

Katarzyna Ewa Nerlo

YOGA E INTESTINO: LA SALUTE DELL'INTESTINO, LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE, PROBLEMI ASSOCIATI E LE POSSIBILITA' TERAPEUTICHE DELLO YOGA

Per la salute nello Yoga si intende non soltanto l'assenza di malattia o la risoluzione di un problema, ma piuttosto la realizzazione di un potenziale. Nella visione olistica non si perde di vista il fatto che anche se un problema si manifesta in una forma specifica in una determinata parte del corpo, in realtà riguarda tutto il sistema, la persona nella sua totalità. Se, per esempio, c'è una cellula infiammata, l'infiammazione si estenderà alle cellule limitrofe e quindi all'intero organismo, con possibili conseguenze in tutte le aree della vita della persona.

Tuttavia, senza perdere mai di vista la globalità e l'equilibrio dell'insieme, con lo yoga si può intervenire su problemi specifici, portando il focus in determinate zone.

Il corpo conserva la memoria di tutto ciò che ci accade e lo esprime nel suo linguaggio. Tanti vissuti con le emozioni e i pensieri connessi si trasformano in malessere, disturbo, malattia. Tante di queste condizioni hanno a che fare con la zona dell'addome, della "pancia" e con l'apparato digerente. Nella pancia risiedono le nostre emozioni più antiche e lì si celano svariati significati.

"Il corpo conserva le tracce se la memoria del trauma è codificata nelle viscere, nelle emozioni sconvolgenti e di crepacuore, nei disturbi autoimmuni e nei problemi muscolo-scheletrici, e se la comunicazione viscere/cervello/mente è la via maestra per la regolazione emotiva, ciò richiede un radicale mutamento nel nostro modo di concepire la terapia". (B. Van der Kolk)

Molte condizioni emotive vengono percepite prevalentemente a livello somatico dello stomaco e dell'intestino. Quando siamo emotivamente turbati, l'intero apparato gastrointestinale – particolarmente sensibile allo stress – può manifestare il nostro disagio.

Non a caso l'intestino, con la sua flora (il microbiota), viene chiamato il secondo cervello. La sua condizione influenza la salute fisica e mentale. Il sistema nervoso enterico comunica con il sistema nervoso centrale.

Una dieta sana ed equilibrata è essenziale, ma non basta. Secondo l'Āyurveda, l'uomo è ciò che digerisce, e per il cibo si intende non solo gli alimenti, ma anche pensieri e emozioni. Ci nutriamo attraverso i cinque sensi e attraverso la mente.

Il cervello emotivo si esprime attraverso reazioni fisiche. Quando qualcosa ci fa venire il "mal di pancia", spesso intendiamo un disagio psicologico, non solo un dolore fisico. Quando facciamo qualcosa "di pancia", lo facciamo in modo istintivo, senza tanti ragionamenti. Possiamo sentire le farfalle, ma anche un pugno allo stomaco.

Nella visione psicosomatica, ciò che accade nel corpo, accade nella mente e viceversa, nel medesimo tempo, con lo stesso significato. Il corpo con i suoi sintomi ci parla dei disagi interiori cercando di farci capire ciò che è indicibile a parole. *"Nulla è più profondo di ciò che appare in superficie"* (Oscar Wilde). Il disturbo che accusiamo cerca di parlarci attraverso percezioni emotive, immagini, sogni e soprattutto mediante simboli.

Mentre il linguaggio del Logos, della coscienza, si basa sulla spiegazione, sul ragionamento, l'inconscio si esprime attraverso simboli, analogie e metafore. Sotto aspetto analogico non dobbiamo mai separare i processi psichici dagli eventi fisiologici.

Un simbolo rappresenta e contiene l'implicazione di un'area più vasta di informazioni. Secondo i nostri *samskāra*, i condizionamenti sociali e religiosi, le azioni e reazioni, i diversi simboli delle esperienze della nostra vita formano il contenuto della mente inconscia.

Un disagio dell'organo esprime un modo di stare al mondo (secondo il **concetto di dimensione dell'organo**): riferendoci all'apparato digerente, davanti a situazioni che vanno digerite, assimilate o rifiutate, avremo dei disturbi non solo organici ma anche relazionali perché l'organo coinvolto nella malattia è il corrispondente simbolico che si esprimerà contemporaneamente sul piano fisico, psichico e relazionale.

E proprio sui simboli lavora lo yoga, non mirando a scaricare le emozioni né a interpretare i conflitti, ma aprendo uno spazio d'esperienza diverso che riqualifica il passato in uno schema nuovo. *"Si tratta di canalizzare e focalizzare tutta l'espressività per poi vivere, assaporare in profondità la calma, facendo emergere un'attitudine di distacco, che però è intriso di sensibilità profonda: un distacco sensibile."* (Willy Van Lysebeth)

L'intestino è il viscere dove i disturbi vanno a toccare parti intime e profonde. Simbolicamente è associato al mondo degli inferi, dove il sovrano è Ade. Il "regno della morte" può essere inteso in modo più ampio, come collegato al buio, alla depressione, alle situazioni legate alla fine di un progetto o di una relazione, ma è anche il luogo da dove ripartire per ritrovare la spinta, l'energia vitale per rinnovarci.

Nel mondo inconscio, oltre a finire le cose inaccettabili e rimosse, c'è il nostro potenziale, l'energia vitale che conduce al nostro sviluppo. Scendere in profondità consente di incontrare l'anima (il soffio, la psyche).

Certamente non bastano alcune posizioni dello yoga ripetute meccanicamente per risolvere problemi come la sindrome dell'intestino irritabile, anche se possono dare sollievo. Si tratta di un lavoro più profondo, della messa in discussione degli schemi e del modo di affrontare la vita. Dei pensieri, delle emozioni che proviamo, della rabbia, delle aspettative deluse, di quello che tratteniamo invece di lasciare andare. Di quello che rimane nei visceri, nella pancia, appunto. Già il "semplice" notare cosa si prova esercita la regolazione emotiva e impedisce di ignorare ciò che accade dentro di noi.

