



# **YOGA A CUORE**

**CORSO DI YOGA PER LA GESTIONE DELLO STRESS NEI DISTURBI  
CARDIOVASCOLARI**

# YOGA A CUORE

## CORSO DI YOGA PER LA GESTIONE DELLO STRESS NEI DISTURBI CARDIOVASCOLARI

### 1. Cuore, stress e yoga

### 2. Il corso

#### 2.1. *struttura e finalità*

#### 2.2. *informazioni pratiche*

#### Cuore, stress e yoga

È ormai ampiamente riconosciuta la stretta relazione esistente tra funzionamento cardiaco e psicologico.

L'attività cardiocircolatoria, infatti, è direttamente, e molto spesso inconsapevolmente, influenzata da pensieri ed emozioni che giocano un ruolo fondamentale nell'attivazione del sistema nervoso autonomo.

Le emozioni negative e lo stress sono tra i principali concorrenti alla malattia cardiaca, ed incidono non solo sull'esordio della patologia ma anche sull'esito dei trattamenti.

Sempre più evidenze dimostrano che lo stress in particolare incide su tutti gli stadi del processo patologico, e per questa ragione è sempre più riconosciuto il bisogno di effettuare degli interventi mirati alla sua riduzione e quindi al miglioramento della salute emotiva, che contribuisce a sua volta alla riabilitazione fisiologica nei pazienti affetti da cardiopatia.

Studi scientifici dimostrano come lo yoga, la meditazione e le tecniche di rilassamento siano metodi efficaci e duraturi per la gestione dello stress e del disagio psicologico.

Queste tecniche, che si compongono di semplici esercizi, permettono a chi le pratica in maniera costante di ottenere un maggior benessere fisico, ma soprattutto consentono una ristrutturazione nel modo di sentire ed affrontare lo stress e le emozioni, e contribuiscono a ridurre l'attuazione dei comportamenti a rischio associati alla malattia cardiaca.

La pratica dello yoga, e in particolar modo del pranayama (ovvero degli esercizi di respirazione yoga), apre un canale comunicativo tra mente e corpo e permette un dialogo consapevole tra cuore e cervello grazie alla presa di coscienza della loro interazione reciproca.

Attraverso la percezione e la modulazione corretta del respiro, la meditazione guidata, la concentrazione sull'esperienza del momento presente ed alcuni semplici posizioni yoga (asana) è possibile migliorare le proprie abilità di far fronte allo stress quotidiano e quindi operare un riequilibrio nell'attivazione delle branche del sistema nervoso autonomo che produce evidenti modificazioni sul funzionamento cardiocircolatorio.

## **Il corso**

### ***Struttura e finalità***

Il corso comprende:

- semplici asana (posizioni yoga)
- meditazioni guidate
- utilizzo di tecniche respiratorie (pranayama)
- rilassamento muscolare
- spunti teorici e riflessioni

ed ha l'obiettivo di permettere al partecipante di percepire e sciogliere le tensioni e i blocchi muscolari attraverso la pratica del rilassamento profondo; di ottenere una migliore ossigenazione sanguigna grazie alle tecniche respiratorie e, in particolare, di apprendere la pratica della respirazione completa e a narici alternate le quali regalano stabilità, concentrazione e calma mentale. L'utilizzo di una respirazione corretta è uno degli strumenti naturali a nostra disposizione più efficaci per il controllo e la gestione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa; infatti una respirazione lenta, profonda e regolare associata al rilassamento muscolare favorisce una diminuzione della pressione arteriosa, un aumento dell'HRV e dell'attività parasimpatica.

Inoltre, la pratica di meditazioni guidate permette al partecipante di entrare in contatto con le emozioni negative che generano ansia e stress in condizioni di sicurezza grazie all'uso dell'osservazione distaccata dei pensieri che, dunque, ne agevola l'elaborazione diminuendo il loro effetto negativo sull'organismo.

### ***Informazioni pratiche***

Il corso, che si svolge in otto incontri a cadenza settimanale della durata di un'ora, prevede la pratica dello yoga e della meditazione ed è rivolto a chiunque sia interessato ad acquisire alcune tecniche di base che favoriscono una corretta ed efficace gestione dello stress e delle emozioni, sia sul piano mentale che sul piano fisiologico.

Ogni pratica proposta, dalle asana al rilassamento muscolare, viene presentata con le relative varianti in modo da poter essere personalizzata per il partecipante; questo consente di rivolgere il corso ad un'utenza eterogenea, che comprende soggetti affetti da ipertensione, cardiopatie ischemiche ma anche disturbi cardiovascolari funzionali come tachicardia e battito cardiaco irregolare, ovvero a diverse tipologie di pazienti che hanno in comune lo stress come aggravante o fattore di rischio per la malattia cardiaca.

Le lezioni verranno strutturate sulla base dei bisogni e delle problematiche dei singoli partecipanti, ai quali verranno forniti gli strumenti e le indicazioni di cui hanno bisogno per ottenere i maggiori benefici dalle pratiche; a tal proposito è preferibile un gruppo di massimo 15 partecipanti, in modo da poter garantire la giusta attenzione e assistenza a ciascuno di loro.

La lezione tipo è così strutturata (a titolo esemplificativo):

- breve introduzione teorica
- rilassamento muscolare progressivo nella posizione di savasana
- pratica di semplici asana abbinate alla percezione e all'esperienza del respiro
- rilassamento muscolare profondo con meditazione guidata
- eventuale discussione con il gruppo circa la pratica

È consigliato un abbigliamento comodo e confortevole, occorre portare una coperta calda, un telo e il tappetino, ed un piccolo cuscino.