



“IO SONO... LA SEDIA BLU”.
UTILIZZARE LO YOGA DELLA RISATA PER FAVORIRE LA LETTURA A VOCE ALTA
CON PERSONE AUTISTICHE.

***Giovanna Marrone¹, Teresa Lucente², Maria Rosaria Toso³.**

¹ Teacher e Ambassador Yoga della Risata, Counselor a indirizzo corporeo, Conduttrice di classi di movimento bioenergetico, Ass. Yoga della Risata e Oltre .

² Antropologa cognitiva, consulente pari opportunità, counselor filosofico, APS Donne di carta.

³ Docente di scuola Primaria, specialista insegnamento ad alunni con disabilità, Vicepresidente APS Voce di Vento, e mamma di Valeria, donna autistica

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) è stato utilizzato come strumento per sostenere l'attività di lettura a voce alta rivolta a soggetti con disabilità, e specialmente con autistici, realizzata con il metodo “Fahrenheit 451 – Persone libro” dell'APS Donne di carta. Infatti, attraverso il movimento fisico e la trasformazione della narrazione in gesti accompagnati dalle risate, le pagine lette potevano diventare esperienza e patrimonio di tutto il gruppo formato sia dalle persone autistiche che dagli “accompagnatori” (familiari, operatori e terapeuti, tirocinanti, volontari). Le risate, ideate ad hoc seguendo la storia narrata nel libro “La sedia blu”, rendevano visibili fisicamente e vissute le parole lette, e le arricchivano secondo le suggestioni e le possibilità suggerite dagli stessi partecipanti al progetto; la respirazione profonda permetteva di sperimentare la condivisione con il gruppo e l'utilizzo del mantra “Molto bene, molto bene: YEAH” si è rivelato un utilissimo contenitore dei segmenti di attività e un ottimo metodo di espressione collettiva e di creazione di ritmo condiviso. Attraverso la messa in scena delle pagine del libro in forma di risate, si è favorito il movimento fisico, la relazione e il contatto delle persone seguite dall'Associazione Voce di Vento. Particolarmente interessante è stata l'integrazione fra i ragazzi diversamente abili, gli accompagnatori, con la fondamentale presenza delle mamme; infatti, se a leggere le pagine del libro erano quasi esclusivamente gli accompagnatori e le mamme – solo qualcuno degli autistici del gruppo possiede l'abilità della lettura – nel movimento fisico e nell'attività di risata tutti erano parimenti coinvolti. Alle attività hanno partecipato: 11 persone autistiche; 3 mamme, 11 operatori (terapeuti, volontari), oltre alle due persone che hanno guidato le attività di lettura e yoga della risata.

Gli obiettivi del laboratorio:

- 1) Riconoscere il diritto alla lettura di un libro alle persone autistiche utilizzando metodi e attività che rendessero la lettura fruibile a tutti i partecipanti.
- 2) Creare aggregazione, con il coinvolgimento e la condivisione tra i partecipanti del gruppo.
- 3) Integrare l'attività di lettura e risate con le altre tipologie di intervento già utilizzate nell'Associazione Voce di Vento.
- 4) Fornire a terapeuti, volontari e familiari ulteriori strumenti operativi da utilizzare in qualsiasi attività con le persone autistiche.
- 5) Sperimentare forme di lettura a voce alta integrata a attività fisiche utilizzabili anche con destinatari diversi – bambini, ragazzi, disabili fisici e anziani - stimolando movimento e creatività attraverso lo yoga della risata, accrescendo il valore cognitivo della lettura grazie all'aspetto esperienziale, ludico e sociale.

Risultati: Le attività laboratoriali hanno avuto cadenza mensile, dal mese di ottobre 2023 fino a marzo 2024. Le pratiche proposte negli incontri mensili venivano poi ripetute e integrate con ulteriori laboratori (musicoterapia, arteterapia, psicomotricità, etc.) a cura dell'Associazione Voce di Vento nello svolgimento delle attività sociali. Si è notato un progressivo aumento della relazione con le due esperte “esterne”, una maggiore partecipazione e relazione da parte delle persone autistiche. Gli accompagnatori (operatori e familiari) hanno vissuto la partecipazione alle attività di lettura e risate come momento “alla pari”: occupandosi CON i ragazzi e non DEI ragazzi in momenti di impegno e leggerezza condivisa. L'incontro finale si è tenuto in un teatro: la lettura ridente è diventata uno spettacolo che tutto il gruppo ha presentato al pubblico, insieme alle altre attività svolte nel periodo (musicali, artistiche). La pratica della risata e soprattutto il mantra “MOLTO BENE, MOLTO BENE: YEAHH” sono diventati uno strumento usato in ogni attività e circostanza da ragazzi e operatori: strumento di sintonizzazione e di espressione del gruppo.

Attraverso la pratica della risata, si sono ottenuti i seguenti benefici:

Facilitazione della mobilità, della auto espressione, della respirazione; incremento della socialità e della espressione emotiva; miglioramento della capacità di sintonizzazione al ritmo collettivo e della capacità di attenzione e relazione.

Conclusioni: La sperimentazione si è dimostrata molto positiva e ben accettata dalle persone autistiche e dagli operatori. Le attività di lettura a voce alta e yoga della risata sono state inserite nel calendario 2024-2025, per la realizzazione del Progetto "Napule è mille culture... e tra i tanti colori spicca il blu", finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, Dipartimento per le politiche in favore delle persone con disabilità, con il contributo del Comune di Napoli, Assessorato al Welfare.

Bibliografia di riferimento:

Barale, T. *Se vuoi chiedilo a me*. Edizione Amazon, 2023

Boujon, C. *La Sedia blu*. Milano: Babalibri, 2016

Sitografia : www.vocedivento.it ; www.donnedicarta.org

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 .