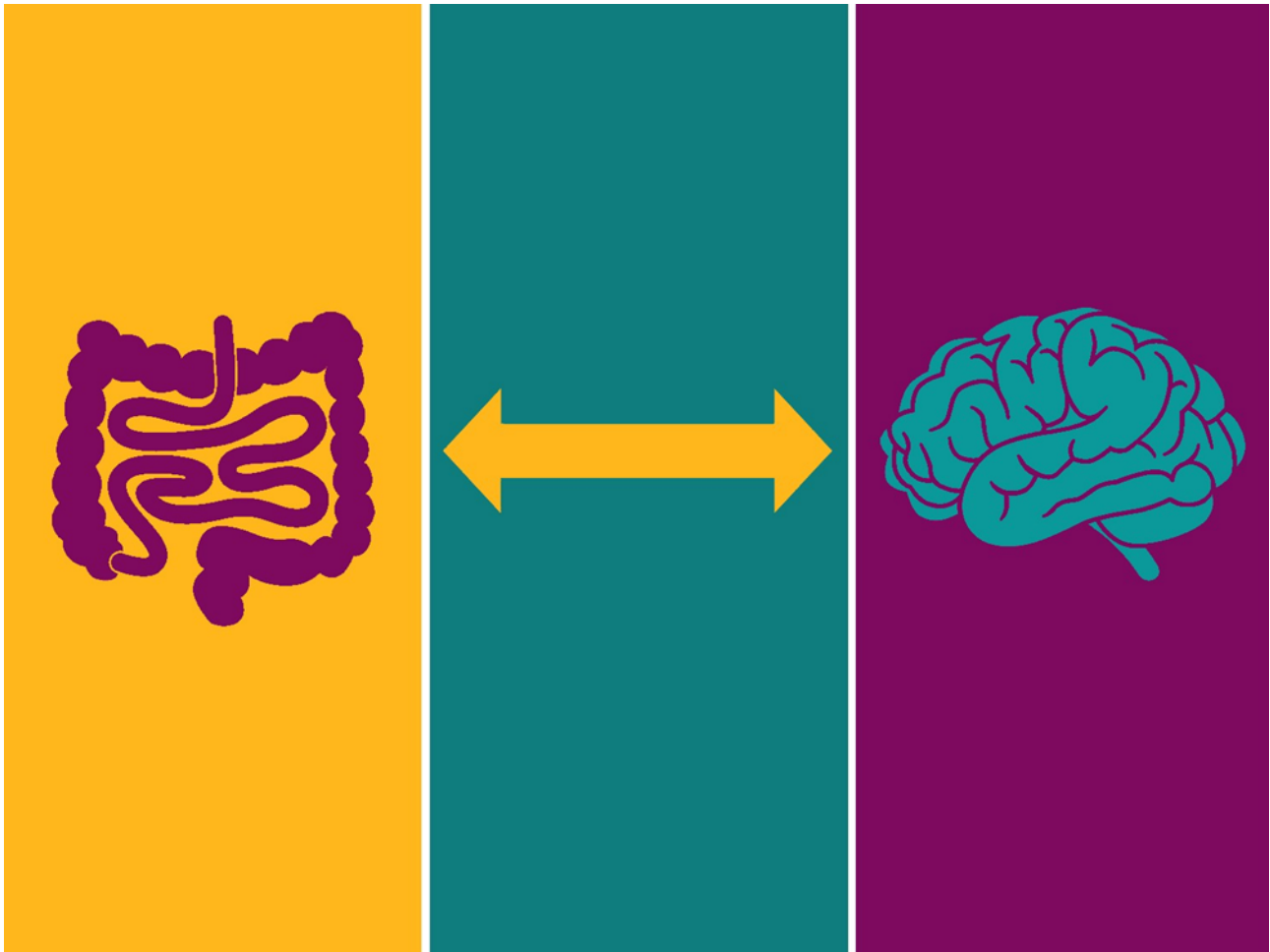
"(...) per trovare la nostra voce, dobbiamo essere nel nostro corpo, capaci di respirare profondamente e in grado di accedere alle nostre sensazioni interiori" (Bessel Van Der Kolk).

Quando, attraverso lo yoga, (ri)entriamo in un contatto profondo con il nostro corpo e i suoi bisogni, iniziamo a mettere in atto i comportamenti della cura di sé e di fissare naturalmente le abitudini che riguardano la dieta, l'attività fisica, il rapporto con la natura, la gestione del tempo. E comprendiamo che la disciplina e la dedizione non sono sinonimi della "tortura" ma che, piuttosto, hanno a che fare con la Libertà.

L'APPROCCIO BOTTOM-UP

← dal basso verso l'alto:

- valutazione delle percezioni attraverso il cervello rettiliano
- la respirazione, il movimento, il contatto
- fare esperienze attraverso il corpo per contrastare in modo profondo e viscerale i vecchi schemi



L'intestino è una porzione dell'apparato digerente compresa tra il piloro e l'orifizio anale. Se lo stendessimo su una superficie piana, otterremo un'estensione di 250m quadri (contro i 25 metri quadri del sistema respiratorio e i 2,5 metri quadri della pelle). Anatomicamente viene distinto in due tratti, il piccolo intestino o intestino tenue (lungo quasi sette metri e composto dal duodeno, il digiuno e l'ileo) ed il grande intestino o intestino crasso (formato dal colon, il cieco e il retto e lungo circa 1,5m)).

Ciò che abbiamo digerito nello stomaco finisce nell'intestino tenue (il chimo viene trasformato in chilo). La parete dell'intestino tenue è costituita da villi e microvilli. La funzione di quest'ultimi è secernere i micro enzimi intestinali, ma prevalentemente quella di assorbire le sostanze nutritive che abbiamo digerito grazie alla presenza degli enzimi.

Il duodeno inizia dopo il piloro ed è lungo circa 25 cm (è il tratto più breve). È una parte molto importante dato che qui avviene la maggior parte della digestione chimica. Qui vengono riversati i succhi pancreatici (prodotti dal pancreas) e la bile (prodotta dal fegato). La digestione chimica termina nel digiuno (lungo 2,5 m), dove inizia l'assorbimento. La parte finale dell'intestino tenue, l'ileo, è lunga circa 3,6m.

Nell'intestino crasso viene portato a termine il processo digestivo attraverso l'assorbimento, la fermentazione e l'evacuazione dei cibi.

Mentre nello stomaco la scelta di assorbire/eliminare è ancora a un livello superficiale e conscio, ovvero accogliere o vomitare, nell'intestino la scelta è inconscia, così che si gioca, a livello somatico, il complesso tema del trattenere o rilasciare. L'intestino può essere visto come un labirinto, un luogo oscuro dove ciò che accade sfugge al controllo della coscienza, dove è situata l'origine della istintualità, delle pulsioni, della sessualità, la parte "ombra".

Il **microbiota** è l'insieme di tutti i microorganismi presenti nel corpo umano, dotati di una propria autonomia e in costante comunicazione non solo con il sistema nervoso centrale, ma anche con il sistema immunitario, l'apparato cardiovascolare e quello respiratorio. Partecipa a ogni nostro processo chimico e organico. Il microbiota intestinale (la flora intestinale), formato da batteri, virus e funghi, svolge la funzione di "centrale biochimica" dell'intestino: trasforma il cibo, rende biodisponibili i nutrienti, regola l'immunità della mucosa intestinale.

