



LO YOGA È UN VALIDO ALLEATO CONTRO LA DEPRESSIONE.

Stefania Viero

Master YogaTerapia – Asia Darshana, V Edizione 2022/23

Definizione

Il termine **depressione** viene comunemente utilizzato per indicare un disturbo dell'umore caratterizzato da profonda tristezza, calo della spinta vitale, perdita di interesse verso le normali attività, pensieri negativi e pessimistici, disturbi nelle funzioni cognitive e sintomi vegetativi come alterazione del sonno e dell'appetito.

Il manuale statistico e diagnostico dei disturbi mentali (DMS-5) individua diverse forme di depressione sulla base di sintomi specifici dimenticandosi di valutare i pazienti in modo olistico, costringendo alcuni di essi a ricevere un «etichetta» e relativa cura farmacologica che rischiava di non sortire i benefici promessi. Questo ha portato medici ad ignorare che la depressione dei propri pazienti poteva essere l'effetto di un trauma subito.

«Per comprendere appieno il modo in cui ci trasformiamo nelle persone che siamo abbiamo bisogno di più di un elenco di ingredienti, indipendentemente dalla loro importanza. E' necessario comprendere il processo evolutivo e come tutti questi fattori lavorino insieme e in modo continuo nel tempo»

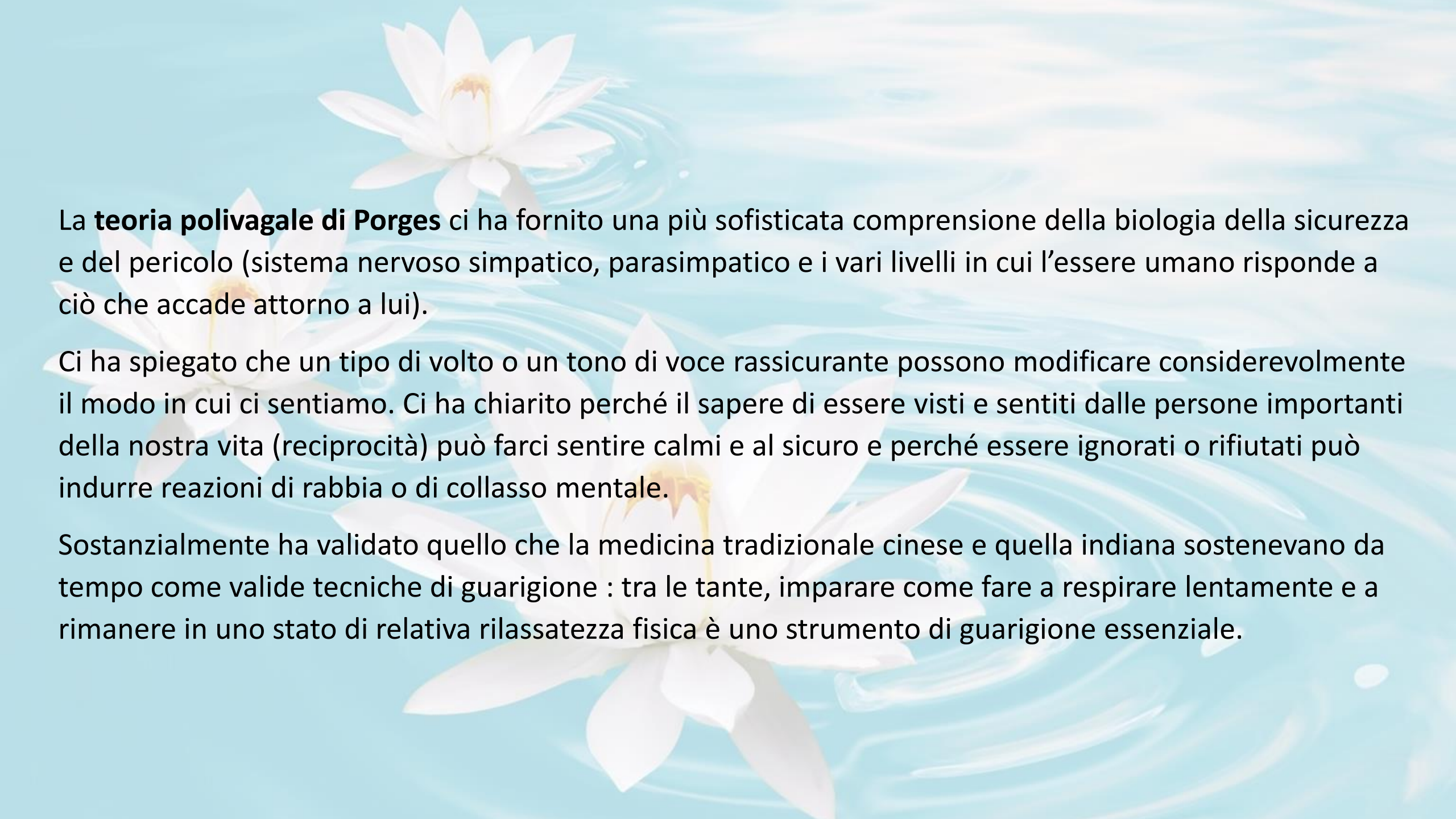
(L.A. Sroufe, B. Egeland, A. Carlson, W. Andrew Collins (2005), *The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*, Guilford Press, New York.)



La depressione è solo depressione?

I pazienti affetti da tutte le forme di depressione sono più soggetti ad **assumere bevande alcoliche o altre sostanze ricreative** nel tentativo di un auto-trattamento dei disturbi del sonno o dei sintomi ansiosi.. I pazienti sono anche più soggetti a diventare forti fumatori e a sottovalutare la loro salute, aumentando il rischio di sviluppo o progressione di altre patologie.

