

Anna Pavan

Pina e Poldo

sono anziani



e si



vogliono
bene



Movimenti molto dolci e giochi vocali
per sciogliere mente e corpo



L'autrice del testo, Anna Pavan
è stata insegnante di lettere;
attualmente dirige il *gruppo vocale Karakorum*
e il recentissimo *Fior da fiore*,
in cui sperimenta il piacere di far cantare
chi per una vita ha creduto di essere stonato.

Socia attiva di *Fiab Ciclobby*
per promuovere una città amica della bicicletta,
ha scritto tre libri di itinerari cittadini
alla scoperta delle bellezze nascoste della nostra città:
"Milano è bella in bici" - "Evviva Milano in bici"
"Milano è più bella in bici" - Edizioni Meravigli.

È volontaria presso
il Giardino Condiviso di San Faustino all'Ortica,
splendido esempio di quello che i cittadini volonterosi
possono fare per la cura del verde urbano,
e anche del proprio benessere.

Per il suo impegno di volontaria su più fronti
ha ricevuto il "Panettone d'oro 2023, premio alla virtù civica".



Ai nostri "nipotini" ormai grandicelli

Pina e Poldo

Pina e Poldo sono anziani e si vogliono bene

Movimenti molto dolci
e giochi vocali
per sciogliere mente e corpo

Illustrazioni di Gabriele Clima

Un grazie sentito a Gabriele Clima
che ha accettato di slancio di prendere in mano la sua prestigiosa matita
per dare forma e colore a Pina e Poldo.

Veste grafica e stampa

Sono state curate dalla **Stamperia Emme&E**,
che ha mostrato grande sensibilità al tema trattato.

Premessa - Perché questo libretto.

L'idea è nata durante il primo lockdown 2020, ed è maturata nel secondo lockdown quando le giornate si sono fatte ancora più solitarie e sedentarie. Vuole offrire alle coppie di una certa età piccoli spunti per attività da svolgere insieme, a stretto contatto fisico e mentale. Abbiamo pensato in particolare a quelle coppie per cui la giornata può risultare lunga e con pochi stimoli, per via dell'Alzheimer o di patologie simili, perché nella quotidianità di tutti è bene che ci siano pause leggere e divertenti in cui coltivare il buon umore e la complicità di coppia. Qui perciò troverete per i vari momenti del giorno esercizi di scioglimento del corpo, spesso abbinati ad esercizi vocali ed accenni a melodie note a tutti. Vogliono essere un punto di partenza che solleciti qualche bella risata e qualche coccola fuori programma. Sta a ciascuna coppia cogliere lo spunto per creare tante possibili variazioni sul tema. Non dimentichiamoci che divertirsi fa bene alla salute; così come fa benissimo sentirsi ancora amati e desiderati. Forse la miglior medicina al mondo. Per comodità diamo un nome ai due partner. Li chiameremo Pina e Poldo. Pina è molto attiva e propositiva. Poldo-diciamolo pure- si fa un po' trascinare e non sempre mostra entusiasmo, però è innamoratissimo e cerca di accontentare il più possibile la sua Pina.

Infine se avete la fortuna di avere nipotini che vi vengono a trovare, coinvolgeteli... Lasciate che prendano libero spunto da queste proposte per lanciarsi a briglie sciolte nell'inventarne di nuove. Divertitevi con loro. Farete un regalo a voi stessi, ma soprattutto a loro perché, sentendosi utili, crescerà la loro autostima.

Ancora immersi nella quiete notturna

Silenzio. Parlano solo piedi e mani

Chi prima si sveglia inizia a offrire all'altro piccoli, impercettibili segni di vita a partire da piedi e mani. Le gambe e le braccia si allungano verso il partner più dormiglione: le dita dei piedi ne accarezzano delicatamente le gambe, mentre quelle della mano si dedicano alla nuca, alle spalle, alle braccia e infine alle mani, con leggeri pizzicotti a tutte le cinque dita del partner, che a quel punto si sveglierà di certo. E i ruoli si scambiano. Le nostre quaranta dita hanno il loro momento di gloria; lasciamole libere di esternare la loro silenziosa poeticità, prima che il linguaggio verbale prenda il sopravvento con prepotenza.