Anche se l'impronta batterica fecale ha una determinata caratteristica per tutta la vita, la composizione del microbiota può subire modificazioni esogene ed endogene. Può essere modificata in modo fisiologico, attraverso la dieta, e patologico, per esempio durante gastroenterite infettiva o a seguito dell'assunzione degli antibiotici, farmaci antiinfiammatori o cortisonici.

La presenza dei batteri influisce sul benessere del tratto digestivo, è fondamentale per lo sviluppo dei villi e dei microvilli e per l'organizzazione delle difese immunitarie. Secondo i recenti studi, l'alterazione dell'equilibrio del microbiota sarebbe alla base di molte patologie, non solo problemi della digestione, ma anche allergie, diabete, obesità, problemi mentali e secondo alcuni persino l'autismo. (Fabio Gambetti)

IL NERVO VAGO

“Cuore, intestino e cervello comunicano intimamente attraverso il nervo ‘pneumogastrico’, il nervo maggiormente coinvolto nell’espressione e nella gestione delle emozioni sia negli uomini che negli animali. Quando la mente è fortemente eccitata, influenza istantaneamente lo stato delle viscere; così sotto eccitamento ci sarà molta azione e reazione reciproca tra questi due importanti organi del corpo”, Charles Darwin, L’espressione delle emozioni nell’uomo e negli animali

L’intestino, non solo per la somiglianza fisica, notata già da Leonardo Da Vinci, viene spesso considerato il secondo cervello (se non addirittura alla pari). In esso sono presenti neuroni e cellule gliali in continuo dialogo tra loro e con il sistema nervoso centrale, lungo l’asse intestino-cervello. Le cellule di entrambi i cervelli parlano la stessa lingua chimica, usando gli stessi mediatori, tra i quali la serotonina (prodotta sia dall’intestino che dai batteri), un neurotrasmettitore chiamato “l’ormone del buon umore”. Il rapporto tra i due cervelli è bidirezionale: il cervello e l’intestino si inviano reciprocamente dei segnali. Un malessere intestinale può essere sia la causa che l’effetto di ansia, stress e depressione. **Lo stress** è certamente uno degli stimoli che l’intestino e il cervello affrontano insieme. Lo stress provoca l’alterazione del microbiota intestinale (disbiosi) e la disbiosi può causare stress. Sotto stress, infatti, il microbiota

demolisce il triptofano, l’aminoacido di cui è fatta la serotonina.

A digestione ultimata, il cervello viscerale, diventa luogo della scelta tra ciò che può entrare nel sangue, venendo a contatto con la nostra identità biologica, per essere poi assimilato e ciò che deve che deve restare fuori proseguendo il cammino che porterà all’espulsione.

Assimilare significa “rendere simili a noi” – gli alimenti vengono scomposti fino a diventare il nostro sangue, noi stessi. L’intestino assorbe ed elimina sostanze, scoglie e coagula. Il cervello assorbe stimoli, impressioni, esperienze che in parte trattiene in memoria, in parte elimina sotto forma di “pensieri di scarto”.

“L’assimilazione, altra proprietà dell’intestino tenue, è la capacità di fare propri, vale a dire integrare, alimenti vegetali e/o animali estranei all’essere umano, per nutrire e arricchire l’organismo. Lo stesso processo avviene a livello psichico, quando si devono assimilare esperienze, relazioni e apprendere nuove conoscenze”. (Fabio Gambetti)

“Nella digestione avviene qualcosa di molto simile a quello che accade nella respirazione. Attraverso essa noi introiettiamo il mondo circostante e, nel contempo, ci liberiamo da ciò che non è assimilabile, mentre il processo digestivo penetra più nella concretezza del corpo. Il respiro è dominato dall’elemento aria, mentre la digestione dall’elemento terra, che è più materiale. Inoltre la digestione ha un’analogia con le funzioni cerebrali perché il cervello, ovvero la coscienza, elabora e digerisce le impressioni non materiali del mondo” (Fiorenzo Besana)

La digestione è la metafora della nostra crescita, ossia è la trasformazione di ciò che è estraneo a noi stessi. In questo senso, digerire bene significa riuscire a incorporare il mondo e lasciarsene trasformare profondamente, perché quel che avviene nello stomaco, avviene nel cervello, tutte le volte che acquisiamo un'esperienza. Come nel processo di individuazione di Jung, vuol dire diventare se stessi attraverso le esperienze della vita lasciando andare tutto ciò che non serve.

L'intestino è un organo che svolge non solo funzioni viscerali, ma è anche legato a istinti e pulsioni ("reagire di pancia"). È il luogo dove si svolge l'elaborazione di quei contenuti psichici che comprendono pensieri "sporchi", trasgressivi o "immorali", quelli che non corrispondono all'immagine di sé che vogliamo mostrare. In quest'ottica i disturbi intestinali possono essere visti come legati a eccessive analisi critiche e paure esistenziali. Spesso, i disturbi intestinali sono legati al negare, nascondere, eliminare, non voler vedere, nel non volere accogliere ed accettare i disagi.

I disturbi intestinali provocano la perdita delle sostanze nutritive, e soprattutto dei liquidi: l'acqua come simbolo della flessibilità indispensabile per espandere i confini dell'io.

Una situazione duratura di infelicità e di malessere si rifletterà direttamente sulle funzioni del colon, associato alla tristezza e al dolore eccessivo. La medicina orientale associa l'intestino crasso ai polmoni: un deficit di energia nel colon generalmente corrisponde all'intestino pigro e alla secchezza e congestione nei bronchi. Si tratta spesso a dei disturbi legati al senso di delusione e di disperazione. Un eccesso di energia nel colon, invece, avrà come effetto tosse e raffreddore, associati a l'insoddisfazione e risentimento.

Tra i disturbi più comuni dell'asse cervello – intestino c'è la **sindrome dell'intestino irritabile** (IBS), una volta definita "colite spastica", "colon irritabile" o "disturbo funzionale intestinale". È un disturbo dall'andamento cronico-ricorrente, caratterizzato da dolore e gonfiore addominale, e alterazione della funzione intestinale, che si manifesta con stipsi, diarrea o un'alternanza delle due. L'evacuazione può essere difficoltosa - può richiedere una spinta eccessiva e/o accompagnarsi a una sensazione di urgenza e/o di svuotamento incompleto. Inoltre può comparire il muco nelle feci.

L'andamento è cronico, con carattere fluttuante e nel corso degli anni le riacutizzazioni dei sintomi coincidono con eventi stressanti, sia di tipo fisico (es. interventi chirurgici, infezioni virali o batteriche), che di tipo psichico (es. stress, separazioni, lutti). Le femmine ne sono interessate in misura doppia rispetto ai maschi.

