

ENRICA DAL ZIO

LA BOCCA SPECCHIO DELLA BIOGRAFIA

Osservazioni e percorsi pratici
di Arteterapia della Parola
e Dentosofia

 natura
cultura
EDITRICE

Copyright © Natura e Cultura Editrice

ENRICA DAL ZIO

LA BOCCA SPECCHIO DELLA BIOGRAFIA

Osservazioni e percorsi di
Arteterapia della Parola e
Dentosofia

Spunti per l'approfondimento di questo mistero

Contributi in volume:

Dott. Alessandro D'Angelo
Dott.ssa Dolores Lopez del Jesus
Dott.ssa Silvana Santoro



Copyright © Natura e Cultura Editrice

Revisione dei contenuti:

Dott. Gino Boriosi, Medico chirurgo
specializzato in medicina interna e in medicina antroposofica,
Caroline Wispler, Artista della Parola e Germanista,
Molli Bühl, Traduttrice antroposofa.

Contributi in volume:

Dott. Alessandro D'Angelo, Odontoiatra, Implantologo
e perfezionamento universitario in Dentosofia,
Dott.ssa Dolores Lopez del Jesus, Odontoiatra e formazione in Dentosofia,
Dott.ssa Silvana Santoro, Medico, Odontoiatra e perfezionamento universitario
in Dentosofia.

1^a edizione: 2024

In copertina: dipinto, senza titolo 2016, di Else Marie Henriksen (ritaglio)
Immagine in copertina Copyright © Enrica Dal Zio

Copyright © 2023 Enrica Dal Zio

Tutti i diritti riservati in Italia e per l'opera in lingua italiana
Copyright © 2023 Natura e Cultura Editrice, Alassio (SV), Italia
www.naturaecultura.com

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Avvertenza: le informazioni scientifiche, mediche e culturali contenute in questo testo sono a fine divulgativo, i contenuti non hanno il carattere della prescrizione medica e non sostituiscono le indicazioni del medico curante o di altri operatori sanitari. Rivolgersi sempre al medico prescelto per il consulto individuale e in caso di problematiche specifiche.

EAN/ISBN 9788895673783

Indice

Prefazione	pag.	7
Arteterapia della Parola e Dentosofia: <i>Nuove prospettive di ricerca interdisciplinare</i>	pag.	9
Applicazione dell'Arteterapia della Parola nella pratica medica e terapeutica: <i>Indicazioni ed esercizi fondamentali</i>	pag.	15
Caso clinico 1	pag.	35
Percorso di arteterapia della parola e teatroterapia	pag.	35
Decorso di terapia dentistica	pag.	47
Fotografie	pag.	54
Caso clinico 2	pag.	58
Percorso di arteterapia della parola	pag.	58
Decorso di terapia dentistica	pag.	67
Fotografie	pag.	71
Caso clinico 3	pag.	72
Percorso di arteterapia della parola e teatroterapia	pag.	72
Decorso di terapia dentistica	pag.	78
Fotografie	pag.	84
Caso clinico 4	pag.	91
Percorso di arteterapia della parola e teatroterapia	pag.	91
Decorso di terapia dentistica	pag.	101
Fotografie	pag.	106

Note e Riferimenti bibliografici pag. 111

CONTRIBUTI IN VOLUME

Dentosofia e Arteterapia della Parola:

Interdisciplinarietà ed evoluzione pag. 119

Dentosofia e percezione dell'Io pag. 122

APPENDICE

Esercizi di Arteterapia della Parola pag. 133

L'Autrice pag. 139

Prefazione

Così compatto questo libro, quanto straordinariamente profondo e vasto! Capace di portare al lettore un contenuto importante ed assai attuale, di porgere stimoli in un campo nuovo invitando all'approfondimento.

Questo lavoro mostra essenzialmente come *l'uomo in quanto essere dotato della possibilità del linguaggio* sia inserito in un processo di divenire con tutte le dimensioni della vita – corporea, sensoriale, di percezione dell'animo, sociale e spirituale – e come egli, se coglie questa *possibilità* con spirito d'iniziativa, abbia una facoltà e un potenziale di sviluppo illimitato.

D'altronde, proprio il linguaggio quale ambito centrale di sviluppo dell'essere dell'uomo e del suo potenziale individuale è oggi minacciato nei modi più diversi, fino ad arrivare, nella miriade di parole che ci vengono incontro ogni giorno, all'incapacità di distinguere il "vero" dal "falso".

In questo scritto non solo vengono trattati gli obiettivi migliorativi e di stimolo del linguaggio, ma viene anche dato l'impulso per una visione promettente: è possibile sperimentare, ed anche riconquistare da un punto di vista metodico, la relazione tra tutte queste dimensioni della vita e la globalità attraverso l'essere del linguaggio, il Logos.

Una domanda è sottesa: possono forse esistere fenomeni sensibili che mettono in discussione il primato dell'origine puramente fisica e materiale di tutto ciò che è naturale ovvero anche umano?

