



A.S.D. RIDI E RESPIRA
Via Roma 45
14034 Castello di Annone (AT)
Part. I.V.A. 01745460053

“CAMMINARE...RIDENDO, RIDERE...CAMMINANDO”. INTEGRAZIONE DELLO YOGA DELLA RISATA CON LA CAMMINATA IN TECNICA NORDIC WALKING - TERRITORIO DEL COMPENSORIO DEI COMUNI DELLA VIA FULVIA (Castello di Annone, Cerro Tanaro, Rocchetta Tanaro, Refrancore) Provincia di Asti.

Maristella Fantino: ex Caposala ASL AT, Maestra certificata SINW (Scuola Italiana Nordic Walking), Tecnico Sportivo iscritta al Registro UNC (Unione Nazionale Chinesiologi), Teacher Trainer di Yoga della Risata (Laughter Yoga International University).

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) può essere uno strumento utile per i professionisti della salute che promuovono i corretti stili di vita volti al benessere fisico, psichico e mentale. I benefici che ne derivano sono numerosi e misurabili (pressione arteriosa, esami ematologici, ecc). Altrettanti benefici si possono riscontrare nella pratica del Nordic Walking (NW), camminata nordica con i bastoncini. Le attività che vengono proposte non sono impattanti, si svolgono all'aperto e creano aggregazione all'interno del gruppo.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Approfittando delle belle condizioni meteo nel periodo prenatalizio del 2024 si è svolta una sperimentazione “CAMMINARE ...RIDENDO, RIDERE...CAMMINANDO” nell'ambito del territorio Comunale di Castello di Annone, Parco Lungotano Area Occhetti, con 6 sessioni di YdR abbinato al NW (nei giorni 29 novembre, 5, 10, 12, 17 e 19 dicembre, dalle ore 9:45 alle ore 11:45), coinvolgendo gruppi con numero variabile di partecipanti. La platea di chi ha aderito all'iniziativa è rappresentata da anziani in buone condizioni, pazienti oncologici, ospiti delle Comunità locali per persone fragili (con disturbi della sfera cognitiva e sociale), pazienti con sindrome depressiva, con problematiche posturali, e infine persone desiderose di muoversi.

Gli obiettivi condivisi degli incontri sono stati:

- 1) Rispondere al bisogno di svolgere attività fisica all'aria aperta,
- 2) Creare aggregazione con il coinvolgimento e la condivisione tra i partecipanti del gruppo,
- 3) Acquisire abilità tecnica nell'utilizzo dei bastoncini per la camminata,
- 4) Cenni di storia della disciplina “YdR”,
- 5) Sessione pratica con esercizi di YdR applicati nella fase del riscaldamento,
- 6) Allenamento nella camminata nordica alternata a momenti di applicazione della risata incondizionata durante il breve percorso (circa 2 km),
- 7) Stretching/ Rilassamento muscolare,
- 8) Feedback sull'esperienza effettuata: per YdR la scala di valutazione dell'umore prima e dopo la pratica, per il NW il numero di passi contati nell'arco di 20 metri.

Risultati: Al primo incontro hanno aderito 20 persone con la riduzione nelle altre sessioni di circa il 25% (motivazione: non interessati alla pratica, impegni di altra natura che impedivano la frequenza, difficoltà di movimento, ...). Nelle 5 sessioni successive la media dei partecipanti è stata di 15 partecipanti, i quali nella totalità hanno espresso un livello di gradimento ALTO. Si sono riscontrati i seguenti benefici:

- miglioramento della performance della sollecitazione motoria, della coordinazione dei movimenti, della postura e della capacità respiratoria;

- miglioramento del tono dell'umore, aumento dell'autostima ed equilibrio psicofisico, stimolazione della creatività e dei pensieri positivi, dell'amicizia e del divertimento, scoperta del territorio.

Conclusioni: La sperimentazione si è dimostrata molto positiva, con la richiesta da parte dei partecipanti di poter ripetere l'esperienza nel periodo primaverile.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com.