La sindrome dell'intestino irritabile è una patologia multifattoriale, caratterizzata da disturbi intestinali, in assenza di alterazioni o lesioni a carico dell'intestino. Le cause sono dunque molteplici e nello stesso individuo non è riconoscibile un singolo fattore scatenante. Da un lato ci sono fattori psico-sociali, cognitivi ed emotivi. Dall'altro lato ci sono fattori biologici, come l'aumentata sensibilità viscerale, alterazioni della motilità intestinale, alterazioni del microbiota (disbiosi), infiammazioni e infezioni intestinali.

Non esiste un test diagnostico specifico per IBS: la diagnosi avviene essenzialmente per esclusione, cioè escludendo attraverso accertamenti altre patologie, come la celiachia e le malattie infiammatorie croniche dell'intestino (colite ulcerosa e malattia di Crohn).

La terapia solitamente adottata è sintomatica. Vengono usati farmaci antispastici per alleviare i dolori e gli spasmi intestinali e farmaci antidepressivi o neuromodulatori intestino-cervello per alleviare la sintomatologia globale e il dolore addominale.

Inoltre, nei pazienti con stipsi, si utilizza fibre solubili, lassativi osmotici o secretagoghi. Invece nei pazienti con diarrea, oltre ai probiotici, vengono usati antidiarroici, e antibiotici non assorbibili (per ridurre la fermentazione intestinale e/o se si sospetta una contaminazione batterica).

Spesso si tende ad eliminare alcuni cibi, con il rischio però di privare l'organismo di nutrienti essenziali e di compromettere un sano rapporto con il cibo: spesso le persone affette da IBS hanno paura di peggiorare i sintomi mangiando. Questo, oltre alla perdita di peso, la debilitazione e stanchezza, porta uno stress ulteriore. Anche se esistono alcune sostanze che peggiorano il quadro dell'IBS, vanno sempre considerate le differenze soggettive.

Si consiglia una corretta idratazione, una dieta adeguata e l'attività fisica regolare, come anche la terapia psicologica per migliorare la sintomatologia generale e la qualità di vita.

La sindrome dell'intestino irritabile si presenta spesso in associazione con altri disturbi del tratto gastrointestinale, come la gastrite, il reflusso gastroesofageo, la dispepsia e la sensibilità al glutine.

Si tratta di una malattia benigna, che non porta allo sviluppo di tumori e non è quindi correlata al cancro del colon-retto, però ha un impatto negativo sulla qualità della vita ed è spesso associata ad altri problemi, come emicrania, ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione, insonnia, depressione, fibromialgia, sindrome da fatica cronica,

dolore pelvico, dolore alla schiena o all'articolazione temporo-mandibolare, problemi nella sfera sessuale.

Tra le patologie spesso associate al IBS c'è la **cistite** - un'infezione della mucosa vescicale, in genere, associata a un'infezione batterica che colpisce le vie urinarie.

Il processo infiammatorio a carico della vescica può essere acuto o cronico: l'infezione, infatti, può risolversi dopo un solo episodio, oppure, specie quando viene trascurata, ripresentarsi e cronicizzare; in questo secondo caso, il processo infettivo può estendersi pericolosamente alle vie genitali o alle alte vie urinarie.

Si interviene con gli antibiotici, i disinfettanti delle urine e gli antispastici.

La cistite è una patologia che colpisce soprattutto le donne, per semplici ragioni anatomiche. Rispetto agli uomini, infatti, nelle donne l'uretra è più breve e gli orifizi dell'ano e dell'uretra sono più vicini tra loro. Di conseguenza, gli agenti infettivi possono risalire con più facilità fino alla vescica.

Per difendersi da questa "invasione" l'organismo inizia a reagire contro i patogeni e s'instaura così un'infezione, che si manifesta con frequente bisogno di urinare, dolore al basso ventre, bruciore e altri sintomi caratteristici della cistite.

L'incidenza del disturbo aumenta notevolmente con l'avanzare dell'età: la causa va ricercata in alcuni problemi associati alla menopausa, come la carenza degli estrogeni e le dislocazioni degli organi pelvici.

Nell'uomo, senza anomalie anatomiche alle vie urinarie, la cistite si associa spesso a prostatite batterica. Anche per i maschi l'incidenza di cistiti, soprattutto quelle dovute a fenomeni ostruttivi, aumenta nell'età avanzata.

Le cause della cistite sono molto varie. Nella maggior parte dei casi, l'insorgenza del disturbo è da ricondurre a un'infezione batterica. In molti casi, il batterio in questione è l'*Escherichia coli*, spesso proveniente dall'intestino. Gli attacchi possono essere sostenuti anche da *Stafilococchi*, *Proteus* e *Klebsiella*. Meno spesso, la cistite è scatenata da infezioni virali o fungine. Questi microrganismi, per vari motivi, possono raggiungere la vescica dall'esterno attraverso l'uretra (spesso a seguito dei rapporti sessuali), dall'interno attraverso la diffusione da organi vicini o per via ematica.

Esistono però anche forme di cistite non associate ad un'infezione. Questo il caso della **cistite interstiziale**, un'infezione cronica della vescica, di origine multifattoriale (con cause ormonali, vascolari, neurologiche e altro). In altri casi, la cistite può essere associata a trattamenti con radiazioni e con alcuni farmaci immunosoppressori, antitumorali, cortisonici e antibiotici. La cistite è comune anche nelle persone

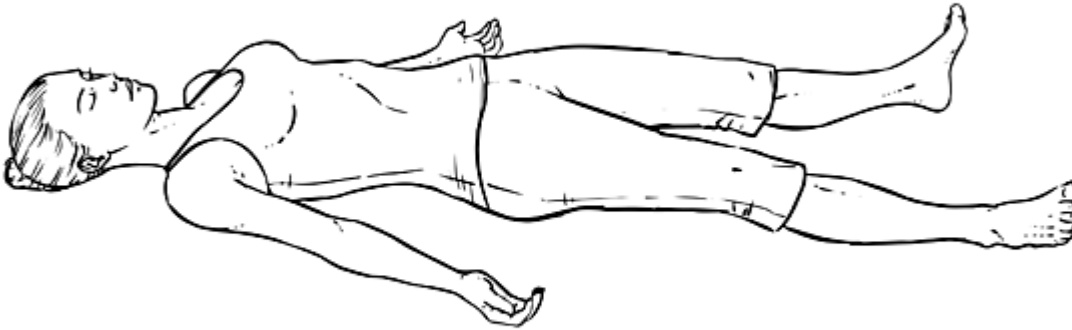
diabetiche e nelle donne in gravidanza o in menopausa. Nelle donne, la cistite interstiziale è spesso associata a dolori vaginali, tali da provocare un'impossibilità ad avere rapporti sessuali. Gli uomini affetti dal disturbo, invece, possono soffrire di dolore ai testicoli, allo scroto ed al perineo, oltre ad avere eiaculazioni dolorose.

