

Master in Yogaterapia

Tesi finale in

“Yoga e dipendenze”

A cura di Serena Misso

In questa tesi mi occuperò di documentare l'importanza del ruolo dello yoga nella cura e nel recupero dalle dipendenze patologiche.

Prima di tutto, bisogna specificare che esistono tante tipologie di dipendenze patologiche, e la tossicodipendenza (sulla quale sarà incentrato gran parte di questo lavoro) è solo una di esse.

La dipendenza patologica ha delle radici molto profonde, sia che questa sfoci nelle sostanze stupefacenti, che nel gioco, nell'alcolismo, nello shopping compulsivo, e così via.

Per il caso specifico delle tossicodipendenze, fornirò qualche dato generale in modo da comprendere l'entità del problema e, soprattutto, la sua diffusione; infine, proverò a darne una definizione.

Secondo l'organizzazione Mondiale della Sanità si definisce droga *“una qualsiasi sostanza che, se inalata, iniettata, fumata, ingerita, sciolta sotto la lingua, assorbita attraverso un cerotto sulla pelle o da diverse mucose, provoca un temporaneo cambiamento psico-fisico del soggetto, il suo umore e le sue attività mentali”*. Questo comprende non soltanto sostanze illegali ma anche nicotina, alcool e caffeina.

I dati al 2020 riportano che in Italia sono 125.428 le persone assistite dai servizi pubblici per le dipendenze.

Il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) mette a disposizione dei cittadini un servizio pubblico per le dipendenze che prende il nome di Ser.D. (Servizi pubblici per le Dipendenze patologiche), attivo all'interno dei Dipartimenti delle Dipendenze delle Asl. Questi servizi sono presenti in ogni Distretto Sanitario del paese (oltre 550), e ad essi sono demandate, come specificato dal Dipartimento per le politiche antidroga, *“le attività di prevenzione primaria, cura, prevenzione di patologie correlate, riabilitazione e reinserimento sociale e lavorativo”*.

In questi centri è possibile trovare diverse figure professionali qualificate e specializzate come medici, psicologi, assistenti sociali, educatori, infermieri, amministrativi ed altro personale di supporto.

In generale, nei Ser.D. si attuano interventi di primo sostegno e orientamento per i tossicodipendenti e le loro famiglie, specialmente nei confronti delle fasce giovanili della popolazione. Inoltre, forniscono prestazioni diagnostiche, di orientamento e supporto psicologico, oltre a prestazioni terapeutiche relative allo stato di dipendenza.

Il desiderio di approfondire queste informazioni è dettato dall'aver collaborato, in prima persona, con l'equipe di professionisti presente all'interno di un Ser.D. della provincia di Napoli (Ser.D. 29 di Casavatore, facente riferimento alla ASL Na2 Nord, distretto 65). Nel Marzo del 2022, infatti, ho iniziato ad affiancare, in qualità di volontaria, lo staff di psicologi proponendo agli utenti del centro un percorso di terapia yogica come supporto alle terapie tradizionali. Il successo e la riuscita di questa esperienza hanno portato il personale a fare richiesta all'ASL di riferimento di autorizzare il mio progetto, al fine di dargli continuità e sistematicità. Così, a partire da marzo di quest'anno, dopo aver superato il bando indetto dalla Asl Na2 Nord, sono presente al Ser.D. di Casavatore in qualità di insegnante di Yoga con il progetto *“Yoga, corpo, emozioni”*.

Più avanti, avrò modo di esporre le modalità, le idee ed anche i tentativi, che sottendono la creazione del mio progetto e la sua messa in opera.

Intanto è necessario offrire una panoramica sui soggetti a cui va a rivolgersi il servizio di yogaterapia.

Le persone tossicodipendenti assumono sostanze definite “psicoattive”. Ciò sta a significare che la sostanza agisce sul cervello, in particolare a livello neuronale su quei circuiti responsabili del piacere.

Da ciò deriva, per chi ne fa abuso, l’inevitabile dipendenza.

Una dipendenza che può essere di tipo fisico, nel momento in cui l’organismo si adatta alla sostanza e ha la necessità di assumerne una quantità sempre maggiore, ma anche di tipo psichico, scatenando reazioni emotive dovute alla sensazione di disagio o insoddisfazione quando si è impossibilitati ad assumere la sostanza.

A livello fisico gli effetti della tossicodipendenza si riscontrano principalmente sul sistema nervoso. L’uso di sostanze psicoattive interferisce infatti con il normale funzionamento cerebrale, e può alterare le percezioni, i pensieri, le azioni e la capacità di memorizzazione.