E i nasi non contano?

Pensiamoci un po': sono la porta da cui entra l'aria e l'energia vitale. Non è poco. Diamo anche a loro qualche minuto per sentirsi protagonisti. Possono avvicinarsi per incontrarsi e scambiarsi piccole effusioni. Hanno anche loro un linguaggio con cui sanno esprimere affetti ed emozioni.

I fiori sbocciano al mattino.

E Pina spesso si sente ancora un fiore. In religioso silenzio inizia la sua danza. Dapprima sono liberi movimenti delle gambe e dei piedi, poi intervengono con maggior fantasia le braccia e le mani che disegnano nell'aria onde e cerchi e infine si intrecciano con una gamba, poi con l'altra e poi con entrambe. È una danza che dura a piacere, in un tempo sospeso. Pina non si accorge dell'ammirazione muta di Poldo, che a volte cerca di imitarla, soprattutto quando Pina torna alla realtà, mimando una vigorosa pedalata in bici che le dà buonumore perché risveglia bei ricordi del tempo che fu.

Il risveglio vero e proprio

Buondì, buondì- ciao, ciao

Incominciamo bene la giornata dedicando ai nostri piedi tutta l'attenzione che meritano, Perché hanno il compito di reggerci per tante ore. Devono essere in buona salute anche Perché noi ragioniamo sia con la testa che con i piedi. (Alcuni di noi lo fanno raramente, altri più spesso). Apriamo gli occhi, liberiamoci dalle coperte. Stando sdraiati sulla schiena, pieghiamo le ginocchia e solleviamo il più possibile le gambe. Se siete bravi, arrivate a formare un angolo retto o quasi. Da questa posizione concentriamoci sui piedi, aprendo e chiudendo le dita come per salutare. Accompagniamo il movimento col saluto verbale. Inizia Pina con un affettuoso: *buondì, buondì*; risponde Poldo con un più laconico: *ciao, ciao*.

Respirare bene.

Sapete tutti quanto è importante per la nostra salute respirare bene, ma forse non tutti sapete che la respirazione deve partire dall'addome. Le persone tese e nervose (e tutti lo siamo, chi più chi meno), respirano soprattutto o addirittura solo con la parte alta dell'apparato respiratorio, a volte addirittura alzando le spalle. Dobbiamo invece imitare i cantanti (chi più di loro ha bisogno di una grossa riserva d'aria?) e far partire l'inspirazione dall'addome. Come si fa? Sdraiati sul letto, a pancia in su, siamo nella posizione migliore per esercitarci. Prendete un bel dizionario e sistematelo sulla pancia. Il libro deve muoversi in su e in giù, sospinto dal vostro respiro. Datevi la mano e l'esercizio sarà meno noioso. Con l'andar del tempo, il dizionario non vi servirà più; la respirazione addominale diventerà il vostro modo naturale di respirare, e sarete pronti a frequentare un corso di canto lirico. E l'espiazione? Len-

ta, lentissima. Un filo sottile di aria che esce dalla bocca socchiusa. Contate mentalmente quanti secondi impiegate e confrontate i progressi di giorno in giorno.

Ancora supini sul letto

Pensiamo ora alle gambe. Dopo ore e ore di inattività, sarà il caso di riattivare la circolazione e la cosa più semplice da far subito è quindi un bel massaggio. Come? Piegate un po' le ginocchia quasi a toccare il petto in modo che le vostre mani senza alcuna fatica possano accarezzare tutta la gamba, soprattutto la parte terminale. Nulla vieta che il partner possa intervenire nel massaggio, a patto poi che l'aiuto sia ricambiato. Tornate poi ciascuno al suo posto e iniziate il movimento vero e proprio. Piegate le gambe per portare le ginocchia al petto. Se non riuscite a toccare il petto, pazienza. Vedrete che con l'esercizio giornaliero prima o poi riuscirete. Distendete ora le gambe e con le mani afferrate saldamente gli alluci. Non sarà difficile a questo punto distendere le gambe, divaricarle, ripiegarle di nuovo. L'aiuto delle mani sarà un buon espediente per fare lavorare le gambe senza troppa fatica, ridando loro l'elasticità e la forza della gioventù o quasi.