Qualcuno resterà forse meravigliato, stupito di come l'efficacia della forza di cui qui si parla sia sperimentabile anche nella relazione tra il fonema,

quando acquista senso e vita, e il dente, addirittura la conformazione della mandibola, grazie alla ricerca che da circa vent'anni si è sviluppata tra l'arteterapeuta della parola, l'odontoiatra esperto, il dentosofo.

Questo breve ma denso testo orientato alla pratica ha dunque la forza di accendere il coraggio di intraprendere uno sviluppo spirituale partendo da relazioni osservate ed esposte in modo pragmatico e convincente.

Non posso che augurare che questo libro, oltre a raggiungere i professionisti legati al settore trattato, possa incontrare molti lettori interessati ed attenti.

Stoccarda, gennaio 2024

Caroline Wispler

Artista della Parola e Germanista

Arteterapia della Parola e Dentosofia

Nuove prospettive di ricerca interdisciplinare

L'approccio terapeutico antroposofico si basa sulla convinzione che nell'essere umano esista un'istanza – l'Io – che, lavorando intensamente su se stessa, è in grado di modificare in modo significativo la forma della bocca e il modo di parlare, al fine di trasformare l'ostacolo rappresentato da uno "squilibrio" nell'opportunità di una maggiore e più attiva manifestazione dell'individualità.

L'Arte della Parola nasce 100 anni fa in Svizzera e Germania per impulso di Rudolf Steiner e viene da lui elaborata in quegli anni insieme a Marie Steiner-von Sivers che era, tra le altre cose, attrice professionista. Essa ha due particolarità che non si trovano in nessuna altra disciplina di rinnovamento del linguaggio o tecnica di recitazione e dizione artistica, e queste sono: una ricerca dell'origine profonda e archetipica di ogni suono dell'alfabeto nella fonazione stessa e il considerare l'aria come cassa di risonanza in cui la voce incarna, incontrandolo, il suono. Nel seguito del testo, questi aspetti saranno esposti in maniera più articolata.

L'Arte della Parola si è poi ampliata alla sua parte terapeutica dando vita all'Arte della parola terapeutica (ATS - Anthroposophisch Therapeutische Sprachgestaltung), che è mutuabile in Germania e Svizzera. In Italia è stata riconosciuta come disciplina facente parte dell'ambito della Teatrotterapia con il nome di Arteterapia della Parola.

L'Arteterapia della Parola antroposofica si è estesa negli ultimi anni a nuovi strumenti per supportare efficacemente il lavoro odontoiatrico e poter così manifestare nuove sue potenzialità.

Questo particolare sviluppo è iniziato circa 18 anni fa, quando l'Arteterapia della Parola e la Dentosofia si sono incontrate, potremmo dire per destino, nel trattamento di un giovane paziente. Gli effetti benefici di entrambe le discipline divennero evidenti, fecondandosi a vicenda ed evidenziando reciprocamente le rispettive potenzialità. In modo sinergico si sono congiunte l'azione dell'Arteterapia della Parola con l'azione della nuova concezione antroposofica odontoiatrica della Dentosofia.

Quest'ultima sviluppa in modo dettagliato e vivido la relazione tra il dente, la struttura della bocca e l'essere umano nella sua complessità di corpo, anima e spirito. Essa non solo riattiva la parte spirituale invisibile dell'essere umano a partire dalla funzionalità della bocca, ma approfondisce anche le connessioni tra dente, postura e gesto fino a individuare precise correlazioni tra ogni singolo dente e la fisiologia e la psicologia dell'essere umano.

La Dentosofia supera così la classica impostazione odontoiatrica che in base ad una radiografia della bocca elabora un'ipotesi di sviluppo naturale in una direzione unica necessaria data dalla struttura di quella forma di bocca, prevedendo un'azione correttiva meccanica esterna come ad esempio quella svolta dall'apparecchio funzionale. Diversamente dall'odontoiatria, concepisce l'esistenza di una variante unica e sorprendente in ognuno di noi che è l'Io, lo Spirito individuale, che può, in un'azione di buona volontà amorevole e continuativa, portare a cambiamenti fino nella struttura fisica.

Si tratta quindi di un concetto antroposofico innovativo che permette un nuovo approccio ai problemi di disarmonia della struttura dentale e orale e si manifesta in percorsi terapeutici efficaci a tutte le età che, partendo dalla struttura più dura e fisica dell'essere umano come il dente, portano a una nuova definizione dell'identità individuale.

La storia della Dentosofia come corrente particolare dell'odontoiatria ha avuto origine nell'Europa meridionale. È nata in Francia e in parte in Spagna, svi-

luppandosi successivamente anche in Italia. In effetti non sorprende che essa abbia avuto origine nei Paesi mediterranei, dove le popolazioni utilizzano molto la mimica facciale e la gestualità, favorendo così anche l'osservazione delle relazioni tra espressioni del viso, gesti e comportamenti della persona.

