

la biblioteca
del benessere

ALEX KERTEN
E DAVID BRINN

PARKINSON



ESTRATTO
GRATUITO

UN METODO
PER CURARE I SINTOMI
E RICONQUISTARE
UNA BUONA SALUTE





PREFAZIONE

DI MARIETA ANCA-HERSCHKOVITSCH

Ho incontrato Alex Kerten grazie ai miei pazienti. Mi occupavo dei malati di Parkinson nell'ambito di una borsa di studio che avevo ottenuto al Parkinson's and Movement presso l'Ichilov Hospital di Tel Aviv nel 2000, sotto la guida del dottor Nir Giladi, un'autorità mondiale nel campo dei disturbi del movimento.

Alcune delle persone che seguivo mi avevano informata del fatto che stavano partecipando a incontri in una struttura che veniva definita "clinica giro-cinetica", gestita da Alex. Non avevo idea di cosa fosse.

Allora, molti esponenti dell'*establishment* medico consideravano la fisioterapia, o qualsiasi altro trattamento basato sul movimento, un lavoro da ciarlatani o, quando andava bene, nient'altro che un *placebo*. Si confidava poco sull'utilità della terapia fondata sul movimento.

Ma poi, sempre più pazienti iniziarono a spiegarmi che il trattamento giro-cinetico stava modificando ciò che provavano e io ne constatavo il miglioramento con i miei stessi occhi, così decisi di andare a vedere di persona di cosa stavano parlando.

Fissai un appuntamento e andai alla clinica, incontrai Alex e gli parlai, chiedendogli se potevo osservare ciò che faceva. Assistetti alle sue sessioni con i clienti e vidi io stessa come integrava il movimento, la musica e la fisiologia del comportamento.

Rimasi molto impressionata e istintivamente realizzai subito che quello era l'approccio giusto e un passo avanti formidabile per i malati di Parkinson.

È stato provato scientificamente che il movimento e la musica aprono nuovi percorsi nelle reti neurali, le rendono più funzionali e ne favoriscono un miglior funzionamento. Alex, uno dei pionieri in questo campo, ha reso proprio quel concetto e ha creato qualcosa di straordinariamente originale e meravigliosamente efficace.

Gli proposi di realizzare un programma pilota per verificare quell'efficacia e, così, individuammo 12 nuovi clienti dei quali constatammo dapprima le generali condizioni fisiche e psicologiche. Seguirono il programma di Alex per 3 mesi e furono sottoposti a un ulteriore *checkup*.

Dal punto di vista soggettivo e basandosi sull'aspetto esteriore, c'era stato un generale miglioramento nelle condizioni dei soggetti. Ma anche dal punto di vista oggettivo, dalle valutazioni scientifiche da me condotte sui loro stati fisico e psicologico, emergevano miglioramenti significativi.

Nelle mie conclusioni scrissi: «Il metodo giro-cinetico appare efficace sulla generale capacità motoria e sui disturbi dell'umore dei pazienti con Parkinson. Riesce anche ad alleviare i disturbi respiratori e gastrointestinali e migliora la consapevolezza che i soggetti hanno della malattia. Le modalità combinate del metodo giro-cinetico garantiscono un'efficacia maggiore nelle fasi precoci della malattia e permettono di prevenire successive complicazioni».

Inoltre, scoprimmo pure che nei pazienti diminuiva la dipendenza dai farmaci.

In molti casi, fare attività fisica per un'ora permetteva di ottenere gli stessi risultati prodotti dall'assunzione delle medicine.

Questi soggetti entravano in una condizione “on”, periodo nel quale i sintomi sono in qualche modo sotto controllo (infatti c’era un effetto immediato), e riuscivano a mantenerla. Erano in grado di evitare una dose di farmaci, fatto di per sé assai significativo. I malati di Parkinson possono diventare ossessivi riguardo ai farmaci, a volte aspettano solo di poter assumere la dose successiva. Ma, nel nostro caso, arrivavano ad affermare intenzionalmente: «Non ne ho bisogno». Fu una rivelazione.

La particolarità unica di Alex risiede nella maniera in cui aiuta i suoi clienti a modificare l’approccio psicologico alla malattia. Dopo aver visto innumerevoli persone malate di Parkinson, Alex ha realizzato che questi pazienti non hanno semplicemente problemi con il movimento. Il movimento non è una cosa a sé stante; funziona se è in connessione con il cervello. La psicologia di una persona, il suo umore, i pensieri e il livello di ansia hanno un’enorme influenza su questa condizione.