Il bacino

Qui non si intende il diminutivo di bacio, ma più prosaicamente il nostro fondo schiena. L'esercizio consiste nel sollevare il bacino, anche di pochi centimetri, ripetutamente. Come fare? È più facile di quanto pensiate. Siete entrambi in posizione supina e vi tenete per mano, per sincronizzare meglio i movimenti. Cercate di contrarre i glutei e datevi una piccola spinta in su; resistete qualche istante, poi riposatevi un secondo e ripetete più e più volte. Pina, che coglie le cose al volo, avrà già intuito che da questo esercizio potrà trarre grande vantaggio la sua linea e quindi – perché no? – anche il suo sex appeal.

Seduti affiancati a bordo del letto.

Prendersi a braccetto e dondolarsi lievemente da destra a sinistra, sfiorando con la testa la spalla dell'altro. Poi le palme della mano premono sulle cosce, per poter allungare bene la schiena e fare a gara a chi è più alto. Pina che è più bassa cercherà di barare. Poldo non deve permetterglielo.

Sempre da seduti e con le mani che premono sul letto per aiutare la schiena a stare ben eretta, dedicate ancora qualche minuto alle vostre gambe. Qualche suggerimento a partire dai piedi.

1) sollevate la punta dei piedi, poi tornate a terra e sollevate i talloni, prima un piede e poi l'altro. Quando avrete preso pratica, esercitate i due piedi contemporaneamente. 2) ora sollevate le gambe da terra, distendetele bene e divaricatele un pochino in modo che i piedi possano fare delle rotazioni senza scontrarsi. Le rotazioni siano in entrambi i sensi: orario e antiorario. Se vi sembra faticoso, lavorate con un piede per volta. 3) adesso pensiamo alle ginocchia. Allontaniamole per divaricare il più possibile le gambe, poi riavviciniamole e ripetiamo più e più volte. Le mani, posate sulle ginocchia, vengono in aiuto assecondando e accentuando delicatamente questo movimento ritmato.

È l'ora della prima colazione

Vi proponiamo una serie di esercizi semiseri da fare seduti comodamente al tavolo di cucina, uno di fronte all'altro a circa un metro di distanza.

Un baciavano galante

Le signore un po' in là con gli anni amano molto il baciavano. Poldo, provvedi!



Seduti entrambi al tavolo, prima ancora di sorseggiare il caffè caldo, con gli avambracci distesi, Poldo prende una mano e poi l'altra per un baciamano a Pina. E ripete fino a che Pina dimostra gradimento. Poi, Pina restituisce a modo suo. Con un bacio diretto e appassionato.

Cu-cù, cu-cù

Avete presente i vecchi orologi che scandivano sonoramente le ore imitando il verso del cucù? Bene. Ripetetelo voi ora. Sono le 8 del mattino? Segnalate l'ora ripetendo 8 volte cucù. Sono le 9? Ripetete 9 volte cucù. E se siamo già alle 9,30, segnalate la mezza ora con una sola sillaba, ossia aggiungete un solo "cu". Importante una perfetta sincronia, perciò uno di voi due deve assumere il ruolo del direttore di coro che con un cenno autorevole della mano dà il via e scandisce il tempo.

Come allo specchio.

Pina fa un gesto qualsiasi; ad esempio si sistema una ciocca di capelli. Poldo la imita. Poi sarà Poldo a compiere un altro piccolo gesto o a fare una smorfia. Il gioco deve svolgersi in totale silenzio, cercando di mantenere fin che è possibile una assoluta serietà. Chi primo ride paga pegno. E decidete voi quale sarà. Caffè? Biscotto? Bacio? Che altro?