Non bisogna confondere l’uso con l’abuso e la dipendenza. Quest’ultimo caso avviene quando l’uso diventa qualcosa che non si riesce più a gestire, dunque ha a che fare con la perdita di controllo; in tal caso si tratta di intossicazione in quanto la persona non decide più per sé, diventa immune agli effetti, e usa la sostanza in maniera patologica.

La dipendenza avviene quando la persona deve assumere necessariamente quella sostanza per andare a controbilanciare tutti quegli effetti fisici e psichici che la deprivazione dalla sostanza comporta; per spegnere il cosiddetto “*craving*”, ovvero il desiderio impulsivo verso quella sostanza che porta ad un comportamento additivo e alla compulsione verso l’oggetto che dà gratificazione.

Inoltre, per non incorrere in generalizzazioni, è doveroso fare una distinzione tra i diversi tipi di droghe, dette comunemente “leggere” o “pesanti”, sebbene ad oggi nemmeno autorità sanitarie globali come la *International Classification of Diseases* (ICD) o il *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM) sappiano classificarle con chiarezza. Una delle poche entità a tracciare una linea netta tra droghe leggere e pesanti è il governo olandese, che utilizza i termini “pesante” e “leggera” nella sua legislazione sulle droghe.

Le uniche droghe leggere sono considerate la Cannabis e i suoi derivati, mentre sono considerate pesanti: cocaina, crack, eroina, oppio, anfetamine e metanfetamine, oppiacei, benzodiazepine ed altri farmaci, ecstasy, LSD, ecc.

Le droghe pesanti sono più potenti, coinvolgenti e pericolose. Ciò dipende dal loro potenziale di causare maggiori danni fisici, di abuso e di dipendenza in chi ne fa uso.

Infine, ogni sostanza stupefacente si distingue dalle altre nel modo in cui colpisce uno o più sistemi specifici del nostro universo cerebrale.

Ad esempio le anfetamine, che sono principalmente stimolanti, interagiscono con un neurotrasmettitore naturale, la dopamina, che regola la funzione di piacere e gratificazione. Nell’*Ecstasy* il neurotrasmettitore coinvolto è la serotonina, che regola umore, sonno, eccitazione, appetito. La cocaina, invece, agisce su tre diversi neurotrasmettitori: serotonina, dopamina e noradrenalina.

In ogni caso, in un modo o nell’altro, le sostanze psicoattive provocano interferenze con i delicati meccanismi cerebrali, fino a provocare dei cambiamenti in certe parti della corteccia cerebrale, in cui avviene una contrazione; i tessuti vengono danneggiati finché le cellule muoiono e non possono essere più sostituite.

Le droghe vanno ad agire negativamente sulle cellule cerebrali e sul loro funzionamento provocando un deficit delle funzioni cognitive, come la capacità di memorizzazione e di apprendimento, di giudizio critico e di intelligenza emotiva.

Insomma, questi danni sono delle ferite permanenti inflitte al sistema nervoso, e comportano cambiamenti della personalità e dell’umore. Gli effetti psicologici a lungo termine sulla personalità possono essere: depressione, ansia, panico, aggressività, paranoia, sbalzi d’umore, psicosi, isolamento, e tanto altro.

La domanda centrale a questo punto è:

Perché si arriva a fare uso di droghe? Perché una persona sì e un’altra no?

Chiaramente non esiste una risposta univoca, dato che ogni individuo è un universo a sé, ma si possono individuare alcuni fattori che secondo studiosi e specialisti possono contribuire all'instaurarsi di una dipendenza, e sono di natura biologica, ambientale e di sviluppo:

- predisposizione (disregolazione emotiva o impulsività)
- ambiente familiare
- traumi subiti durante l'infanzia
- compresenza di disturbi psicopatologici o mentali
- sindrome depressiva
- predisposizione genetica.

Fatte le dovute precisazioni oggettive, c'è da definire un ultimo dato fondamentale:

La tossicodipendenza è una malattia, non un atteggiamento che la persona ha ricercato per debolezza, mancanza di volontà, né qualcosa che "avrebbe potuto evitare".

È una strategia dell'animo umano che la persona mette in atto per poter sopravvivere. In alcuni casi, è l'unica via che un individuo trova per poter tollerare un carico emotivo con il quale altrimenti non sarebbe riuscito a confrontarsi. La strategia migliore per silenziare emozioni troppo forti che non si è in grado di affrontare o sostenere.

