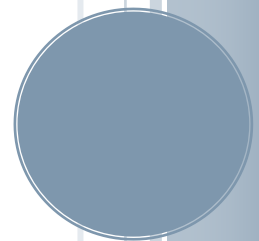


YOGA PER TUTTI!

Progetto di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness, tecniche
yoga per la FONDAZIONE CLUGIA ANFFAS ONLU

Dott.ssa Spanio Giulia

22/09/2019



INTRODUZIONE

Secondo la definizione del DSM-5 i disturbi del neurosviluppo sono un gruppo di condizioni con esordio nel periodo dello sviluppo caratterizzati da una compromissione del funzionamento personale, sociale, scolastico o lavorativo.

Il livello di gravità si classifica in un continuum che va da "lieve" ad "estremo" a seconda delle difficoltà del soggetto che possono presentarsi sotto forma di un deficit specifico in una particolare attività o in una compromissione globale del funzionamento generale.

I disturbi del neurosviluppo infatti sono molteplici e comprendo disabilità intellettive, disturbi della comunicazione, disturbo dello spettro autistico, ADHD, DSA, disturbi del movimento e comportano, in chi ne soffre, difficoltà nello svolgimento delle normali attività della vita quotidiana che perdura per tutto l'arco della vita.

Nei soggetti con disturbi del neurosviluppo si riscontrano difficoltà di apprendimento, nella comunicazione, nell'attenzione e nella socializzazione in grado variabile e a seconda del particolare tipo di deficit presentato dal soggetto.

Dal momento che tali difficoltà perdurano per tutta la vita è importante proporre attività che stimolino il soggetto, che gli permettano di apprendere strategie alternative, di metterle in atto nella quotidianità in maniera più autonoma possibile e che li mettano nella condizione di socializzare e di integrarsi nella società.

Lo yoga e lo sport si sono rivelati strumento molto efficaci in grado di lavorare esattamente in questa direzione.

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.

Lo yoga, grazie all'utilizzo di una combinazione di metodi e strumenti che prevedono l'uso del corpo attraverso una specifica attività posturale, tecniche di respirazione, di rilassamento e di concentrazione, si propone come uno strumento efficace per promuovere lo sviluppo armonico di tutti gli aspetti dell'individuo tra cui quello fisico, intellettuale, emotivo ed interiore. Lo yoga mira a favorire un processo di progressiva consapevolezza di sé, il riconoscimento delle proprie emozioni e di quelle altrui, delle proprie tensioni e ad imparare a scaricarle e a rilassarsi; inoltre, grazie alla pratica delle asana e del pranayama si ottiene un miglioramento della coordinazione, dell'elasticità, lo sviluppo delle capacità attentive, di concentrazione, riflessione e di autocontrollo. Lo yoga aiuta anche a promuovere stili di vita e comportamenti igienico-alimentari corretti, a salvaguardia del benessere personale e globale e rafforza il senso di responsabilità individuale e sociale, la tolleranza, il rispetto e la solidarietà.

POPOLAZIONE BENEFICIARIA

L'attività è rivolta a persone con disturbi del neurosviluppo con livello di gravità medio-alta opportunamente selezionate dall'equipe del servizio accoglienza e informazione Anffas di Chioggia

MODELLO TEORICO DI RIFERIMENTO

Il modello teorico a cui si ispira il progetto fa riferimento alle teorie di base dello yoga.

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.

In particolare 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.

FINALITÀ ED OBIETTIVI

Gli incontri hanno lo scopo di fornire ai partecipanti gli strumenti necessari per imparare a sentire e sperimentare il loro corpo, migliorare la postura, rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico, la coordinazione, l'equilibrio e la flessibilità senza l'utilizzo di strategie competitive, ma attraverso l'uso della consapevolezza e della presa di contatto con sé stessi con gli altri e dei propri limiti.

La pratica delle asana favorisce le funzioni fisiologiche e la corretta attivazione del sistema nervoso simpatico e parasimpatico allo scopo di equilibrare il naturale alternarsi di attivazione e rilassamento; ne segue un'augmentata capacità di concentrazione, assimilazione e comprensione, un accrescimento delle capacità di espressione e di percezione del proprio potenziale comunicativo creativo ed espressivo anche attraverso la promozione del senso di appartenenza al gruppo, di inclusione, rispetto reciproco e condivisione non che di sostegno.

- ✓ **Sul piano cognitivo/affettivo:** concentrazione, attenzione, rilassamento, gestione delle emozioni proprie e altrui, consapevolezza del proprio corpo e di sé stessi.
- ✓ **Sul piano fisico:** calma e rilassamento muscolare e mentale, equilibrio, coordinazione, flessibilità, agilità e resistenza.
- ✓ **Sul piano relazionale:** ascolto reciproco, collaborazione e condivisione, fiducia, capacità di relazionarsi e socializzazione

METODOLOGIA E STRUMENTI

È previsto un incontro a settimana della durata complessiva di circa due ore (un'ora per ciascun gruppo, per due gruppi)

Una lezione tipo è così strutturata:

- 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.
- Rilassamento e meditazione attraverso l'uso di suoni (campane tibetane, strumenti orientali, musica di sottofondo, ecc)

Il corso si sviluppa partendo da un iniziale lavoro sulla presa di consapevolezza del corpo e del respiro anche allo scopo di favorire il rilassamento delle tensioni fisiche e mentali, per poi lasciar spazio alla pratica delle asana attraverso la guida di racconti o/e di figure.

Per lo svolgimento delle lezioni di yoga è richiesta una sala grande e silenziosa possibilmente priva di ostacoli e riscaldata; abbigliamento comodo (tuta da ginnastica, calzettoni antiscivolo).

È previsto l'uso del tappetino, di coperte e cuscini e di supporti specifici qualora i partecipanti ne avessero bisogno.

RISULTATI ATTESI

Sulla base degli obiettivi preposti e della metodologia di riferimento, nel corso degli incontri si auspica un miglioramento del funzionamento:

- ✓ motorio (minore rigidità e tensione muscolare, maggiore forza e coordinazione),
- ✓ cognitivo (maggior comprensione delle istruzioni, aumentata concentrazione e attenzione, maggior autoconsapevolezza)
- ✓ affettivo (miglioramento del tono dell'umore, maggior consapevolezza dei propri stati interni)
- ✓ relazionale (socializzazione con il gruppo)

VALUTAZIONE

la valutazione viene effettuata di volta in volta attraverso l'osservazione da parte degli operatori presenti durante l'attività e degli istruttori.