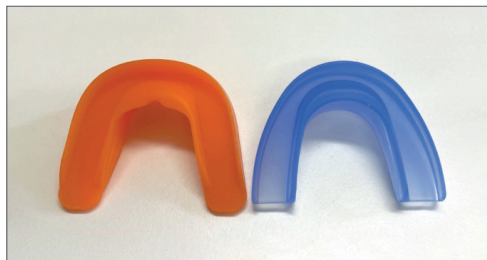
Il termine Dentosofia è composto dalle parole latine *dens*, dente, e *sophia*, saggezza. Letteralmente, significa “la saggezza dei denti”. Secondo la definizione dei suoi creatori, i medici Rodrigue Mathieu e Michel Montaud, è una terapia che, fondandosi sul patrimonio di pensiero antroposofico di Rudolf Steiner, pone l'accento sulla connessione tra l'equilibrio, in particolare della bocca, e l'equilibrio dell'essere umano nel suo ambiente, il mondo. Sarà in particolare Michel Montaud che troverà nella Scienza dello Spirito antroposofica quel fondamento di pensiero che può veramente esprimere a pieno il valore delle ricerche e delle scoperte qui brevemente descritte e che porterà alla nascita della corrente odontoiatrica da lui poi denominata Dentosofia. Si tratta di una dinamica evolutiva che è nata in particolare dalle scoperte dei professori René Soulet e André Besombes e del professore spagnolo Pedro Plans e che si sviluppa attraverso nuovi concetti e tecniche per raggiungere un'occlusione equilibrata.

Nel 1953, René Soulet dell'Università di Clermont-Ferrand e André Besombes dell'Università di Parigi **ideano un apparecchio ortopedico funzionale** da loro chiamato “attivatore a doccia Soulet-Besombes”. L'attivatore è un dispositivo multifunzionale. Corregge le funzioni neurovegetative di respirazione, deglutizione, suzione, masticazione e fonazione. Utilizza le forze e i movimenti che avvengono durante le attività naturali. Viene posto tra le arcate dentarie, come il paradenti utilizzato dai pugili, ed è disponibile in diverse forme a seconda del tipo di bocca. Se si porta l'attivatore durante il giorno, lo si morde consapevolmente, ma delicatamente e lentamente. Di notte, invece, lo si porta passivamente, cioè senza mordere. L'attivatore – proprio come l'Arteterapia della Parola – incoraggia il paziente a lavorare attivamente per migliorare la propria bocca, la respirazione e il linguaggio. Quasi contemporaneamente e in modo indipendente, il Prof. Pedro Planas dell'Università di Madrid e successivamente di Barcellona presentò una

“placca a piste” e le sue teorie sull'equilibrio della bocca e formulò le proprie leggi sulla riabilitazione neuro-occlusiva (RNO).

A differenza di quanto accade nel trattamento odontoiatrico convenzionale, nella Dentosofia il paziente viene considerato nella sua interezza. La terapia si basa sull'intuizione che ogni essere umano ha un potenziale di equilibrio spirituale archetipico, una sorta di “corpo phantom”, nel suo essere più profondo. Tuttavia, l'espressione di questo equilibrio è spesso resa difficile da autolimitazioni inconsce, sia psicologiche sia fisiche, che il paziente ha creato in risposta al proprio vissuto. Il percorso terapeutico stesso si può svolgere solo e veramente nella ricerca di una connessione con questo potenziale spirituale ideale, in una sua continua riattivazione, in un suo risveglio o realizzazione fin nel fisico attraverso un'occlusione e una masticazione armonica e libera che di questo archetipo sono espressione.

Questa intuizione di una bocca equilibrata originaria sta alla base di una ricerca, frutto di anni di osservazioni della correlazione tra le funzioni neurovegetative fondamentali e lo sviluppo della personalità e tra la natura dei denti e la loro corrispondenze con aspetti vitali, fisiologici e psicologici della vita del paziente. Pedro Planas ha lavorato per molti anni nell'archivio dell'ordine degli odontoiatri in Spagna. Sicuramente la natura espressiva più gestuale delle popolazioni mediterranee, come accennavamo, ha aiutato ad osservare con più facilità queste relazioni psicofisiche.



Attivatori moderni. Un approfondimento più specifico del funzionamento e dell'utilizzo di questo apparecchio ortopedico funzionale si trova nei Contributi al libro.

[...]

[...]

Applicazione dell'Arteterapia della Parola nella pratica medica e terapeutica

Indicazioni ed esercizi fondamentali

L'Arteterapia della Parola può accompagnare in modo molto specifico la cura delle funzioni quali respirazione, suzione e deglutizione, masticazione e fonazione, coadiuvando il lavoro dell'odontoiatria che si occupa in primo luogo dell'equilibrio di tali funzioni neurovegetative orofaringee fondamentali.

Oltre agli esercizi di movimento è possibile, nell'Arteterapia della Parola, lavorare in maniera specifica ed efficace sul raggiungimento di una respirazione profonda ed equilibrata (sia in inspirazione che in espirazione) per trovare una buona postura diritta ed equilibrata. Una respirazione profonda e bilanciata richiede una postura eretta, che si collochi al centro delle tre direzioni dello spazio: alto-basso, destra-sinistra, avanti-indietro. È importante che le gambe siano stabili ma rilassate, in modo che possano sostenere il bacino in modo elastico. Si forma così una base solida e sicura per il torace, che può espandersi in tutte e tre le direzioni spaziali.