La depressione può **ridurre le risposte immunitarie protettive**. La depressione aumenta il rischio di **patologie cardiovascolari**, probabilmente perché, in depressione, le citochine e i fattori che aumentano la coagulazione del sangue sono elevati e la variabilità della frequenza cardiaca è diminuita, tutti potenziali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.



La **teoria polivagale di Porges** ci ha fornito una più sofisticata comprensione della biologia della sicurezza e del pericolo (sistema nervoso simpatico, parasimpatico e i vari livelli in cui l'essere umano risponde a ciò che accade attorno a lui).

Ci ha spiegato che un tipo di volto o un tono di voce rassicurante possono modificare considerevolmente il modo in cui ci sentiamo. Ci ha chiarito perché il sapere di essere visti e sentiti dalle persone importanti della nostra vita (reciprocità) può farci sentire calmi e al sicuro e perché essere ignorati o rifiutati può indurre reazioni di rabbia o di collasso mentale.

Sostanzialmente ha validato quello che la medicina tradizionale cinese e quella indiana sostenevano da tempo come valide tecniche di guarigione : tra le tante, imparare come fare a respirare lentamente e a rimanere in uno stato di relativa rilassatezza fisica è uno strumento di guarigione essenziale.

Intestino e depressione

L'intestino è il nostro secondo cervello: *“come il cibo viene assimilato in seguito all'incorporazione, e successivamente accomodato all'identità biologica del soggetto che lo incorpora, così l'assimilazione di eventi, esperienze e oggetti relazionali, avviene come conseguenza dell'introiezione degli stessi, che diventano parte dell'esperienza psichica integrando il patrimonio già presente. È possibile che il successivo accomodamento modifichi parzialmente o totalmente lo schema nel quale si iscrive, in ragione delle caratteristiche funzionali dell'introietto e delle dinamiche di colui che lo accoglie.”*

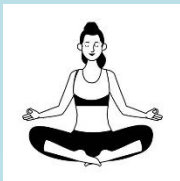
Sistema circolatorio e depressione

La voce “cuore” è collegata alla radice indoeuropea SKAR, SKARD, e quindi KAR, KARD con il senso di “vibrare”, “saltellare”, come il sanscrito KURD-ATI va inteso come “saltare”, “giocare”. Questo organo diventa anche metafora che si costruisce sulla base percettivo-immaginativa: il cuore che sta bene “vibra”, “saltella”, “gioca”. Il cuore rappresenta il centro vitale, è il simbolo del sé.

Depressione nella psicosomatica : polmoni e cuore.

Depressione e predisposizione verso le dipendenze.

Sukhasana

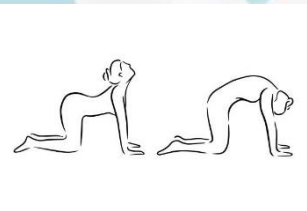


Centratura: portare consapevolezza al respiro. (suggerire di espirare dalla bocca).

Kalesvhara Mudra: in/out con allontanamento dalla zona del cuore/torace. Prima visualizzo se c'è qualcosa di cui voglio liberarmi e poi con l'espiro e il movimento lo "allontano" da me.

(Si tratta di un mudra che ripetuto nel tempo favorisce l'abbandono di abitudini non salutari, penso al caso di abuso di alcool, fumo,..)

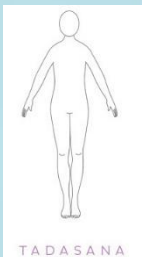
Marjariasana Bitilasana



Allineo il mio inspiro ed espiro ai due movimenti.

Provo a proporre il respiro ujjayi.

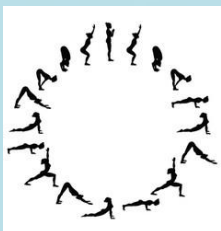
Tadasana e Sequenza Mridanga Pranayama



Nella prossima sequenza esploriamo un'altra fase del respiro: la ritenuta a polmoni pieni (anthara kumbhaka).

Inspiro e porto le braccia ai lati del corpo altezza spalle, trattengo e pratico "mridanga pranayama" il tamburellare la zona toracica (polmoni organi legati ad emozioni di tristezza), quando ho bisogno di espirare lo faccio attraverso la bocca sempre allontanando le braccia da me, allontanando idealmente ciò che percepisco come un peso da me.

Surya Namaskara C

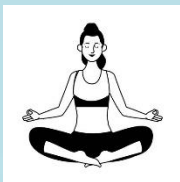


Scelgo la variante adatta al praticante.

Muoversi con il respiro, Respirare muovendosi.

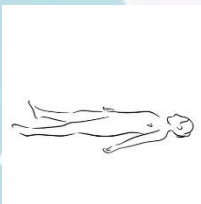
Lasciare che il cuore vibri, saltelli e giochi, Ascoltarlo.

Sukhasana




Respirazione quadrata: esploriamo la fase del respiro che manca, ritenzione a polmoni svuotati (bahiranga kumbhaka).

Savasana



Prepararsi lentamente al rilascio: steso in savasana mi automassaggio in modo istintivo e alternando il centro del palmo di entrambe le mani (punto marma del cuore).

Meditazione sull'amore.



Grazie per l'attenzione!

“Non vedrai mai un fiore di loto nell’acqua limpida. Esso può nascere, crescere e germogliare solo se le sue radici sono piantate nel fango. Lo stesso vale per noi essere umani: anche noi, se vogliamo fiorire, dobbiamo partire dal nostro fango interiore. Dalla nostra sofferenza. Soffrire non è il problema, ma la base da cui partire per guarire.”