



“YOGA DELLA RISATA NONOSTANTE IL SIGNOR P”

Esperienza di Yoga della Risata con pazienti affetti da malattia di Parkinson insieme a familiari e caregivers.

Studio di fattibilità.

(Il titolo è ispirato al Convegno tenuto dall'Associazione Parkinson di Alessandria: “Vivere con il signore P.”

tenutosi sabato 23 Marzo 2024 presso il Centro Congressi AL)

***Maura Como¹, Rosalba Cuniolo²**

1. Infermiera a riposo ; precedente esperienza presso il CAS Onco-Ematologico dell'Ospedale di Alessandria, ora libera professionista; trainer e Ambassador di Yoga della Risata; counsellor formatore; esperta in conduzione di gruppi; istruttrice di Protocolli Mindfulness.
2. Dirigente associativa ente del terzo settore - Presidente Associazione Parkinson di Alessandria

Introduzione: *“La risata riduce stress e tensione e ha una funzione sociale potente: favorisce la coesione del gruppo, quando non è derisione e sarcasmo”¹. “Quando qualcosa ci sorprende suscita in noi la risata. I bambini sorridono naturalmente e fanno la loro prima risata intorno a quattro mesi. Gli antropologi hanno studiato nelle diverse culture e religioni... ci sono processi diversi del ridere e alcuni sono universali”¹. Durante gli incontri è possibile far sperimentare ai partecipanti il gioco; il gruppo diventa un oggetto di gioco, in cui il ridere si mescola all'esperienza stessa e si fa complice della meraviglia. Ed è proprio in questo stupore della meraviglia che diviene possibile uscire dalle solite modalità per vederci e pensare alla nostra vita in modo diverso. Sperimentare in gruppo e sentire empatia e nello stesso tempo distaccarci da noi stessi, per vederci dall'esterno e riuscire a fare quella che in psicologia si definisce una “Rivalutazione umoristica di una situazione difficile”, vederci da osservatori e poter ridere nonostante le nostre vulnerabilità e sfortune. Il morbo di Parkinson: “ognuno di noi vive e si rapporta con la malattia in maniera differente: incredulità, disperazione, sconforto, angoscia, confusione, rabbia e molte altre emozioni intense e feroci, sono tappe inevitabili di un cammino che alla fine, in fondo rafforza....L'inatteso spaventa, ma è anche fonte di speranza, laddove il nostro obiettivo rimane quello di affrontare con grinta la nostra vita e viverla arricchita di un'esperienza che ci rende unici. La testimonianza di ...è un esempio di come la malattia scava dentro di noi per far emergere forze inattese.”²* Nel 2023 l'Associazione Parkinson di Alessandria, per valutare un possibile progetto di YdR dedicato ai pazienti con Parkinson, ha contattato Maura Como, trainer di Yoga della Risata (YdR) con diversi anni di esperienza di YdR per i professionisti della salute (operatori sanitari), con i pazienti oncologici e loro familiari e caregivers, in presenza e online.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: dal 23 Gennaio 2024 all'11 Giugno 2024 con il supporto dell'Associazione Parkinson di Alessandria sono state tenute in totale 16 sessioni di YdR, rispettivamente 10 in Alessandria e 6 a Novi Ligure, con cadenza quindicinale, presso un locale messo a disposizione dal Comune di Alessandria e presso un centro sportivo di Novi Ligure.

Ad Alessandria hanno aderito 12 pazienti e 1 familiare. La maggior parte dei partecipanti ha frequentato tutti gli incontri; qualche assenza è stata determinata dalle condizioni di salute o da visite mediche programmate di alcuni partecipanti.

A Novi Ligure hanno aderito 7 pazienti, 1 familiare e 1 caregiver. Le assenze, come in Alessandria, sono state dovute alle condizioni cliniche di salute. Un paziente ha ritenuto dopo la prima sessione di non voler partecipare, a causa dello stretto contatto con altri pazienti che versavano in condizioni di salute molto più compromesse.

Per favorire la partecipazione durante le sessioni è stato allestito un tavolo con bottigliette di acqua e bicchieri monouso, affinché i partecipanti potessero assumere la terapia orale in perfetto orario, anche durante le sessioni.

L'età dei partecipanti variava tra i 40 e i 78 anni.

Finalità dell'attività era fornire sostegno ai pazienti per:

1. rendere la risata fruibile durante le attività quotidiane;
2. divenire consapevoli della modalità “pilota automatico” (reazione automatica), inserendo dei “disabituatori” (esempio “cambio posto”) nelle semplici attività giornaliere;
3. ridere nonostante tutto;
4. coltivare una maggiore propensione all'auto-apprezzamento.

Sono stati coinvolti familiari e caregivers per:

1. ridere insieme ai pazienti;
2. ampliare lo sguardo reciproco (abbiamo assistito allo stupore);

3. creare momenti di contatto relazionale più intimo e profondo;
4. gioire insieme dei momenti di buon umore e risate.

La sessione standard (della durata di un'ora circa) consisteva di

- a) esercizi di Ydr da seduti (clapping; movimenti con le braccia su sottofondo musicale);
- b) esercizi di Ydr in piedi e in movimento (papera, finestra, crema, caffè, lavaggio dei vetri, radio, pulsanti, ecc), con possibilità di tornare seduti in qualunque momento;
- c) esercizi di Ydr in diadi;
- d) rilassamento con Mindfulness o Yoga Nidra;
- e) feedback finale.

Risultati: Il corso è stato frequentato da un numero medio di 10 persone ad Alessandria e 6 a Novi Ligure, che hanno espresso (oralmente) alti livelli di gradimento e chiesto il proseguimento dell'esperienza. Durante una sessione in Alessandria, dopo diversi incontri una delle pazienti più gravi (che faticava a ridere) è riuscita a lasciarsi andare alla risata: il marito si è molto commosso e tutti i partecipanti hanno applaudito spontaneamente, e tutti abbiamo vissuto un momento particolarmente emozionante. Anche a Novi abbiamo assistito ad un momento simile: con una paziente particolarmente grave, accompagnata dal figlio e da una caregiver.

Tutti i partecipanti hanno espresso i benefici ricevuti alla fine di ogni sessione:

- miglioramento del tono dell'umore e di momenti di gioia durante gli esercizi di risata, nonché di calma e rilassamento collegati alla pratica di Yoga Nidra e Mindfulness (tenuti alla fine di ogni incontro), che sono stati molto apprezzati;
- miglioramento della coordinazione dei movimenti, della postura e della capacità respiratoria;
- stimolazione di pensieri positivi, coltivazione dell'amicizia e del divertimento insieme.

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

Bibliografia

- 1 *"Il cervello che ride. Neuroscienze dell'umorismo"*, di Mirella Manfredi, Ed. Carocci (2025)
- 2 *"A tu per tu con il Parkinson", Quando la corda si rompe"* Patrizia Pozzato, Ed Baima-Ronchetti &C(2022)

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 .