La droga diventa dunque per alcuni una necessità, in quanto riflette il bisogno di anestetizzarsi da tutta una serie di disagi, frustrazioni, dolore che la persona non può permettersi di sentire, altrimenti ne sarebbe sovrastata, poiché non ha gli strumenti per processarli e, in qualche modo, trasformarli.

L'uso di sostanze è solo una delle tantissime strategie che mettiamo in atto per non sentire ciò che non ci piace.

Non è un atto volontario o consapevole, tuttavia, è un atto che dimostra l'infinita intelligenza emotiva degli esseri umani, capaci di sanarsi come possono, con quello che hanno. Paradossalmente, a mio avviso, nonostante siano atti che all'apparenza sembrano tendere verso la morte, sono atti che l'anima fa *per la vita*.

La dipendenza fa emergere la contrapposizione tra ciò che sarebbe sano per noi e ciò che siamo costretti ad ascoltare e guardare. Il disturbo, dunque, nasce come unica possibilità per sopravvivere.

In senso più generale, ognuno di noi mette in atto più o meno consapevolmente delle strategie per far fronte ad eventi che ha attraversato nella vita, e queste strategie si vanno rinforzando nel tempo. Nei momenti di forte stress e sovraccarico di stimoli, per la nostra mente risulta più semplice ritornare a tracciare delle strade già percorse perché esse rappresentano una zona di comfort, un sentiero che richiede un dispendio di energia minore.

In questa ottica, le cosiddette ricadute nelle dipendenze non sono insolite ma fanno parte del percorso di crescita. Perché la mente verterà più facilmente verso un meccanismo conosciuto anziché verso una situazione scomoda che richiede una presa di coscienza di ciò che si prova, di ascolto e accoglienza del proprio carico emotivo; lo stesso carico emotivo che si è cercato di silenziare fino a quel momento. Chiaramente percorrere un tracciato diverso (che equivale a un nuovo percorso neuronale) richiede un grandissimo sforzo energetico.

Queste considerazioni sono la ragione per cui spesso si parla di doppia diagnosi.

In molti casi infatti, l'utilizzo di una sostanza serve per controbilanciare altri disturbi della personalità, che spesso vengono soffocati o coperti. Nel momento in cui viene a mancare la sostanza, emergono tutti gli *spettri* con cui bisogna fare i conti, che possono essere ansia, depressione, psicosi, incapacità a stare in ascolto di sé, e molti altri disagi.

Tuttavia, pur definendo la tossicodipendenza un disturbo e una malattia, possiamo, e dobbiamo, riconoscerla diversa da tutte le altre.

La ragione è che nella tossicodipendenza, la malattia può diventar essa stessa strumento di guarigione e di crescita, uno spazio in cui trovare le risorse per una qualità di vita differente.

Di certo il primo passo fondamentale è comprendere di cosa è messaggero il sintomo, e che un'alternativa di vita è possibile; questa "alternativa" ha a che fare con un passaggio molto importante, perché *guarire* significa andare *controcorrente*.

In una realtà che è conseguenza di una cultura intossicante e intossicata, basata sul consumo, sul conseguimento di risultati senza sacrificio e nel minor tempo possibile, sull'essere intolleranti agli ostacoli e alle difficoltà, sul rifiutare tutto ciò che non ci piace e avere solo quello che ci piace, pensiamo di avere un'unica via. Una via che passa per il distacco, la dissociazione, il non sentire, l'anestetizzarsi.

Ma quando parliamo di *sentire*, esattamente a cosa facciamo riferimento? Questo sentire ha un luogo, uno spazio, una collocazione, una definizione?

In ambito neuroscientifico il neurobiologo A. Damasio ha proposto una formulazione del sentire in cui emerge in modo evidente la sua radice corporea (*Descartes' Error*, 1994). Egli rifiutandosi di considerare il corpo solo come contenitore del cervello, definisce le tre principali modalità attraverso cui abbiamo la percezione dello stato presente del corpo: la *propriocezione*, l'*interocezione* e i *background feelings*.

La *propriocezione* (percezione dei muscoli e della struttura scheletrica) restituisce il senso della posizione del corpo nell'ambiente.

L'*interocezione* è la percezione del milieu interno e dei segnali provenienti dai visceri, concernente il senso di equilibrio omeostatico dell'organismo, e conferisce una consapevolezza interna soggettiva nel momento in cui si sente un'emozione nel corpo.

