

**“DA ITACA A VELE SPIEGATE”
LO YOGA DELLA RISATA COME FACILITATORE DEI PROCESSI COMUNICATIVI E RELAZIONALI,
NELLE SITUAZIONI DI FRAGILITÀ.
UN'ESPERIENZA IN RESIDENZA ASSISTENZIALE FLESSIBILE DIURNA.**

*** Manuela Girola¹, Fulvio Lepore²**

1. Psicologa, educatrice professionale presso Cooperativa Sociale IL MARGINE, leader di Yoga della Risata. Torino

2. Educatore professionale presso Cooperativa Sociale IL MARGINE, leader e teacher di Yoga della Risata. Pianezza (TO)

Introduzione: Negli ultimi due anni, l'attività di Yoga della Risata è diventata una costante nella programmazione di ITACA, una Residenza Assistenziale Flessibile (RAF) diurna per persone con disabilità grave e gravissima sita in Pianezza (TO) e gestita dalla Cooperativa Il Margine di Torino, ed è vissuta, ormai, come un appuntamento fisso molto apprezzato.

L'attività è stata anche portata all'esterno, sul territorio di appartenenza del servizio, grazie ad un *laboratorio delle emozioni* dedicato ai bambini della scuola primaria e dell'oratorio, ideato e realizzato dagli educatori e gestito proprio con l'aiuto delle donne e degli uomini di ITACA, coinvolti in qualità di tecnici.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: La nostra sfida era ambiziosa: formare ad ITACA dei veri e propri facilitatori, tra coloro che avevano precedentemente usufruito dei benefici dello Yoga della Risata, nel tentativo di riproporre la stessa esperienza e far rivivere le stesse emozioni alle donne e agli uomini con fragilità della Residenza Assistenziale Flessibile LA TAVOLOZZA di Grugliasco.

Gli incontri sono stati caratterizzati da un progressivo incremento della qualità delle relazioni fra i due gruppi di persone, a partire dalla condivisione del pranzo e dalla creazione di un linguaggio comune, agevolato dai codici comunicativi dello Yoga della risata, come per esempio *“oh ohah ahah”* e la ripetizione del *“molto bene molto bene yeah!”*.

Gradualmente ci si è concentrati su un importante lavoro relativo alle emozioni, dedicando ogni sessione ad una emozione specifica: rabbia, gioia, autostima, gratitudine.

Il tema degli incontri è sempre stato deciso sul momento, partendo dal clima percepito dai conduttori, oppure in base ad episodi successi nella settimana, da esigenze espresse dai partecipanti o dagli operatori dei due servizi.

La modalità scelta è stata quella di costruire la struttura degli incontri su ciò che il gruppo esprimeva, attraverso un'attivazione emozionale, oppure attraverso l'intervento sullo scarico della tensione emotiva, proponendo esercizi di radicamento, come la *grounding dance*.

Volendo essere un'attività finalizzata al coinvolgimento di tutte le persone presenti, si è scelto come strumento principale quello della musica e del ballo, proponendo canzoni popolari e musiche adatte a tutti.

Ciò ha consentito anche a chi si poneva inizialmente in maniera meno attiva di lasciarsi coinvolgere maggiormente nella dinamica del gruppo.

Si è osservato che tutti i partecipanti hanno gradito anche i momenti dedicati alla respirazione consapevole e chi poteva verbalizzare ha potuto esprimere dei pareri molto positivi sull'attività proposta.

Risultati: Progressivamente, ci siamo accorti che il *ruolo di facilitatore* è stato assunto spontaneamente da coloro che vivono condizioni di compromissione fisica e cognitiva minore e si è manifestato non solo rispetto alla conduzione dell'attività, ma anche rispetto ad un aiuto pratico relativo alla parte più motoria del laboratorio.

In questo senso, i facilitatori di Itaca si sono rivelati un aiuto prezioso per i conduttori.

Questo doppio percorso di Yoga della Risata, di sperimentazione dell'attività per alcuni e acquisizione di nuove competenze per altri, ha sicuramente migliorato il benessere emotivo di tutti, accresciuto l'interazione sociale, migliorato la capacità di comunicazione, ridotto l'isolamento sociale, abbassato i livelli dello stress, migliorato il tono dell'umore e ha dotato alcuni di loro di nuovi strumenti per gestire meglio le proprie emozioni.

Conclusioni: Lo Yoga della risata nell'ambito della disabilità fisico-mentale si conferma un ottimo strumento di benessere ed integrazione e, nello specifico dei due centri coinvolti, sta rappresentando un'opportunità preziosa di connessione sociale e di potenziamento delle strategie per il benessere, sia per gli utenti sia per gli operatori direttamente e indirettamente coinvolti.

Sitografia:

www.ilmargine.it

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.