No, no, no ... sì, sì, sì

Con gli anni anche il collo si irrigidisce. Bè, sciogliamolo. Siamo seduti al tavolo, con schiena eretta e respiro rilassato. Lentamente giriamo la testa da sinistra a destra, dicendo NO per 4-5 volte. Poi diciamo SI altrettante volte, abbassando e rialzando la testa, sempre molto, molto lentamente. Mi raccomando di terminare col SI e non viceversa. Dire NO è una abitudine da tenere sotto stretto controllo quando si diventa anziani.

Rilassamento profondo di entrambi, prima Poldo, poi Pina

Poldo allunga le braccia davanti a sé, sul tavolo, finché può. Sente quasi che le braccia si staccano dal corpo. La sua fronte deve arrivare a toccare il tavolo. A questo punto respira a fondo per qualche minuto e prende consapevolezza del suo stato di piacevole rilassamento. Pina a sua volta si allunga verso il partner per carezzarne la nuca e massaggiarne le spalle. Se poi Pina vuole anche depositare qualche bacio su entrambe le mani di Poldo, passando da una all'altra, lo faccia pure. Così facendo, scioglierà il collo (il proprio). Dopo un certo tempo, le parti si scambiano, se nel frattempo Poldo non si è addormentato.

Una utile variante: chi dei due è in fase di rilassamento, con le braccia allungate e la fronte appoggiata al tavolo, può divaricare le braccia sempre più. Così facendo, per depositare il bacio su entrambe le mani, il partner sarà costretto a movimenti sempre più ampi da destra a sinistra e ciò faciliterà lo scioglimento del busto dalla cintola in su.

E infine ecco il coronamento di questo esercizio. Allungate entrambi le braccia e appoggiate le mani sulla nuca dell'altro, massaggiandola delicatamente e sconfinando su collo e spalle. Arrivate fin dove arrivate e fin quando vi piacerà farlo.

Meglio dritta che storta

Stiamo parlando della schiena naturalmente. Una corretta postura evita tanti dolorette e ci regala un aspetto decisamente più giovanile. Ma anche l'espressione distesa del viso può contribuire ad ingannare sulla nostra età anagrafica. Avete mai osservato quanto queste due cose sono strettamente correlate? È facile che al mattino la postura non sia proprio perfetta e che ci si accorga di

essere seduti tutti gobbi, con occhi spenti e con espressione vuota. Per rimediare: puntare i gomiti sul tavolo. Da piccoli il galateo ce lo impediva, ma in questo caso è proprio necessario. Puntare i gomiti permette alla nostra schiena di assumere la posizione corretta; controllate che le spalle siano rilassate, poi ispirate profondamente, e sorridete. Sforzatevi di illuminare gli occhi. (Chiederete dopo al vostro partner se se ne è accorto). Poi l'inverso: espirate, ingobbitevi assumendo un'espressione triste, stanca, con occhi spenti, incurvando le spalle e ripiegandovi in avanti il più possibile. Ripetete tutto, quante volte volete.

Apriamo e chiudiamo un libro

Appoggiare la punta delle dita sulle spalle e alzare i gomiti. Il movimento che vi proponiamo consiste nell'avvicinare i gomiti fino a toccarsi, per poi tornare in posizione aprendo bene le spalle e spingendo il petto in fuori. Ogni volta il movimento si fa più ampio e un po' più faticoso, ma sapete bene ormai che gli esercizi più utili sono quelli che costano un po' di fatica e sacrificio. Il movimento può essere combinato con le parole "apriamo" e "chiodiamo" ben scandite. Ma per una sottile magia si trasformano ad un certo punto in un tenero, pudico "io ti amo" "tu mi ami".

Ogni volta ... di più

È una variante del precedente. Anche in questo caso, controllare che la schiena sia ben dritta, il petto in fuori, lo sguardo verso l'alto e sorridente. Le mani poggiano sulla vita, i gomiti sono sospinti all'indietro obbligando la schiena a raddrizzarsi bene e quindi a respirare sempre più a fondo. Il movimento è lento e sempre più ampio, accompagnato da: "Ogni volta ... di più" per sottolineare i progressi.

