

Zeitschrift: Mitteilungsblatt der Schweizerischen Parkinsonvereinigung = Magazine d'information de l'Association suisse de la maladie de Parkinson = Bollettino d'informazione dell'Associazione svizzera del morbo di Parkinson

Herausgeber: Schweizerische Parkinsonvereinigung

Band: - (1991)

Heft: 24: Bewegung = Mouvement = Moto

Artikel: Zuhause üben : Gedächtnis- und Stimmtraining. Übung 1

Autor: Hefti, Jacques

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815231>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Concorso

Membri acquisiscono membri

Bü. Durante questi poco più di sei anni l'Associazione svizzera del morbo di Parkinson è considerabilmente cresciuta, contando oggi ben 1'700 membri. Che questo ci sia incentivo per nuove azioni!

Perché il potenziale di membri non è ancora lontanamente esaurito. In Svizzera vivono all'incirca 10'000 persone affette dal morbo di Parkinson. Ciò significa che soltanto ogni quinto paziente è membro dell'associazione e può approfittare delle prestazioni di servizio della nostra associazione per pazienti.

Ci rivolgiamo ai gruppi di auto-aiuto

Voi, cari membri, e i gruppi di auto-aiuto potrete rimediare. Infatti ha inizio il concorso "Membri acquisiscono membri". In prima linea ci rivolgiamo ai nostri più di trenta gruppi di auto-aiuto. Si potranno vincere premi del valore complessivo di 2'800 franchi, gentilmente messi a disposizione dalla fondazione Martin e Agnes Bolle. I premi messi in palio sono:

- 1. premio:** impianto acustico, adatto per l'impiego in un gruppo di auto-aiuto, del valore di **1'500 franchi**.
- 2. premio:** un buono per viaggi del valore di **1'000 franchi**.
- 3. premio:** un buono per una merenda con l'intero gruppo di auto-aiuto del valore di **300 franchi**.

Valutazione

Per dare ai piccole ai grandi gruppi le stesse probabilità di vincita, valuteremo il numero dei nuovi membri acquisiti in rapporto all'attuale numero dei membri del gruppo. Se p.e. il gruppo di auto-aiuto A il 1 gennaio 1992 conta 40 membri e fino al 31 dicembre 1992 ne acquisisce altri 12, questo corrisponde a un incremento del 30%. Se invece il gruppo B il 1 gennaio 1992 conta 15 membri e ne acquisisce 6 nuovi, la crescita corrisponde al 40%. Vince dunque il gruppo B.

Membri singoli

Siccome sappiamo che non tutti i nostri membri fanno parte di un gruppo di auto-aiuto, invitiamo a un concorso anche i membri singoli. Qui vale: Vince il concorso chi acquisisce il maggior numero di nuovi membri fra il 1 gennaio e il 31 dicembre 1992.

I premi messi in palio:

- 1. premio:** un buono per 5 sedute di terapia del valore di **175 franchi** da un fisioterapeuta di vostra scelta.
- 2. premio:** 2 anni di appartenenza gratuita all'Associazione svizzera del

morbo di Parkinson, valore **80 franchi**.

3. premio: un buono per viaggi del valore di **50 franchi**.

I premi messi in palio per i gruppi di auto-aiuto non verranno distribuiti a persone singole, bensì a tutto il gruppo. È esclusa la via giudiziaria. La durata determinante del concorso inizia il 1 gennaio e termina il 31 dicembre 1992.

Frühling im Tessin

Ferien für Parkinson- und Rheumapatienten

12. - 25. April 1992 in Magliaso

Is. Das Centro evangelico, wo die Gruppe zuhause sein wird, liegt zwischen Lugano und Ponte Tresa direkt am See. Es ist umgeben von einem grossen Park, der ausgezeichnete Gelegenheiten für Spaziergänge bietet. Ein Grotto und ein Aufenthaltsraum stehen den Gästen als Treffpunkte zur Verfügung. Vorgesehen sind verschiedene Ausflüge, um die Umgebung von Magliaso/Lugano näher kennenzulernen. Ein Betreuerteam mit einer Krankenschwester, Rotkreuzhelferinnen und einer Turnleiterin werden sich um die Patienten kümmern. Ein Kleinbus mit Chauffeur steht den Gästen für Transporte zur Verfügung. Diese Ferientage sind gedacht für 15 bis 20 leicht behinderte Parkinsonbetroffene und Rheumapatienten. Organisiert werden sie gemeinsam von der Schweiz. Rheumaliga und der Schweiz. Parkinson-

vereinigung.