Quindi, Alex ha compreso che, nel momento in cui si arriva ad avere un’influenza sulla mente, ecco che a sua volta essa può influenzare il modo in cui il corpo si comporta e ciò permette a corpo e mente di collaborare insieme. Ha compreso che esiste una connessione tra ciò che pensiamo, ciò che proviamo e come il nostro corpo agisce.

La consapevolezza è un elemento molto importante. Nella medicina moderna tendiamo a ignorarla o l’abbiamo dimenticata. Ci sottoponiamo a una radiografia dietro l’altra e a un esame dopo l’altro, e in questa prassi l’essere umano viene dimenticato in qualche punto lì in mezzo.

Prestiamo attenzione ai problemi del corpo, a una mano o a una gamba, ma non vediamo l’intero quadro. Alex invece garantisce quell’integrazione vitale di mente e corpo e si relaziona ad ogni persona come a un individuo; per questo riesce ad aiutare il cliente a comprendere che la sua malattia non è «la fine del mondo», ma che, come dice Alex stesso, ogni individuo è «una persona sana con il morbo di Parkinson».

Potete essere persone sane anche senza una gamba o magari con il diabete. E potete esserlo con il Parkinson! È un concetto molto, molto importante che ho imparato da Alex e lo ripeto sempre ai miei pazienti.

Negli ultimi 10 anni non c'è stata una sola conferenza sui disturbi motori che non abbia previsto sessioni su musica e movimento, fisioterapia, integrazione di movimento e ritmo. L'accordo è unanime: non si può più trattare il Parkinson, e tutti i disturbi neurologici, solo con i farmaci e senza il movimento.

Io credo nel lavoro che Alex sta facendo e nel suo approccio ai clienti come persone sane che hanno il Parkinson.

Il suo trattamento non è privo di costi, eppure le persone fanno uno sforzo, arrivano da svariate zone di Israele e da ogni dove nel mondo. Non è facile per molti di loro, ma evidentemente ne vale la pena, perché è qualcosa che funziona e che li fa sentire meglio. A garantire la qualità sta il fatto che se non avesse risultati positivi, le persone non affronterebbero il sacrificio di arrivare da ogni parte per sottoporsi al trattamento.

Da quando conosco Alex, sono stati sviluppati molti altri metodi alternativi basati sul movimento per il trattamento del Parkinson, ma nessuno ha avuto un così ampio successo.

Marieta Anca-Herschkovitsch,
neurologa responsabile della Movement Disorder Clinic
presso l'Edith Wolfson Medical Center di Holon, Israele





INTRODUZIONE

L'ARTE DEL MOVIMENTO CHE GUARISCE: LA STORIA DI ALEX

La mia vita è stata segnata dalle ombre di due eventi sconvolgenti: l'Olocausto e la conseguente creazione nel 1948 dello Stato di Israele.

I miei genitori arrivarono in quella che era stata chiamata Palestina verso la fine della seconda guerra mondiale, cercandovi rifugio, dopo essere riusciti a fuggire dallo sterminio che aveva colpito le loro case in Europa. Si incontrarono nel flusso dei migranti che si intensificò dopo il conflitto e io sono nato nel 1945.

Il Paese era popolato di anime spezzate che avevano sofferto gli orrori delle atrocità naziste e che recavano le piaghe lasciate dai traumi del passato. A molti dei figli di questi sopravvissuti, come me, quei traumi sono stati trasmessi e sono diventati parte del nostro assetto psicologico.



Da adolescente, ho scoperto nella musica una via d'uscita per alleggerire la pesantezza che sentivo da bambino e per alleviare i sogni ricorrenti e gli incubi che continuavo ad avere sull'Olocausto.

Mi sono gettato a capofitto nella mia nuova passione e, dall'età di 16 anni, ho iniziato a suonare la chitarra in una band, passata anche per radio, che si è poi esibita con artisti israeliani di spicco e che ha suonato con artisti in tour in Israele, come Harry Belafonte e Jacques Brel. A 18 anni, come tutti gli adolescenti israeliani, sono stato chiamato a prestare servizio nell'esercito, dove ho scoperto per la prima volta le arti marziali, rimanendone affascinato. Al termine della ferma obbligatoria, decisi di proseguire lo studio delle arti marziali in Giappone e, successivamente, quando feci ritorno in Israele, continuai a coltivare questa passione con il Gran Maestro Gad Skornik. Dopo anni di studi, durante i quali anche io vissi utilissime esperienze sul campo, ottenni sette cinture nere (quattro nel *Kenpo-Jitsu*, una nel *Ninjitsu* e due nell'*Hashita*).