I *background feelings*, ovvero emozioni di fondo o *protoemozioni*, precedono tutte le altre emozioni e non richiedono necessariamente il linguaggio verbale per poter essere espressi o identificati. Emozioni di fondo sono stati come malessere, benessere, tensione, irritabilità, ossia collezioni complesse di stati corporei basati sugli stati fondamentali di dolore e piacere.

La consapevolezza corporea di sé può avvenire attraverso respiro, digestione, rabbia, attivazione, dolore, emozione, fatica e, allo stesso tempo, attraverso una consapevolezza del movimento e della coordinazione tra le diverse parti del corpo, e fra questo e l'ambiente. La consapevolezza corporea concerne l'essere in un presente emozionale soggettivo.

Il sentire rivela, dunque, una profonda ed ineludibile radice corporea, che non risiede soltanto nel cervello: la retroazione del corpo, a livello propriocettivo e interocettivo, coinvolge tutto il corpo (di cui naturalmente il cervello fa parte).

Capiremo bene che l'esigenza di dissociarsi dalla propria emotività comporterà una dissociazione dal proprio corpo emotivo e, di conseguenza, dal corpo in sé. Allo stesso modo, quando si vuole recuperare questa distanza dal proprio sé emotivo, dalla propria verità interiore e dalla propria storia, non c'è altro modo se non attraverso il corpo.

Se non si parte dal corpo, tutto ciò che si apprende e ogni tentativo di terapia resteranno sul piano cognitivo, e non avrà la possibilità di andare a fondo.

Nonostante io stessa riconosca la fondamentale importanza che la "terapia della parola" possa avere nella vita di una persona, ho dovuto riconoscere che in un percorso di vita e di crescita, così come è stato nel mio e in quello di molte altre persone intorno a me, questo non sia stato sufficiente. Bisogna provare altro, andare per tentativi, e l'insieme di tutti quei tentativi fa la differenza.

Nel mio caso, aver conosciuto lo yoga, sperimentato la sua funzione terapeutica su di me, e dopo ancora tanti altri tipi di terapie "sul corpo" come le discipline bioenergetiche, le meditazioni attive, il movimento somatico, hanno permesso una profonda trasformazione.

Nel momento in cui sono diventata io stessa insegnante di yoga, ho portato avanti la stessa visione che mi ha inizialmente ispirato, la cui metodologia prevede l'acquisizione di strumenti che rendono l'individuo capace di

agire attraverso il corpo con delle terapie *bottom up* (dall'inglese, letteralmente "dal basso verso l'alto") per guarire gli squilibri psicofisici e psicoemotivi presenti nella persona. Con tali strumenti si intende stimolare la percezione sensoriale e l'elaborazione dei dati corporei nella loro forma più fisica, concreta, attraverso l'azione di ascolto del corpo, per poter poi lavorare sulle strutture meno 'tangibili' della persona, come quelle legate alle percezioni emotive e agli stati mentali. Secondo questa prospettiva, il lavoro sul corpo e sulla propria emotività/spiritualità sono espressioni differenti provenienti da una stessa matrice, che è la Persona nella sua unità (corpo, mente, spirito).

Le scoperte scientifiche degli ultimi anni gettano luce su questa stretta connessione tra mente e corpo, dandone una effettiva conferma. In effetti, viene dimostrato che ciò che ha un impatto emotivo molto forte si riflette anche a livello corporeo (vengono rilevati segni di trauma anche a livello cerebrale come, ad esempio, volume ridotto sia dell'ippocampo che dell'amigdala).

Dunque, il vissuto emotivo ha effetti anche sulla neurobiologia del cervello e si ripercuote sulle reti mnestiche dell'individuo.

Ho trovato l'applicazione della metodologia *bottom up* estremamente efficace non soltanto su di me o con gli allievi che seguo, ma soprattutto su una tipologia di utenza come quella dei tossicodipendenti. La dipendenza infatti viene spesso associata al trauma, qui inteso come esperienza che travolge e sopraffà il sistema nervoso e la capacità di reagire dell'individuo.

Dunque, poichè il trauma, la sofferenza, la dipendenza, vengono immagazzinati nel corpo e nel cervello più primitivo diventa fondamentale il lavoro sulla "*memoria del corpo*" oltre che su tutti gli altri elementi (come la sopra menzionata 'terapia della parola' portata avanti grazie al lavoro della psicoterapia). Altrimenti, il rischio che si corre è che il corpo conservi quella "memoria" non funzionale alla guarigione e allo sviluppo della persona.

