

LiberaMente nel Parco

Luglio

23/07 - YOGA (18.00-19.00)

Insegnante: Celestina Perasso

25/07 - SALSA (21.00-23.00)

Insegnante: Giuseppe Pacifici

26/07 - TAI CHI CHUAN (18.00-19.00)

Insegnante: Marco Bellaveglia

26/07 - CANTO ARMONICO (19.15-20.15)

Insegnante: Marco Bellaveglia

29/07 - DOCUFILM (21.00-22.30)

“Ciò che mi nutre mi distrugge”, di Raffaele Brunetti e Ilaria De Laurentiis

Agosto

22/08 e 29/08 - SALSA (21.00-23.00)

Insegnante: Giuseppe Pacifici

23/08 e 30/08 - TAI CHI CHUAN (18.00-19.00)

Insegnante: Marco Bellaveglia

23/08 e 30/08 - CANTO ARMONICO (19.15-20.15)

Insegnante: Marco Bellaveglia

27/08 - YOGA (18.00-19.00)

Insegnante: Celestina Perasso

Settembre

03/09, 10/09 e 17/09 - YOGA (18.00-19.00)

Insegnante: Celestina Perasso

05/09, 12/09 e 19/09 - SALSA (21.00-23.00)

Insegnante: Giuseppe Pacifici

06/09, 13/09 e 20/09 - TAI CHI CHUAN (18.00-19.00)

Insegnante: Marco Bellaveglia

06/09, 13/09 e 20/09 - CANTO ARMONICO (19.15-20.15)

Insegnante: Marco Bellaveglia

18/09 - SPETTACOLO TEATRALE (21.00-22.00)

“Studio di uno spettacolo divertente sull'anorexia”
di e con Carlotta Piraino, musiche di Sonia Scialanca



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL
ROMA 1



PARCO SANTA MARIA DELLA PIETÀ

ZONA PALCO E PARCO

LiberaMente nel Parco

Dalla collaborazione pluriennale tra Onlus Fenice Lazio e UOSD Disturbi del Comportamento Alimentare ASL Roma 1 nasce il progetto "LiberaMente nel Parco" che ha come obiettivo l'attivazione di una serie di attività e discipline finalizzate orientate al benessere psico-fisico degli utenti e, nel contempo, ha anche l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema dei Disturbi del Comportamento Alimentare. Le attività di tipo olistico, gratuite e aperte a tutti, sono Yoga, salsa, Tai chi, canto armonico. Inoltre, è previsto uno spettacolo teatrale e la visione di un documentario interamente girato nel Padiglione 1 del Santa Maria della Pietà nel 2013.

Yoga

Lo yoga è una disciplina antichissima. Gli antichi Rishi indiani hanno avuto un'intuizione: quando il corpo è agitato, anche la mente si agita. Intervendo sul corpo e quindi sul respiro, la mente può essere ricondotta al suo naturale stato di quiete (Yogas citta vritti nirodāh: lo yoga estingue le fluttuazioni della mente). Il mondo intero ha riconosciuto allo yoga queste potenzialità, tanto che è divenuto "patrimonio dell'umanità" riconosciuto dall'UNESCO. L'Hatha yoga che verrà praticato si rivolge a tutti, perché non è una disciplina competitiva e non richiede requisiti particolari. È una pratica dinamica e allo stesso tempo statica che si avvale della concentrazione mentale e del rilassamento corporeo per il raggiungimento di una più profonda conoscenza del corpo e della propria interiorità. Nel tentativo di appaiare il movimento con il respiro, si rallenta il ritmo del respiro e il ritmo dell'attività mentale. Nella vita quotidiana vi è infatti un uso estrovertito della coscienza, che conduce le persone a restare in costante tensione muscolare, respiratoria e mentale. Grazie alla respirazione diaframmatica si riduce lo stress. Praticando yoga si attua un processo di interiorizzazione della coscienza che porta al benessere fisico, mentale e spirituale dell'individuo.

Tai Chi Chuan

Il continuo alternarsi del pieno e vuoto nel respiro si riflette nei movimenti continui e circolari del Tai Chi Chuan e permette di essere in armonia con le fasi vitali della Natura. Tra i benefici di questa pratica si possono citare rilassamento (superare lo stress quotidiano), salute (meno tensioni muscolari e dolori articolari) ed equilibrio (sia fisico che interiore). L'esecuzione degli esercizi secondo antichi dettami, inoltre, favorisce la riscoperta e la circolazione dell'energia vitale (Ch'i) nel corpo, dando nuovo vigore al praticante.

