



**ASIA
DARSHANA**

Accademia Formazione Yoga

CON IL RICONOSCIMENTO DELL'ONU

Trauma Sensitive Yoga

di Sara Veronese

Master in Yogaterapia
Anno formativo 2022/2023

Appena cominciamo a ri-esperire una connessione viscerale con i bisogni del nostro corpo, emerge una specifica capacità nuova: quella di amarsi con calore. Sperimentiamo una nuova autenticità nel prenderci cura di noi stessi, che reindirizza la nostra attenzione alla nostra salute, alla nostra dieta, alla nostra energia, alla nostra gestione del tempo. Questa maggiore cura di sé nasce spontaneamente e naturalmente, non come una risposta a un “dovrebbe”. Siamo in grado di sperimentare un piacere immediato e intrinseco nella cura di noi stessi.

STEPHEN COPE, *Yoga and the Quest for True Self*¹

¹ Citato in Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017, pag. 340

Indice

Cos'è il Trauma Sensitive Yoga	4
Un chiarimento sui termini	4
Come il trauma agisce sul cervello e sul corpo	6
Il ruolo dello yoga.....	9
Top-down e bottom-up.....	10
L'interocezione	12
La scelta e l'empowerment.....	13
Stare in ascolto del corpo: le dinamiche muscolari e il respiro	14
Esempi di studi scientifici sul Trauma Sensitive Yoga.....	15
Condurre una pratica di Trauma Sensitive Yoga.....	17
Il ruolo del facilitatore/facilitatrice	17
L'ambiente.....	18
Il linguaggio	18
Non "posizioni" ma "forme"	19
L'insegnante e la sua sfida	20
Proposta di pratica	20
Bibliografia generale.....	29
Sitografia generale.....	29

Cos'è il Trauma Sensitive Yoga

Il Trauma Sensitive Yoga (da qui in avanti abbreviato con TSY) è una variante moderna dello Hatha Yoga, che si rivolge principalmente a persone che abbiano subito traumi e che si è rivelato essere un utile strumento complementare nel trattamento del Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD) e nel Disturbo Post Traumatico da Stress Complesso (C-PTSD). Si tratta di un lavoro completamente basato sul corpo: la metodologia comprende sia movimenti e forme fisiche sia momenti di pranayama e mindfulness. Il partecipante è orientato all'ascolto profondo del proprio corpo e delle sue sensazioni: è così guidato verso una esperienza interiore per la ripresa del contatto tra corpo e mente (contatto che spesso è stato compromesso dal trauma).

Il TSY ha mosso i suoi primi passi presso il Trauma Center di Brookline (Massachusetts) da un team guidato da Dave Emerson, come trattamento aggiuntivo alla terapia cognitivo-comportamentale. Ora è diventato programma ufficiale del Center for Trauma and Embodiment presso il Justice Resource Institute di Boston (Massachusetts). Come spiega il sito ufficiale², le prime sperimentazioni di un programma yoga presso il Trauma Center sono cominciate nel 2002 e sono proseguite costantemente negli anni, fornendo materiale scientifico di supporto alla metodologia³.

Un chiarimento sui termini

Trauma: il trauma psicologico può essere definito come “qualcosa che rompe il consueto modo di vivere e vedere il mondo e che ha un impatto negativo sulla persona che lo vive. [...] Esistono i “piccoli traumi” o “t”, ovvero quelle esperienze soggettivamente disturbanti che sono caratterizzate da una percezione di pericolo non particolarmente intensa. Si possono includere in questa categoria eventi come un’umiliazione subita o delle interazioni brusche con delle persone significative durante l’infanzia. Accanto a questi traumi di piccola entità si collocano i traumi T, ovvero tutti quegli eventi che portano alla morte o che minacciano l’integrità fisica propria o delle persone care. A questa categoria appartengono eventi di grande portata, come ad esempio disastri naturali, abusi, incidenti etc.⁴”.

² What is Trauma Sensitive Yoga? Consultato da: <https://www.traumasensitiveyoga.com/about>

³ Per approfondire le ricerche portate avanti dal Trauma Center è possibile consultare anche <https://www.traumasensitiveyoga.com/resources/research>

⁴ Trauma. Consultato da: <https://emdr.it/trauma/#:-:text=Ci%20pu%C3%B2%20venire%20in%20aiuto,sulla%20persona%20che%20lo%20vive>

È stato studiato che le persone reagiscono a livello emotivo alla stessa maniera, anche se i tempi di recupero e l'elaborazione possono essere molto differenti. Le ricerche scientifiche hanno verificato che dopo un episodio traumatico la fisiologia del cervello cambia, riducendo il volume sia dell'ippocampo che dell'amigdala. Nel 70-80% dei casi il trauma viene "assorbito" e "rielaborato", arrivando ad una situazione di ritorno alla normalità. Se invece si tende a rivivere continuamente il momento traumatico, insieme a sentimenti di paura e angoscia, portando una compromissione della vita quotidiana, si parla di Disturbo da Stress Post Traumatico.

Disturbo da Stress Post Traumatico (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD): è definito come "una forma di disagio mentale che si sviluppa in seguito a esperienze fortemente traumatiche. Definito e studiato negli Stati Uniti soprattutto a partire dalla guerra del Vietnam e dai suoi effetti sui veterani, riproposti poi in tutte le più recenti esperienze belliche, il PTSD può manifestarsi in persone di tutte le età, dai bambini e adolescenti alle persone adulte, e può verificarsi anche nei familiari, nei testimoni, nei soccorritori coinvolti in un evento traumatico. Il PTSD può derivare anche da un'esposizione ripetuta e continua a episodi di violenza e di degrado."⁵

Il World Health Organization ha definito i seguenti sintomi come caratterizzanti il PTSD:

1. il rivivere l'evento o gli eventi traumatici come se fossero ancora nel presente (con ricordi intrusivi, flashback o incubi);
2. l'evitare pensieri e ricordi dell'evento(i), o evitare attività, situazioni o persone che ricordano l'evento(i);
3. sensazioni persistenti di una minaccia imminente.⁶

Secondo il National Institute of Mental Health (NIMH) americano, oltre alla sintomatologia già citata, le persone affette da PTSD manifestano difficoltà al controllo delle emozioni, irritabilità, rabbia improvvisa o confusione emotiva, depressione e ansia, insonnia. Può essere presente anche il senso di colpa, per essere sopravvissuti o non aver potuto salvare altri individui. Dal punto di vista più prettamente fisico, si possono rilevare dolori al torace, capogiri, problemi gastrointestinali, emicranie⁷. Un individuo traumatizzato, vivendo in uno stato di costante allerta, produce più velocemente gli ormoni dello stress e una volta terminato lo stimolo stressogeno (anche di lieve entità) faticano a tornare a livelli normali.

⁵ Stress post traumatico, Istituto Superiore di Sanità. Consultato da <https://www.epicentro.iss.it/stress/#:-:text=Le%20persone%20affette%20da%20PTSD,a%20ricordare%20l'evento%20traumatico>

⁶ Mental Disorders, World Health Organization. Consultato da <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

⁷ Post-traumatic Stress Disorder, National Institute of Mental Health, consultato da <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>

Gli effetti insidiosi degli ormoni dello stress costantemente attivati si declinano in problemi di memoria e di attenzione, irritabilità e disturbi del sonno. Contribuiscono, inoltre, a molti problemi di salute a lungo termine, attribuibili a una maggiore vulnerabilità del sistema immunitario.

La diagnosi di PTSD arriva quando, sempre secondo il NIMH, il paziente presenta i sintomi caratteristici per un periodo di oltre un mese dall'evento che li ha causati.