Tra i fattori che aumentano la probabilità dell'insorgenza della cistite c'è la debilitazione del sistema immunitario in seguito a terapia antibiotica, alimentazione irregolare o stress eccessivo, affaticamento fisico o mentale.

Sia nel caso dell'IBS che della cistite viene consigliata una dieta specifica, che con tutte le varianti soggettive, prevede in ogni caso l'eliminazione dei fattori irritanti, come l'alcool, il caffè, cibi eccessivamente piccanti. Un valido aiuto può essere trovato nei rimedi erboristici e altri prodotti naturali (finocchio, malva, uva ursina, cranberry) e nell'attività fisica regolare.

Visto che questi problemi sono associati allo stress e allo squilibrio del microbiota, una vita più regolare con ritmi meno frenetici e una corretta alimentazione supportata dall'assunzione dei probiotici, aprono la possibilità al miglioramento.

- ❖ Siccome il nostro corpo viene esposto a tutto ciò che vi penetra, cibo, acqua, aria, emozioni, e spesso concentra in sé elevate quantità di prodotti indesiderati, come tossine, metalli pesanti, parassiti, è opportuno ripulirlo periodicamente. Nel caso dell'intestino, la pulizia riguarda il colon e non l'intestino tenue e può essere effettuata con dei prodotti naturali, con dei cicli di clisteri oppure con l'idrocolonterapia. In particolare, il "metodo yoga" consiste nell'ingerimento di 3 litri d'acqua salata in 2,5h. Una buona pulizia del colon aiuta nel percorso di guarigione di diverse malattie. (per approfondire P.Pelizzari, *Ripulire i propri organi. Un facile fai-da-te*, Edizioni Il Punto D'Incontro, Lavis, 2021)



WorkoutLabs.com

Mentre lo stress attiva il sistema parasimpatico (lotta e fuga), lo yoga attiva il sistema parasimpatico (riposo e digestione). Di fronte all'emozione, i mezzi essenziali messi a disposizione dallo yoga sono: l'attenzione, il distacco sensibile, la respirazione, il rilassamento. La migliore terapia della paura è rilassarsi, diventare flessibili per lasciare che le cose vadano come devono andare, cercando nei sogni, nei percorsi immaginativi quelle energie interiori, rigenerative che, purtroppo, ci si aspetta di trovare all'esterno, ad esempio attraverso consumo di psicofarmaci, alcol o droga.

YOGA NIDRA

- Yoga Nidra è un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale. In questo stadio intermedio tra il sonno e la veglia, il contatto con il subconscio e l'inconscio avviene spontaneamente.
- Yoga Nidra riflette attraverso l'ipotalamo una risposta integrata che consente di diminuire l'attivazione nervosa simpatica (eccitante) e a aumentare quella parasimpatica (rilassante).
- Yoga Nidra sviluppa il controllo delle reazioni emozionali e delle risposte autonome. Questo progresso evolutivo si riflette sulla vita quotidiana creando una maggiore consapevolezza percettiva, un profondo controllo emozionale e le scelte più coscienti.
- Yoga Nidra risulta quindi efficace come terapia preventiva e curativa per diverse malattie connesse allo stress e di supporto nel trattamento di disturbi psicosomatici degenerati in uno stadio grave o strutturalmente irreversibile, anche per IBS. Porta un sollievo sintomatico effettivo, allevia l'ansia e la depressione e aiuta le persone a riconoscere e ad accettare le proprie condizioni e a sviluppare una soluzione.

Yoga dona il piacere corporeo e un senso di padronanza. Dispone di diversi mezzi esplorativi, sensomotricità, attenzione, veglia, e aiuta a liberare la creatività esistenziale. Consente di distruggere gli schemi, ad esempio attraverso gli asana che sfidano la forza di gravità. Crea uno spazio e un tempo diverso aprendo le porte all'incanto, allo stupore infantile, in un'atmosfera che va oltre il mondo razionale.

- *“I ricordi impliciti si formano attraverso un processo chiamato apprendimento procedurale – un apprendimento di processi che diventa abituale, e di reazioni che diventano automatiche e meccaniche. Questa scoperta dei nostri giorni sembra essere la rappresentazione occidentale dei samskāra: abitudine, automatismo, meccanicità (...) in più i terapeuti con formazione occidentale si stanno accorgendo, come gli) in più i terapeuti con formazione occidentale si stanno accorgendo, come gli yoghi di duemila anni fa, che gli effetti dell'apprendimento procedurale possono essere efficacemente contrastate soltanto da ciò che qualcuno definisce approccio “bottom-up” – il riaddestramento diretto alla fisiologia. L'introspezione è relativamente inefficace per demolire il comportamento automatico.*

Gli psicologi occidentali hanno trovato che esistono principalmente due metodi per annullare gli effetti dell'apprendimento procedurale. E si tratta proprio, non sorprendentemente di due approcci adottati dagli yogi.

Primo, prestare semplicemente attenzione al processo, senza giudizi di alcun genere. Soltanto questo (...) comincia ad annullare l'automatismo dello schema.