In questa sede, quando si parla di sviluppo o crescita dell'individuo si intende l'apprendimento di abilità (o meglio il riconoscimento di abilità innate nell'essere umano) attraverso le pratiche dello yoga e del movimento consapevole.

In particolare le capacità sviluppate con tali pratiche sono volte a:

- Offrire una maggiore tolleranza verso gli stati emotivi e le sensazioni interiori (diventando non più preda delle emozioni ma testimone)
- Promuovere una migliore consapevolezza interocettiva, un senso di padronanza proprio corpo fisico
- Sviluppare l'accettazione del proprio corpo riducendo il livello di critica e giudizio
- Aumentare il senso di responsabilità per la cura di sé (creando da soli una routine quotidiana, che favorisce una nuova ritualità)
- Promuovere la capacità di auto calmarsi, auto gestirsi e confrontarsi con un trigger (stimolo che riporta il soggetto a una precedente esperienza traumatica o ferita)

In sintesi, i passaggi sui quali mi sono riproposta di lavorare per costruire un intervento mirato sulle tossicodipendenze attraverso la terapia dello yoga sono:

1. ascolto del corpo e riconoscimento degli stati emotivi
2. accettazione e consapevolezza
3. azione
4. responsabilizzazione e autonomia

Vorrei offrire un piccolo approfondimento sul significato di accettazione e consapevolezza in questo contesto. Uno dei principali problemi relativi alla dipendenza è proprio che la persona non è cosciente di esserlo. Un passaggio obbligato, dunque, è *prendere consapevolezza* di essere dipendenti. Ascoltandosi, una persona può gradualmente diventare consapevole che c'è un problema, ma comprendere al tempo stesso che non è lei stessa il problema, piuttosto un malfunzionamento che coinvolge tutto il proprio essere.

Lo yoga aiuta riportando la persona a sentire il proprio corpo, inteso come emotivo e fisico, con il quale ritornare a fare i conti dopo essere stato anestetizzato per tanto tempo. Può aiutare a controbilanciare, a rallentare il passo per ascoltarsi, ad accettare i propri limiti intrinseci, lo stato del proprio corpo e quello che in quel momento può fare e, anche, ciò che non può fare. Imparare gradualmente a stare con tutto ciò, ascoltando la frustrazione che c'è dietro il dover stare anche con ciò che non ci piace. Come, ad esempio, tornare a sentire la fatica, sperimentare i propri limiti e le rigidità del corpo.

L'esperienza vissuta sul tappetino può essere facilmente traslata su piani più ampi, generici, di vita. Accettare di avere un limite fisico in un dato momento è qualcosa di cui prendere atto, qualcosa da guardare con gentilezza senza creare resistenza o tensione. Questo appare molto evidente negli Asana, poiché la pratica può aiutare a far comprendere che l'imperfezione è del tutto normale, che un percorso di evoluzione non è sempre lineare, anzi, spesso il progresso può portare a credere che si stiano facendo dei passi indietro. In realtà la strada che si prende spesso è la più facile sebbene sia anche la più scomoda, soltanto che, conoscendola già, la fatica può apparire minore.

Questi passaggi sono molto importanti perché riflettono anche i meccanismi delle ricadute. Come nella pratica yoga, per un dipendente è importante capire che il progresso non è mai lineare e che nulla si perde, così come quando si ha una ricaduta non si annulla tutto quello che si è fatto di buono fino a quel momento. Si impara con l'esperienza e la pratica a dare un significato alle proprie fluttuazioni, e ad andare avanti.

Non dimentichiamo, inoltre, che il corpo è una memoria che registra; che si adatta al trauma senza alcuna esitazione consapevole; a traumi di tutti i tipi, che lasciano addosso delle ferite che prendono il nome di *sintomi*. Queste ferite stimolano le risposte del corpo in modo autentico, permettendo alla persona di sopravvivere. Secondo lo psichiatra Bessel Van Der Kolk, uno dei più importanti pionieri nella ricerca e nel trattamento dello stress traumatico, le esperienze cosiddette *traumatiche* vengono ricordate senza parole, sotto forma di ricordi corporei, sensazioni a cui è doveroso dare voce. Spesso non vengono codificati nell'esperienza autobiografica perché nel momento in cui avvengono la corteccia prefrontale è inattiva, dunque può darsi che quei traumi non vengano ricordati.