Se invece il trauma è avvenuto nel contesto delle relazioni interpersonali, soprattutto familiari e affettive, e si è prolungato e ripetuto nel tempo, si parla di **Disturbo Post Traumatico da Stress Complesso (C-PTSD o Trauma Complesso)**. I sintomi rilevati in questo caso sono:

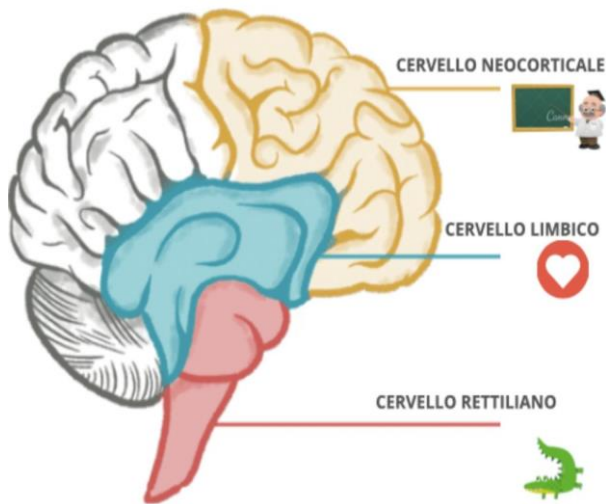
- condotte auto-distruttive (autolesionismo, abuso di sostanze, ecc.)
- tendenza alla dissociazione
- rabbia esplosiva o difficoltà nel regolare le emozioni
- percezione di sé sminuente (si ritengono responsabili degli abusi subiti)
- difficoltà a costruire sane relazioni interpersonali
- comportamento alimentare sregolato
- tendenze suicide

Come il trauma agisce sul cervello e sul corpo

“Nei primi anni Novanta, le nuove tecniche di brain imaging aprirono le porte alla possibilità, fino ad allora impensabile, di giungere a una comprensione sofisticata del modo in cui il cervello elabora l'informazione. Macchine gigantesche, da milioni di dollari, basate su una tecnologia fisica e informatica avanzata, fecero delle neuroscienze una delle più popolari aree di ricerca. La Tomografia a emissione di positroni (PET), prima, e la Risonanza magnetica funzionale (fMRI), poi, consentirono agli scienziati di visualizzare in che modo le varie parti del cervello si attivano, quando le persone sono coinvolte in certi compiti o quando ricordano eventi del passato. Per la prima volta, si è potuto osservare il cervello nel momento esatto in cui elabora i ricordi, le sensazioni e le emozioni, e si è potuto cominciare a mappare i circuiti della mente e della coscienza. La precedente tecnologia, che misurava le sostanze chimiche del cervello, come la serotonina o la norepinefrina, aveva fatto sì che gli scienziati si occupassero del carburante dell'attività neurale, che era un po' come cercare di capire il funzionamento del motore di un'automobile, studiando la benzina. Il neuroimaging aveva reso possibile guardare dentro il motore. E ciò ha radicalmente

cambiato la nostra conoscenza del trauma.⁸ Le tecniche di *brain imaging* dunque, portarono la comunità scientifica alla consapevolezza che gli eventi traumatici coinvolgono tutte le parti di cui è composto il cervello, e cambiano anche il modo in cui si muovono le connessioni neurali.

Vediamo di seguito nello specifico partendo dall'analisi della suddivisione tripartita del cervello.



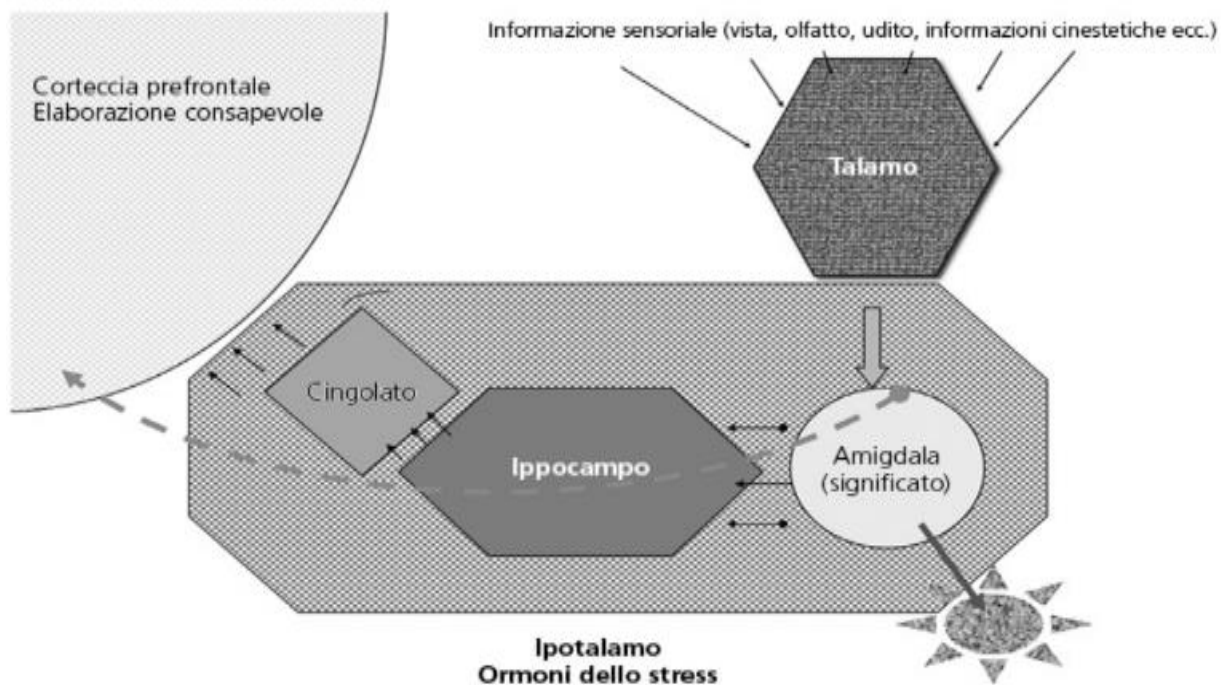
Cervello neocorticale: la parte razionale in cui si sviluppa il linguaggio e il pensiero astratto, razionale e consequenziale, il senso del tempo e del contesto, l'inibizione di azioni inappropriate.

Cervello limbico: è il luogo delle emozioni, del controllo del pericolo, del giudizio tra situazioni di piacere o disagio. Costituisce la mappa della relazione tra l'organismo e l'ambiente.

Cervello rettiliano: la parte più antica, si trova nel tronco encefalico. Governa i sistemi di base della vita (sonno/veglia, fame/sazietà, respirazione, liberazione dalle tossine), coordina il funzionamento del cuore e dei polmoni e sorveglia l'omeostasi del corpo.

Il **cervello limbico** + il **cervello rettiliano** formano il **cervello emotivo**, ossia quella parte che, in situazione di pericolo, valuta istantaneamente gli input in entrata, li cataloga e mette in moto una serie di risposte del corpo che mirano alla sopravvivenza: attacco/fuga/congelamento. E questo accade ben prima che arrivino alla parte razionale. Infatti quando dai sensi arrivano informazioni al cervello, inizialmente è il cervello emotivo ad "accoglierle", precisamente nel talamo: da qui vengono inviate all'amigdala che ne valuta l'impatto emotivo. Se quest'ultima rileva una minaccia, invia la segnalazione all'ipotalamo che istantaneamente produce gli ormoni dello stress (come il cortisolo e l'adrenalina, che aumentano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e la frequenza respiratoria) per predisporre il corpo a difendersi dalla minaccia rilevata: ecco quindi che il corpo può essere già in movimento, in atteggiamento di attacco o fuga, prima ancora di rendersene conto. Se l'amigdala non ritiene essere in presenza di una situazione minacciosa, le connessioni proseguono fino alla corteccia prefrontale che elabora il tutto a livello razionale.

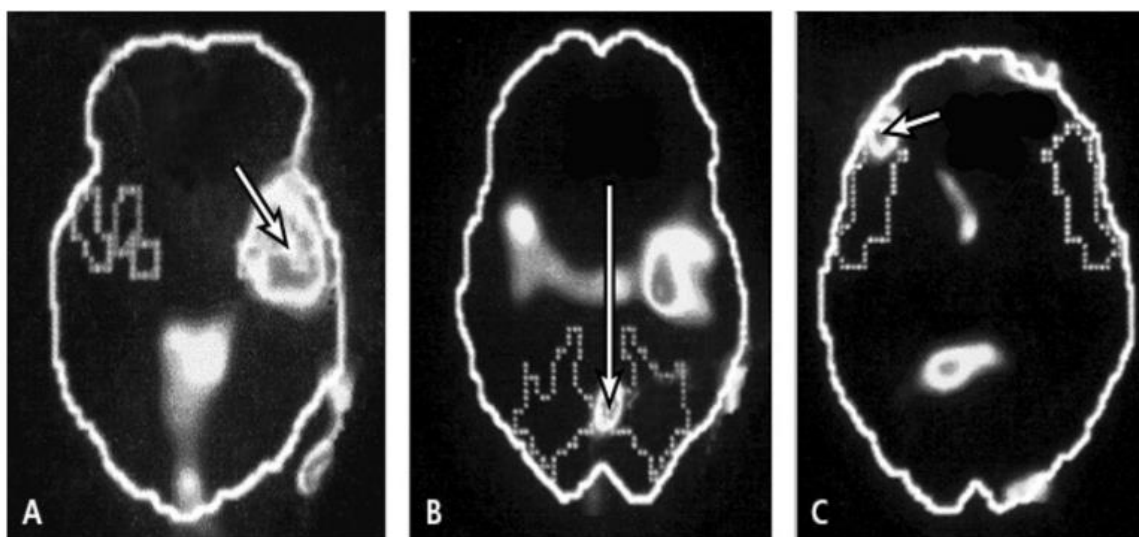
⁸ Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017, pag. 53-54