Nel decennio successivo, mentre mi dedicavo a sviluppare diverse opportunità imprenditoriali, continuai a focalizzare l'interesse sulla connessione tra mente e corpo. Iniziai a studiare le potenzialità strutturanti e terapeutiche del movimento presso il Centro del dottor Aryeh Kalev, dove ho poi lavorato e insegnato per 5 anni l'arte del movimento come via di guarigione. Nel contempo, studiavo integrazione psicofisica (o integrazione mente-corpo) al Trager Institute, approccio sviluppato dal dottor Milton Trager.

A spronarmi in tutte quelle ricerche fu un incidente che mi accadde circa 30 anni fa durante una sessione di allenamento di arti marziali.

Fui praticamente soffocato da un istruttore. Lui non mollava la presa, io avevo la mano paralizzata e cercavo di fargli segno di smettere guardandolo negli occhi. Interpretava invece il mio sguardo come una sfida e continuava a tenermi per il collo.

Venni travolto da tutti i miei incubi passati sull'Olocausto, sulle torture e le umiliazioni sofferte per mano dei nazisti, perciò svenni. Quel trauma poi mi perseguitò e diede origine a sogni e incubi ricorrenti che pesarono sulla mia vita per molti anni. Cercai aiuto consultando diversi specialisti in campo medico, ma nessuno trovò la soluzione. Quindi, decisi che dovevo aiutarmi da solo.

Iniziai a studiare la fisiologia del comportamento, cioè come le onde cerebrali e il sistema nervoso autonomo (SNA) influiscono sull'anatomia del nostro corpo e come riviviamo ripetutamente i nostri traumi entrando in uno stato di ansia. Cominciai a comprendere che stavo costantemente riproponendo nella mia mente quelle storie terribili sull'Olocausto, le quali di conseguenza stavano esplicando un effetto debilitante sul mio essere più profondo.

Basandomi sulle conoscenze acquisite grazie alle arti marziali e sugli schemi di comportamento mente-corpo, iniziai a comunicare con il mio corpo anziché continuare ad ascoltare storie del passato che la mia mente generava senza sosta. Il mio obiettivo era di sbarazzarmi dei miei incubi ricorrenti e dell'ansia attraverso l'interazione mente-corpo.

Con il tempo, presi dimestichezza con i modelli di comportamento, le forme e il linguaggio del corpo, l'arte del movimento, il potere della musica sulle nostre reti neurali e con gli effetti che tali reti hanno sul nostro sistema corporeo. Affinai il mio metodo lavorando per 2 anni al Reuth Hospital e, successivamente, al Maccabi Health Institute, sezione del Maccabi Healthcare Services israeliano.

Fu allora che decisi di condividere ciò che avevo imparato con le persone che soffrivano di disturbi cronici.

Venivano da me clienti con problemi comportamentali e disturbi cronici non chiari, per i quali i medici non avevano risposte. Avevo ideato un programma che si basava su modelli del comportamento fisico e che permetteva alle persone di ap-

prendere il linguaggio del corpo e della mente e l'interazione mente-corpo mentre imparavano anche le tecniche per far fronte ai loro problemi cronici.

Sono diventato esperto in diversi tipi di terapia fisica per il dolore, il movimento, la postura, la respirazione e i disturbi dell'attenzione. La mia specializzazione riguarda il lavoro con i malati di Parkinson che, in realtà, sono afflitti da una combinazione dei disturbi neuropatologici fin qui menzionati.

Basandomi sulle mie conoscenze in questi campi, ho sviluppato il metodo giro-cinetico, che si fonda sul concetto di movimento, musica e ritmo; in sostanza, “mette in moto” il corpo, stimolando così immediate reazioni fisiologiche, biologiche e psicologiche.

La combinazione di arti marziali, arti motorie e musica è il tratto distintivo del metodo giro-cinetico e riflette l'esperienza multidisciplinare che ho acquisito negli anni di preparazione.

Anziché ad ascoltare la loro mente, ho insegnato ai miei clienti ad ascoltare i loro corpi e a creare comunicazione tra mente e corpo. Le nostre menti sono costantemente concentrate a rivangare storie e copioni provenienti dal passato, che dettano i comportamenti da tenere e abbiamo smesso di ascoltare i nostri corpi. Tale concetto semplice, ma incredibilmente potente, è la chiave del mio metodo e ha ampiamente dimostrato il suo potenziale sui sintomi che chiamiamo “morbo di Parkinson” e su altre condizioni neurologiche.