Unterkunft und Preise

In der Casa Boscaccio hat es einfache Doppelzimmer; Dusche und WC sind auf dem Korridor. Der Essaal und der Aufenthaltsraum befinden sich in Nebenhäusern. Es gibt keine Nachtwache.

Das Doppelzimmer mit Vollpension kostet 900 Franken. Im Preis inbegriffen ist die Hin- und Rückreise im Car von Zürich bzw. Luzern. Einzelzimmer sind sehr rar. Für diese muss mit einem erheblichen Mehrpreis gerechnet werden.

Für **Anmeldeformulare** oder weitere Auskünfte wenden Sie sich an das Zentralsekretariat der Schweiz. Parkinsonvereinigung, Postfach, 8128 Hinteregg (Tel. 01/984 01 69).

Zuhause üben:

Gedächtnis- und Stimmtraining

Immer wieder muss ich an mir selber, aber auch an den Parkinson-Patienten unserer Selbsthilfegruppe feststellen, dass ausserhalb der drei hauptsächlichen Symptome wie Zittern, Muskelsteife und Verlangsamung der Bewegungen mancherlei weitere "Plagen" - nicht weniger unangenehme! - sich bemerkbar machen. Befassen wir uns mit zwei von ihnen, nämlich der Gedächtnisschwäche und dem Verlust der Stimme.

In Gesprächen mit Gesunden haben wir Patienten die grösste Mühe, uns durchzusetzen und uns verständlich zu machen. Im Munde der Parkinson-Patienten sammelt sich viel zu viel Speichel an, und unser Sprechorgan versagt des öftern seinen Dienst. Dabei ist zu bedenken, dass unser wichtigstes Kommunikationsmittel unser Mund-

werk ist. Ob wir ein wenig vom einstigen Fluss der Sprache durch stetes Training zurückgewinnen oder nicht, kann für uns "Angeschlagene" keinesfalls gleichgültig sein. Als einstiger Primarlehrer und lang gedienter Chorleiter darf ich mir vielleicht schon zumuten, meinen Mitpatienten einige Wege aufzuzeigen, wie man die



Sprachfertigkeit, wenigstens teilweise, zurückgewinnen könnte. Fürs erste zwei Kurzlektionen, so dargeboten, dass man mit gutem Willen - oder gar mit Begeisterung - mithalten kann. *Jacques Hefti, Rüschlikon*

Übung 1

1. Lesen Sie die obige Einleitung aufmerksam durch und überlegen Sie sich, inwieweit Sie mir beipflichten können.

2. Lesen Sie folgendes Kurzgedicht. Überlegen Sie sich, was es Ihnen zu sagen hat. In einem Sechszweiler aus dem "Westöstlichen Diwan" von J.W. Goethe sind drei Zweizeiler enthalten, die wie auf uns zugeschnitten sind:

"Im Atemholen sind zweierlei Gnaden, die Luft einziehen, sich ihrer entladen.

Jenes bedrängt, dieses erfrischt,

so wunderbar ist das Leben gemischt.

Du, danke Gott, wenn er Dich presst,

und dank ihm, wenn er Dich wieder entlässt."

3. Jeder der drei Zweizeiler enthält einen sinnreichen Gedanken. Prägen Sie sich Zweizeiler um Zweizeiler rezitierend ein.

4. Üben Sie bei jeder günstigen Gelegenheit: In schlaflosen Nächten, in der freien Natur usw. Bald werden Sie spüren, dass sich Ihr lädiertes Hirn wieder erfreuen wird.

5. Sprechtechnische Übungen: Im Atemholen/entladen/entlässt (stets auf ruhigem Atem). Schlusslaute deutlich sprechen: erfrischt/gemischt/Dich presst/entlässt.

Und immer wieder im Gedächtnis verankern.

Anche per i malati di Parkinson

Il metodo Feldenkrais

Bü. Durante il fine settimana di perfezionamento delle conduttrici e dei conduttori dei gruppi di auto-aiuto tenutosi a Morschach, Adelheid Mayer (Zurigo) ha presentato il metodo Feldenkrais. Detto in parole semplici, si tratta di cambiare i modelli di movimento abitudinari, affinché questi non possano più nuocere al corpo. Il metodo è adatto alle persone sane e malate. Con questo sistema, la conduttrice del gruppo di auto-aiuto di Zurigo, Heidi Meili, ha fatto buone esperienze.