Per sostenere il raggiungimento di una respirazione ampia esistono due approcci: si può partire stimolando un buon appoggio della pianta del piede sul terreno sentendo perciò bene il sostegno delle gambe sul pavimento, e si crea così una postura che sostenga e permetta al diaframma un appoggio nel bacino e un equilibrio elastico. Oppure, con il medesimo obiettivo, si può partire, all'opposto, con un esercizio di respirazione, come verrà descritto nel dettaglio più avanti. In questo secondo percorso, la persona che pratica

libererà il suo respiro quanto più riuscirà ad affidarlo alle forme mobili e vive dei fonemi, ai versi poetici e al loro ritmo. In tal modo, il corpo fisico acquisisce gradualmente una crescente elasticità e ampiezza respiratoria. Nell'inspirazione, lo spazio anteriore e posteriore si apre. Nell'espirazione, quando i piedi ben appoggiati sono allineati alla testa eretta, raggiungiamo la verticale e liberiamo l'alto e il basso. E se, ora, le braccia possono accompagnare liberamente l'espirazione nel parlare lateralmente, abbiamo anche una espansione più libera nello spazio orizzontale. Grazie a una respirazione ben guidata, i corpi fisico ed eterico si espandono dunque in tutte le direzioni spaziali formando una base migliore per accogliere e interagire con il corpo astrale e l'io. Qui si manifesta un primo effetto di una buona respirazione, che permette di conquistare lo spazio e di trovare la propria postura e, in essa, il proprio equilibrio interiore. Si arriva così a poter avere un proprio punto di vista ed esprimerlo. Ciò permette di formare pensieri sul mondo che ci circonda e di entrare in un'interazione consapevole e autonoma con esso. L'uomo potrà così iniziare ad esercitare il proprio **pensare**.

L'essere umano cercherà poi le parole giuste per poter esprimere questi pensieri. Se egli si fiderà della sua espirazione e affiderà le sue parole a questo flusso d'aria, non solo conformerà i suoi pensieri sul mondo, ma anche li tasterà delicatamente con il suo sentire, li sentirà. Allora il suo **sentire** potrà manifestarsi in parole ed esse saranno ricche di immagini e suoni, che rendono il linguaggio nuovamente umano, realmente comunicativo e capace di creare relazioni feconde tra gli esseri.

E non solo: affinché queste relazioni possano diventare più vere e salde, l'uomo deve trovare parole efficaci, plastiche e vive, cioè sostenute e sostanziate da gesti e intenzioni chiare e differenziate. Deve quindi plasmare ancora più intensamente l'aria che espira, e dare così una direzione e un ordine alla sua **volontà**.

Nell'esperienza di una parola viva ed equilibrata l'uomo ha la possibilità di trovare una coerenza interiore tra i suoi pensieri, sentimenti e azioni, che

gli permette di concentrarsi nell'essere se stesso e di guarire dalla tendenza alla disgregazione dell'unità che il mondo moderno così frenetico – causa di frammentazione per un eccesso di stimoli – porta con sé. In ciò si può iniziare a percepire l'enorme potenziale curativo dell'Arteterapia della Parola anche nei deficit attentivi, nei problemi identitari dovuti al permanere a lungo in mondi paralleli artificiali, negli stati di ansia e di paura, nella sindrome da burnout.

Naturalmente, le modalità di svolgimento del percorso attraverso l'Arteterapia della Parola saranno molto diversificate per ogni fascia d'età, poiché le relazioni tra l'Io, l'organizzazione dell'Io e gli altri corpi sono diverse in ogni fase della vita e sarà responsabilità dell'Arteterapeuta che ha sviluppato una buona competenza nella sua materia trovare quelle appropriate per ogni situazione specifica.

Il modo in cui possiamo liberare questo potenziale intrinseco del linguaggio, questo graduale rafforzamento dell'individualità, verrà spiegato qui di seguito introducendo il lettore agli esercizi specifici di Arteterapia della Parola antroposofica.

Possiamo lavorare al rafforzamento del ritmo respiratorio con l'esercizio di Arteterapia della parola *Negli smisurati ampi spazi*² se riusciamo veramente a trovare un buon equilibrio tra il dar forma ai suoni e al farli fluire, appunto in maniera ritmica, nel flusso dell'aria. Così riusciamo a rendere elastico il diaframma, a muoverlo delicatamente. Questo porta già il bacino a trovare una posizione più morbida in orizzontale, tra il lato destro e quello sinistro, e aiutandolo a trovare una posizione più verticale in rapporto allo spazio avanti e indietro può migliorare la tendenza alla lordosi. Così il busto, che ora ha un buon appoggio, si può rilassare ed è più predisposto ad espandersi nello spazio e ad aumentare la capacità respiratoria.

² Per il testo completo degli esercizi di Arteterapia della Parola citati nel libro si rimanda all'Appendice in fondo al volume.

[...]

[...]

