

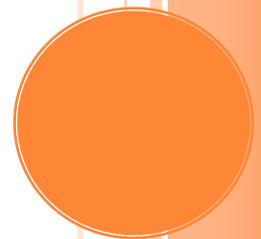
ATTIVITÀ YOGA

*GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL
FITNESS: TECNICHE YOGA*

Presso il centro di salute mentale di Chioggia e Fvaro Veneto, Aulss 3
Serenissima

Dott.ssa Spanio Giulia

20/09/2019



ATTIVITÀ YOGA

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS: TECNICHE YOGA

Lo yoga è una pratica antichissima che affonda le sue radici in India e la cui origine si perde nella notte dei tempi. Esistono diverse scuole e differenti tipologie di yoga, ma tutte sono accomunate dall'utilizzo di pratiche fisiche (asana), tecniche di respirazione (pranayama), di rilassamento e meditazione che mirano ad accompagnare l'individuo che le pratica ad una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé con lo scopo di aiutarlo a sviluppare il suo massimo potenziale di essere umano.

Sempre più studi dimostrano l'efficacia dello yoga nel favorire il benessere psicofisiologico di chi lo pratica e questo ha portato ad utilizzarlo anche in ambito terapeutico e riabilitativo.

Per quanto riguarda la salute mentale, con particolare riferimento alle sindromi psichiatriche, lo yoga permette di lavorare in maniera trasversale sia sul piano fisico che sul piano mentale.

La pratica delle posizioni (asana) consente un miglioramento della flessibilità, della coordinazione, della forza, riduce la sedentarietà e il rischio di obesità spesso legato anche alla terapia farmacologica; inoltre l'utilizzo di specifiche tecniche di respirazione (pranayama), come la respirazione diaframmatica, e il rilassamento aiutano il paziente a calmare la mente, diminuendo gli stati d'ansia e confusione e favorendo una maggior concentrazione e consapevolezza di sé sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Nello specifico lo yoga si è rivelato utile nella riduzione della sintomatologia relata a depressione, disturbo d'ansia, disturbo post-traumatico da stress, malattia cardiaca e respiratoria e nella riduzione del dolore muscolo-scheletrico.

Alcuni studi hanno inoltre evidenziato una riduzione dei sintomi negativi della schizofrenia in seguito ad un periodo prolungato di pratica.

METODOLOGIA

Il meccanismo sottostante al funzionamento dello yoga come attività terapeutica è connesso all'idea che la pratica yoga aumenti la connessione tra mente e corpo e questo si traduce attraverso il miglioramento della capacità di autoregolazione.

Lo yoga, infatti, sembra facilitare il feedback bidirezionale e l'integrazione tra i processi bottom-up e top-down coinvolti nella regolazione cognitiva, emotiva e comportamentale ma anche a livello periferico regolando l'attività del sistema nervoso autonomo, in particolar modo in direzione di una diminuzione dell'attività simpatica a favore dell'attività parasimpatica e ad una maggiore consapevolezza dei processi enterocettivi (sوماتосensoriali, viscerali e chemosensoriali).

Una lezione tipo prevede:

- ✓ Breve momento di meditazione per favorire la concentrazione e la presa di consapevolezza di sé;
- ✓ Esercizi di sintonia e riscaldamento;
- ✓ Pratica delle asana (posizioni yoga) e del pranayama (respirazione yogica)

- ✓ Rilassamento con esercizi di concentrazione e meditazione attraverso l'immaginazione guidata.
- ✓ meditazione con strumenti (campane tibetane, armonizzatore, ecc)
- ✓ spunti teorici, riflessioni e condivisione.

Spesso, oltre all'istruttore di riferimento, è presente un secondo istruttore qualificato che si occupa in particolare della parte relativa alla meditazione con i suoni.

Per lo svolgimento dell'attività agli utenti è richiesto di indossare abiti comodi; è necessario l'utilizzo di tappetini per lo yoga (uno per ciascun partecipante), di alcuni cuscini e, per i mesi invernali, di una coperta (una per partecipante).

Durante l'attività, per entrambe le sedi, è sempre presente un operatore che partecipa attivamente all'attività e collabora nella gestione degli utenti.

VALUTAZIONE

Le modalità di valutazione dell'attività sono state adottate di concerto con gli operatori del CSM.

Sono oggetto di valutazione:

- ✓ la capacità di comprendere ed eseguire le attività proposte
- ✓ il grado di consapevolezza ed elaborazione delle sensazioni fisiche e mentali acquisite dall'utente
- ✓ il grado di rilassamento fisico e mentale raggiunto dall'utente
- ✓ il grado di partecipazione e coinvolgimento
- ✓ l'interesse verso l'argomento

OBIETTIVI RAGGIUNTI

A fronte della letteratura scientifica sottostante alla metodologia adottata possiamo affermare che dall'inizio del percorso ad oggi tutti gli utenti, sebbene in grado diverso tra loro a seconda delle difficoltà di partenza, hanno dimostrato un visibile miglioramento dal punto di vista:

- ✓ motorio (minore rigidità, e tremore, maggiore flessibilità e capacità di controllo consapevole del proprio corpo e in particolare del respiro)
- ✓ cognitivo (miglioramento del grado di comprensione delle istruzioni, maggior accuratezza nel riportare le proprie sensazioni sia fisiche che psicologiche, migliorata capacità di formulare domande e affermazioni inerenti alla pratica)
- ✓ relazionale (aumentata capacità di esprimere anche davanti al gruppo le proprie sensazioni ed emozioni, migliorata capacità di interazione con gli altri utenti e con gli istruttori)
- ✓ affettivo (i partecipanti riferiscono di percepire un maggior benessere al termine della lezione, di percepire meno tensioni e di sentirsi più sereni e rilassati; il rilassamento è visibile anche attraverso indici fisiologici rilevabili attraverso l'osservazione come il rallentamento del ritmo respiratorio e, talvolta, l'addormentamento).

Inoltre l'attività ha spronato gli utenti ad una maggiore autonomia rendendoli responsabili dell'utilizzo dell'attrezzatura (ognuno prepara il proprio tappetino e l'attrezzatura di cui ha bisogno per poi riporla al termine delle 2 ore), puntuali e

adeguati alla situazione (abbigliamento sportivo, levarsi le scarpe prima di iniziare l'attività, non richiedere una pausa per fumare durante la lezione).

MODELLO TEORICO DI RIFERIMENTO

Il termine yoga deriva dalla radice sanscrita “yug” che significa unire, integrare; pertanto con yoga si intendono una serie di metodologie volte all'unione e all'integrazione nell'essere umano dei vari piani che lo costituiscono, ma anche con gli altri essere viventi e l'ambiente in cui vive.

Lo Hatha yoga, la forma più tradizionale di yoga, è lo strumento privilegiato per raggiungere gli obiettivi preposti.

Le posizioni (asana) possono essere costruite in base alle capacità di chi la pratica, e questo rende lo hatha yoga adatto a tutti; una pratica costante consente di sciogliere tensioni e blocchi muscolari e di armonizzare mente e corpo attraverso il lavoro con il respiro.

Dunque si lavora seguendo un approccio di tipo psicomotorio che permette di approfondire il legame tra psiche e corpo in maniera da dare una risposta sempre più adeguata all'insieme dell'individuo e studiare, oltre alla dimensione fisica cognitiva e psicologica del corpo, anche la dimensione affettiva ed emotiva.