Moshe Feldenkrais era un fisico e ha vissuto dal 1904 al 1984. Un giorno si ferì fortemente al ginocchio, e d'allora cominciò ad avere difficoltà a camminare. Per via di tali difficoltà cadde nuovamente ferendosi anche al secondo ginocchio. Quando, dopo questo incidente, un mattino si svegliò, si accorse stupito che il ginocchio ferito per primo era diventato più mobile. Riflettendoci sopra, giunse alla conclusione che il cervello aveva imparato a trovare una nuova via per rendere nuovamente possibile il movimento del ginocchio. Questa è stata l'esperienza chiave che ha portato Feldenkrais a dedurre il suo metodo. Adelheid Mayer ce lo spiega così: Gli impulsi nervosi per i movimenti arbitrari scorrono sempre per gli stessi sentieri paragonabili ad autostrade o binari rovinati. I movimenti che così nascono non sono però sempre ottimali per il corpo. Sovente vengono effettuati "movimenti parassitari", modelli di movimento dunque, che organicamente non sono giusti. La meta del metodo Feldenkrais è di eliminare il più possibile questi movimenti parassitari, aumentando in tal modo la vitalità e la buona salute degli scolari.

Movimenti piccolissimi

E qual'è il modo di procedere? Gli impulsi cerebrali per i movimenti arbitrari, acquisiti già dalla nostra più tenera età, non vengono più comandati consapevolmente. Sono ormai diventati abitudinari. Il metodo Feldenkrais ci propone ora di "sillabare in direzione opposta", cioè di scomporre il movimento, analizzandone ogni singola parte. In questo modo i singoli svolgimenti del movimento ci vengono riportati dall'inconscio e vengono riproposti al cervello per una nuova decisione: Esso potrà ora decidere di adottare nuovi modelli di movimento non più nocivi al proprio corpo. "E questo", sottolinea A. Mayer, "è come se, con una zappa, si spianasse un nuovo sentiero vicino all'autostrada". Un tale proposito richiede esercizio giornaliero per un lungo periodo, per non ricadere nei vecchi modelli di movimento.

Dimostrazione

Durante il fine settimana di perfezionamento le conduttrici e i conduttori dei gruppi hanno avuto la possibilità di mettere in pratica il metodo Feldenkrais. Il semplicemovimento di girare la testa per guardarsi dietro le spalle è stato scomposto nelle sue singole parti. Mentre per gli esercizi Feldenkrais in genere si è coricati per terra, la Signora Mayer decise di eseguire un esercizio in posizione seduta. Sorprendentemente si è constatato che in questo semplice movimento sono coinvolti il ginocchio, le anche, la spina dorsale, la testa e gli occhi. Tutti gli elementi del movimento sono stati effettuati separatamente diverse volte per dare al cervello la possibilità di individuare i migliorisvolgimenti del movimento. Ed infatti si mostro che alla fine il movimento si svolgeva più facilmente e meno contratto che all'inizio. "Per questi esercizi", dice A. Mayer, "l'attenzione è la cosa più importante. L'importante è la via imboccata, non la meta". E anche: "Noi facciamo movimento e tu cambierai".

Integrazione funzionale

Il metodo Feldenkrais viene offerto sia come terapia di gruppo, sia come trattamento individuale. Nel trattamento individuale, "l'integrazione funzionale", che in prima linea viene adottato per bambini e adulti handicappati, i maestri del metodo Feldenkrais lavorano secondo una tecnica esclusivamente manuale, cioè rinunciano all'utilizzazione di apparecchiature e di altri mezzi ausiliari. Essi non lavorano con singoli parti "colpite", bensì con tutta la persona, tenendo conto nel trattamento della sua storia, della struttura del corpo e delle sue capacità attuali. Contrariamente al trattamento in gruppo, durante il trattamento individuale si parla poco. Sia lo scolaro che il maestro badano agli impulsi, evitando di interpretarli a parole. Ciò non farebbe che disturbare e confondere questo genere di comunicazione. Nel corso di questo trattamento individuale la muscolatura viene