Canto armonico

Attività di tipo meditativo, dedicata a chi vuole utilizzare la voce come terapia, per rilassarsi e sciogliere blocchi fisici ed emotivi. Col tempo si apprenderanno le tecniche del Canto Armonico per produrre più suoni armonici contemporanei e arricchire la gamma di suoni terapeutici. Questa disciplina ha origini antiche ed è propria di molti popoli del mondo. Si propone un percorso basato su esercizi di vocalizzazione, respirazione e movimento corporeo, in singolo e in gruppo.

Salsa

Ciò che accomuna tutte le danze caraibiche è il fatto che questi sono balli molto semplici, fatti di continui ancheggi che sottolineano il motivo musicale, adatti ad essere danzati ovunque ma soprattutto all'aperto liberando energie positive. L'allegria dei balli più famosi del caribe sarà il tema dominante del corso che si prefigge come obiettivo quello di creare un gruppo di amici che imparano e si divertono insieme durante e dopo la lezione. Partendo dalle tecniche base di salsa e bachata, durante il corso si impara a muoversi in coppia fidandoci reciprocamente del proprio partner, le nozioni fondamentali di ritmica permettono di conoscere la musica e di sviluppare la capacità di improvvisazione tipica di queste danze.

Rappresentazione teatrale: "Studio di uno spettacolo divertente sull'anoressia" di e con Carlotta Piraino, musiche di Sonia Scialanca.

Si può parlare di un tema così drammatico come l'anoressia e allo stesso tempo strappare più sorrisi con grazia e delicatezza? La risposta è decisamente sì, e la riprova è questo curioso "Two women show", messo su da Carlotta Piraino con le musiche di Sonia Scialanca che fanno da commento alle storie autobiografiche narrate sotto forma di interviste e ricordi personali, che diventano in un solo colpo universali. Lo "Studio per uno spettacolo divertente sull'anoressia" può essere portato un po' ovunque, visto che per la rappresentazione bastano due sedie, una chitarra e poco altro. Nel corso dello spettacolo si alternano interviste, storie vere e viaggi nella psiche umana. Visto l'argomento sarebbe facile scendere nel pietismo o nella lacrima facile, ma la forza di questo spettacolo è nella grazia, nella delicatezza e nella potenza delle immagini che si alternano e nelle canzoni che spezzano la tensione. Bastano un paio di occhi aperti sul mondo e un piccolo spazio per portare temi e brandelli di vita vissuta e renderli vita di tutti noi, aprendo brecce dentro di noi, mettendoci a contatto con realtà apparentemente lontane da noi.

Documentario: "Ciò che mi nutre mi distrugge" di Ilaria de Laurentiis e Raffaele Brunetti

Il film si sviluppa nell'arco di un anno, si raccontano i percorsi di cura di 4 pazienti, l'evoluzione del disturbo, le sconfitte subite e i traguardi raggiunti in una malattia difficile da combattere. Le storie delle 4 pazienti costituiscono l'asse portante della struttura narrativa e il luogo sono le sedute di psicoterapia. L'accesso alle sedute è un'occasione unica per far luce su un tema altrimenti molto difficile da raccontare nella sua reale essenza. La camera registra le storie, gli scontri, i ricordi, le sensazioni, i sentimenti, nel momento in cui si svelano alle persone stesse, nel momento in cui vengono tirate fuori dal profondo. Vediamo le persone cambiare, crollare, sperare di nuovo, curare e curarsi. Sentiamo il male profondo, lo vediamo uscire, manifestarsi o lo sentiamo nascondersi, rifugiarsi. Il terapeuta provoca la discussione, aiuta i pazienti ad esprimersi, li aiuta ad aprirsi, a capirsi, anche quando fa male. Attraverso il confronto tra linguaggio verbale e linguaggio non verbale si costruisce la drammaticità del film si scopre quello che si nasconde dietro i gesti, si svela quello che le parole da sole non potrebbero mai dire. In alcuni casi la paziente è sola di fronte al terapeuta, altre volte insieme alla famiglia. La tensione è forte, alle spalle ci sono giorni passati in silenzio tra le mura domestiche, senza riuscire a comunicare. Qui lentamente si abbattano quelle barriere che prima sembravano invalicabili e tra dolore e speranza si riapre il dialogo. L'espressione del disagio, localizzata nella distorta percezione del corpo e nel rapporto col cibo, mostra le sue radici. Gli autori del film, dal loro osservatorio privilegiato, registrano quelle parole mai dette, intercettano quegli sguardi mai scambiati.

Il luogo del film è la UOSD Disturbi del Comportamento Alimentare della ASL Roma 1, struttura pubblica che ha sede presso il Comprensorio del Santa Maria della Pietà.