Ma cosa succede in un cervello traumatizzato? Van Der Kolk scrive: “Nel PTSD, il fondamentale equilibrio tra l’amigdala (il rivelatore di fumo) e i lobi frontali (la torre di controllo) cambia radicalmente, cosa che rende molto più difficile controllare emozioni e impulsi. Studi di neuroimaging su persone con stati emotivi elevati rivelano che paura, tristezza e rabbia intense aumentano l’attivazione di aree cerebrali sottocorticali, implicate nelle emozioni, e riducono significativamente l’attività in varie aree del lobo frontale, in particolare nel MPFC [Corteccia Prefrontale Mediale]. Quando ciò si verifica, le capacità inibitorie dei lobi frontali vengono meno e le persone “perdono la testa”: hanno risposte di trasalimento rispetto a qualsiasi suono acuto, si infuriano alla minima frustrazione oppure si congelano se qualcuno le tocca⁹”. Lo stato di ipereccitazione dell'amigdala, con conseguente iperstimolazione delle risposte corporee, si mantiene anche anni dopo i fatti che hanno causato il trauma. A supporto di questa teoria, uno studio di Van Der Kolk ha chiaramente dimostrato che “quando le persone traumatizzate sono esposte a immagini, suoni o pensieri relativi alle loro specifiche esperienze, l’amigdala reagisce con l’attivazione di uno stato di allarme [...]. L’attivazione di quest’area della paura dà il via a una cascata di ormoni dello stress e di impulsi nervosi, che innalzano la pressione sanguigna, il battito cardiaco e l’immissione d’ossigeno, preparando il corpo all’attacco/fuga¹⁰”.

⁹ Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017, pag. 80

¹⁰ Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017, pag. 57-58



Configurazione del cervello durante il trauma. Macchie brillanti nel cervello limbico (A), e nella corteccia visiva (B) mostrano un'elevata attivazione. Nell'immagine (C) l'area del cervello deputata al linguaggio appare decisamente disattivata.

Il ruolo dello yoga

Il TSY parte dal presupposto che le persone che hanno ricevuto una diagnosi di PTSD o CPTSD non hanno una patologia, ma soffrono delle conseguenze di una situazione traumatica. Pertanto l'aiuto arriva nel momento in cui si comincia a ricostruire un nuovo senso del sé partendo dal "di dentro". Questo comporta anche il riprendere a fare scelte per se stessi in base ai nuovi feedback in arrivo dal proprio corpo, andando oltre il senso di impotenza costante e il ricordo del trauma subito (e quindi per definizione "non scelto").

Ma non solo: "Dopo un trauma, il mondo è percepito con un sistema nervoso differente. L'energia del sopravvissuto è convogliata verso la repressione del caos interiore, a scapito della possibilità di coinvolgersi in modo autentico nelle attività della vita quotidiana. Questi tentativi di mantenere il controllo sulle reazioni fisiologiche insopportabili possono tradursi in una svariata gamma di sintomi fisici, come fibromialgia, sindrome da affaticamento cronico e altre malattie autoimmuni. Tutto ciò rende ragione della fondamentale importanza di coinvolgere, nella cura del trauma, tutto l'organismo: corpo, mente e cervello¹¹".

Per centinaia d'anni lo yoga è stata una pratica utile a calmare mente e corpo. Chi soffre di PTSD certamente ha la necessità di imparare metodi per calmarsi e autoregolare le emozioni. Ma come come può agire lo yoga a livello fisico, emotivo e mentale, per portare questa quiete tanto importante?

¹¹ Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017, p. 67-68

Top-down e bottom-up

Abbiamo visto che affrontare e gestire lo stress dipende dall'equilibrio tra il sistema limbico e la corteccia prefrontale. Se si vogliono gestire al meglio le emozioni, il cervello offre due opzioni: è possibile imparare a regolarle dall'alto verso il basso (*top-down*) o dal basso verso l'alto (*bottom-up*).

La regolazione *top-down* lavora sulla capacità della parte razionale di controllare e monitorare le sensazioni fisiche. La meditazione mindfulness e lo yoga aiutano ad esplorare la mente e a prendere familiarità con le sue dinamiche. La regolazione *bottom-up* comporta una ritaratura del sistema nervoso autonomo (vedi paragrafo di seguito) poichè possiamo accedere al SNA attraverso il respiro, il movimento o il contatto. La respirazione è una delle poche funzioni del corpo che si trova sia sotto il controllo consapevole sia sotto quello autonomo.

Il sistema nervoso autonomo

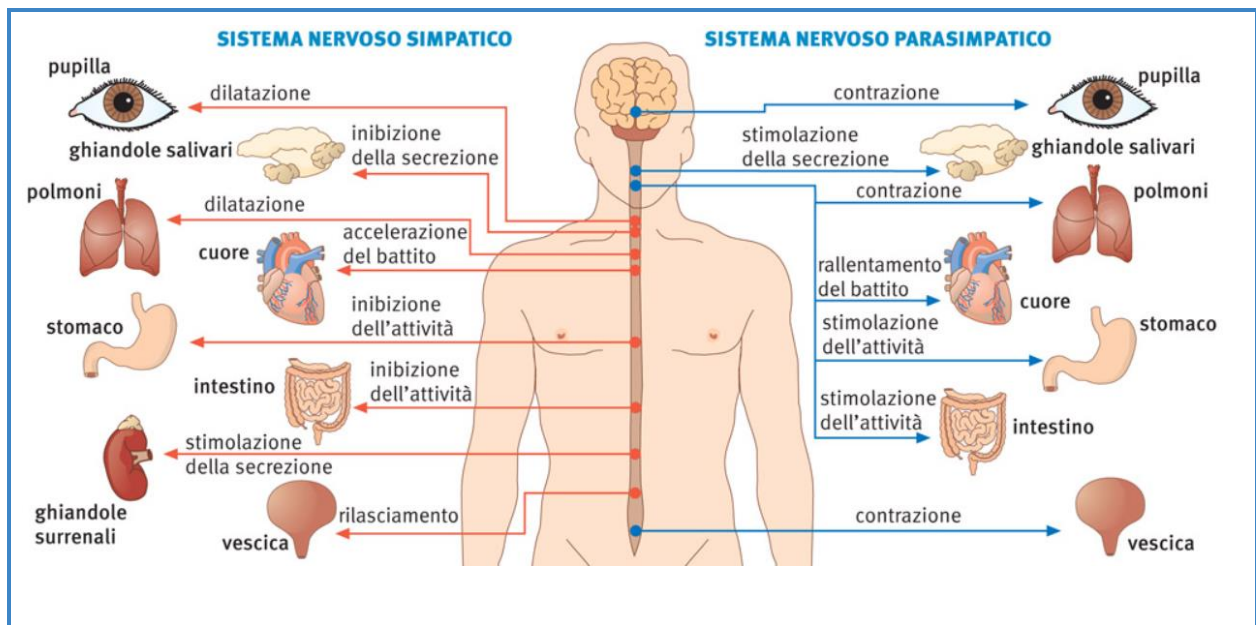
“Digeriamo, respiriamo e svolgiamo molte altre funzioni vitali senza bisogno di pensarci, anzi: senza rendercene conto. Tutte queste attività indipendenti dalla nostra volontà sono controllate da una parte del sistema nervoso periferico chiamata **sistema nervoso autonomo**; i nervi che lo costituiscono arrivano alla muscolatura liscia degli organi interni, ai vasi sanguigni, al cuore e alle ghiandole. Il sistema nervoso autonomo si divide in due parti, il **sistema nervoso simpatico** e il **sistema nervoso parasimpatico**; entrambi sono costituiti da reti di fibre nervose e da **gangli**, ossia aggregati di neuroni, posti a catena lungo la colonna vertebrale.¹²”

“Il Sistema nervoso simpatico (SNS) usa sostanze chimiche, come l'adrenalina, per fornire carburante al corpo e al cervello e per innescare le azioni, mentre il Sistema nervoso parasimpatico (SNP) usa l'acetilcolina per la regolazione delle funzioni di base del corpo, come digerire, guarire da una ferita e organizzare i cicli di sonno-veglia.¹³”