Seguono le descrizioni di quattro casi clinici che illustrano il processo attraverso l'Arteterapia della Parola e i suoi effetti. Ciascun caso è accompagnato dalla descrizione del percorso terapeutico odontoiatrico a cura dei rispettivi odontoiatri curanti Dott.ssa Silvana Santoro, Dott. Alessandro D'Angelo.

Caso clinico 1

Donna di 68 anni con morso profondo,
lingua schiacciata alla mandibola e sbalzi
di umore con ripetute fasi depressive

PERCORSO DI ARTETERAPIA DELLA PAROLA E TEATROTERAPIA

Descrizione a cura di Enrica Dal Zio

– Durata del percorso:

Dal febbraio all'estate 2016; 14 unità di 60 minuti.

– Prima impressione:

La Signora M. viene da me su indicazione della Dott.ssa Silvana Santoro, è curiosa di cosa faremo e allo stesso tempo incredula che lei possa fare qualcosa di artistico che non ha mai fatto prima. In realtà si ricorderà, durante il percorso svolto insieme, che ha avuto una zia pittrice, alla quale era molto affezionata e che da bambina accompagnava a dipingere scorci cittadini o paesaggi naturali in campagna. Diventerà anche consapevole che nella ristrutturazione di alcune case di famiglia e in quella della figlia, anni prima, aveva espresso un aspetto creativo nella pianificazione architettonica e nella cura dell'arredamento – un aspetto che sentiva appartenere e che le aveva dato molto piacere.

Nel primo incontro manifesta disagio per un reflusso gastrico, un dolore alla spalla destra che si manifesta periodicamente e un disturbo dell'umore a carattere depressivo che si ripresentava a fasi alterne in quel periodo. Quest'ultimo migliora con la realizzazione dei rialzi di masticazione dentali sui molari e poi, quando questi saltano via, si ripresenta.

È una donna molto presente, asciutta nel fisico, ed ascolta con molta attenzione le indicazioni degli esercizi che introduco svolgendoli sin dall'inizio con una partecipazione molto attiva. Dal giugno 2013 ha incontrato la medicina naturale. Per i mal di testa che la affliggono fin da quando ha avuto il mestruo si reca dal Dott. Giuseppe Di Bella, figlio del fondatore del metodo Di Bella per la cura dei tumori, e – come lei stessa racconta – le viene prescritto un “beverone” da prendere giornalmente composto da diverse sostanze naturali; il sintomo scompare completamente in breve tempo e, ad oggi, non si ripresenta più se non solo sporadicamente.

Questa prima esperienza le dà la fiducia di continuare il percorso e per cercare rimedio alle forti emicranie della figlia si rivolgerà al Dott. Piero Mozzi che ha reso famosa in Italia la dieta dei gruppi sanguigni ideata dal medico statunitense Dott. Peter J. D'Adamo. Seppur con una notevole componente proteica animale riesce, con una applicazione accurata e varia della dieta, ad eliminare quasi del tutto la pastiglia di betabloccanti per la pressione, i disturbi intestinali scompaiono ed anche l'acuto mal di schiena che aveva si risolve. Successivamente conosce la Dott. Silvana Santoro, con cui inizia una terapia che successivamente verrà affiancata da un intervento osteopatico con la Dott.ssa Monica Gradauer. Sperimenta anche un altro aspetto della medicina antroposofica andando da un medico con cui farà un breve percorso, e vorrebbe iniziarne un altro con un altro medico, sempre antroposofico.

Nel secondo incontro, dopo che è stata costruita una fiducia iniziale, mi chiede di aiutarla a sviluppare maggiore consapevolezza per i processi che sta svolgendo e i loro effetti su di lei. È percepibile in M. ancora un poco di difficoltà a livello di orientamento interiore e di stabilità nelle risorse vitali, che sono sì rinnovate ma anche messe a soqquadro rispetto alle vecchie abitudini da questo notevole cambiamento che ha intrapreso con coraggio da tre anni. Questo disorientamento nel corpo delle abitudini è un aspetto

che ho riscontrato in altri casi di cambiamento radicale di abitudini, dove è durato alcuni anni. È importante tenere presente che M. vive in un ambiente familiare in cui il marito è uno stimato medico anatomista e professore universitario, quindi con una concezione medica molto classica. Il marito, se pur talvolta un po' brusco nell'espressione con lei, è disponibile a seguire il cambiamento di dieta della moglie, grazie al quale arriva ad eliminare completamente l'insulina che assumeva per un lieve diabete da cui era affetto, oltre a curare una artrosi abbastanza forte alle mani.