Solo per finta

Questo esercizietto, semplicissimo in apparenza, vi permetterà di affrontare con nonchalance il successivo. Entrambi utilissimi per dare forza giovanile ai muscoli delle gambe. Siete seduti e accennate ad alzarvi. Basta l'accento, basta sollevarsi di qualche centimetro dalla sedia per poi ritornare a sedersi e riposare un attimo prima di ricominciare. È semplice, non troppo faticoso, perciò insistete, non date subito forfait. Contate almeno fino a 10. Fino a 100 però è meglio.

Pronti...ssu...bacio...ggiùù

Vi confido che questo è l'esercizio preferito dal mio Poldo. Facile, utile per rafforzare le gambe, come abbiamo già visto, e soprattutto gratificante. Si svolge in 4 tempi. Sempre seduti uno di fronte all'altro, sorridenti, le mani sul tavolo pronte a premere per fare lo scatto a molla che vi porta in piedi. Ora viene il bello. Vi chiniate un po' in avanti per un bacio da protrarre ad libitum. Poi con calma tornate giù, seduti. Pronti allo scatto successivo

Nel corso della mattinata (o nel pomeriggio), ma sempre seduti al tavolo, vis à vis

Suoni in libertà

Ancora coi gomiti sul tavolo, vis à vis. Appoggiate con delicatezza il mento sulle vostre mani. Se avete già dimestichezza colla vostra voce, il gioco proposto vi sembrerà scontato. Se invece la vostra voce è per voi una perfetta sconosciuta è ora di prendere confidenza e scoprire le sue straordinarie potenzialità. Questa è la

proposta: ispirate profondamente ma senza forzature; segue piccola sosta; poi entrambi espirate con calma emettendo un suono qualsiasi a bocca chiusa.

Ripetete più volte. Poi gradualmente, sempre nella fase dell'espiazione, iniziate ad aprire la bocca emettendo sempre lo stesso suono, lungo e delicato. La vocale più adatta è la "o". Ascoltate il vostro suono che si fonde con quello del vostro compagno. Vi sorprenderà sentire che probabilmente si è creata una dissonanza interessante. Oppure, essendo voi anime gemelle, avete miracolosamente trovato lo stesso suono, senza averlo cercato.

Una variante del precedente.

Protagonista ancora il nostro respiro. Nella fase dell'inspirazione sollevare lateralmente e lentamente le braccia e disegnare nell'aria un ampio cerchio. Potete chiudere gli occhi per concentrarvi meglio su quello che state facendo. Dopo una breve sosta, espirate ancor più lentamente emettendo un grande e soddisfatto "ah, come respiro". Anche il viso esprime compiacimento per l'energia che abbiamo messo in circolo. Potete continuare a disegnare cerchi sempre più ampi esprimendo altri sentimenti: un "ohhh" di sorpresa, un "uff" di noia, un "brrr" di freddo, un "pff" di caldo. E via giocando anche con la mimica facciale. Ispiratevi a Totò.

Dai, dai, uffa, uffa

Avete presente le vecchie locomotive che stentavano a mettersi in moto e poi gradualmente acceleravano? Ecco, la nostra brava Pina col suo "dai, dai" stimola Poldo che risponde con un pigro "uffa, uffa" Perché sappiamo che risulta piuttosto restio alla fatica. Ma Pina insiste, incalza, accelera il tempo e aumenta il volume. Poldo finalmente non è da meno. Ne risulta un duetto tanto più interessante se il parlato piega verso il declamato-cantato e se

si aggiunge qualche movimento del corpo o il semplice battere a tempo le mani.

