

STUDIO SPERIMENTALE DONNE OPERATE AL SENO

Biennio 2014- 2015 (nell'articolo parliamo di lezioni durate tre mesi)

Bioginnastica Associazione ha sperimentato la metodologia nel campo oncologico, con donne operate di tumore al seno, realtà in cui psiche, corpo ed emozioni si esprimono in un profondo dolore e sofferenza.

Lo studio preliminare, svolto in collaborazione con l'Associazione "Il seno di Poi", si è posto l'obiettivo di verificare l'efficacia di Bioginnastica® sulla qualità di vita di donne che hanno sviluppato un carcinoma al seno.

Sono state coinvolte 13 donne che hanno partecipato a 24 lezioni di Bioginnastica per 3 mesi. Il gruppo ha svolto un'analisi posturale (con dispositivo GPS 400) e un Questionario autovalutativo per comprendere sintomi fisici, emozionali e sociali (EORT-QLQ C-30, versione BR-23).I risultati hanno mostrato valori positivi da un punto di vista sia emozionale sia posturale, ed una miglior percezione della propria qualità di vita.

Il corpo, infatti, è una struttura unita nel presente e l'interrelazione tra sistema nervoso e parti del corpo assumono un ruolo fondamentale per l'omeostasi e l'equilibrio psicofisico. Dal punto di vista posturale è emerso un miglioramento dell'asse centrale del corpo, con riduzione della rotazione del piano scapolare che influisce sulle tensioni dorso-cervicali e sulla postura globale. Si è quindi riscontrato un maggior equilibrio psico-fisico che implica miglior distribuzione dei carichi corporei, che influiscono sulla mobilità articolare. Allo stesso tempo, anche gli aspetti della sfera emotiva, sociale e corporea sono migliorati, testimoniando una miglior qualità di vita. In particolare è diminuita la percezione dei sintomi legati al tumore (costipazione, insonnia, dispnea, ecc.), in specifico alla patologia al seno (dolore al braccio e al seno, ecc..) e i sintomi legati agli effetti collaterali della chemioterapia.

È migliorata anche la percezione della prospettiva futura, a dimostrazione del fatto che queste donne hanno ri-scoperto un nuovo senso del proprio corpo: hanno potuto entrare in contatto e dialogare col corpo, attraverso l'ascolto non solo delle tensioni e dolori, ma anche delle sensazioni, percezioni ed emozioni, ritrovando armonia nella libertà del proprio intimo movimento fisico ed emotivo.

Il corpo è quindi il nostro strumento di movimento fisico ed emozionale, di esperienza quotidiana che nella sua forma e postura esprime la nostra realtà psicofisica, ovvero l'elaborazione di sé come risposta all'esperienza.