



L'uomo, il nostro valore più importante

Stimolazione olfattiva e reminiscenza

Premessa

Tutti sappiamo quanto la memoria sia correlata all'olfatto. E' molto facile rendersene conto: a chi non è capitato infatti di ritrovare un lontano ricordo, all'improvviso, perché casualmente si è respirato nell'aria un certo profumo? E a quanto pare, a questa tipologia di stimolo, non possiamo fare a meno di associare una qualche emozione che connota il ricordo elicitato. In particolare è implicita nella risposta agli odori che percepiamo la capacità di *discernimento*.

Noi annusiamo qualcosa per capire se *va bene o meno* per noi, e questo lo fanno anche molti animali che addirittura basano le loro scelte comportamentali in maniera preponderante sull'odorato piuttosto che sulla vista. L'olfatto ci fornisce la possibilità di analizzare la realtà. Diciamo "hai naso" in modo simbolico. Allenare l'olfatto ci aiuta non soltanto ad affinare la capacità di percepire i diversi odori, ma a rendere la mente più lucida, a discernere, e a scegliere in tutti i campi della vita.

Ritrovare il proprio olfatto, allenandolo creando profumi e interessandosi all'aromaterapia, ha proprio questo scopo: risvegliare una parte di noi sopita che è fondamentale e che ci permetterà di vivere una vita più piena, consapevole e ricca.

Il progetto è rivolto agli Assistiti della Unità Operativa RSA di Mantenimento del Centro di Riabilitazione. La partecipazione è libera

RICORDI E PROFUMI - PROPOSTE AVO - di Donatella Toniutti

Step 1- Varie piante ed erbe aromatiche quali SALVIA, ROSMARINO, PREZZEMOLO, TIMO, BASILICO, SEDANO, MAGGIORANA, ORIGANO vengono disposte su un grande tavolo intorno al quale sono seduti gli Assistiti.

Step 2- Si attende l'avvicinamento spontaneo degli Assistiti al materiale esposto (inizieranno ad annusare, manipolare, spezzettare le piante e le erbe aromatiche)

Step 3- Si avvia quindi un gruppo di discussione centrato sui ricordi elicitati dall'esperienza olfattiva in ogni partecipante. Ognuno avrà la possibilità, solo se lo desidera, di condividere le proprie reminiscenze.

Step 4- Composizione del "QUADRO PROFUMATO": ogni Utente ha disposizione un foglio A4 sul quale ha la possibilità di comporre, incollandoli, un assortimento di frammenti di erbe, definendo un quadretto profumato personale.

Step 5- Esposizione degli elaborati e riflessione finale sull'esperienza

A cura di:

Donatella Toniutti, diplomata Naturopata presso Riza "Scuola di Medicina Psicosomatica di Milano".

Immagini relative ai primi appuntamenti