– Aspetti biografici e medici:

La signora M. nasce nell'Appennino bolognese nel giugno del 1948. Descrive la sua famiglia di origine come un po' chiusa ed abitudinaria, poco incline ai viaggi. Verso i 23 anni conosce il marito a Bologna, anch'egli originario del suo stesso paese e professore di anatomia all'Università. Con lui inizia a viaggiare e ad avere contatti con molte persone; vivrà negli Stati Uniti per più di un anno, dove nasce la loro prima ed unica figlia. M. descrive il periodo che inizia con questo incontro come una nuova fase di apertura della sua vita nella quale inizia ad esprimere una parte di sé che è molto diversa dal contesto familiare in cui è cresciuta. Anche nell'educazione della figlia, soprattutto nei momenti in cui il marito non è presente perché per motivi di lavoro è in trasferta, ha dovuto prendere decisioni importanti e coraggiose per garantirle una crescita a misura d'uomo in un sistema scolastico spesso molto pressato dai regolamenti. Nel legame con la figlia, ed anche nella ricerca di una medicina non invasiva, inizia a esprimere una parte di sé nascosta e innovativa che ha fiducia nelle capacità di sviluppo e trasformazione dell'uomo e che ho descritto in parte nella prima impressione.

M. ha sofferto in maniera importante di emicrania con dolore localizzato nella parte destra della testa da quando ha avuto il primo mestruo alla menopausa. Poi i mal di testa si sono attenuati ed ora si presentano più raramente. Ha sofferto fino a pochi anni fa di forti mal di schiena con dolori lombosacrali dovuti a due ernie al disco per le quali si è sottoposta a intervento chirurgico. Accusa un dolore alla spalla destra e tra le scapole che talvolta ritorna.

È stata operata di appendicite.

Nel 2000, dopo la scoperta di un tumore al seno ha subito un intervento di quadrantectomia al seno destro con successivo trattamento chemioterapico.

In questo periodo, dopo la scoperta di una cisti ovarica, preoccupati che potesse trattarsi dell'inizio di una nuova fase tumorale, i medici le consigliano l'isterectomia. La menopausa chirurgica è accompagnata da vampate di calore soprattutto notturne che sono diminuite dopo l'inizio della dieta dei gruppi sanguigni.

Questa dieta le ha portato molti benefici, M. è però calata notevolmente di peso e vorrebbe riuscire a riprendere alcuni chili.

Ha sofferto di diverticolite ed è soggetta a reflusso gastroesofageo, meno frequente dopo l'inizio del percorso arteterapeutico.

– Osservazione della persona secondo l'Arteterapia della Parola:

Portamento – La signora M. ha un portamento molto diritto. C'è una leggera contrattura del collo e della colonna, è quasi troppo diritta, non direi rigida ma è come se fosse trattenuta. Corpo molto proporzionato, statura media, ossa abbastanza grosse, magra. Capelli lisci e spessi di colore nero. Sopracciglia folte e labbra carnose. Occhi scuri dallo sguardo molto intenso. L'incarnato, olivastro, è nei primi incontri pallido, poi sempre più colorito e irrorato di sangue. Soffre all'inizio di piedi freddi, sintomo che scompare a mano a mano che inizia a usare i muscoli con più delicatezza e consapevolezza e il fiato si approfondisce. Agile nei movimenti per la sua età, veloce e mobile.

Respirazione – Ha una respirazione trattenuta in inspirazione, quando però si libera ha una portata del flusso respiratorio buona, direi quasi alta, anche se non la utilizza ancora a pieno.

Voce – All'inizio il tono della voce era normale, anche un po' nasale; con il liberarsi della voce che ora si appoggia di più all'aria nel parlare è diventato più caldo e profondo, più naturale per lei. Anche l'appoggio della voce è diventato più gutturale in fase di fonazione.

Articolazione – Ha un articolazione molto buona, soprattutto delle dentali. Le vocali erano un po' trattenute all'inizio del percorso, ma sono diventate via via più libere. Così pure la S, che nella parlata bolognese sarebbe quasi solo sonora e poco conformata, in lei è molto chiara anche nella forma muta,

quasi contratta, e inizia ad equilibrarsi durante il percorso. L'articolazione è impastata quando è stanca o dopo che è stata trattata in maniera un po' brusca dal marito o dalla figlia che le dicono cosa e come dovrebbe fare.

Pensiero – Il pensiero è chiaro e con un costrutto logico buono. È però lievemente veloce e contratto. Questa assenza di pause tra un pensiero e l'altro, credo dovuta in parte alla costituzione e in parte alle vicende legate al dolore e alla paura di affrontare un tumore, rende difficile l'apertura di uno spazio di quiete che le consenta di poter scoprire nessi e relazioni nella realtà che sperimenta. Infatti ha bisogno di tempo e pause, tra una scoperta e l'altra nel nostro lavoro, per pensare e sentire i nessi. Ciò è avvenuto anche quando abbiamo fatto un lavoro di osservazione biografica sui periodi dei nodi lunari, corrispondenti alle età di circa 18 anni e mezzo, 37 anni e quasi 56 anni.¹⁵

Percezione del linguaggio – Ha un'ottima percezione del linguaggio e dei suoi stili, indice di una persona con una consapevolezza culturale vasta e varia.

– Obiettivo del percorso:

Attivazione della radice della lingua, deglutizione più armonica e dinamica con una lingua più attiva, rafforzamento della mascella e armonizzazione dell'occlusione, miglioramento del tono dell'umore. Aiuto nell'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé.

– Svolgimento del percorso:

(Per gli esercizi di arteterapia della parola completi, consultare l'Appendice.)