¹² Fonte del testo e dell'immagine:

https://mydbook.giuntitvp.it/app/books/GIAC45_61379C/html/139

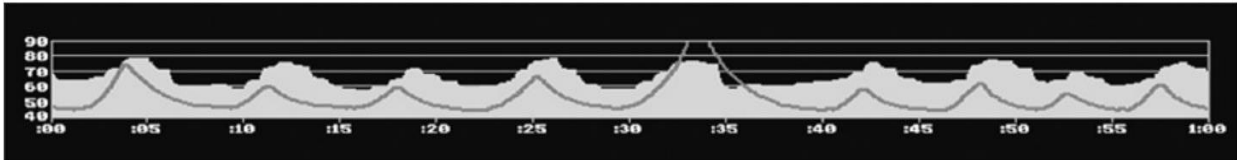
¹³ Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017, pag. 344



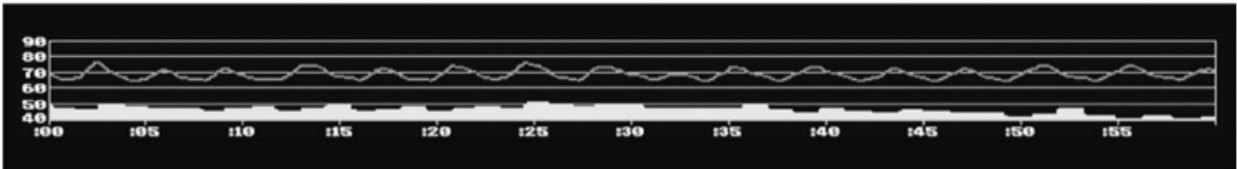
È possibile misurare l'equilibrio tra il sistema simpatico e parasimpatico valutando la variabilità della frequenza cardiaca. Con l'inspirazione viene stimolato il SNS (Sistema Nervoso Simpatico) e di conseguenza la frequenza cardiaca aumenta. L'espiazione poi stimola il SNP (Sistema Nervoso Parasimpatico), che diminuisce la velocità del battito cardiaco. Negli individui sani, inspirazioni ed espiazioni costanti producono costanti fluttuazioni ritmiche del ritmo cardiaco: la buona variabilità della frequenza cardiaca è una misura del benessere di base.

“Perché la variabilità della frequenza cardiaca è così importante? Quando il nostro sistema nervoso autonomo è ben equilibrato, godiamo di un ragionevole livello di controllo sulla nostra risposta a frustrazioni, a delusioni minime o a circostanze in cui ci sentiamo insultati o trascurati, accedendo a una condizione da cui possiamo valutare con calma cosa ci sta succedendo. Un'efficace modulazione dell'arousal ci permette di controllare i nostri impulsi e le nostre emozioni: finché riusciamo a mantenere la calma, possiamo scegliere la nostra modalità di risposta. Gli individui con una scarsa capacità di regolare il Sistema nervoso autonomo vanno facilmente in un assetto fuori controllo, sia mentalmente sia fisicamente. Dal momento che il Sistema nervoso autonomo organizza l'attivazione sia del corpo sia del cervello, una bassa HRV – vale a dire, la mancanza di fluttuazione della frequenza cardiaca in risposta alla respirazione – non solo ha effetti negativi sui pensieri e sui sentimenti, ma anche sul modo in cui il corpo risponde allo stress¹⁴”.

¹⁴ Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017, pag. 344-345



La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) in una persona ben regolata. Le linee nere crescenti e decrescenti rappresentano la respirazione, in questo caso costituita da inspirazioni ed espirazioni lente e regolari. L'area grigia mostra le fluttuazioni del ritmo cardiaco. Ogni volta che questo individuo inspira, la sua frequenza cardiaca cresce; durante le espirazioni il cuore rallenta. In questo schema cardiaco, la variabilità della frequenza riflette un'ottima salute fisiologica.



HRV nel PTSD. La respirazione è rapida e superficiale. La frequenza cardiaca è lenta e non sincronizzata con il respiro. Questo è un modello tipico di una persona collassata, con PTSD cronico.

Ricerche recenti¹⁵ hanno dimostrato che le pratiche yoga, che includono meditazione, rilassamento e posture fisiche, possono ridurre l'attivazione del sistema autonomo simpatico, la tensione muscolare, la pressione sanguigna e diminuire i sintomi fisici e il disagio emozionale, aumentando la qualità della vita.

L'interocezione

L'interocezione è una competenza basilare del nostro sistema nervoso, che si può tradurre come la capacità di riconoscere le sensazioni interne al corpo, come per esempio l'aver freddo o fame. Van Der Kolk la definisce come "la consapevolezza di vissuti sensoriali sottili provenienti dall'interno del nostro corpo: maggiore è questa consapevolezza, e maggiore sarà la capacità di controllare la nostra vita. Sapere cosa sentiamo è il primo passo per capire perché ci sentiamo in quel modo¹⁶". E ancora: "Se non si è consapevoli dei bisogni del corpo, non si può prendersene cura. Se non si sente la fame, non ci si può nutrire; se si scambia l'ansia per fame, si può mangiare troppo; e se non ci si sente sazi, si continua a mangiare. Questo è il motivo per cui coltivare la consapevolezza sensoriale è un aspetto così importante nella cura del trauma. La maggior parte delle terapie tradizionali minimizza o ignora i cambiamenti che avvengono, momento per momento, nel nostro mondo sensoriale

¹⁵ David Emerson, nel suo articolo *Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research*, cita nelle note molti studi scientifici a supporto dei benefici dello yoga. Vedi anche https://static1.squarespace.com/static/5eec18a5184f8817c651dba4/t/641366f3d8c93914e5534c08/1678993139243/IAYT+Article_2009.pdf

¹⁶ Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017, pag. 122

interiore, ma questi cambiamenti portano con sé l'essenza delle risposte dell'organismo: gli stati emotivi sono impressi nel profilo chimico del corpo, nelle viscere, nella contrazione dei muscoli striati del viso, del collo, del tronco e degli arti. Le persone traumatizzate hanno bisogno di imparare che possono tollerare le loro sensazioni, di "farsi amiche" le esperienze interne e di esercitare nuovi modelli di azione.¹⁷

Il TSY guida all'ascolto dell'esperienza viscerale del corpo: un muscolo che si contrae o si allunga, il cuore che batte, la sensazione del piede sul pavimento. L'ascolto corporeo avviene in un momento molto importante: il presente. Le persone sofferenti di PTSD vivono con memorie traumatiche che persistono in uno stato "atemporale" e che tendono ad escludere la possibilità di provare nuove esperienze.

Il conduttore della pratica può guidare la persona traumatizzata a trovare nuovi modi di percezione del corpo che possano sostituire, con il tempo, modelli di comportamento corporeo "congelati" dal trauma e rivissuti continuamente. Ed è questo che viene richiesto, poiché il sorgere di emozioni o ricordi può essere più efficacemente elaborato con l'aiuto di uno psicoterapeuta. Del resto è stato dimostrato che la pratica della percezione corporea ha essa stessa un valore terapeutico nella cura del trauma.

La scelta e l'empowerment

Ciò che le persone sperimentano attraverso il trauma può essere definito come "un'estrema mancanza di scelta. Per esempio, un bambino nato in una casa violenta o trascurante non ha scelta su quelle circostanze, questo bambino è intrappolato in ogni senso della parola. Un bambino nato in questo tipo di ambiente caotico non può fare una scelta cosciente e consapevole per lasciarlo (o cambiarlo) [...]. Con il TSY contrastiamo questa esperienza di estrema mancanza di scelta con quante più opportunità possibili per i nostri pazienti di esercitarsi a fare scelte reali su cosa fare con i propri corpi¹⁸".

Ecco le strategie che si possono mettere in atto nel TSY per favorire il processo di scelta:

1. **Rendere il tutto un invito anziché un comando:** il conduttore della pratica non "impone" di fare un movimento o una posizione come se fosse un ordine, bensì "invita" a farlo. Es: Non "*Alza il braccio*" ma "*Se te la senti/Se ti va, puoi alzare il braccio.*" (Vedi anche paragrafo "Il linguaggio" a pag. 18). Gli inviti favoriscono l'orientamento interno, cioè l'ascolto di che cosa si vuole in un dato momento, a differenza dei comandi che spostano l'attenzione verso un'autorità esterna (l'insegnante) e ciò che lui/lei ci dice di fare pensando che sia il meglio. I

¹⁷ Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017, p. 351-352

¹⁸ Emerson, D., *Trauma-Sensitive Yoga in terapia. Portare il corpo nel trattamento*, Giovanni Fioriti Editore, 2022, pag. 46

comandi delineano una dinamica di potere, dove chi comanda sa che cosa è “giusto” o “sbagliato” fare, perpetuando così un sistema che rafforza i meccanismi del trauma. La scelta consapevole viene presa quando ognuno può farla per se stesso, seguendo i segnali dettati dall’esperienza corporea che può essere diversa da persona a persona. Questo metodo aumenta l'**empowerment**, che è definito proprio come la conquista della consapevolezza di sé e del controllo sulle proprie scelte, decisioni e azioni, sia nell'ambito delle relazioni personali sia in quello della vita politica e sociale.