E ora le vocali

Prendiamo la sequenza delle cinque vocali: a...e...i...o...u. Pronunciamo la sequenza dapprima molto lentamente, poi sempre più in fretta e senza impappinarsi. Seconda fase. Prendiamo solo le prime due vocali (a...e) e poi invertiamo l'ordine (e...a); anche questa volta acceleriamo fin che ci è possibile. Poi si passa a tre (a...e...i) e viceversa. Così fino alla sequenza completa delle cinque vocali. Vi avviso che la difficoltà con la serie completa di cinque aumenta di molto. Notate una cosa a cui forse non avete mai badato: la sequenza delle vocali non è per niente casuale. Per pronunciare la “a” la bocca è ben aperta, un po' meno se diciamo la “e”. Via via le labbra son sempre più vicine fino a emettere una “u”, come se mimassero un minuscolo imbuto. La consapevolezza della diversa apertura della bocca aiuta a cantar bene.

Ritmo! ritmo!

Sempre seduti vis à vis. Immaginiamo un tamburo sotto le nostre mani. A mani alterne- prima la sinistra e poi la destra- battere 3 volte sul tavolo, accompagnando con una sillaba facile (ad esempio “ pam, pam, pam”). Può iniziare Poldo che ha sempre amato gli strumenti a percussione, poi lascia spazio a Pina. Infine sono insieme. Il ritmo si fa sempre più incalzante e il volume sempre più alto, con un crescendo entusiasmante alla Rossini. Inevitabile a questo punto una risata finale altrettanto sonora. Oppure... più divertente: continuate a battere le mani sul tavolo ritmicamente, ma incrociando ogni volta le braccia, e se portate la vera, sfruttatela per introdurre un timbro sonoro nuovo. Per i più creativi: sapete già che ogni oggetto ha un suo timbro, più o meno interessante.

Consiglio oggetti in legno o metallo. No alle porcellane preziose dei regali di nozze. Sbizzarritevi a trovare le possibili, infinite varianti ritmiche e timbriche.

Come pianisti

Immaginiamo che il tavolo sia la tastiera di un pianoforte. Controlliamo che collo, spalle, braccia, polsi siano completamente rilassati. Tutta la nostra energia deve convergere nelle dita delle nostre mani. Articoliamole bene, senza trascurare il pollice e il mignolo, immaginando di essere dei virtuosi del pianoforte. La musica parte lenta e in sordina; poi acquista velocità e intensità e termina con un accordo che impegna tutte le dita, ripetuto tre volte, sempre più sonoro, energico. Beethoveniano.

Fischiare, che piacere

Un piacere dimenticato, chissà perché. Eppure era così diffuso un tempo. Anche per strada si canticchiava e si fischiettava. E perché non ripristinare questa forma di espressività? Se non l'avete mai fatto, sappiate che il segreto sta tutto nell'umettare poco poco le labbra e poi atteggiarle come per emettere la vocale "u". Infine emettere un soffio d'aria. Non ne serve chissà quanta. Provate con un motivo facile, che vi piaccia molto. E non arrendetevi al primo fallimento.

Applausi

Braccia ben aperte, come spaventapasseri, e schiena diritta per poter respirare a fondo. Per ricavare soddisfazione da questo esercizio è bene che ci sia la massima sincronizzazione tra i due partner musicisti. Quindi è necessario che uno dei due assuma il ruolo di direttore e sappia dare il via con occhiata autorevole. Le braccia si chiudono e le mani battono un primo sonoro "ciak"; poi

si torna in posizione di partenza per ripartire subito dopo. I “ciak” diventano due, poi tre, poi quattro, ecc. e contemporaneamente cresce il volume sonoro e il ritmo subisce una accelerazione. Poi viceversa ...diminuisce il volume e rallenta il ritmo.

Ho suggerito il ritmo più semplice. Ciascuno può complicarlo come meglio crede. Può ad esempio battere un tempo ternario, come nei valzer. Ossia un primo “ciak” bello sonoro, seguito da due “ciak” più deboli. Se poi amate il jazz o i balli sudamericani, non avrete difficoltà a creare una varietà infinita di ritmi.

