



YOGA DELLA RISATA E “KUSH ART”®

*Mariella Passaquindici

Insegnante di Hatha Yoga, Meditazione, Teacher e formatrice di Yoga della Risata, laureata in Pittura all'Accademia di Belle Arti, Psicologa Clinica e della Riabilitazione, Counselor

Introduzione: Khush Art® è una tecnica innovativa da me ideata e registrata nel 2017, nata dall'integrazione di diverse discipline: Yoga, Meditazione, Yoga della Risata e Arte. Il termine "Khush" in sanscrito significa "felice", e questo approccio unico mira a favorire il benessere psicofisico, la consapevolezza corporea e l'espressione creativa. Grazie alla mia formazione multidisciplinare come insegnante di Hatha Yoga, Meditazione, Teacher e formatrice di Yoga della Risata, laureata in Pittura all'Accademia di Belle Arti, Psicologa Clinica e della Riabilitazione e Counselor, ho sviluppato Khush Art® per unire tecniche artistiche e meditative con l'obiettivo di rafforzare l'autostima, migliorare la postura, armonizzare l'apparato muscolare e respiratorio e stimolare l'espressione personale. Khush Art® valorizza il gesto come primo patrimonio espressivo, riprendendo il concetto di Arno Stern, e trae ispirazione anche dallo Yoga della Risata, tecnica ideata dal Dottor MadanKataria, integrando il disegno e la pittura in un contesto ludico per favorire la stimolazione dell'emisfero destro, potenziando così la creatività spontanea. Attraverso il segno e il colore, i partecipanti esplorano la connessione tra il corpo, il respiro e le emozioni, liberandosi da tensioni e blocchi interiori. Le sessioni di Khush Art® creano uno spazio di accoglienza e ascolto, privo di giudizio, in cui adulti e bambini possono esprimersi autenticamente, sviluppare fiducia in se stessi e migliorare la relazione con gli altri. Le tecniche proposte promuovono la collaborazione, l'attenzione e il problem solving creativo, stimolando la capacità di vedere oltre il problema e considerare nuove prospettive. In un mondo sempre più frenetico, Khush Art® rappresenta un metodo di crescita personale che permette di riscoprire la propria unicità e creatività, offrendo strumenti concreti per il benessere individuale e collettivo.

Metodologia/descrizione dell'esperienza:

Progetto Khush Art® per il Benessere degli Anziani. Il progetto Khush Art® nasce dall'integrazione tra arte, yoga della risata, Hatha yoga e immaginazione guidata, con l'obiettivo di risvegliare la creatività innata attraverso l'uso della musica, della respirazione yogica, del disegno estemporaneo e del movimento corporeo. Partendo dal presupposto che ogni individuo custodisce un nucleo profondo e autentico, il percorso mira a favorire il contatto con il proprio sé interiore, promuovendo benessere, resilienza e fiducia. L'intervento, rivolto a una popolazione di anziani residenti in struttura presso la Fondazione Villa Giovanni XXIII sita a Bitonto (Bari), si è proposto di contrastare stati d'isolamento, tristezza e perdita di autostima, agendo con tecniche prevalentemente non verbali, particolarmente efficaci in presenza di decadimento cognitivo o barriere comunicative. Il progetto, della durata di un mese, ha coinvolto 10 ospiti selezionati (livello di scolarità 5-8 anni), con due incontri settimanali di 90 minuti ciascuno. Prima dell'inizio delle attività, sono stati somministrati il *Mini-Mental State Examination (MMSE)* per la valutazione del decadimento cognitivo e il test di autostima di *Rosenberg*, ripetuto al termine del percorso per verificare l'impatto dell'esperienza. I dati raccolti tramite il test di Rosenberg sono stati analizzati e hanno un miglioramento significativo nella percezione di sé, in particolare rispetto alla domanda 2° “Penso di avere un certo numero di qualità” e alla domanda 4° “Sono in grado di fare le cose bene almeno come la maggior parte delle persone”.

Progetto Sperimentale Khush Art® presso il Centro Diurno “Cunegonda” Il progetto sperimentale Khush Art® è stato realizzato presso il Centro Diurno “Cunegonda” a Bari, facente parte del Centro di Salute Mentale Asl Bari, che si occupa di riabilitazione psichiatrica e inclusione socio-lavorativa. L'obiettivo del progetto è stato quello di sperimentare la tecnica di Khush Art® come supporto alla terapia farmacologica, accompagnando il partecipante verso una maggiore consapevolezza corporea, respiratoria, emozionale, gestuale e creativa, nonché nel proprio processo di **problem solving**, per favorire lo sviluppo di una maggiore **autostima**. In particolare, il progetto ha indagato come la tecnica di Khush Art® possa migliorare nei partecipanti il benessere a livello **cognitivo, corporeo ed emozionale**, valorizzando la propria autostima attraverso una maggiore consapevolezza di sé. A questo progetto hanno partecipato 8 pazienti psichiatrici, scelti in modo casuale e in modo eterogeneo per età e sesso. I partecipanti presentavano disturbi mentali di lieve e media entità. Il progetto ha previsto 10 incontri settimanali di 60 minuti ciascuno, con una frequenza di un incontro alla settimana. Ogni partecipante ha compilato un'intervista preliminare, seguita da test sulla creatività e sull'autostima (*Rosenberg Self-Esteem Scale*), somministrati sia all'inizio che alla fine del percorso, al fine di misurare i cambiamenti in queste aree nel corso del progetto. I dati raccolti tramite il test di Rosenberg sono stati analizzati e

hanno un miglioramento significativo nella percezione di sé, in particolare rispetto alla domanda 2° “Penso di avere un certo numero di qualità”