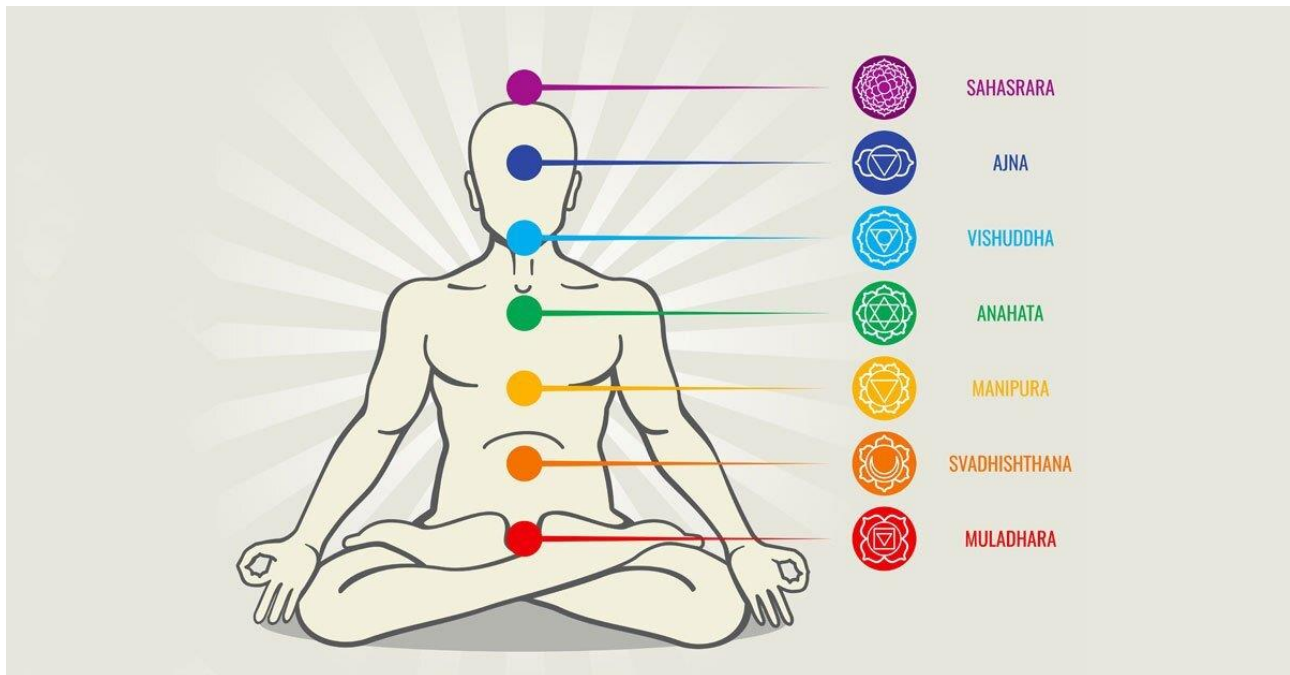
Secondo, impegnarsi in attività che consapevolmente rompono lo schema, e nel riapprendimento di comportamenti più efficaci, naturali, sani. Rimodellare consapevolmente il modo in cui il sistema nervoso si relaziona all'ambiente esterno” (Stephen Cope)

- *“Lo Yoga ha degli effetti immediati, profondi, che possono essere sottintesi e che implicano una maturazione. Quando eseguo un gesto respiratorio, ogni tipo di esperienza respiratoria che assomiglia a questa pratica viene riattivata nella mia memoria e il mio esercizio favorisce la rivalutazione di questa storia respiratoria passata (...) È esattamente lo schema che lo Yoga esplicita in termini di samskāra: bisogna “bruciare” i samskāra, questa è l'espressione classica sanscrita. Progressivamente vanno cancellate le tracce del passato, con il loro insito potere di reiterazione, e ciò si attua attraverso una rivalutazione proveniente dall'esperienze nuove ed evolutive” (Willy Van Lysebeth)*

- *“Lo yoga può aiutare la digestione, l'eliminazione e il gonfiore addominale aumentando la circolazione e l'energia in queste aree. Lo yoga agisce al livello fisico stimolando gli organi interni, aiuta anche a lenire il sistema nervoso simpatico, diminuendo i livelli di stress e stimola il sistema nervoso parasimpatico che ci aiuta a riposare e digerire.”*

“Lo yoga funziona anche a livello energetico più profondo, stimolando i sistemi energetici o nadi del corpo sottile. Scegliendo āsana che stimolano le nadi di stomaco, intestino tenue, intestino crasso e fegato possiamo creare armonia ed equilibrio all'interno del corpo favorendo la digestione ed eliminando il gonfiore.”

(Fiona Tuck, nutrizionista, Huffington Post Australia)



Nel caso dell'intestino, abbiamo a che fare con la zona che si estende dal primo al terzo Cakra, dove, al livello endocrino, sono coinvolte le ghiandole surrenali, il pancreas, le gonadi.

Quando parliamo dei **Cakra**, non parliamo soltanto di ruote, vortici o centri d'energia, ma anche degli schemi archetipici universali. Nella mente i cakra funzionano come schemi di coscienza, ovvero metafore della manifestazione della coscienza su diversi piani di attività, sistemi di pensiero grazie ai quali sperimentiamo e creiamo il nostro mondo, come se fossero dei programmi che gestiscono la nostra vita. Quelli dei cakra inferiori contengono informazioni sul corpo in termini di sopravvivenza, sessualità e azione. Lavorare con il sistema dei cakra può essere utile per cambiare schemi vecchi, disfunzionali o negativi.

IL SISTEMA DEI CAKRA

- essendo energia si possono distinguere solo intellettualmente
- costituiscono un sistema di livelli in cui gli inferiori sono contenuti nei superiori: non esiste una supremazia di quest'ultimi sui primi
- ogni livello è fondamentale per il funzionamento della vita e per lo scorrere del prana
- un ristagno o un disequilibrio di energia ad un qualsiasi livello si ripercuote sull'intero sistema
- si trovano nel corpo sottile (dimensione energetica) e sono uniti dallo scorrere del prana
- si manifestano sul piano corpo-mente:
 - dimensione fisica: corrispondono con aree del corpo e sistema neuro-endocrino (Muladhara – zona del perineo, tra l'ano e i genitali, Svādhiṣṭhāna – plesso sacrale, Manipura – plesso solare, Anahata – al centro del torace, Viśuddha – gola, Ajna – centro della fronte, Sahasrara – sommità del capo)
 - dimensione psicologica: schemi di pensiero e di comportamento
- corrispondono a stadi e stati di coscienza (dimensione causale)

La funzione psicologica del 1° Cakra, **Manipura**, è quella della sopravvivenza. Si tratta dunque dell'identità fisica e del diritto di esistere. Per sviluppare la fiducia il bambino deve essere accolto nei suoi bisogni primari. Se il bambino, nel suo primo anno di vita, piange e non viene ascoltato, cresce con la costante **paura** di morire. In questa fase è fondamentale la triade tatto – contatto – contenimento: più mi toccano, più mi sento, più sento i confini del mio corpo. Nel corso della vita, il contatto significa rischio a tutti i livelli, anche al livello psichico. Dobbiamo uscire dalla nostra fortezza, dobbiamo aprirci per accogliere l'esterno. Questo ci rende vulnerabili e fa paura. Il contatto significa fare la spola tra due estremi, quello della totale apertura, quindi vulnerabilità, e totale chiusura in cui nulla può toccarci. In quest'ottica, il corretto sviluppo ed equilibrio del primo cakra è fondamentale per le interazioni con il mondo.

Svadhastana rappresenta l'identità emotiva, il diritto di desiderare e di provare piacere, senza **sensi di colpa**. Il piacere ci spinge a espanderci, mentre il dolore ci irrigidisce, ci rende contratti. Attraverso il desiderio e le emozioni creiamo il movimento, invece bloccando le emozioni lo limitiamo. Il movimento crea il cambiamento e sul cambiamento fiorisce la coscienza.

