo, la relazione con l’altro, la sintonia del gruppo e il contorno armonioso della natura, possono fare la differenza, rispetto al ricovero coatto o alla costrizione di una sofferenza vissuta tra le quattro mura di un’istituzione o anche della propria casa.

Schemino riepilogativo:

-Movimento -Respiro -Attivazione sensoriale	→	Consapevolezza Corporea.
-Singolo, coppie, triadi, gruppo, ambiente		Aspetto relazionale, condivisione.
-Dimensione Orizzontale-Verticale		Limiti, contenimento, assertività.

Tabelle delle risposte:

Tabella 1

nome										
risposte	ricordo 1	fatica 2	disagio 3	sensazione 4	emozione 5	carica 6a	scarica 6b	distensione 6c	rilassamen	7 co
1	2	0	2	piacere	serenità				4	
2	3	3	4	pensieri invasivi	serenità		2			
3	3	3	0	afferinarsi	rabbia				3	
4	4	0	3	scioltezza	gioia 4		4			
5	2	3	3	piacere	tranquillità		3			
6	2	0	0	dolore	gioia 2		2			
7	2	1	0	calore	gioia 2		4		3	no
8	2	0	0	calma	serenità 4				4	tutti
9	3	0	0	rilassamento	serenità	2	3		4	tutti
10	2	0	0	sfogo	affetto 3	3	2	4	4	testa
11	2	1	1	autocontrollo 2	entusiasmo 2	2	1	2	2	
12	3	2	0	abbandono 3	gioia 2	0	4	3	4	schia
13	1	2	2	stanchezza 2	vergogna 0	2	2	3	3	no
14	1	2	1	piacere 2	gioia 2	2	2	3	4	testa
15	2	0	0	benessere 3	gioia 3	0	3	3	3	schia
16	2	2	3	disagio 2	appagamento 3	1	1	2	4	
17	4	3	1			0	0	0	4	
18	3	0	2	abbandono 3	serenità 3	3	3	3	4	
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
20	4	3	2	pace rilass 4	gioia 3	3	4	4	2	schia

Tabella 1: risposte alle domande dalla 1 alla 7

1 Ricordo: 3+5 molto bene il ricordo delle cose fatte 9 abbastanza 3 poco o nulla

2 Fatica: 5 molta 3 abbastanza 2 poca 9 nulla

3 Disagio: 1 motissimo 3 molto 4 abbastanza 3 poco 9 nulla

4 Sensazioni: 6 piacere pace rilassamento, sfogo abbandono dolore disagio

5 Emozioni: 6 gioia, 6 serenità, 1 appagamento, 1 rabbia, 1 entusiasmo

6 Fase: bilanciate carica scarica distensione, 12 rilassamento.

7 coppia: 3 schiena – testa 2 no

7 gruppo: 6 respiro, 3 contatto, trenino, albero

Tabella 2

piacev- spiacev	montagna	10	11	natura 12	voce 13	14	15	te stesso 16a	gli altri 16b	la natura16c	rifare? 17
3	si	aperto		4			4	2	1	4	4
3	no	aperto		3	4		3	3	1	4	4
3	si	aperto	4	4	4	2ore	4	3	4	4	4
4	si	aperto	4	4	0	mezza ora	0	4	0	4	4
3	si	aperto	4	3	2	1ora	2	3	2	3	3
3	si	aperto	3	3	1	1ora	0	3	0	4	
3	si	aperto	4	4	2	2ore	0	0	1	4	3
4	si	aperto		4	1		2	4	4	4	4
4	si	aperto	3	4	3	2ore	3	3	3	4	3
4	si	aperto		4	4	2ore	3	2	3	4	4
2	si	aperto	2	2	1	1ora	1	2	2	1	1
3	si	aperto	4	4	2	2ore	0	2	3	4	4
2	si	apero	2	3	3	1ora	1	2	2	2	3
3	no	aperto		3	2		2	3	2	3	2
3	si		4	4	4	1 e mezza	0	0	3	1	4
2	si		3	4	1	mezza ora	0	2	3	2	3
2		aperto	3	3	0	2ore	0	4	4	4	4
3	si		4	4	2	2ore	3	3		3	4
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	si	aperto	3	4	3	2ore	2	3	2	4	4
piacev-sp	montagna	10	11	natura 12	voce 13	14	15	te stesso 16a	gli altri 16b	la natura16c	rifare? 17

Tabella 2: Risposte alle domande dalla 8 alla 17

8 piac-spiac generalmente la maggioranza **15 su 20** ha segnalato le sensazioni piacevoli

9 montag 16 su 20 lo rifarebbero in montagna o all'aperto

11 ben-natur 12 (moltissimo) 6(molto) si sentono meglio nel contatto con la natura

13 voce 4+3+4 liberi nell'uso della voce, 4 in difficoltà e 3 si sono sentiti bloccati

14 tempo 8 dopo 2 ore 1 dopo 1, 5 ore 4 dopo 1 ora 2 dopo mezza ora come limite per fare esercizi

15 verbale 1+4 ha parlato di sé 3 avuto difficoltà 2 poco 8 per niente (verbale)

16°con sè 3+7 molto concentrati su di sé 6 abbastanza 7 per niente

16b con altro 3+5 molto sull'altro-i 5 abbastanza 3 poco 3 per nulla

16c ambiente 12+3 molto sulla natura 2 abbastanza 1 per nulla

17lorifaresti 11+5 lo rifarebbero 3 poco o per nulla

Ps: per la parte di Bioenergetica vedi Tesina Trekking & Bioenergetica

{ **HYPERLINK** "["http://www.bioenergeticamente.it"](http://www.bioenergeticamente.it) } { **HYPERLINK** "["http://www.globalsportlarario.it"](http://www.globalsportlarario.it) }

Dr. Serafino Galbiati 335-284602 / 039-744619

