



LAUGHTER YOGA THERAPY: I BENEFICI DELLO YOGA DELLA RISATA PER I PAZIENTI ONCOLOGICI

***Graziella Villa**

Psicoterapeuta, Psiconcologa, Teacher Laughter Yoga Therapy , Formatrice

Introduzione: Il progetto ha previsto l'utilizzo dello Yoga della Risata, metodo ideato dal Dr. Madan Kataria, inteso come esercizio fisico per portare i pazienti a reali cambiamenti fisiologici e biochimici nel proprio corpo. Tali cambiamenti possono concorrere a produrre un effetto benefico sull'andamento della progressione del cancro, come già dimostrato da diverse ricerche scientifiche.

Lo Yoga della Risata fornisce un percorso non intellettuale verso il ridere.

I pazienti oncologici possono trovarsi in una situazione di "caos emotivo" e possono deprimersi facilmente.

Lo Yoga della Risata appropria il ridere come un esercizio fisico che può facilmente essere praticato indipendentemente dallo stato d'animo.

La risata aiuta a gestire stress e paura, favorisce un atteggiamento positivo, aiuta a gestire il dolore, ossigena il corpo, rinforza il sistema immunitario.

La risata profonda induce il cervello a rilasciare sostanze chimiche in grado di ridurre lo stress in pochi minuti.

E' possibile misurare una riduzione dello stress fino al 70%, dopo solo 10 minuti di esercizi, attraverso semplici test di autovalutazione.

La risata favorisce un atteggiamento positivo. Uno stato mentale positivo è molto importante quando si deve combattere una malattia potenzialmente mortale.

Lo Yoga della Risata aiuta a gestire il dolore. La risata profonda induce il cervello a rilasciare endorfine, un tipo di morfina naturale. Una tipica sessione di Yoga della Risata può fornire due ore di sollievo dal dolore senza bisogno di farmaci, rendendo così più facile per i pazienti anche il controllo delle proprie abilità mentali e fisiche.

La risata ossigena il corpo. Dieci minuti di risate lasciano il corpo super ossigenato. La mancanza di ossigeno è dovuta a cattive abitudini di respirazione, causate dallo stress e da una visione negativa della vita e ciò provoca una respirazione superficiale e irregolare.

Lo Yoga della Risata usa una combinazione di esercizi che stimolano la risata e la respirazione yoga, per addestrare il diaframma e i muscoli addominali a respirare a fondo. Ciò fa aumentare la scorta netta di ossigeno nelle cellule del corpo.

Lo Yoga della Risata è volto quindi a rendere la persona più resiliente, a migliorare la sua capacità di auto-regolazione emotiva e rafforzare le sue abilità nel far fronte alla malattia.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Il progetto pilota di Yoga della Risata è stato proposto su base volontaria, ai pazienti seguiti ambulatorialmente, dalla S.S.D. Cure Palliative dell'E.O. Galliera di Genova, che avevano un Performance Status sec. Karnofsky > 70, al fine di valutare i miglioramenti sulla sfera emotiva e sull'aderenza ai trattamenti.

Il progetto ha previsto sessioni di gruppo, della durata di circa un'ora e mezza, a cadenza settimanale, da maggio a luglio 2018, per un totale di 12 settimane.

La metodologia dello Yoga della Risata combina attività che stimolano la risata con esercizi di respirazione profonda e prevede 3 fasi: Riscaldamento, Meditazione, Rilassamento.

Una volta "imparato" a ridere, si può praticare lo yoga della risata anche da soli, di fronte allo specchio o in famiglia. (Sono sufficienti 10 minuti al giorno per innescare un cambiamento dentro e fuori di sé).

Sono stati somministrati all'inizio e alla fine del percorso:

- il questionario "Come ti senti ?" per l'autovalutazione dei cambiamenti prodotti dalla pratica dello Yoga della Risata che consente di monitorare le variazioni prodotte dall'attività svolta su 10 parametri fisiologici e psicologico comportamentali,
- il Karnofsky Performance Status, che è una scala di valutazione sanitaria, calcolata tenendo conto della qualità della vita del paziente, attraverso la valutazione di tre parametri: limitazione dell'attività, cura di se stessi, autodeterminazione,
- il BDI II Beck Depression inventory e
- il BAI Beck Anxiety Inventory.