Ritengo che ciò che insegno agli altri, e che continuo a insegnare a me stesso, nel campo della fisiologia del comportamento, delle arti marziali e dell'arte del movimento sia una lezione preziosa per tutti, specialmente per le persone alle quali è stato diagnosticato il Parkinson a uno stadio precoce. Seguitemi dunque, vi insegnerò come riprendere il controllo del vostro corpo, della vostra mente e della vostra vita.



INDICE

Hanno detto del libro.....	5
Prefazione <i>di Marieta Anca-Herschkovitsch</i>	10
Introduzione	14
L'arte del movimento che guarisce: la storia di Alex	14
Breve descrizione di una sessione di David Brinn.....	18

SEZIONE I LA PREPARAZIONE

CAPITOLO 1. Un copione già scritto	22
CAPITOLO 2. Il guerriero del Parkinson.....	25
Il parkinsonismo	26
<i>Stadio 1: parkinsonismo</i>	6
<i>Stadio 2</i>	26
<i>Stadi 3, 4 e 5</i>	27
Il mio guerriero danzante	28
CAPITOLO 3. Come usare questo libro.....	31
CAPITOLO 4. Che cos'è il morbo di Parkinson?	34
Il comportamento	35
Che cos'è la sindrome da sopravvivenza.....	35
Da dove vengono ansia e traumi.....	37
Scenari onirici	37
CAPITOLO 5. Alfa e beta, i nostri stati dell'essere	39
Gli stati alfa e beta.....	40
CAPITOLO 6. Da dove arrivano i nostri copioni?	43
Il copione e il regista	43

Il copione, il regista e l'attore.....	43
Fraasi contro parole.....	44
CAPITOLO 7. Il terzo emisfero: il corpo	46
Il corpo parla.....	47
CAPITOLO 8. Fisiologia del comportamento	50
CAPITOLO 9. Vivere nel presente	54
CAPITOLO 10. Riconquistare il proprio centro	56
CAPITOLO 11. Sostituire il copione del Parkinson	58
Il premio Oscar	59
CAPITOLO 12. La mente: da nemica a vera amica	60
Comunicare con il corpo.....	61
Un passo indietro	62
Il momento "Ahhh"	63
CAPITOLO 13. Le percentuali del Parkinson	64

SEZIONE 2 GLI ESERCIZI

CAPITOLO 14. Introduzione agli esercizi:	
le forme del corpo	70
Non nascondere, cambia!	71
L'importanza del respiro	71
Le forme del corpo	72
<i>Cavità addominale.....</i>	<i>73</i>
<i>Diaframma</i>	<i>73</i>
<i>Apparato digerente</i>	<i>74</i>
<i>Cuore</i>	<i>74</i>
<i>Viso e occhi.....</i>	<i>75</i>
<i>Bocca.....</i>	<i>76</i>
<i>Mani.....</i>	<i>77</i>
CAPITOLO 15. Esercizi per la vita	78
Smettete di pensare!.....	80
ESERCIZIO 1. IL RESPIRO.....	81

<i>Perché è importante</i>	81
ESERCIZIO	81
ESERCIZIO 2. ESPRESSIVITÀ DELLE MANI	
E DEL VISO	86
<i>Perché è importante</i>	86
ESERCIZIO	87
ESERCIZIO 3. CHI DIRIGE L'ORCHESTRA?	91
<i>Perché è importante</i>	91
ESERCIZIO	92
ESERCIZIO 4. DIRIGERE L'ORCHESTRA	
DEL SÉ	96
<i>Perché è importante</i>	96
ESERCIZIO	96
ESERCIZIO 5. DANZARE IN LIBERTÀ	100
<i>Perché è importante</i>	100
ESERCIZIO	101
ESERCIZIO 6. LA TEORIA DELLA MOLLA.....	105
<i>Perché è importante</i>	105
ESERCIZIO	106
ESERCIZIO 7. IL MUSICISTA CORPOREO	110
<i>Perché è importante</i>	110
ESERCIZIO	111
ESERCIZIO 8. ASSEMBLARE IL TUTTO	115
<i>Perché è importante</i>	115
ESERCIZIO	115
ESERCIZIO 9. COME DORMIRE	121
<i>Perché è importante</i>	121
ESERCIZIO	122
ESERCIZIO 10. PRINCIPIANTI	126
ESERCIZIO A.....	126
ESERCIZIO B.....	128
ESERCIZIO C	128
ESERCIZIO D.....	129
ESERCIZIO E.....	129