2. **La scelta come esperienza corporea immediata:** non ci si sta riferendo al passato, o al futuro, quello che viene richiesto è scegliere in base alle percezioni corporee del momento presente.
3. **Collegare le scelte all'interocezione:** ossia dare la possibilità di decidere che cosa è meglio basando la scelta sulle sensazioni che si ricevono dal corpo. Per esempio si può dire: “Se vuoi puoi fare dei movimenti con la testa verso l’alto o il basso, ma puoi provare anche a spostarla da destra a sinistra e scegliere quale movimento in questo momento senti più adatto a te.”

Stare in ascolto del corpo: le dinamiche muscolari e il respiro

Ma il conduttore della pratica che cosa può suggerire al praticante per far “notare” le sensazioni corporee? Innanzitutto le **dinamiche muscolari**, ossia il modo in cui il corpo reagisce a determinati stimoli. Possono essere:

- ❖ Rafforzare/contrarre
- ❖ Allungare/estendere
- ❖ Mettere a riposo
- ❖ Cambiamenti di intensità

Una volta che si “notano” alcune dinamiche corporee, il praticante può arrivare alla consapevolezza che le sta creando in autonomia e che ha anche il potere di intervenire, per esempio, per cambiarle o replicarle.

Un altro strumento utile al sentire quello che accade nel corpo è il **respiro**: esso non viene utilizzato per aumentare l’energia o per calmare, bensì per sperimentare le possibilità dinamiche dell’avere un corpo. È molto probabile che i sopravvissuti al trauma abbiano una respirazione parzialmente bloccata e siano limitati nell’azione respiratoria. L’ascolto del respiro e delle sue dinamiche è ancora una volta una strada per sperimentare e ritrovare: non esiste quindi un modo “migliore” o “peggiore” di respirare.

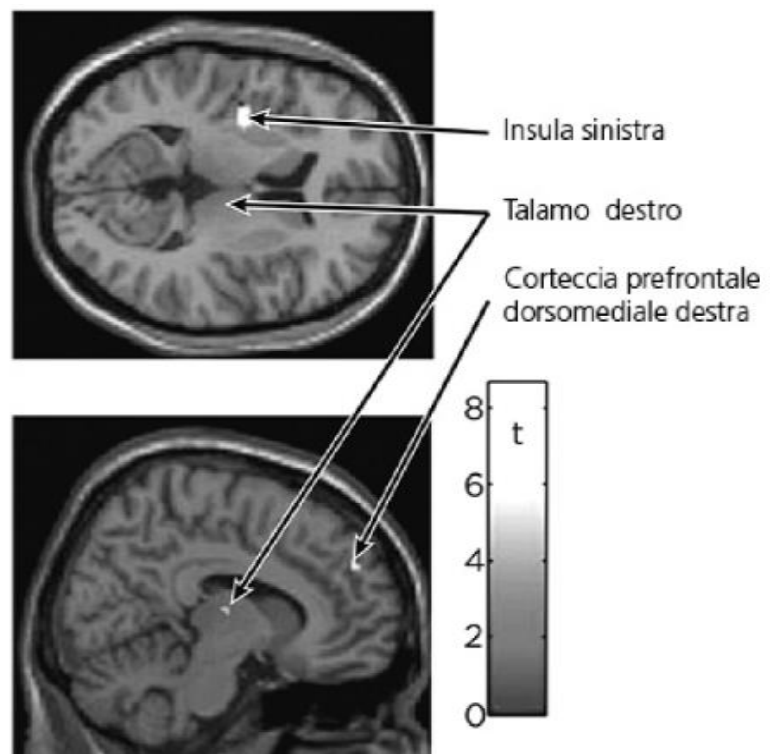
Durante la pratica si possono utilizzare le seguenti strategie:

- ❖ **Notare il respiro:** si può suggerire di osservare il movimento respiratorio così com'è in quel momento, senza giudizio. Per esempio: “Potresti notare che stai respirando”. Oppure: “Potresti notare la sensazione del respiro intorno alle narici”.
- ❖ **Movimento del respiro:** il respiro è di per se stesso un movimento. “Puoi notare come l'aria entra ed esce dal naso”.
- ❖ **Nuove esperienze con il respiro:** un primo invito potrebbe essere quello di sperimentare cosa succede e come ci si sente allungando un po' il respiro in entrata e quello in uscita, senza aspettative o forzature. Oppure sperimentare cosa succede se si prova a respirare sempre dal naso.

Esempi di studi scientifici sul Trauma Sensitive Yoga

Sono stati condotti molti studi scientifici a supporto dell'efficacia del TSY, sia utilizzando strumenti di monitoraggio del cervello che con analisi qualitative. Lo stesso dott. Van Der Kolk con il suo team, attraverso l'uso di strumenti di *imaging* cerebrale, ha rilevato l'instaurarsi di nuove connessioni neurali in donne che avevano praticato TSY per 20 settimane (cf. immagine seguente¹⁹).

Effetti di una seduta di yoga settimanale. Dopo 20 settimane, le donne cronicamente traumatizzate sviluppano una maggiore attivazione di strutture cerebrali importanti implicate nell'autoregolamentazione: l'insula e la corteccia prefrontale mediale.



¹⁹ Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017, pag. 353

Una ricerca di tipo qualitativo è stata condotta da alcuni studiosi del Trauma Center di Boston in collaborazione con il Boston College²⁰. Sono state reclutate trentuno donne adulte con PTSD legate a traumi infantili cronici che hanno partecipato a una lezione di Trauma Sensitive Yoga per 10 settimane. Sono stati identificati cinque temi: gratitudine e compassione, relazione, accettazione, centratura e empowerment. Alla fine delle 10 settimane sono state condotte delle interviste in cui si chiedeva di esplicitare cosa fosse cambiato nelle loro vite e se ritenevano che il TSY fosse in qualche modo connesso a questi cambiamenti. In generale tutte li hanno trovati gratificanti e stimolanti, riscontrando anche una diminuzione generale dei sintomi.

Di seguito riporto una tabella riassuntiva per ciascun tema con alcune risposte che sono state date dalle partecipanti.

I temi definiti	Esempi di commento dei partecipanti
Grazia e compassione: diventare consapevoli di ciò di cui si ha bisogno per sentirsi in salute, notare che ognuno si muove a un ritmo diverso e integrare l'enfasi TSY sul fare ciò che è giusto per il proprio corpo, ha generato un livello di gentilezza con il proprio corpo e pazienza con il processo di cambiamento.	"se qualcosa fa male, penso 'hmm, perché fa male'... invece di essere così non fa male, sono solo debole"; "iniziare a pensare che dovrei darmi un po' di credito per tutto quello a cui sono sopravvissuto... dovrei piacermi"
Relazione: entrare in contatto con esperienze interiori ed essere in sintonia con ciò che sta accadendo dentro, come sensazioni fisiche ed emozioni, nonché una connessione più forte nelle relazioni personali.	"essere in grado di sedermi con me stesso [nello yoga] mi ha permesso di rimanere in me stesso quando le persone cercavano di essere affettuose... c'è più intimità nelle relazioni, specialmente il conforto fisico";
Accettazione: cambiamenti nei livelli di accettazione di se stessi, dei loro corpi e delle loro vite da parte dei partecipanti; essere in pace con la vita com'era e come è attualmente.	"un po' più a mio agio con il mio corpo... non devo avere una certa statura o peso"; "Ho deciso che queste posture non saranno perfette per tutti gli altri e non devo essere come tutti gli altri per poter esistere."
Centratura: sperimentare una mente più tranquilla, meno ruminazione e più tempo per pensare, così come la capacità di vedere prospettive alternative, essere meno reattivi e sentirsi più positivi.	"[la mia] identità [non è più] quella di un sopravvissuto a un trauma" e "[la mia] identità è molto più completa"; "solo lasciando riposare la mia mente, sono in grado di sentirmi rinnovato."
Empowerment: TSY è stato un passo verso una vita più attiva e un maggiore senso di controllo e fiducia nella propria vita in quanto ha fornito strumenti per un'azione efficace e ha generato consapevolezza per nuove possibilità. Un maggiore impegno nelle attività significava anche una minore tendenza a disconnettersi di	"[Ho iniziato a] riconoscere e affrontare ... la rabbia per essere stato abbandonato da bambino"; "più forte perché ho un altro strumento nella cassetta degli attrezzi da usare; "anche se non c'è scelta quando arrivano i flashback, ci sono più cose che posso fare per risolverlo... più forte perché ho un altro

²⁰ Liang B., Spinazzola J., West J., *Trauma Sensitive Yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: A Qualitative Descriptive analysis*. Articolo completo consultabile: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5404814/>

fronte a ostacoli (ad esempio, ansia) che in precedenza impedivano il coinvolgimento.

strumento nella cassetta degli attrezzi."; "Sento di avere più di un'idea che il futuro è reale e che posso raggiungere i miei obiettivi. Sto iniziando a preoccuparmi molto del nostro futuro... sembra che tutto si stia aprendo".