Inoltre, è stato chiesto agli operatori di osservare il comportamento dei partecipanti nel mese successivo alla conclusione del progetto. Le loro valutazioni hanno confermato un incremento dell'umore positivo nei partecipanti, accompagnato da maggiore energia, minore vergogna, maggiore spontaneità, socializzazione e coinvolgimento. Questi benefici, emersi fin dalle prime sessioni, si sono mantenuti costanti nel tempo. Possiamo considerare come beneficiari diretti i partecipanti al corso, mentre i beneficiari indiretti sono coloro che, attraverso l'interazione con essi, hanno sperimentato effetti positivi derivanti dal cambiamento osservato.

Ogni sessione ha seguito una struttura chiara e ripetuta:

1. **Respirazione diaframmatica:** esercizi per favorire il respiro consapevole.
2. **Riscaldamento corporeo:** movimenti articolari integrati al respiro.
3. **Asana di Hatha Yoga:** posture per la stabilità fisica e l'apertura emotiva, arricchite da vocalizzi affermativi.
4. **Esercizi di risata e mantra:** vocalizzazioni collettive per stimolare il benessere.
5. **Attività espressiva:** disegno spontaneo su fogli A4 per liberare la creatività.
6. **Esercizi creativi multisensoriali:** attività con musica, danza, recitazione e oggetti artistici.
7. **Pranayama e rilassamento finale:** per calmare mente e corpo.

Al termine di ogni incontro, i partecipanti hanno espresso le proprie emozioni attraverso un disegno simbolico accompagnato da una parola chiave.

Risultati:

Progetto Khush Art® per il Benessere degli Anziani. Durante gli incontri, si è osservata una progressiva trasformazione: l'iniziale diffidenza ha lasciato spazio a fiducia, condivisione e spontaneità espressiva. Attraverso lo yoga, lo yoga della risata, in approccio ludico e artistico ha favorito l'abbattimento dell'autocritica, promuovendo un linguaggio interiore più positivo e inclusivo. I partecipanti hanno sperimentato maggiore apertura emotiva, contatto con la propria fantasia e accettazione del sé, esprimendo sensazioni di autostima e valore personale.

Progetto Sperimentale Khush Art® presso il Centro Diurno “Cunegonda”. Il progetto si è rivelato un'esperienza positiva e soddisfacente. Sebbene l'autostima sia il risultato di un lungo percorso influenzato da esperienze di vita e relazioni, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di osservarsi, ascoltarsi e percepirsi in modo nuovo. Attraverso esercizi di respirazione, espressione corporea e grafica, hanno sviluppato fiducia in sé e negli altri, ridotto la vergogna e sperimentato una maggiore leggerezza emotiva.

Conclusioni: I progetti **Khush Art® per il Benessere degli Anziani** e **Khush Art® presso il Centro Diurno “Cunegonda”** hanno evidenziato come l'arte, il gioco e la consapevolezza corporea possano essere strumenti potenti per favorire il benessere psicofisico e l'autostima in contesti diversi. In entrambi i percorsi, si è osservata una progressiva trasformazione nei partecipanti: l'iniziale diffidenza ha lasciato spazio alla fiducia, alla condivisione e alla spontaneità espressiva. L'approccio integrato tra **yoga, yoga della risata e pratiche artistiche** ha contribuito all'abbattimento dell'autocritica e alla costruzione di un linguaggio interiore più positivo e inclusivo. Mentre nel progetto per gli anziani si è riscontrato un rafforzamento del senso di valore personale attraverso la fantasia e l'accettazione di sé, nel progetto sperimentale al Centro Diurno “Cunegonda” si è posta maggiore attenzione alla percezione del corpo, alla riduzione della vergogna e al miglioramento della fiducia reciproca. In entrambi i contesti, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di riconoscere e valorizzare le proprie capacità, migliorando il proprio benessere emotivo e sociale. Questi risultati confermano la validità del metodo Khush Art® nel promuovere l'autostima e il senso di appartenenza attraverso un'esperienza coinvolgente e trasformativa.

Bibliografia.

1. A. Bandura L'autoefficacia Erickson 2018
2. A. Stern P. Lindbergh Felice come un bambino che dipinge Armando Editore 2006
3. Madan Kataria. Lo spirito interiore della risata. Eifis

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 .