Il protocollo d'intervento dello Yoga della Risata combina attività che stimolano la risata con esercizi di respirazione profonda e prevede 3 fasi.

1. Riscaldamento Gli esercizi di riscaldamento servono a risvegliare il nostro bambino interiore e includono l'utilizzo del gioco, del canto e del ballo, oltre ovviamente al ridere. Il contatto visivo ed il contagio che deriva nel vedere il terapeuta ridere, innescano la risata.

2. Meditazione Nella meditazione della risata si utilizza la risata incondizionata e consapevole. Impariamo a vivere il momento presente attraverso la risata. Con la pratica si può arrivare al completo e benefico rilascio delle emozioni. Liberando la voce con il suono della risata, infatti, lo stato emotivo può cambiare velocemente e radicalmente.

3. Rilassamento La sessione si conclude con il rilassamento guidato, che normalizza l'energia sprigionata durante gli esercizi e la meditazione.

Risultati: Risultati preliminari. Nella presente comunicazione vengono esposti i dati dei primi 12 pazienti che hanno preso parte a questo percorso di terapia di supporto. In questo primo gruppo di pazienti abbiamo assistito ad una riduzione dello stato di ansia e di stress, associato ad un incremento riferito della sensazione di benessere e ad un miglioramento soggettivo della sintomatologia da "distress cardio-respiratorio". Tale risultato ha portato questi pazienti a migliorare la loro aderenza alle terapie sintomatiche e specifiche. I partecipanti, durante e dopo la pratica di Yoga della Risata, hanno espresso la voglia e la capacità di essere felici nonostante la malattia. Hanno portato soprattutto la risata nella routine quotidiana, scegliendo di utilizzarla come strumento per affrontare al meglio le difficoltà.

Sintesi punteggi medi questionari somministrati

Karnofsky Performance Status 73,75% (T0).

Karnofsky Performance Status 76,25% (T1).

BDI II Beck Depression inventory punteggio medio tra 20 e 29 depr. di grado moderato: 25,40 (T0)

BDI II Beck Depression inventory punteggio medio tra 14 e 19 depr. di grado lieve: 17,60% (T1)

BAI Beck Anxiety Inventory punteggio medio tra 22 e 35 ansia di grado moderato: 26,80 (T0).

BAI Beck Anxiety Inventory punteggio medio tra 0 e 21 basso livello di ansia: 17,20 (T1).

Test di autovalutazione "Come ti senti ?" : Media 10 fattori (T0) : 4,60

Test di autovalutazione "Come ti senti ?" : Media 10 fattori (T1) : 6,80

Conclusioni: Nei pazienti che hanno intrapreso questo percorso di terapia di supporto, si è verificata una riduzione della sintomatologia depressiva, dello stato di ansia, un incremento, riferito, della sensazione di benessere e un miglioramento soggettivo della sintomatologia da "distress cardio-respiratorio". Tale risultato ha portato questi pazienti a migliorare anche la loro aderenza alle terapie sintomatiche e specifiche. I partecipanti, durante e dopo la pratica di Yoga della Risata, hanno espresso la voglia e la capacità di essere "felici" nonostante la malattia. Hanno portato soprattutto la risata nella routine quotidiana, scegliendo di utilizzarla come strumento per affrontare al meglio le difficoltà.

Bibliografia..

1 – Bennett MP; Lengacher C – Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes.

2- Bennett MP, Zeller JM, Rosenberg L, McCann J. – The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity.

3- Bennett MP; Lengacher C – Humor and Laughter May Influence Health IV. Humor and Immune Function.

4- Berk SL – Humor associated laughter decreases cortisol and increases spontaneous lymphocyte blastogenesis.

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 .