Condurre una pratica di Trauma Sensitive Yoga

Il metodo TSY ha delle caratteristiche proprie molto importanti che andrò di seguito ad illustrare.

Il ruolo del facilitatore/facilitatrice

La persona che conduce la pratica può essere vista come un "facilitatore/facilitatrice" anziché un/una insegnante. Infatti questo implica la rinuncia da parte dell'insegnante di un ruolo di supremazia, che può essere intravisto come una forzatura ad instaurare un rapporto di potere da parte di chi tradizionalmente è deputato a "insegnare". Non è certamente questo l'obiettivo: l'esperienza dello Yoga, affinché sia di vero supporto alla guarigione, deve essere vissuta sentendo di non avere il giudizio di una persona che osserva e che la convalida esternamente. Il facilitatore conduce la pratica ma si impegna a fare egli stesso un'esperienza genuina insieme al praticante: questo comporta anche la possibilità di restare aperti alla sperimentazione richiesta al momento e non programmata. Lo sguardo di chi guida la pratica è vigile sui partecipanti ma non invadente, è importante che non si sentano troppo osservati perché questo non aiuta la concentrazione interiore.

Il facilitatore deve essere sereno e tranquillo, sorridente quando possibile, accogliente con ogni persona che entra nella sala per praticare.

Il tono della voce deve essere calmo e rilassante e non suscettibile a cambiamenti improvvisi. Se il facilitatore ritiene di doversi muovere nella stanza, è importante che parli di questa intenzione e anticipi i suoi spostamenti, e comunque che eviti di portarsi alle spalle dei praticanti per non farli sentire in una potenziale situazione di vulnerabilità. Si può usare anche il "conto alla rovescia" per anticipare quando un movimento verrà interrotto o una posizione rilasciata (es. *Puoi rimanere ancora per 3, 2, 1*).

Il contatto fisico tra facilitatore e partecipante va evitato, in quanto potrebbe essere interpretato come un'invasione del proprio spazio vitale. Se proprio dovesse rivelarsi necessario, soprattutto per una questione di sicurezza, è necessario esplicitare l'intenzione di toccare una specifica parte del corpo, chiedere il permesso e ottenere il consenso verbale.

L'ambiente

Il luogo in cui si pratica deve dare una sensazione di sicurezza e tranquillità, deve essere sufficientemente ampio per fare in modo che ogni partecipante possa avere lo spazio necessario per muoversi senza il timore di poter toccare qualcun altro. Inoltre deve essere ben illuminato, senza angoli bui, ma non troppo, per non creare la necessità di dover chiudere gli occhi. La porta deve essere in un punto in cui possa essere accessibile e i partecipanti possano uscire in qualsiasi momento lo ritengano necessario. Le finestre non dovrebbero essere rivolte verso delle strade pubbliche o di passaggio, i partecipanti potrebbero sentirsi a disagio nell'eventualità che qualcuno possa voler curiosare. Gli specchi potrebbero essere un fattore di distrazione.

I praticanti potrebbero sentire la necessità di stare con la schiena rivolta verso il muro, per sentirsi più protetti: il facilitatore è bene che lasci libero ciascuno di decidere, sempre tenendo conto dell'organizzazione dello spazio e delle necessità di tutti.

Se possa essere utile un sottofondo musicale o meno, sarà il facilitatore a deciderlo in base all'esperienza con il gruppo, l'importante è cercare di minimizzare i rumori esterni.

Se è previsto l'utilizzo di supporti, bisogna verificare che ce ne siano per tutti e che siano a portata di mano.

Il linguaggio

Il modo in cui la pratica viene condotta attraverso il linguaggio è di fondamentale importanza nel TSY. Viene usato un linguaggio "invitazionale", utilizzando espressioni che "invitano" a fare (per esempio) un movimento, senza obbligo di compierlo effettivamente. Questo tipo di linguaggio aiuta ad ascoltare il corpo e ad agire di conseguenza, in base ai propri feedback interiori.

La tabella seguente riassume i vari aspetti della tipologia di linguaggio da adottare e le loro finalità.

Modello di linguaggio	Obiettivo
Invitazionale Es: "Se vuoi...", "Ti invito a...", "Quando sei pronto puoi..."	Esercitarsi a decidere in autonomia che cosa è meglio per se stessi in un determinato momento, ascoltando le necessità del corpo
Interocettivo Es: "Potresti notare che...", "Osserva la sensazione quando...", "Cosa succede quando...?"	Migliorare l'interocezione e la consapevolezza delle sensazioni all'interno del proprio corpo

Basato sulla scelta Es: <i>“Se vuoi, puoi... È una tua scelta.”</i> , <i>“Forse potresti scegliere di...”</i> , <i>“Se ti sembra giusto puoi...”</i>	Riprendersi la capacità di scelta su cosa fare con i propri corpi, imparando a prendersene cura in maniera costruttiva
--	--

Espressioni da evitare	Motivazione
Comandi Es: <i>“Solleva il braccio...”</i> , <i>“Alzati in piedi”</i> , <i>“E ora voglio che...”</i>	Elimina la possibilità di scelta e quindi l’ascolto interiore della propria volontà; sposta l’attenzione all’esterno anziché all’interno
Gerarchie/giudizi Es: <i>“Fare questo è più facile di...”</i> , <i>“Devi solo respirare”</i>	La consapevolezza interiore viene influenzata dal giudizio (facile/difficile) e sviata dall’ascolto spontaneo della propria esperienza
Parole o frasi tipo: <i>arrendersi, posizione, posizione del cadavere, allargare le gambe</i>	Alcune espressioni possono evocare vissuti drammatici e far sentire a disagio il praticante

È importante che le espressioni utilizzate dal facilitatore siano scevre da giudizi di qualsiasi tipo ma che siano inclusive e accessibili alla comprensione di ciascuno.

Inoltre durante la lezione deve essere ricordato spesso che qualsiasi posizione può essere sciolta o cambiata immediatamente ogni volta che il partecipante cominci a sentirsi affaticato o a disagio.

Non “posizioni” ma “forme”

David Emerson spiega: “Nella maggior parte delle lezioni regolari di yoga si usa il termine “posizione” per riferirsi a ciascuno degli esercizi posturali: cioè la posizione dell’albero, la posizione del bambino felice, la posizione dell’aquila, e così via. Poiché lavoriamo con molte persone che sono state costrette a “posare” letteralmente per un abusatore sia sessualmente che in termini di sfruttamento, abbiamo creduto opportuno trovare un altro termine. Anche per quei nostri pazienti che non hanno sperimentato lo sfruttamento sessuale, come alcuni dei veterani di guerra, il termine “posizione” implica un’esternalizzazione del processo che implica che ciò che stiamo facendo riguarda più come sembra dall’esterno piuttosto che come viene percepito. Per queste ragioni in particolare, abbiamo scelto il termine forma per descrivere gli esercizi posturali [...]”²¹.”

Nel TSY non c’è la finalità di mantenere una forma per molto tempo, o allungare certi muscoli rinforzandone altri: il punto sta tutto nell’ eseguire certe forme per rimanere in contatto con le sensazioni corporee che esse producono.

²¹ Emerson, D., *Trauma-Sensitive Yoga in terapia. Portare il corpo nel trattamento*, Giovanni Fioriti Editore, 2022, pag. 8-9

L'insegnante e la sua sfida

Condurre lezioni di TSY potrebbe non risultare semplice e immediato per un insegnante che si trova davanti a persone con un vissuto drammatico e una vita quotidiana fatta di sfide. Sicuramente dovrà mantenere un alto livello di tolleranza per il proprio eventuale disagio e combattere pregiudizi che magari non sapeva di avere. Se infatti si dà la scelta di decidere se fare un movimento oppure no, bisogna anche essere capaci di accettare un rifiuto. È certamente un'ottima palestra per praticare *ahimsa*, il principio della non-violenza che in senso lato comprende anche la compassione, la gentilezza, la tolleranza. Una conduzione della pratica portata avanti con cuore aperto e sereno, anche verso i propri limiti, viene avvertita dai praticanti e può fare sicuramente la differenza.