Tuttavia, anche se non si è in grado di ricordare, il corpo reagisce con tutta la sua intelligenza, parla, e dà delle informazioni sul nostro vissuto e come quest'ultimo sia stato immagazzinato, processato o (mal) digerito. Questa resta la ragione fondamentale per cui il corpo non può essere escluso dal processo terapeutico. Tali processi interiori sono delicati quanto importanti da osservare, ed è sia un diritto che un dovere predisporre al loro ascolto. Un ascolto che va affinato, in quanto meccanismi sommersi. La mente spesso boicotta, il corpo tiene tutto dentro, ha la chiave.

Con lo yoga si mette la persona a conoscenza del proprio corpo per lavorare su sintomi fisici, emotivi e cognitivi. Quando una persona è alle prese con un Asana, la si può invitare a chiedersi come sta in quella posizione, ad osservarsi, ad osservare se ci sono pensieri o emozioni che si stanno muovendo, come sta reagendo il corpo, come sta in quella posizione, senza giudizio, con curiosità, gentilezza. Lo yoga aiuta a rallentare, a non reagire secondo gli automatismi che il corpo ha dovuto necessariamente apprendere per poter sopravvivere. Imparando a rallentare si ha la possibilità di riconoscerli, prevederli e, poi, interromperli.

Lo yoga è anche la strada principale per imparare a respirare. Con il respiro l'individuo capisce di avere potere, un potere differente, e che può finalmente divenire protagonista della propria vita. E più si ripeteranno certi movimenti, maggiormente si andrà a massimizzare la propria neuroplasticità, a normalizzare un sistema nervoso sregolato, a regolare il proprio arousal (attivazione psicofisiologica dell'organismo).

Le nuove abitudini portano gradualmente a creare un rapporto di fiducia col proprio corpo. Imparare, tramite il movimento, a sciogliere un blocco fisico può essere gratificante ma lo è ancor di più quando si comprende che ad un blocco fisico ne corrisponde sempre uno a livello emotivo e cognitivo, e che si può arrivare ad avere potere anche su questi. La sfida di una persona dipendente che si avvicina allo yoga è di imparare ogni volta qualcosa di diverso, e ogni corpo richiede i suoi tempi e le sue modalità. Ad esempio, una persona traumatizzata avrà il diaframma teso. Un intervento adeguato allora sarà invitarla ad allungare prima la colonna vertebrale, a ricreare

mobilità e poi, lentamente, a lavorare sulla respirazione diaframmatica. Per placare l'ansia non servirà lavorare sui pensieri, poiché negli stati ansiosi la mente si spegne e lascia il posto solo ai segnali d'allarme dell'amigdala. Occorrerà lavorare sul radicamento, sul grounding, sul fare, lasciando il meno possibile spazio a silenzi o spazi meditativi che possano far vagare i pensieri. Partire dal corpo per aggirare gli ostacoli che la mente crea per difesa.

Con lo yoga si ha la possibilità di fare tanti piccoli cambiamenti del corpo, ad esempio cambiare postura nel tentativo di aprire la zona del cuore se si ha la tendenza a chiudersi o rianchiarsi, a non volersi mostrare. Tutto ciò che verrà attuato sul piano fisico trasformerà la nostra esistenza su tanti altri piani molto più sottili.

Scendendo ancor più nel dettaglio, che tipo di pratica sarà più adatta a tale tipo di utenza?

Sicuramente, il ritorno alla consapevolezza **muscolare** è il più facile da realizzare. Attraverso il movimento del corpo insieme al respiro si riconduce il soggetto a sé stesso, alla propria interiorità.

Le pratiche dinamiche sono generalmente da prediligere, essendo quelle che danno meno possibilità alla persona di ritornare sui propri pensieri e rimuginare. L'utilizzo del suono della propria voce, della vibrazione e dei mantra ha un effetto ipnotico per la mente, oltre che benefico per l'interno del corpo. Iniziare gradualmente a lavorare sulle posizioni di equilibrio può portare ad una nuova centratura e a ritrovare il proprio radicamento. Il dinamismo nella pratica serve soprattutto per gestire stati emotivi di aggressività, rabbia, rancore e paura che sono i più comunemente riscontrati.