Manipura è il centro dell'autoidentificazione, della volontà, della disciplina, della forza e del potere. Da qui parte l'attività volontaria e cosciente, la facoltà di agire in modo libero, senza condizionamenti. La nostra percezione del diritto di agire si basa principalmente sull'autostima. L'antitesi dell'autostima è la **vergogna**. Se riusciamo a raggiungere le cose che ci interessano e a soddisfare i nostri intenti, ci sentiamo sicuri

e soddisfatti nel posto che occupiamo nel mondo, sviluppando il senso di appartenenza. Altrimenti coltiviamo sentimenti di rabbia, rancore e intolleranza.

Gli schemi propri delle nostre esperienze somato- psichiche primordiali possono essere visibili (mandala, yantra), gestuali (asana, mudra) e verbali (mantra) e operano in un sistema di corrispondenze e attivazioni reciproche. Simboli diversi raggiungono diverse profondità della mente. A differenza dei simboli condizionati dalle nostre esperienze quotidiane, sociali, religiose e culturali, i simboli universali (ved. archetipi di Jung), formano una parte della coscienza di ogni persona, indipendentemente dalle tradizioni sociali, culturali o religiose. Gli archetipi nel cervello umano sono rappresentati nei cakra e le immagini usate nella visualizzazione hanno spesso un significato universale o delle potenti associazioni e portano quindi i contenuti nascosti nell'inconscio sul piano conscio.

I diversi simboli dei cakra, i loro colori, forme, divinità e mantra producono un'associazione diretta con particolari centri psichici e conseguentemente un'associazione astratta con tutti gli aspetti di manifestazione di quel cakra nell'individuo.

Evocando alcune immagini e simboli durante lo stato di profondo rilassamento, possiamo creare un ponte di consapevolezza tra lo stato di veglia e l'inconscio. Durante una visualizzazione guidata i simboli e le immagini vengono utilizzate come catalizzatore per provocare una reazione nelle aree inconse della mente. Le visualizzazioni dunque consentono di sbloccare i contenuti depositati nella mente inconscia che normalmente si manifestano solo durante i sogni.

	MULADHARA	SVĀDHIṢṬHĀNA	MANIPURA
COLORE	Rosso	arancione	Giallo
ELEMENTO	Terra	Acqua	Fuoco
SUONO	LAM, O	VAM, U	RAM, A
ANIMALE	Elefante, bue, toro	Makara, pesce, creature marine	Ariete
SIMBOLISMO	Quattro petali rossi, quadrato giallo, triangolo con la punta rivolta verso il basso, Shiva lingam intorno a cui si attorciglia Kundalini, elefante bianco, otto frecce all'infuori, Bhrama bambino e la Shakti Dakini sul bija	Falce di luna crescente bianca o argentata, quadrato giallo, cerchio bianco, triangolo rosso, semicerchio verde, goccia blu	Dieci petali azzurri, triangolo rivolto verso il basso con la croce solare indù (svastica)
DEITA'	Brahma, Dakini, Ganesh, Kubera, Lakshmi, Prisni; Demetra/Persefone	Indra, Varuna, Vishnu, Rakini; Poseidone, Dionisio, Pan	Agni, Surya, Rudra, Lakini; Atena, Elios, Apollo, Ra
ASANA	Tadasana, Virabhadrasana, Vrksasana, Uttitha Trikonasana, Adho Mukha Svanasana, Uttitha Hasta Padangustanasana, Baddha Konasana, Ardha Chandrasana, Uttanasana, Utthita Parsvakonasana, Parsvottanasana,...	Marjariasana, Adho Mukha Svanasana, Virabhadrasana, Uttitha Trikonasana, Utthita Parsvakonasana, Vrksasana, Ardha Chandrasana, Utthita Hasta Padangustasana, Supta Virasana, Baddha Konasana, Gomukasana, Janu Sirshasana, Kurmasana, Pascimottanasana, Upavista Konasana, Uttanasana, ...	Utthita Parsvakonasana, Utkatasana, Matsyasana, Salambhasana, Urdva Mukha Svanasana, Navasana, Chaturanga Dandasana, Vasisthasana, Ardha Matsyendrasana, Parivritta Parsvakonasana, Parivritta Trikonasana, ...
PRANAYAMA	Samavritti	Nadi Shodana	Bhastrika, Kapalabhati



shutterstock

“(...) ogni respirazione intimamente vissuta, e più specificatamente quella addominale, è legata all’espressività emotiva. L’avvio di una respirazione impostata sul ventre e vissuta in risonanza con i flussi d’aria percepiti nella gola ha un alto valore espressivo”. (Willy Van Lysebeth)

Ottimo lavoro per i problemi psicosomatici è costituito da Bhastrika e Kapalabhati (connessione del mondo di sopra e di sotto)

Attraverso il Bhastrika (acqua e fuoco) lavoriamo sui visceri, quindi sulle emozioni più profonde nella pancia.

Kapalabhati consente di intervenire sulla corteccia prefrontale dove vivono amore, compassione, empatia e intuizione (e amigdala).

EFFETTI DEL KAPALABHATI E DEL BHASTRIKA:

- purifica e mantiene l’elasticità della spugna polmonare;
- mantiene la mobilità e l’elasticità del diaframma,
- porta a un maggior controllo dei muscoli addominali, gli rafforza e gli rende elastici
- aiuta a eliminare il grasso addominale
- tonifica tutti gli organi nella cavità addominale, attiva la digestione e il peristaltismo intestinale

I 5 VĀYU

Il prāna, l'energia vitale, il soffio vitale, attiva il corpo e la mente ed è responsabile delle funzioni cerebrali, sensoriali e motorie. Il prana vitale è localizzato nel capo, mentre il prana nutritivo è presente nell'ambiente circostante. Attraverso la respirazione avviene uno scambio tra il prana vitale e il prana nutritivo. Durante l'inspirazione il prana nutritivo penetra nell'organismo e nutre il prana vitale, Durante l'espiazione vengono espulsi i prodotti di rifiuto sottili. I 5 prana o Vāyu, che si distinguono a seconda della direzione dell'energia. Ciascun Vāyu ha proprie funzioni e direzioni. Inoltre ci sono delle posizioni yoga che possono aiutarci ad avvertire dentro di noi la direzione dell'energia.

