

D COSA SUCCEDDE . A PASSO DI DANZA

Noi che ci curiamo con il tango

C'è la manager cha ha la mania del controllo. L'impiegato in grave sovrappeso. Il medico con un deficit neuromuscolare. Perché il ballo sudamericano può rivelarsi un prezioso alleato per chi ha difficoltà a relazionarsi con il proprio corpo. Ma anche una terapia efficace per i malati di Parkinson, Alzheimer, cancro. A mettere a punto questo metodo, una coppia di Milano. Siamo stati a una lezione

di **Elisa Murgese** - foto di **Chiara Ascoli**

C' è un impiegato di Bergamo al quale la sindrome ipotiroidea ha provocato movimenti sgraziati e un forte sovrappeso, ma da quando ha iniziato a ballare giura di non farci più caso. Accanto a lui, una casalinga che non riusciva più a camminare ma ora arriva a lezione in bicicletta. Gli allievi entrano ed escono dalla piccola sala da ballo a nord di Milano, l'unica dove si insegna un metodo registrato di tangoterapia. Si chiama Riabilitango ed è nato nel 2012 dalla mente - o per meglio dire dalle scarpe da ballo - di Marilena Patuzzo, 51 anni, coordinatrice infermieristica presso l'Unità operativa di Riabilitazione neuromotoria dell'Istituto Auxologico italiano di Milano e docente di Infermieristica clinica nella disabilità neuropsichica all'università degli Studi meneghina. Insieme al marito Luca Botarelli, 53 anni, che ogni sera piega la sua divisa da cuoco per trasformarsi in insegnante della calda danza sudamericana, Marilena ha unito la sua competenza sanitaria con la grande passione per il tango argentino. Un binomio la cui utilità è confermata sempre più spesso dalla scienza: ballare fa bene. Lo dice anche una loro allieva, rossetto impeccabile e

68 anni sulle spalle: avvolta nel suo vestito elegante quasi non è in grado di stare in piedi, tanto il Parkinson l'ha consumata ma, non appena indossa le scarpette da tango, riacquista un glamour d'altri tempi. «Quando danzo torno con la memoria agli anni in cui ero sul palco della Scala» racconta Lucilla Bossi, ex ballerina del più acclamato teatro milanese e presidente per 14 anni dell'associazione Parkinson Italia. «Ho scoperto di avere questa malattia a 36 anni, appena tornata dal Bolshoi di Mosca». Una carriera stroncata, un marito che la lascerà di lì a poco, e in mano una diagnosi di Parkinson giovanile. Eppure i suoi tremori s'interrompono quasi per magia nel momento in cui abbraccia il suo compagno e inizia a volteggiare per la sala. «In quegli istanti finalmente torno a pensare solo alla musica» racconta mentre le dita smaltate dei suoi piedi si muovono al ritmo di una fisarmonica.

Serve a sbloccarsi. Negli ultimi 6 anni Luca e Marilena hanno creato un metodo che, attraverso il ballo, aiuta la riabilitazione di chi è affetto da deficit neuromuscolari, come quelli provocati da Parkinson e Alzheimer, ma anche dai postumi di un ictus. Non



solo. Tra gli allievi di Luca e Marilena ci sono anche altre persone che nel tango hanno trovato una terapia: donne manager abituate ad avere tutto sotto controllo, obbligate dal rituale a lasciarsi andare tra le mani del partner, obesi incapaci di amare il proprio corpo o persone con difficoltà ad accettare il contatto fisico che utilizzano l'abbraccio stretto per sbloccarsi. «Grandi risultati ci sono anche in ambito oncologico, per esempio all'ospedale Sant'Andrea di Roma» racconta Marilena «perché il clima di



«Il clima di intimità che si crea in pista aiuta i pazienti a sentirsi accettati»



l'assoluta libertà di interpretazione» racconta Luca. «Non esiste un tango sbagliato, esiste il tuo tango. Una danza in cui non si può sbagliare». Di tutti i passi che la compongono, poi, la coppia di maestri ha scelto quelli più adatti a chi ha problemi neurologici. Così ballando si cambia la postura, aumenta l'agilità, migliora l'equilibrio. Il tango, infine, può diventare un alleato da avere al proprio fianco quando il Parkinson dà come effetto il blocco del movimento. «Capitava che restasse immobile dietro la scrivania durante le visite» racconta Marilena, descrivendo l'esperienza di un medico che temeva di dovere lasciare la sua professione proprio a causa della malattia. «Ora, quando ha questi attacchi ai muscoli, sostituisce i passi schematici del tango alla normale camminata». E grazie alla danza il medico malato di Parkinson può continuare a curare i pazienti.

Fa acquisire sicurezza. Anche se nella vita si ha sempre pestato i piedi al proprio marito, in sala da ballo, quando qualcuno ti consiglia di imparare il tango per migliorare le tue condizioni di salute, le difese iniziano a cadere. «A volte alla fine dell'ora ho una stanchezza mentale enorme, altre volte ripenso a quanto il mio corpo non si muova in modo aggraziato» racconta Serena Pinto, 71 anni, psicomotricista affetta da Parkinson. «Capita che camminando per la strada il mio corpo sia instabile o si immobilizzi. Invece quando sono sulla pista mi affido solo alla musica. Non so spiegare perché, ma quando ballo il tango torno a sentirmi me stessa».

I progetti pilota delle Asl italiane

È possibile provare la tangoterapia in tutta Italia. Sono oltre 50 gli operatori abilitati nel metodo Riabilitango in 12 regioni, dalla Lombardia alla Campania (tutte le informazioni si trovano sul sito tangoterapia.wixsite.com/riabilitango e sulla pagina Facebook Riabilitango). Nel frattempo è iniziata anche la sperimentazione terapeutica. «Se la tangoterapia fosse riconosciuta al pari di un trattamento fisioterapico, potrebbe essere resa detraibile per i pazienti» afferma Marilena Patuzzo. Progetti pilota sono in corso alla Asl di Foggia, mentre a Ferrara e Bologna sono partiti da metà 2017 due test del metodo sull'Alzheimer. «I primi risultati» conclude Patuzzo «sono già visibili: miglioramento dell'umore, diminuzione dell'aggressività e un migliore approccio sia alle cure sia ai rapporti con i familiari».

intimità che si crea fra i ballerini aiuta i pazienti a sentirsi accettati in una fase in cui sperimentano il rifiuto».

Migliora postura ed equilibrio. La lezione dura un'ora, suddivisa in una parte di esercizi di tecnica e una parte di ballo, ma può essere adattata in base alle caratteristiche degli allievi. Gli insegnanti, Marilena e Luca, si sono iscritti al primo corso di tango a 40 anni senza immaginare quanto questa disciplina avrebbe cambiato le loro vite. «Mi ha colpito fin da subito

COINVOLGENTE
Alcuni momenti del percorso di tangoterapia inaugurato a Milano da Marilena Patuzzo e Luca Botarelli.