Sarà necessario rimanere in ascolto dell'andamento delle lezioni, ed essere pronti anche a cambiare e modificare in base ai feedback che si ricevono.

Il facilitatore della pratica yogica dovrà comunque rimanere nell'ambito della propria competenza, senza sconfinare nel territorio di competenza di altri specialisti (per esempio degli psicoterapeuti).

Proposta di pratica²²

Introduzione

- cominciare a sentirsi a proprio agio e al sicuro nell'ambiente

La pratica inizia con il facilitatore che dà il benvenuto a tutti. Spiega che mostrerà come praticare yoga, e che praticherà insieme ai partecipanti. Ognuno è libero di usare i supporti che sono stati preparati o lasciare la stanza in qualsiasi momento. Invita a rimanere concentrati nella propria esperienza senza giudizio per se stessi e per gli altri. Poi invita a prendere una posizione seduta comoda, quella che sentono come la più giusta.

Se per te è ok oggi, puoi cominciare a trovare la tua posizione seduta, per esempio a gambe incrociate.

Scioglimento muscolare

- riscaldamento del corpo

Rotazioni del busto, rotazioni delle spalle, rotazioni della testa

Quando sei pronto, potresti provare a fare delle rotazioni con il busto, e magari notare che il peso del corpo si sposta sul gluteo destro o sinistro insieme al movimento.

²² Ho suddiviso le varie parti della pratica indicando a sinistra una ideale suddivisione (es. "Scioglimento muscolare") e lo scopo che si vuole raggiungere (es. "presa di coscienza del corpo"). In corsivo ho indicato un possibile modo di accompagnare la pratica secondo il linguaggio del TSY.

- prima presa di contatto con il corpo
- entrare ancora un po' di più in confidenza con l'ambiente

Potresti anche sperimentare un allungamento della schiena verso l'alto e le spalle verso il basso.

Se vuoi puoi provare a fare delle rotazioni con le spalle, scegliendo l'ampiezza e la velocità del movimento. Se lo ritieni adatto per te puoi anche portare le braccia sopra la testa formando dei semicerchi, e ricorda che sei libero di fermarti in ogni momento.

E ora ti invito a notare quali sono le tue sensazioni quando fai dei cerchi completi con la testa: in base a quello che senti, puoi anche scegliere di fare semplicemente dei semicerchi.

Passaggio in mārjārīāsana e bitilāsana

Quando è il momento giusto per te, puoi portare le braccia in appoggio in avanti mentre l'intreccio delle gambe si scioglie e il busto avanza, così da ritrovarci a quattro zampe. Da questa forma, potresti sperimentare delle sensazioni sulla schiena quando la inarchi, oppure quando crei una gobba portando lo sguardo all'ombelico. Sei libero di scegliere se mantenere un respiro spontaneo oppure ispirare ed espirare seguendo il movimento della schiena.

Parvatāsana - mārjārīāsana e bitilāsana (dinamico)

Se per te oggi è ok, puoi cominciare a portare il peso del corpo verso le mani, e sperimentare il bacino che va verso l'alto per entrare nella Montagna. Potresti notare quale sensazione ti da l'appoggio delle mani e dei piedi a terra. Se te la senti puoi spingere i talloni verso il basso e forse potresti percepire una sensazione di allungamento nella parte posteriore delle gambe.

Ti invito ora a provare le forme che abbiamo appena fatto in maniera dinamica: dalla montagna, se lo senti giusto per te, puoi appoggiare le ginocchia a terra e poi arrotondare la schiena guardando l'ombelico. Quando sei pronto poi puoi invece inarcare la schiena e poi risalire nella montagna. Potresti notare delle sensazioni nella schiena, nelle braccia o

nelle ginocchia, e in base a queste puoi scegliere se continuare questo movimento, oppure continuare ad inarcare e arrotondare la schiena mantenendo le ginocchia a terra. Ti puoi fermare in ogni momento. È una tua scelta se mantenere il respiro libero o inspirare inarcando ed espirare passando nella forma della montagna.

Dharmikāsana o Bālāsana

Ora ti invito a passare ad un momento di riposo, se lo senti giusto per te in questo momento. Puoi scegliere se preferisci sederti sui talloni e rimanere con le braccia in avanti e le mani a terra, oppure avvicinare le ginocchia tra di loro e portare le braccia lungo il busto. Magari potresti provare ad appoggiare la fronte a terra, e sentire la sensazione che questo ti porta: magari potresti sentire anche alcune sensazioni sulla schiena oppure sulla nuca. Potresti anche sentire il respiro che si muove all'interno del petto o sulla schiena.

Forme di yoga

- creare un ritmo tra tensione e rilassamento
- favorire il radicamento
- rimanere nel presente attraverso l'ascolto delle sensazioni corporee

Passaggio in piedi - Tadāsana

Ora andremo ad esplorare alcune forme in piedi.

Consapevolezza dei piedi e del loro appoggio

Dalla posizione eretta ti invito a percepire i piedi, e se noti una sensazione nel contatto delle piante dei piedi con il pavimento. Se lo ritieni giusto per te, potresti provare a sperimentare cosa succede portando il peso del corpo verso le dita, in avanti, e poi verso i talloni, indietro. Cosa succede poi se provi a spostare il peso verso destra e verso sinistra? Magari potresti provare anche a rendere questo movimento una vera oscillazione del corpo, e così notare se ci sono sensazioni nella pianta dei piedi. Se ti va, potresti anche sperimentare che cosa succede a staccare le dita dal pavimento, portando il peso sui talloni.

Virābhadrāsana I e II (con cambio gamba)

E ora ti invito a fare un lungo passo indietro con la gamba sinistra, portando i piedi perpendicolari tra di loro. Se vuoi puoi anche piegare la gamba destra, e sperimentare le sensazioni che senti nella coscia o nella schiena. Puoi scegliere ora di aprire le braccia indietro e fare una rotazione con le spalle fino a quando le mani si uniscono sopra la testa. Se lo ritieni giusto, puoi provare ad inspirare seguendo il movimento delle braccia. Ora puoi scegliere l'opzione di rimanere fermo oppure l'opzione di riprovare la rotazione facendo scendere prima le mani unite davanti al petto e poi riportandole verso l'alto. In questo movimento potresti notare delle sensazioni nelle braccia, nelle scapole e nella parte inferiore della schiena.

Se vuoi, ora puoi allargare le braccia nella forma del Guerriero, e magari puoi provare a sentire dove il respiro si muove. Se è giusto per te, puoi provare a mantenere questa forma per qualche respiro, e notare la sensazione dei piedi sul pavimento, o altre sensazioni che magari possono arrivare dalle gambe che ti sostengono, dalla schiena o dalle braccia.

Esplorazione dell'equilibrio su una gamba e Vrksāsana (semplificato)

Se ti va di sperimentare ancora un po', potresti sollevare il piede piegando il ginocchio, per poi appoggiarlo di nuovo a terra. Se vuoi, puoi riprovare a sollevare nuovamente, e sentire com'è per te fare questo movimento. Puoi anche provare a mantenere il piede alzato per qualche respiro. Ricorda che in qualunque momento puoi riappoggiare il piede a terra. Se vuoi sperimentare ancora un po' di equilibrio, puoi provare ad allargare le braccia. Ancora per 3, 2, 1. Cosa succede se ora appoggi un tallone, per esempio potrebbe essere del piede destro, sopra la caviglia del piede sinistro, mantenendo le dita appoggiate a terra? Magari adesso potresti anche provare ad unire le mani davanti al cuore, e sentire la sensazione dei palmi che si toccano tra di

loro. Hai anche l'opzione, eventualmente, di portare le mani unite sopra la testa: sei tu a scegliere in base a come senti giusto per te in questo momento.

Pādahastāsana

E ora ti invito a cominciare a portare le mani verso il basso: potresti notare come anche la testa scende e la schiena diventa curva. Sei libero di assecondare il tuo corpo nella discesa verso il basso, piegando anche un po' le ginocchia se senti che va bene. Ora puoi scegliere di rimanere così per qualche respiro, e potresti notare la sensazione della testa e delle braccia abbandonate verso il basso. Quando sei pronto, puoi cominciare a flettere le gambe, se ti va anche appoggiando le mani a terra, fino a poggiare i glutei al pavimento per ritrovarci nella posizione seduta.

Sukhāsana

Puoi rimanere a gambe incrociate oppure scegliere di allungare le gambe, in base a come ti senti ora. L'invito è a notare i punti di appoggio del tuo corpo, e sentire l'allungamento della schiena. Potresti voler osservare se è cambiato qualcosa nel corpo oppure no, possiamo scegliere di osservare il corpo così com'è adesso senza giudicare.