Ho iniziato il percorso con la signora M. partendo dal dare più spazio e calore ai muscoli delle gambe, per creare un buon contatto con il pavimento e quindi permettere al diaframma di appoggiarsi meglio verso il basso di-

¹⁵ Il "nodo lunare" è il periodo in cui si ripresenta la stessa costellazione della propria nascita relativamente all'incrociarsi dell'orbita della Luna con quella del Sole (la prima è infatti leggermente inclinata rispetto alla seconda). Nello specifico, il I nodo lunare coincide con l'età di 18 anni e 7 mesi, il II con l'età di 37 anni e 2 mesi, il III con l'età di 55 anni e 10 mesi, il IV con l'età di 74 anni e 5 mesi e il V con quella di 92 anni e 1 mese.

ventando così più flessibile. È un modo efficace per sostenere e ampliare la respirazione in espirazione.

Abbiamo sciolto la pianta del piede appoggiando prima il tallone con tutto il peso sopra a una pallina di gomma da massaggio a forma di riccio e inspirando ed espirando a bocca chiusa per 3 volte. In espirazione ci si immagina di buttare fuori l'aria dietro la spalla dal lato dove c'è la palla: questo aiuta a tenersi in una postura eretta naturale. La stessa cosa l'abbiamo ripetuta spostando la palla lungo tutto il bordo del piede e poi al centro – prima in un piede e poi nell'altro.

Successivamente abbiamo dato respiro ai muscoli e alle articolazioni dei piedi, del bacino e delle spalle attraverso delle manovre di sfioramento dette correnti della ginnastica Special Dynamics®. Queste correnti, le abbiamo attivate all'inizio di quasi tutti gli incontri perché creano nel corpo una buona espansione e fiducia nello spazio e stimolano la circolazione del sangue e del calore.

Non solo: un appoggio equilibrato del piede a terra e un tono muscolare rilassato aiutano anche la tonicità della radice della lingua, che, più di altre sue parti, è legata a un buon tono muscolare del collo e del tronco.

In seguito abbiamo iniziato ad ampliare il respiro con l'esercizio di arte della parola *L'afflato c'è*, che aiuta ad aumentare il volume di emissione del fiato, a conformarlo e a prenderlo in mano nel dar forma alle frasi. Questo porta ad una maggiore tranquillità e sicurezza in se stessi e, nel caso della signora M., ampliando l'espirazione le ha dato maggior coraggio di esprimere le proprie opinioni.

Dopo questo ammorbidimento del corpo si è passati allo svolgimento di sequenze di esercizi di arte della parola che aiutano una maggiore mobilità della lingua e ampliano la sua capacità plastica in tutte le direzioni. Questi esercizi sono basati su specifici suoni.

- Suoni fricativi, legati all'elemento **fuoco**, pronunciando le parole:
Ispide, strabiche, stolide, substrenue a stizza, stranezze, a nozze, alza, stracce, tazze, strette e false
ognuna nel momento in cui si accende un fiammifero.
- Suono vibrante, legato all'elemento **aria**, pronunciando le parole:
Rate per pere e rastrelli pur ritti
ognuna mentre si lancia e si fa roteare un palloncino.
- Suono laterale, legato all'elemento liquido, **acqua**, pronunciando le parole:
Lemme, lagna, lieve, leuto
ognuna mentre con la mano si crea un vortice dentro una bacinella piena di acqua.
- Suoni nasali e occlusivi, legati all'elemento **terra**, pronunciando le parole:
Draga di dongo di banda nera, incappan tago in tago
ognuna schiacciando una palla di creta morbida, alternativamente con la mano sinistra e/o destra.

Successivamente, per dare maggiore calore e partecipazione d'animo all'emissione del suono, abbiamo sperimentato diversi punti di appoggio della voce in bocca stimolandoli con i gusti amaro, salato, aspro e dolce che attivano anche regioni diverse della lingua in maniera molto naturale ed efficace.

- Consonanti labiali ~ gusto dolce (sciroppo di agave o miele)
Nemmeno nonno non mi munge mule
- Consonanti dentali e labiali ~ gusto aspro (limone)
Ispide strabiche stolide
substrenue a stizza
stranezze a nozze alza
stracce tazze strette
e false
- Consonanti dentali ~ gusto salato (sale)
Tratti d'orto di terre dolci
- Consonanti gutturali ~ gusto amaro (radice di genziana o caffè senza zucchero)
Gran grigio grana e grappa
è un gran groviglio

[...]

[...]



Prima della terapia



Dopo la terapia

Caso clinico 1 – Morso profondo. Prima e dopo il percorso terapeutico.



Prima della terapia



Dopo la terapia

Caso clinico 1 – Morso profondo. Prima e dopo il percorso terapeutico. Il rilassamento della zona degli zigomi nell'espressione del viso è, tra l'altro, un segno dell'avvenuto allargamento del palato superiore.

[...]