ESERCIZIO 11. LIVELLO INTERMEDIO	130
ESERCIZIO A.....	130
ESERCIZIO B.....	131
ESERCIZIO 12. LIVELLO AVANZATO.....	132
ESERCIZIO A.....	132
ESERCIZIO B.....	133
ESERCIZIO 13. CONCLUSIONE.....	134
Ho perso il mio passo.....	136

SEZIONE 3 CONTINUE COSÌ!

Capitolo 16. Quando sono adatti i farmaci?.....	140
Il parkinsonismo	142
I farmaci.....	142
Come fare in modo che i farmaci siano efficaci.....	143
Capitolo 17. Il ruolo della musica.....	145
Che tipo di musica e che tipo di umore?.....	147
Capitolo 18. Il ruolo del partner-caregiver	149
Andate avanti con la vostra vita	150
Fate gli esercizi con il partner	151
Siate di supporto	152
Capitolo 19. Suggerimenti utili	153
Tremori.....	153
Camminare.....	154
Cadute	155
Rigidità.....	155
Parlare.....	156
Sdraiarsi per imparare a stare in piedi	156
Stare in piedi per migliorare la posizione seduta	157
Suggerimenti generali.....	157
Capitolo 20. Conclusioni.....	159
Utilizzare nuovi movimenti	160
Ciò che di nuovo ci sarà in voi	161

APPENDICE

Che cosa dice la scienza.....	164
Le nostre reti neurali	164
Neurotrasmettitori: dopamina, acetilcolina, GABA, serotonina	165
<i>Dopamina</i>	166
<i>Acetilcolina</i>	166
<i>GABA</i>	166
<i>Serotonina</i>	167
Come lavorano i neurotrasmettitori	167
<i>Freeze, fight, flight</i>	168
<i>Freeze, il blocco</i>	168
<i>Fight, il combattimento</i>	169
<i>Flight, la fuga</i>	169
Dove ci troviamo?	170
Sistema nervoso autonomo	171
Sistema nervoso simpatico e parasimpatico.....	172
Il trio di cervelli.....	173
Bibliografia.....	175
Articoli	175
Libri	175
Crediti.....	176
Testi.....	177
Ringraziamenti	178
Note sugli Autori	181
Testimonianze	182

ALEX KERTEN E DAVID BRINN

PARKINSON

Una rivoluzionaria tecnica olistica combina danza, comportamento e arti marziali per dimostrare che c'è vita oltre la diagnosi di Parkinson.

Il Parkinson è una malattia del sistema nervoso centrale e **colpisce decine di milioni di persone in tutto il mondo**. L'Organizzazione Mondiale della Sanità prevede un **raddoppio dei casi entro il 2030**. In Italia – in base a stime Inps per invalidità e disabilità – si contano circa mezzo milioni di casi. Alex Kerten – ideatore di questo Metodo – condivide, con l'aiuto di David Brinn, le sue conoscenze con uno stile informale e include una **serie di esercizi** (con illustrazioni) **molto semplici da seguire**.

Chi segue il suo Metodo può arrivare a eliminare molti sintomi della malattia e tornare a una vita piena e fruttuosa.

I principali argomenti trattati:

- cos'è il Parkinson;
- gli esercizi per bloccare questa malattia;
- il ruolo fondamentale del/della partner o di chi sta vicino al malato;
- i consigli specifici per le varie problematiche (tremori, rigidità, equilibrio, ecc.);
- un glossario dei termini scientifici e clinici della malattia (dopamina, serotonina, reti neurali, GABA, ecc.).

GUARDA IL VIDEO
CON ALCUNI DEGLI ESERCIZI
PROPOSTI NEL LIBRO



[BIT.LY/LIBRO-PARKINSON](https://bit.ly/libro-parkinson)

ALEX KERTEN è fondatore e direttore del Gyro-Kinetics Center a Herzliya, in Israele. Fa ricerca e studia da oltre 30 anni anatomia e fisiologia del comportamento e tratta persone con disturbi motori. È specializzato nel morbo di Parkinson.

DAVID BRINN è caporedattore al The Jerusalem Post, il più importante quotidiano israeliano.

ISBN: 978-8893198622



€ 14,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com