



HAPPY YOGA

Esperienza di Yoga assieme a Yoga della Risata nei pazienti onco-ematologici

* Elisabetta Micci ¹, Arianna Albertini ²

1. Infermiera, cultrice Ydr, Roma

2. Teacher e Ambassador di Yoga della Risata, Roma

Introduzione:

Sono molte le discipline olistiche che vengono utilizzate negli ospedali chiamate oggi terapie integrate.

In alcuni Studi scientifici riguardanti lo Yoga si è anche visto che nei pazienti sopravvissuti al cancro lo yoga migliora la qualità di vita e del sonno in particolare. Attualmente più di mille studi già pubblicati, con una cinquantina di trials, indicano perché fare yoga aiuta a stare meglio, attenuando anche gli effetti collaterali delle chemioterapie. Molti studi coinvolgono tecniche yoga in diversi ambiti ospedalieri e sembrano dire che gli effetti benefici di questa antica disciplina vanno ben oltre a ciò che da anni le viene ormai universalmente riconosciuto: il potente effetto antistress ed ansiolitico, dovuto proprio all'azione rilassante delle Asana (posizioni yoga) e della meditazione sulla mente di chi le pratica. I benefici dello yoga ci sono apparsi indicati per i pazienti del nostro Day Hospital sottoposti a chemioterapia, i quali sono chiamati ad affrontare un'importante conoscenza di sé e dei propri limiti, per ritrovare così un benessere psicofisico ed un maggior equilibrio interiore e per ritrovare forze e potenzialità inaspettate.

Lo Yoga della Risata nasce nel 1995 dal medico Madan Kataria e da sua moglie (insegnante di yoga) sulla base di studi condotti sui benefici della risata. E' convinzione del dottor Kataria che il corpo non legge la differenza tra una risata spontanea e una stimolata: si è visto che 15 minuti di risata sono sufficienti per sviluppare benefici fisiologici importanti. La risata segue inoltre il filone della gioscosità (un bambino ride 400 volte al giorno un adulto meno di 20 volte)

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Dal 2012, abbiamo iniziato un Corso di Yoga-terapia per le pazienti del Day-Hospital Onco-ematologico dell'ospedale Nuovo Regina Margherita a Roma e sottoposte a cicli di chemioterapia, inizialmente con non poche difficoltà (sia da parte dell' Azienda che da parte delle stesse pazienti, che erano scettiche).

Abbiamo diviso il nostro lavoro in due fasi. La prima fase era la diagnosi infermieristica in cui l'operatore raccoglie informazioni che mettono in risalto uno squilibrio dello stato di salute dell'assistito. Nella seconda fase, una volta individuato il paziente potrà accedere gratuitamente al corso compilando una scheda di iscrizione firmando per declinare eventuali responsabilità della struttura. Il locale per il corso, all'interno dell'ospedale, era allestito con tappetini, musica e materiale per proiezioni

Negli anni sono state aggiunte e migliorate le pratiche di Yoga inserite da Arianna ed ogni incontro era diverso ma con un filo conduttore: il benessere psico-fisico.

Tra le pratiche introdotte : Samadhi Yoga, E.F.T. massaggio di agopuntura, Joy dance, Yoga della sedia danzato, respirazioni di Qui gong, Sciamanesimo, Yoga Nidra, Cromoterapia, Meditazione, Sahaja Yoga, Dinamica Mentale, Kundalini Yoga, Gibberish Dance, Joy Motion, Laboratori Emozionali, Cultura del Buonumore (come illustrato nel libro "Il filo d'oro della Risata").

Dopo 8 anni , durante la pandemia Covid, per non sospendere questo percorso Arianna eseguiva le lezioni sulla piattaforma Zoom e sul canale Youtube HappyYoga ; infine è stato creato il gruppo Yoga su Whatsapp dove tutti i giorni anche piu' volte al giorno le pazienti si salutano con frasi d'amore e consapevolezza con la supervisione di Arianna.

Risultati: Il corso è stato frequentato da un numero medio di 15 persone per 6 mesi.

Dal 2012 al 2020 le lezioni si sono tenute in presenza; a seguito della Pandemia Covid abbiamo eseguito videolezioni per 2 anni. Tuttora sono attive videolezioni su Google Meet.

Le pazienti hanno seguito in gran parte tutto il corso durato 6 mesi al termine del quale si sono sentite nuove: più forza interiore, l'ansia diminuita, un grande spirito di gruppo, l'amore per se stesse, nuove amicizie, provando sentimenti che ormai avevano dimenticato o mai provato nella loro vita.

Conclusioni:

La cosa più bella era vedere le donne entrare nella palestra tristi ed uscirne sorridenti, colorite, ossigenate.

Successivamente da questa esperienza sono stati scritti due libri "Il Filo d'oro della risata" e il "Manuale Happy Yoga Evolution" ed è stato creato un documentario dal titolo "Yoga in corsia" visibile sul canale Youtube e un altro documentario è in preparazione.

Bibliografia..

1. Arianna Albertini. "Il Filo d'oro della risata" (2020), a cura di Anna Manzo. Happy Yoga ed.
2. Video "Yoga in corsia". Disponibile su YouTube
3. Manuale Happy Yoga Evolution di Arianna Albertini

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.