A tal proposito, ho anticipato all'inizio di questo elaborato di aver collaborato con un Ser.D. locale in qualità di insegnante di yoga con un ciclo di lezioni ad hoc. Il mio desiderio è di condividere una parte della presentazione del progetto, intitolato "Yoga, corpo, emozioni", così come è stato inizialmente concepito e presentato alla ASL NA2, e di fare, successivamente, alcune riflessioni:

*Nel progetto "Yoga, corpo, emozioni", vengono proposti otto incontri in cui, tramite l'affiancamento e il sostegno dei terapeuti, i partecipanti vengono invitati ad elaborare, di volta in volta, un particolare stato emotivo (che fungerà da "tema" della pratica) e riconoscerlo in sé con tutte le personali sfaccettature (fase di ascolto), e a condividere le proprie considerazioni.*

*Successivamente viene proposta una pratica di yoga costituita da asana (posizioni), pranayama (tecniche di gestione dell'energia attraverso il respiro) e meditazioni che verranno indicate e guidate dall'insegnante con il fine di compensare, alleggerire e riequilibrare gli effetti provocati dallo stato d'animo stimolando la 'polarità' opposta ad esso (fase dell'azione).*

*Tali pratiche e strumenti, una volta interiorizzati e memorizzati, potranno essere riutilizzati all'occorrenza dal soggetto ogni qual volta sentirà la necessità di alleviare gli effetti di un dato stimolo o stato d'animo, così da diventare gradualmente autonomo nella gestione dei suddetti triggers (fase di responsabilizzazione e autonomia).*

*L'impostazione del lavoro sarà chiara e semplice, in modo da evidenziare una correlazione diretta tra il sintomo (sensazione, stato d'animo) e una sua possibile attenuazione (pratica di movimento/respirazione).*

*Esempio:*

*"Quando mi sento così... ✓Faccio questo"*

Di seguito la struttura del progetto in termini pratici:

| #QUANDO MI SENTO COSÌ ...  | ✓ FACCIO QUESTO...  |
|--|---|
| <p><b>#1 IMPAURITO</b> (Brainstorming: Spaventato, intimorito, terrorizzato..)</p> <p>Ventaglio di possibili pensieri intrusivi e sensazioni scaturite dallo stato emotivo:</p> <p>(Esempi)</p> <p>Non mi sento al sicuro<br/>           Sento il terreno che mi crolla sotto i piedi<br/>           La mia sopravvivenza è in pericolo<br/>           Ho timore per la mia vita<br/>           Sono spaventato dal futuro<br/>           Sento di dover combattere per sopravvivere<br/>           I miei bisogni primari non sono soddisfatti<br/>           Ho paura di ritornare a farmi del male<br/>           Ho il terrore di piombare di nuovo nel dolore<br/>           Ho paura di non farcela nella vita<br/>           Non riesco a restare a galla</p> | <p>✓ <b>RITROVO IL CORAGGIO</b></p> <p>✓ <b>RISVEGLIO IL GUERRIERO INTERIORE</b></p> <p>Asana in piedi e guerrieri per rimediare alla paura. Richiamare forza ed energia dalla terra e dagli arti inferiori. Entrare nell'archetipo del guerriero, mostrare il proprio intento. Bhastrika pranayama*.</p> |

*\*Le pratiche qui proposte sono da intendersi come modello che verrà adattato e ampliato a seconda della tipologia d'utenza, della valutazione dell'insegnante e del feedback degli utenti.*

| #QUANDO MI SENTO COSÌ ...  | ✓ FACCIO QUESTO...  |
|--|---|
| <p><b>#2 ARRABBIATO</b> (collerico, furibondo, furioso, imbestialito)</p> <p>Perdo il controllo<br/>           Vado su tutte le furie<br/>           Vedo tutto sbagliato<br/>           Sento di dovermi difendere<br/>           Attacco chi mi ferisce<br/>           Me la prendo con il mondo<br/>           Niente è come vorrei<br/>           Ho voglia di spaccare tutto<br/>           Voglio che tutti mi sentano<br/>           Voglio che tutti vedano la mia sofferenza<br/>           Devo vomitare tutto fuori<br/>           (Rabbia emozione parassita?)</p> | <p>✓ <b>CALMO LA MENTE</b></p> <p>✓ <b>PORTO L'ASCOLTO DENTRO DI ME/NEL MIO CORPO</b></p> <p>Piegamenti in avanti per il loro potere calmante. Rallentare respiro, ritmo cardiaco e pressione arteriosa. Rilassamento dei visceri. Ascolto di sé, sguardo verso il proprio centro (ombelico). Ujjai pranayama</p> |