Torsione laterale (entrambi i lati)

Ti invito ora a portare in avanti i piedi poggiandoli a terra, mentre le ginocchia si piegano. Se lo senti giusto, puoi appoggiare anche le mani sul pavimento dietro la schiena. Magari ora potresti provare a lasciar cadere le ginocchia prima da un lato e poi dall'altro, scegliendo l'ampiezza del movimento. Potresti anche provare, se ti va, a sincronizzare il respiro al movimento. Che cosa succede ora se ti fermi con le ginocchia da un lato, e appoggi la mano opposta al ginocchio che sta più vicino a terra? In questo momento potresti notare

una torsione della schiena, e potresti voler sperimentare che cosa senti se la allunghi un po' di più verso l'alto.

Paścimottānasana

Quando vuoi potresti riportare i piedi davanti a te mantenendo le ginocchia piegate. Puoi lasciar cadere la testa sulle ginocchia oppure puoi scegliere di appoggiare le braccia una sull'altra sopra le ginocchia e poi appoggiarci sopra la testa. Sei tu a decidere quanto portare i piedi in avanti, magari potresti farlo in base alle sensazioni che ricevi dalla tua schiena o dalle gambe. Poi potresti provare a portare ancora un po' più avanti i piedi, in modo allungare anche le gambe. Scegli tu fino a dove arrivare con l'allungamento. Potresti anche sperimentare di rimanere in questa forma per 5 respiri, sapendo che ne puoi uscire in qualsiasi momento.

Pavanamuktāsana

Se lo senti giusto per te ora, potresti sperimentare di stenderti con la schiena a terra, magari tenendo le gambe piegate e i piedi a terra. Se ti va di provare, puoi cominciare portando un ginocchio al petto, e poi l'altro. Scegli se rimanere così, oppure dondolare da una parte all'altra. Magari ora puoi notare se c'è qualche sensazione che arriva dalla schiena a contatto con il tappetino.

Praṇayama e mudrā

- coordinamento del movimento e del respiro
- mudrā che rappresenta la

Il respiro del sole²³

Ti invito a trovare una posizione seduta comoda per te adesso, e scegliere se tenere gli occhi chiusi o socchiusi. Quando sei pronto, potresti cominciare con i palmi delle mani unite davanti al petto e poi, se vuoi, con l'inspirazione potresti allargare le braccia verso l'esterno. Con l'espiazione, potresti poi riunire le braccia nella posizione iniziale. Forse potresti

²³ Descritto in Emerson, D., *Trauma-Sensitive Yoga in terapia. Portare il corpo nel trattamento*, Giovanni Fioriti Editore, 2022, pag. 96 e segg.

compassione e simboleggia il sé interiore e la crescita personale.

voler riprovare il movimento per alcune volte, che può essere dell'ampiezza e della velocità che scegli tu. Sentiti libero di seguire il mio ritmo o scegliere il più appropriato per te in questo momento. Un'altra opzione che potresti voler sperimentare, quando ispiri, è quella di portare le braccia verso l'alto formando un grande cerchio fino a far toccare le mani al di sopra della testa. Espirando, potresti poi poter provare a riportare verso il basso le braccia mantenendo i palmi uniti. Sentiti libero di sperimentare questo esercizio di respirazione e movimento alcune volte, se vuoi.

Hridaya Padma Mudrā (sigillo del loto del cuore)

Ora potresti provare ad unire le mani davanti al cuore tenendo le punte delle dita premute le une con le altre e i palmi curvi a formare un piccolo spazio, come una coppa tra le mani. Potresti provare a notare se questo sigillo ti suggerisce qualche sensazione, magari nelle mani, o nelle braccia, oppure anche nessuna.

Rilassamento e meditazione

- La meditazione di *metta*, la “gentilezza amorevole”, per coltivare l'amore per sé.

Rilassamento con la meditazione di *metta*, in shavasana oppure da seduti con supporti.

Ora ti guiderò in un breve momento di rilassamento. Puoi decidere di stenderti a terra, magari con un cuscino sotto la testa o sotto le ginocchia se vuoi, oppure puoi rimanere seduto anche appoggiandoti al muro. Sei libero di sperimentare la posizione che ti fa stare più comodo, utilizzando anche i supporti, e di chiudere gli occhi, oppure socchiuderli. In quest'ultima parte potresti scegliere di notare le sensazioni del tuo corpo seguendo i miei suggerimenti, oppure portare l'attenzione ad una parte del tuo corpo che scegli tu. Magari potresti notare le sensazioni di contatto del tuo corpo con il pavimento, oppure il movimento del tuo respiro. Se invece ti va di notare le sensazioni, potresti partire dalle dita dei piedi, dalla pianta, le caviglie [si prosegue

nominando le altre parti del corpo]. Potresti anche decidere di ammorbidire e rilassare di più alcune parti del tuo corpo, oppure lasciarle così come sono. Ricorda che puoi cambiare la posizione in qualsiasi momento.

Ora l'invito è ascoltare le parole che ti suggerirò fra poco, e se te la senti le puoi ripetere mentalmente.

Che io possa essere in pace, felice e leggero nel corpo e nella mente.

Che io possa essere al sicuro e libero dai pericoli.

Che io possa essere libero da rabbia, affezioni, paura e ansia.

Che io possa guardare me stesso con gli occhi della comprensione e dell'amore.

Che io possa riconoscere e toccare i semi della gioia e della felicità in me.

Che io posso imparare a identificare e capire le origini della rabbia, della verità e dell'illusione in me.

Che io posso imparare a nutrire ogni giorno i semi della gioia.

Che io possa vivere in buona salute, stabile e libero.

Che io possa essere libero da attaccamento e avversione, ma non indifferente.²⁴

Quando sei pronto, potresti cominciare a stiracchiare il corpo partendo per esempio dalle mani e dai piedi, o da dove vuoi tu. Scegli i movimenti che ritieni giusti per te ora. Puoi scegliere anche se ritornare seduto o concludere la pratica da disteso.

Conclusione

In qualunque posizione tu sia ora, ti invito a fare uno scan di tutto il corpo, magari notando se ci sono sensazioni che

²⁴ Thich Nhat Hanh, *Pratiche di consapevolezza*, Terra Nuova Edizioni, Firenze, 2009, pag. 144

- verifica del
lavoro sul
corpo

conosci o che non conosci, oppure non ci sono affatto sensazioni. L'invito è a notare quello che c'è, senza giudizio. Se te la senti, puoi portare un ringraziamento per esserti dedicato questo spazio per te stesso.

Bibliografia generale

Emerson, D., *Trauma-Sensitive Yoga in terapia. Portare il corpo nel trattamento*, Giovanni Fioriti Editore, 2022

Groves, J. E., Wei, M., *La Guida allo Yoga della Harvard Medical School*, Mondadori, Milano, 2018

Piano, S., *Enciclopedia dello yoga*, Magnanelli, Torino, 1996

Thich Nhat Hanh, *Pratiche di consapevolezza*, Terra Nuova Edizioni, Firenze, 2009

Van der Kolk, B., *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina Editore, 2017

Sitografia generale

Dosselli, L., I tre cervelli: come funzioniamo. Consultato da:

<https://luciadosselli.it/i-tre-cervelli-come-funzioniamo/>

Emerson, D., Sharma, R., Chaudhry, S., Turner, J., *Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research*, in INTERNATIONAL JOURNAL OF YOGA THERAPY – No. 19 (2009). Consultato da:

https://static1.squarespace.com/static/5eec18a5184f8817c651dba4/t/641366f3d8c93914e5534c08/1678993139243/IAYT+Article_2009.pdf

Il sistema nervoso autonomo. Consultato da:

https://mydbook.giuntitvp.it/app/books/GIAC45_61379C/html/139

Liang B., Spinazzola J., West J., *Trauma Sensitive Yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: A Qualitative Descriptive analysis*. Consultato da:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5404814/>

Mental Disorders, World Health Organization. Consultato da <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Research & Studies | Resources, consultato da

<https://www.traumasensitiveyoga.com/resources/research>

Stress post traumatico, Istituto Superiore di Sanità. Consultato da

<https://www.epicentro.iss.it/stress/#:-:text=Le%20persone%20affette%20da%20PTSD,%20ricordare%20l'evento%20traumatico.>

TCTSY is the Original Yoga for Trauma, consultato da

<https://www.traumasensitiveyoga.com/about>

Trauma. Consultato da:

<https://emdr.it/trauma/#:-:text=Ci%20pu%C3%B2%20venire%20in%20aiuto,sulla%20persona%20che%20lo%20vive>