

S.C. Medicina Generale Pinerolo - Ambulatorio di Reumatologia

Oggetto: presentazione progetto: Lo Yoga della risata: uno strumento per stare bene con se stessi, affrontare il dolore e incontrare gli altri



Razionale

Lo Yoga della Risata (o Laughter Yoga) è una tecnica innovativa per ridere senza motivo ideata nel 1995 dallo studioso di gelotologia (disciplina che si occupa dello studio della risata a livello terapeutico), il Dr. Madan Kataria.

Il primo Club della Risata ebbe origine il 13 marzo 1995, in un parco pubblico di Mumbai, con solo cinque persone. Ora, i Club sono migliaia, sparsi in oltre 70 Paesi del mondo. Dello Yoga della Risata si sono occupati i media internazionali, tra cui BBC, CNN, Time Magazine, London Times, Rai, Sky, Corriere della Sera, Repubblica, ecc.

L'idea innovativa consiste nel ridere senza motivo per apportare benefici importanti per la salute psico-fisica. La risata è praticata in gruppo, alternando le risate con esercizi di respirazione consapevole e concentrazione. Lo yoga della risata attiva muscoli dei quali non si ricorda la loro l'esistenza. Oltre alla ginnastica polmonare e facciale, facendo uso di semplici tecniche e movimenti della disciplina dello yoga si favorisce il benessere generale della persona.

Il principio scientifico su cui si basa questa tecnica sta nel fatto che il corpo non distingue tra risata forzata e risata spontanea, i benefici per la salute sono: abbassamento della pressione arteriosa, migliore ossigenazione del corpo e del cervello, rafforzamento delle difese immunitarie.

Una risata di cuore smorza la tensione e allenta l'ansia (si attiva in questo modo ciò che il Dr Kataria definì come "chimica della felicità"). Mentre ridiamo il nostro corpo viene indotto a rilasciare le endorfine (betaendorfine), che combattono la debolezza fisica e mentale e alleviano lo stress e le tensioni accumulate nel nostro organismo riducendo anche l'insonnia.

La risata porta a un alleggerimento dei pensieri e dei nostri atteggiamenti verso se stessi e gli altri. Ovviamente bisogna praticare senza sforzo, gradualmente, con calma e serenità. Le applicazioni dello Yoga della Risata sono molteplici, ha trovato interessanti applicazioni nello sport, nelle aziende, nelle comunità di ogni tipo, negli ospedali, negli istituti per disabili e per anziani, nei gruppi di auto-aiuto per malati cronici, nei penitenziari e nelle scuole.

La risata che si genera è una risata benefica: non si ride di qualcosa o di qualcuno, si ride con gli altri per il puro piacere di ridere.

I vantaggi sono molteplici: la risata in gruppo diventa catartica ed è utile per liberare le emozioni e sciogliere i blocchi emotivi. I rapporti tra persone che ridono insieme sono estremamente facilitati: si fa amicizia facilmente e rapidamente. Con la pratica regolare si può sviluppare un atteggiamento mentale positivo che può aiutare le persone ad attraversare alcuni momenti difficili.

Poiché lo Yoga della Risata si pratica in gruppo, attraverso il contatto visivo e la riscoperta della giocosità infantile, la risata, in poco tempo, si trasforma e diventa autentica.

La combinazione delle antiche tecniche di respirazione dello Yoga, il Pranayama, e delle risate stimolate ottenute riattivando la giocosità tipica dei bambini, offre un lungo elenco di benefici neuro-biologici che la ricerca scientifica ha confermato e di seguito riassunti:

La maggioranza dei pazienti con malattie reumatiche invalidanti ha un'età compresa fra i 45 e i 64 anni, cioè nel pieno della vita lavorativa attiva: **il dolore**, il sintomo principale di queste malattie, peggiora la qualità della vita e compromette la capacità lavorativa e produttiva. Le malattie reumatiche sono oggi la prima causa di assenze dal lavoro e la seconda causa di invalidità, responsabili della metà delle assenze superiori ai tre giorni, del 60% dei casi di inabilità al lavoro e del 27% delle pensioni di invalidità erogate dallo Stato. Per i pazienti tutto questo si traduce in un

dramma personale e familiare: quattro su dieci sono costretti prima o poi a rinunciare al lavoro o a cambiarlo e per il 10% le entrate economiche si riducono drasticamente, senza contare le difficoltà quotidiane da superare dovendo convivere con malattie che limitano i movimenti e provocano dolore.