Vola, vola il gabbiano

Le braccia sono ben aperte, come nel precedente, senza alcuna rigidità; i polsi sciolti e così pure le mani. Imitate il movimento elegante dei gabbiani che si alzano in volo, accompagnandolo con una lieve cantilena che ognuno di voi può inventarsi a piacere: “Vola, vola il gabbiano, vola vola il gabbiano sempre più su, sempre più su, sempre più su”.

Se non sapete inventare una vostra melodia, utilizzate questa che ha creato Pina.

Vola, vola, il gabbiano

vo-la, vo-la il gabbia-no, vo-la, vo-la il gabbia-no
 piano forte e rallentando
 Sempre più su, sempre più su, sempre più su

vo-la, vo-la il gabbia-no, vo-la, vo-la il gabbia-no
 pp rallentare molto
 sempre più su, sempre più su più più

Secondo tempo... Piccola sosta prima del ritorno, accompagnato dalle parole “vola vola il gabbiano, vola vola il gabbiano, sempre più giù, sempre più giù, sempre più giù” . La melodia si spegne in un pianissimo e lentissimo. Dopo una pausa lunga a piacere, riprendere il volo alzandosi in quota.

In piedi

Come cavatappi

Uno di fronte all'altro, prendetevi per mano e guardatevi negli occhi, concentrati, senza ridere. Alzate le braccia lentamente e più che potete, inspirando a fondo. Il petto si allarga, il viso si distende aprendosi ad un sorriso spontaneo. È il potere magico della buona respirazione che ci permette di immagazzinare energia vitale in ogni momento della giornata. Infine espirate, riportando le braccia lungo il corpo. Poi ripartite senza stancarvi subito.

“Evviva! Evviva!”

Una variante del precedente, però decisamente più giocherellona. Sempre uno di fronte all'altro, darsi la mano e con slancio portare le braccia in alto, con un sonoro “EVVIVA”, ripetendo il tutto più volte, con crescente entusiasmo. Non so darmi una risposta razionale, ma posso assicurare che gridare “evviva” funziona sempre; fornisce una gran carica di energia soprattutto nelle giornate un po' uggiose, quando ci pare di non aver proprio alcun motivo per esultare.

“Evviva il lunedì!” “Evviva il martedì” e così via. E aggiungo una variante della variante. Se fate questo esercizio a inizio di giornata, aggiungete il giorno della settimana, possibilmente cantandolo sulle note che vi vengono più spontaneamente. Sarà facile musicare il lüne-

dì, il martedì, il giovedì, il venerdì. Meno semplice musicare il mercoledì, il sabato, la domenica. Intuite da soli il perché? Vi aiuto dicendo che è solo questione di accenti. Se le sillabe sono solo 3 e l'ultima è accentata, il gioco è presto fatto.

Cercate l'equilibrio! in coppia è più facile

Stessa posizione, uno di fronte all'altro tenendovi per mano. Ognuno solleva il proprio piede destro, appoggiando solo la punta. Poi è la volta del piede sinistro e via di seguito... Col passare dei giorni abituarsi a staccare il piede da terra, rimanendo su uno solo. Tenendosi per mano è più facile mantenere sempre più a lungo l'equilibrio. Quando uno dei due cede travolgendo nella rovina anche l'altro, non resta che ridere e scambiarsi un bacio di approvazione. Anche i minimi progressi vanno valorizzati con un premio. Una variante più difficile: prendetevi saldamente per mano e, appena pronti, portatevi entrambi sulla punta dei piedi. Inizialmente resisterete pochissimo, ma non scoraggiatevi e contate ad alta voce i secondi per rendervi ben conto di ogni piccolo progresso. Rinforzerete piedi e gambe e terrete la posizione sempre più a lungo, meravigliando anche voi stessi.