APPENDICE

Esercizi di Arteterapia della Parola

Nelle pagine successive vengono presentati alcuni esercizi scelti di Arteterapia della Parola (ATS - Anthroposophisch Therapeutische Sprachgestaltung) di Rudolf Steiner, nella classificazione e secondo l'ordine proposto da Marie Steiner-von Sivers (cfr. Beiträge zur Rudolf Steiner Gesamtausgabe, Nr 47/48, Michaeli 1974, pag. 60, Rudolf Steiner-Nachlaßverwaltung, Dornach).

In calce a ciascun esercizio è riportata l'indicazione del volume o dei volumi dell'Opera Omnia di Rudolf Steiner in cui, in particolare, l'esercizio ricorre con il rispettivo approfondimento. I dettagli identificativi di tali pubblicazioni sono forniti nella sezione Note e Riferimenti bibliografici.

In Italia, gli esercizi originali in tedesco di Arte della Parola sono stati tradotti grazie al contributo di molti colleghi tra cui Claudio Puglisi, Paolo Giuranna, Maria Lucia Carones, Franco Casarin, Antonella Mottin e me medesima.

PRIMI ESERCIZI DI ARTICOLAZIONE

Nemmeno nonno Nimbo niki nonno Nimm nicht Nonnen
non mi munge mule in nemmeno muda e mule in nimmermüde Mühlen

(O.O. 295, O.O. 280, O.O. 282, O.O. 339)

Rate per pere
e rastrelli pur ritti

Rate mir mehrere Rätsel
nur richtig

(O.O. 295, O.O. 280, O.O. 282, O.O. 339)

PRIMO ESERCIZIO DI RESPIRO

<i>L'afflato c'è</i>	<i>Erfüllung geht</i>
<i>D'offerta</i>	<i>Durch Hoffnung</i>
<i>Va con l'ansia</i>	<i>Geht durch Sehnen</i>
<i>Per volere</i>	<i>Durch Wollen</i>
<i>Va volontà</i>	<i>Wollen weht</i>
<i>S'intesse</i>	<i>Im Webenden</i>
<i>Va a chi trema</i>	<i>Weht im Bebenden</i>
<i>Tesse scuotendo</i>	<i>Webt bebend</i>
<i>Tessendo cingendo</i>	<i>Webend bindend</i>
<i>In fondo</i>	<i>Im finden</i>
<i>Fendon tendon</i>	<i>Findend windend</i>
<i>Giungon</i>	<i>Kündend</i>

(O.O. 295, O.O. 280, O.O. 282, O.O. 339)

ESERCIZI DI FLUIDITÀ DEL LINGUAGGIO

Lalla linda libera

Limpida l'arpa

L'aspide lurido

lacero lercio

(O.O. 280, O.O. 295, O.O. 339)

Lalle Lieder lieblich

Lipplicher Laffe

Lappiger lumpiger

Leichiger Lurch

Sguiscia la biscia e sparisce

Ravvolta nel fosso scivola via

Ravvolta nel fosso sparisce

Sguiscia la biscia e scivola via

(O.O. 295, O.O. 280, O.O. 339)

Schlinge Schlange geschwinde

Gewundene Fundewecken weg

Gewundene Fundewecken

Geschwinde schlinge Schlange weg

Marsch sciatto

discolo gretto

scrolla il pan per linci

fila in fondo al forte

Scrolla il pan per linci

fila in fondo al forte

Marsch sciatto

discolo gretto

(O.O. 280, O.O. 295, O.O. 339)

Marsch schmachtender

Klappriger Racker

Krackle plappernd linkisch

Flink von vorne fort

Krackle plappernd linkisch

Flink von vorne fort

Marsch schmachtender

Klappriger Racker

UN ULTERIORE ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE

*Negli smisurati ampi spazi,
Negli sterminati tempi,
Nel profondo del tuo cuore,
Nell'immagine del mondo:
Solvi al grande enigma il nodo.*

(O.O. 295, O.O. 280, O.O. 282, O.O. 339)

*In den unermesslich weiten Räumen,
In den endenlosen Zeiten,
In der Menschenseele Tiefen,
In der Weltenoffenbarung:
Suche des großen Rätsels Lösung.*

ESERCIZI PER L'IMPOSTAZIONE DELLA VOCE

*Di base nase rase a zero
Rase'n masse crasse cala*

(O.O. 280)

*Der Base Nase ass Mehl
Rasen Masse kratze kahl*

ESERCIZI PER UN BEL PARLARE

Muse meste mai essere
S sonora = rosa; S sorda = sasso

(O.O. 280, O.O. 282)

Mäuse messen mein Essen

Lemme lagna lieve leuto

(O.O. 280, O.O. 282)

Lämmer leisten leises Läuten

Bei bimbi bada ben bravo

(O.O. 280, O.O. 282)

Bei biedern Bauern bleib brav

Che corto critico ch'è

(O.O. 280)

Komm kurzer kräftiger Kerl

[...]

*«Nella bocca si possono trovare
i misteri del mondo.»*

Rudolf Steiner

Dalla fisiologia della bocca alla manifestazione
dell'individualità.

Un testo di arte della parola terapeutica e odon-
toiatria ampliata in senso antroposofico per
operatori del settore, professionisti e studiosi
appassionati.



Copyright © Natura e Cultura Editrice