Il dolore dell'artrite è di tipo infiammatorio ed è massimo a riposo, di notte e al risveglio mattutino. Il disturbo del sonno, oltre al dolore, è determinato dalla preoccupazione, dallo stress e dalle modificazioni alle abitudini di vita che la malattia induce. Il disturbo del sonno determina progressiva stanchezza e fatica a reggere la giornata. Dolore e stanchezza generano ansia e riduzione del tono dell'umore. Un grado lieve-moderato di ansia e depressione è spesso rilevato nei malati di artrite. La percezione della qualità di vita risulta conseguentemente ridotta. Ad insonnia e depressione si associa spesso iperalgesia centrale con percezione di dolore diffuso in più parti del corpo. Non è facile convivere con una malattia cronica che determina paura per il futuro, necessità di assumere continuamente farmaci, essere sottoposti frequentemente a controlli clinici e di laboratorio, sapere che sicuramente le terapie andranno modificate per la loro perdita di efficacia.

Tutto questo rende il malato reumatologico un soggetto fragile che necessita di nuovi stimoli per vedere nuove possibilità di trasformazione.

Obiettivi

Far acquisire alcune tecniche di supporto alla respirazione e strategie di gestione d'ansia e dello stress per supportare le persone nello sviluppare capacità di ascolto su se stesse, mediante esercizi che aumentano la capacità di percepire il proprio corpo e allentare le tensioni

Rilassarsi e lasciare andare le tensioni

Target

Il progetto è rivolto ai pazienti in carico all'Ambulatorio di Reumatologia, ai pazienti in cura presso il Day Hospital di Medicina e ai pazienti afferenti al Day Service di Reumatologia.

I pazienti verranno selezionati con la reumatologa responsabile per evitare che ci siano delle controindicazioni dovuti alla patologia.

Valutazione di impatto/esito del progetto

Somministrazione Pre-post dell'European Quality of Life Questionnaire Euro Qo L) e di strumenti specifici validati a cura della Laughter Yoga.

Aspetti operativi

Risorse umane:

1 Infermiera Collaboratrice D afferente al Day Hospital di Medicina Ospedale di Pinerolo (formata per la gestione degli incontri di Yoga della risata e Leader Yoga della risata – Pinerolo)

Metodologia:

Sessioni composte da gruppi misti di pazienti

Nei quali viene creato un ambiente accogliente e un gruppo dove accogliere ed essere accolti.

Stimolare il corpo con semplici e delicati movimenti per favorire il benessere fisico Utilizzare la risata come strumento.

Tempi:

Sessioni da circa 60 minuti

Sede :

Sala attesa centro prelievi Ospedale di Pinerolo

Orari:

Martedì pomeriggio dalle ore 16.00 alle 17.00

Il progetto ha preso avvio il 4 aprile 2017 presso l'atrio della sala prelievi del P.O. Pinerolo.

Il primo gruppo è composto da 7 pazienti che hanno aderito volontariamente al progetto.

Gli incontri programmati sono sei.

Al termine verranno consegnati due questionari: questionario di gradibilità e il European Quality of Life Questionnaire Euro Qo.

Note scientifiche (*)

Benefici Neuro Biologici

1. aumento dell'efficienza delle capacità respiratorie grazie al miglioramento della ventilazione polmonare
2. aumento dell'efficienza del sistema cardiocircolatorio
3. miglioramento delle funzionalità dell'endotelio
4. regolazione della pressione arteriosa
5. riduzione dei livelli di glucosio nel sangue
6. sensibile riduzione della produzione di cortisolo e regolazione dei livelli di adrenalina (generatori dello stress)
7. attivazione dell'apparato linfatico
8. incremento della produzione endogena di betaendorfine (antidolorifici naturali), serotonina (antidepressivo), ossitocina, encefaline (rinforzano il sistema immunitario aumentando la produzione di immunoglobuline, aumento dell'attività interferomonica e delle cellule NK antitumorali).
9. stabilizzazione del ciclo della dopamina (regolatrice dei processi dell'apprendimento, della ricompensa, della motivazione e del benessere).

Benefici Psicologici e relazionali

Lo Yoga della Risata, è nato come pratica di benessere psico-fisico da praticare in gruppo ed è in questa condizione che, grazie al contributo dei neuroni specchio si ottiene il massimo dei benefici. Praticando lo Yoga della Risata in un gruppo, i benefici neuro-biologici creano un effetto sinergico con i benefici psicologico-relazionali che ne derivano, aumentando ulteriormente lo stato di benessere prodotto.

1. riduzione in modo drastico lo stress qualunque ne sia la causa
2. favorisce un aumento dell'autostima e della sicurezza in sé
3. aumenta le capacità di attenzione e concentrazione
4. migliora le capacità di ascolto e di assertività
5. potenzia le doti di leadership
6. motiva alla responsabilità
7. promuove lo spirito di condivisione e di cooperazione
8. aiuta il superamento di idee e pregiudizi limitanti
9. stimola le capacità creative e di problem solving

(*)

http://www.corriere.it/cronache/12_aprile_04/dobbiamo-sorridere-venticinque-minuti-rossella-burattino_7d971a06-7e2d-11e1-b61a-22df94744509.shtml

<http://www.nonautosufficienza.it/workshop/15916/La-creazione-del-benessere-della-triade-terapeutica-attraverso-lo-yoga-della-risata>

www.yogadellarisata.it