| #QUANDO MI SENTO COSÌ ...   | ✓ FACCIO QUESTO...   |
|---|--|
| <p><b>#3 TRISTE</b> (abbattuto, avvilito, deluso, depresso, disperato, giù, infelice, malinconico, pessimista, sconfortato, scoraggiato, senza speranza)</p> <p>Ventaglio di possibili pensieri intrusivi e sensazioni scaturite dallo stato emotivo:</p> <p>Mi viene da piangere<br/>Non c'è speranza<br/>Va tutto male<br/>Questo dolore è troppo forte<br/>Nessuno mi capisce<br/>È tutto più grande di me<br/>Non mi sento amato<br/>Non ho nessuno<br/>Ho un grande peso sul cuore<br/>Sono in un tunnel/in un buco nero</p> | <p>✓ <b>RISVEGLIO LA GIOIA CON LE RISORSE NATURALI DEL MIO CORPO</b></p> <p>Inarcamenti all'indietro per stimolare le ghiandole surrenali a produrre ormoni come adrenalina ecc. (Corpo come piccolo laboratorio chimico) aumentando la sopportazione dello stress. Asana per ridare energia, combattere la depressione. Stimolare l'energia del cuore. Anahata chakra</p> |

| #QUANDO MI SENTO COSÌ ...   | ✓ FACCIO QUESTO...   |
|---|--|
| <p><b>#5 APATICO</b> (sconnesso da me, affaticato, esausto, letargico, senza energia, stanco morto, svogliato)</p> <p>Ventaglio di possibili pensieri intrusivi e sensazioni scaturite dallo stato emotivo:</p> <p>Non ho voglia di fare niente<br/>Mi sento inutile<br/>Mi sento trasparente<br/>Niente ha un senso<br/>Non ho un progetto<br/>Non ho uno scopo<br/>Non riesco a passare all'azione<br/>Non riesco a concretizzare le mie idee</p> | <p>✓ <b>RITROVO LA CONCRETEZZA</b><br/>✓ <b>FACCIO PICCOLI ATTI DI VOLONTÀ</b></p> <p>Asana in quadrupedia per favorire il radicamento e il fare con le mani. Rapporto con la terra, elemento più solido e concreto. Recepisco l'energia della terra attraverso le mani per stimolare concretezza e costanza. Faccio piccoli atti di volontà per stimolare la risolutezza e superare il senso di apatia e svogliatezza.<br/>Metto un piede davanti all'altro. Kapalabhatai</p> |

Le indicazioni sulla pratica contenute nelle tabelle sono concepite come unicamente indicative e generiche e non rappresentano la struttura della pratica stessa, semplicemente un memo per l'insegnante.

Le emozioni su cui lavorare sono state individuate attraverso un lungo tempo di osservazione dei gruppi e delle loro modalità di condivisione, attraverso consultazione con i terapeuti ed alcuni utenti del centro. In totale sono stati previsti otto incontri che vertevano sui seguenti stati emotivi:

Impaurito  
Arrabbiato  
Triste  
Combattuto/in conflitto con me  
Apatico  
Chiuso  
Colpevole  
Ossessionato

Originariamente era previsto un piccolo momento iniziale, una sorta di brainstorming in cui, affiancata da una terapeuta, avrei introdotto l'argomento, ovvero l'emozione sulla quale si sarebbe andati a lavorare, chiedendo al gruppo di condividere spontaneamente la propria esperienza o se qualcuno si fosse mai sentito così, se voleva aggiungere qualche commento o esperienza. Tuttavia, l'esperienza diretta mi ha insegnato che quest'ultimo passaggio risultava controproducente. Parlare di un'emozione scomoda, renderla reale, metteva sulla difensiva gli utenti facendo loro alzare un vero e proprio muro di silenzio e favoriva l'entrata in uno stato di freezing. Compreso subito l'errore e corretto il tiro, questo elemento è stata l'ennesima dimostrazione per me di quanto l'azione sul corpo, prima ancora dell'approccio cognitivo, resta in questo contesto la scelta più appropriata.

Qui di seguito propongo una sequenza tipo:

1. Respirazione del cuore in sukhasana o in altra posizione comoda



2. Movimenti di mobilità delle braccia e apertura della zona del cuore



3. Marjariasana e bitilasana con kumbhaka



4. Balasana



5. Setu bandhasana



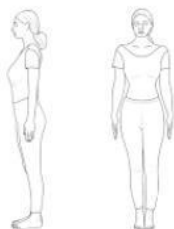
6. Apanasana



7. Movimenti liberi di scioglimento e mobilità del bacino



8. Radicamento in tadasana



9. Equilibrio in movimento coordinato al respiro



10. Utkatasana seguito da rilascio del busto



11. Virabhadrasana 1 con torsione



12. Vibrazione di uno o più suoni (vocali)

13. Nadi shodana pranayama

14. Savasana