Addossati ad una parete libera

Ancora un esercizio utilissimo per controllare la postura e per rafforzare le gambe. Prendetevi per mano e appoggiatevi alla parete, cercando di aderirvi il più possibile. Respirando a fondo, controllate che nuca, scapole, schiena, glutei, caviglie siano ben a contatto col muro. Quando sentite che la postura è corretta, lasciatevi scivolare lungo la parete, piegando le ginocchia. Continuate finché sentirete una tensione dei muscoli delle gambe. Significa che vi state impegnando bene e i vostri muscoli lavorano. Sciogliete la posizione quando vi sembra che lo sforzo diventi eccessivo. Riposate il necessario e ripetete.

N.B. In coda al super o all'ufficio postale.

C'è qualcosa di utile che potete fare quando state aspettando il vostro turno. Anzichè innervosirvi, potete esercitarvi anche individualmente nell'esercizio che abbiamo appena visto, alzandovi in punta dei piedi e restandovi fin che potete. Tornati a casa, riprendete l'esercizio in coppia e, siccome l'unione fa la forza, avrete la sorpresa e la soddisfazione di resistere più a lungo e con minor fatica.



Al termine della giornata

Buona notte, mio tesoro

L'ultima proposta che vi suggeriamo vuol conciliare un buon sonno ristoratore: cantare la melodia di Fra' Martino rivestendola con parole adeguate al momento. Il testo può essere:

*Buona notte, mio tesoro. Un bacio a te, un bacio a me
Fai tanta nanna. Dormi, dormi bene.
Io con te. Tu con me. Dolce amor, dolce amor.*

L'ultimo verso può esser ripetuto a piacimento, sempre più lento, sempre più delicato, sempre più avvolgente. E curate in particolare la pronuncia delle due ultime parole! La “o” di dolce allungatela ad libitum e la “elle” pure, portando la punta della lingua al palato. Non trascurate neppure la “r” di amor.

Prima di dormire

Noi qui ci fermiamo! Non abbiamo niente di particolare da suggerire, perché siamo persone discrete. Ci teniamo però a ricordarvi di nuovo che coccole e carezze, soprattutto se in eccesso, hanno efficacia decisamente superiore a qualsiasi pastiglietta per dormire.

Buona notte ad entrambi.

Buona notte, mio tesoro

buo-na not-te, mio te-so-ro, un
ba-cia te un ba-cia me, fa-i tanta
non-na, dol-ci, dol-ci be-ne, is-con-te,
tu con me, dol-cia-mor dol-cia-mor

Post- scriptum

E se un giorno un po' triste Poldo (o Pina) diventerà refrattario a questi esercizi-giochi che vi ho proposto, voi non arrendetevi perché potrete fare ancora moltissimo.

La musica potrà venirvi in aiuto! Rompete il silenzio di casa con la musica, intendo quella prodotta da voi stessi. Non importa che abbiate studiato chissà che strumento. Potete anche essere stonati (o credere di esserlo). Non ha alcuna importanza. Canticchiate o fischiettate qualsiasi motivetto vi venga in mente o, meglio ancora, inventatelo voi lì per lì. Anche quando fate i lavoretti domestici noiosi.

La vostra casa risulterà subito più 'calorosa', circolerà più benessere fisico e mentale sia per Pina che per Poldo.

Provare per credere.



... e Pina canta



PATROCINIO
Municipio 3



municipiotre



Comune di
Milano



Questa è una toccante testimonianza di amore puro,
di accudimento, comprensione e complicità.

Con il racconto di una nostra socia,
Accademia Auser "Creatività e Solidarietà"
ci fa conoscere la quotidianità di Pina e Poldo,
fatta di giochi, musica, risate e coccole,
a stretto contatto fisico.

Lui, Poldo, è una persona fragile, con Alzheimer.

Auser Milano è attiva nei progetti "Alzheimer Cafè",
luoghi di incontro, cura e sostegno,
con volontari ed esperti,
per rendere più serena la vita delle persone con Alzheimer
e quella dei loro familiari,
con scambio di consigli e suggerimenti
per farli sentire meno soli nelle fatiche della malattia.



Franca Andreoni

Presidenza Auser Milano



Questo opuscolo è reperibile anche on line
nella pagina Facebook di Auser e nel sito Auser Milano