- PRĀNA – cuore, torace, cervello, faccia, orecchie, naso, lingua; si occupa della respirazione e ingestione di cibo, è datore di vita, sostiene cuore, mente, sensi e intelletto, fa funzionare bene le vene e le arterie.
- UDANA VĀYU – soffio ascendente (gola, naso, polmoni): sale nella gola e nel naso, scende nella regione ombelicale; presiede alla tendenza al movimento verso l'alto, si occupa della lingua e della voce, conserva le forze fisiche, rafforza la mente, la memoria e l'intelletto.
- APANA VAYU, corrente di energia discendente, verso il basso
SEDE: è localizzato nella regione pelvica, tra l'ombelico e il perineo
FUNZIONE: regola le funzioni dell'apparato escretore e dell'apparato urogenitale e dunque gli organi connessi sono: reni, vescica intestino e genitali; governa l'espiazione
La corrente discendente di apana sostiene il radicamento alla terra e dona equilibrio e stabilità; è connessa alla nostra capacità di scaricare in terra tutte le nostre tossine emotive (è connesso all'elemento Terra)
POSIZIONE: MALASANA ci radica alle energie della terra e dona un profondo senso di connessione e stabilità.
- SAMANA VAYU
SEDE: l'area tra l'ombelico e il diaframma
FUNZIONE: regola la digestione (fegato, intestino, pancreas e stomaco e le loro secrezioni) e i processi di assimilazione del prana, ha il compito di bilanciare le energie di apana e prana vāyu. Governa la nostra capacità di assimilare l'ossigeno
A livello energetico ci dà modo di digerire le situazioni che viviamo e di trasformarle in fonte di energia per la nostra evoluzione. Dona concentrazione e facilita gli stati meditativi.
POSIZIONE: MATSYENDRASANA, una posizione che facilita lo scorrere di questa energia, massaggia gli organi deputati alla digestione e lo fa donando calma alla mente; è collegato all'elemento Fuoco.
- VYANA VAYU, è una corrente che fluisce in tutte le direzioni e pervade il corpo intero trasportando il prana in ogni direzione. Si muove dal centro alla periferia.
SEDE: onnipresente
FUNZIONE: influisce sulla circolazione del sangue, dona equilibrio agli altri 4 vāyu. A livello fisico ha a che fare con il movimento dei fluidi e gas nel corpo, linfa, sangue, ossigeno. A livello energetico consente il libero fluire delle idee e delle emozioni affinché esse non possano essere represses e bloccate da traumi e paure. Governa la nostra capacità di espandere la mente. È collegato all'elemento Acqua.
POSIZIONE: TADASANA, facilita lo scorrere di questa energia lungo le nadi, consente di contattare questo flusso di energia in ogni dove del corpo, dal centro verso l'esterno in tutte le direzioni. Per assaporare a pieno questa sensazione di canali energetici che scorrono in tadasana si possono muovere le braccia ai lati portandole verso l'altro e di nuovo lungo i fianchi.

I **mudra** sono gesti (sigilli, simboli) sia sacri che di guarigione. Possiamo influenzare in modo efficace il corpo e la mente, piegando, incrociando, allungando, toccando le dita con altre dita. Ciascun dito ha una sua particolare funzione e un potere specifico all'interno dell'organismo. Saper usare questo potere aiuta a mantenere la pace mentale e la salute fisica. Per esempio, l'indice corrisponde all'Anahata, all'intestino crasso e al meridiano profondo dello stomaco.

Usati insieme agli asana (per esempio nel Kundalini Yoga) possono intensificare il loro effetto. L'effetto di ogni mudra può essere intensificato dal respiro: quando espiriamo profondamente, oltre all'anidride carbonica emettiamo l'energia già bruciata al livello sottile e creiamo spazio per ciò che vogliamo ottenere.

PUSHAN MUDRA (dedicato al dio del sole)



Mano dx: le punte di pollice, indice e medio sono sovrapposte, le altre dita allungate

Mano sn: la punta del pollice, medio e anulare sovrapposte, le altre dita allungate

Questo mudra simboleggia l'accettazione e il ricevere con il gesto di una mano e con l'altra mano lasciar scorrere le cose, dare e lasciar andare. I due aspetti sono correlati tra loro nella digestione, infatti le due posizioni influenzano le correnti di energia responsabili sia dell'assorbimento e l'utilizzo del cibo, sia dell'eliminazione. Il Pushan Mudra intensifica la respirazione, ha un effetto rilassante sul plesso solare, regola le energie nel sistema nervoso autonomo, mobilita le energie dell'eliminazione e disintossica. Aiuta nel caso di nausea, aerofagia, mal di mare e pesantezza dopo i pasti.

PRATICA

1. Radicamento in Tadasana + Pada Bandha + visualizzazione delle radici
2. Marjari e Bitilasana in piedi; allungamento fianchi dx, sn; cerchi con il bacino dx, sn;
3. Quadrupedia: Marjari e Bitilasana + Bhastrika; cerchi con il bacino (disegnati sul tappetino e sulla parete);
4. Vajrasana + Bhastrika;
5. Dharmikasana;
6. Posizione prona: porto i pugni al lato dell'ombelico, Ardha Salabhasana (sollevo la gamba sn, poi la dx); Salabhasana;
7. Balasana (ascolto);
8. Malasana;
9. Posizione supina: oscillazione pelvica; Setu Bandhasana legato (afferro le caviglie con le mani);
10. Matsyendrasana;
11. Pavamuktasana/Pavamukta kriya;
12. Ardha Sarvangasana;
13. Sukasana/Sidhasana: Kapalabhati; Pushan Mudra + VAM (ad alta voce/sussurrato/mentale);
14. Supta Badha Konasana (ascolto);
15. Savasana: visualizzazione l'ombelico – fiore di loto + spirale luminosa (yoga nidra della spirale).

BIBLIOGRAFIA

- Besana, Fiorenzo, *Il linguaggio segreto di stomaco e intestino. Un nuovo modo di intendere e di curare gastrite, reflusso, stipsi e colon irritabile*, 2021, RIZA, Milano;
- Cope, Stephen, *La saggezza dello yoga. Una guida alla ricerca di una vita straordinaria*, 2014, Feltrinelli, Milano;
- Gambetti, Fabio, *Il microbiota e le interazioni mente, intestino, cervello*, 2019, Persiani Editore, Torino;
- Hirschi, Gertrud, *Mudra, lo yoga delle mani. I benefici effetti delle antiche tecniche indiane*, 2020, Edizioni Il Punto D'Incontro, Vicenza;
- Jung, Carl Gustav, *Gli archetipi e l'inconscio collettivo*, 1980, Boringhieri, Torino;
- Pellizzari, Pierre, *Ripulire i propri organi, un facile fai-da-te*, 2012, Edizioni Il Punto D'Incontro, Lavis;
- Swami Satyananda Saraswati, *Yoga Nidra*, 2018, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India;
- Valesi, Vincenzo, *Curare la candida con terapie naturali. La più diffusa infezione da fungo: sintomi, diagnosi e cure*, 2014, Macro, Cesena;
- Van der Kolk, Bessel, *Il corpo accusa il colpo: mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, 2015, Raffaello Cortina, Milano;
- Van Lysebeth, André, 1973, *Pranayama, la dinamica del respiro*, Astrolabio, Roma;
- Van Lysebeth, Willy, *Yoga, al cuore dell'essere*, 2019, Mursia, Milano;