

# Identificazione del metodo IDMET yoga terapia

## Versione breve

### Breve descrizione

La yoga terapia viene impiegata in sedute individuali e in piccoli gruppi (partecipanti con presupposti analoghi o disturbi leggeri) nell'ambito del lavoro terapeutico orientato al processo. In linea di principio i/le terapisti/e complementari possono lavorare, tenendo conto delle esigenze e del potenziale individuali dei/delle clienti, sull'aspetto fisico, energetico, mentale ed emotivo o spirituale degli/delle loro clienti. Tutti gli indirizzi terapeutici mirano a integrare la pratica dello yoga nella vita quotidiana. Come uno dei più antichi percorsi olistici tramandati, la yoga terapia comprende sia un ampio aspetto filosofico sia una pratica volta a istruire sistematicamente il corpo e la mente attraverso l'esperienza interiore e l'ampliamento della coscienza. Esistono numerosi metodi e tecniche importanti nella yoga terapia. Vi rientrano le tecniche di pulizia, le posizioni (ĀSANA), gli esercizi di respirazione (PRANAYAMA), gli esercizi volti a promuovere la capacità di percezione e di concentrazione nonché le tecniche di meditazione. L'ayurveda è la scienza della vita appartenente alla yoga terapia; rivestono importanza per la yoga terapia l'alimentazione, il movimento e il modo di vivere in base alle costituzioni ayurvediche. Con una pratica dello yoga personale e regolare nonché un modo di vivere in base alle costituzioni ayurvediche, un programma sviluppato nella yoga terapia ha un effetto equilibrante, rafforzante e rilassante a livello fisico, mentale ed energetico. Grazie all'aumento della capacità di concentrazione e dell'attenzione, una yoga terapia favorisce e migliora l'osservazione del proprio comportamento e in seguito promuove anche cambiamenti nel comportamento (SVADHYAYA), il condizionamento del proprio comportamento in vista di obiettivi che ci si è prefissati (TAPAS), le funzioni psicofisiche che portano a una maggiore accettazione di sé, al miglioramento dello stato effettivo e a un benessere migliore in generale.

### Storia e filosofia

Lo yoga fece la sua prima apparizione migliaia di anni fa negli antichi testi di filosofia indiana. Il termine in sanscrito significa l'unione o l'integrazione (yuj = unire, legare, aggioare) del livello fisico e psichico per armonizzare corpo, mente e anima ed eliminare la sofferenza a tutti e tre i livelli. Negli scritti che si sono in parte conservati fino a oggi – tra cui SAMKHYA, YOGA SUTRA, UPANISHADEN, VEDANTA, BHAGAVAD GITA, HATHA YOGA PRADIPIKA e quelli del BUDDISMO e del TANTRISMO – vengono descritti problemi tipici che causano disturbi e che limitano il nostro ulteriore sviluppo mentale e fisico. Vengono inoltre fornite precise indicazioni su come pulire e rafforzare il corpo nonché poter aumentare la capacità conoscitiva e di concentrazione. Si tratta di tecniche che aiutano a utilizzare e a coinvolgere il corpo e l'intelletto per raggiungere obiettivi essenziali e spirituali. Originariamente questo metodo non poneva l'accento sull'utilizzo in senso lato dello yoga come aiuto e strumento finalizzato alla guarigione o alla terapia. Questa comprensione del metodo si è sviluppata soltanto nel corso dei secoli. Durante questo periodo la yoga terapia si è diffusa come tradizione vivace e si è costantemente sviluppata in modo diversificato: il riconoscimento del fatto che le persone dispongono di diverse capacità e che vivono anche in diversi contesti sociali ha fatto sì che esistano degli approcci in grado di condurre alla guarigione principalmente tramite l'ambito fisico, emotivo e mentale oppure quello spirituale.

## Terapia – azione terapeutica – tecniche di lavoro

Gli approcci terapeutici si sono sviluppati dai sistemi classici dello yoga. Tra questi si annovera l'HATHA YOGA (pone l'accento sul corpo e sul respiro e promuove un flusso energetico ottimale attraverso una coordinazione mirata tra respirazione e movimento), lo YOGA di PATANJALI (chiamato anche RAJA YOGA o ASTHANGA YOGA, si occupa di aspetti psicologici e sociali, integra elementi dell'HATHA Yoga negli otto passi del PATANJALI), il JNANA YOGA (promuove una conoscenza e un'esperienza più approfondite delle realtà esteriori e interiori e dei loro nessi), il KARMA YOGA (yoga delle azioni e dell'agire altruista) e il BHAKTI YOGA (lavoro al livello del proprio senso della vita tramite la meditazione o il mantra). Lo yoga presuppone che ogni persona abbia una riserva sufficiente di forza ed energia vitale e che disponga di un meccanismo di autoregolazione molto differenziato nonché del potenziale per percepire e identificare influssi dannosi come pure esigenze fisiche e psichiche. Se l'accesso a queste risorse è bloccato e i rispettivi segnali non vengono più percepiti o vengono ignorati, ciò può esprimersi a livello fisico, energetico, mentale ed emotivo o spirituale. Il percorso terapeutico dello yoga mira alla riscoperta delle proprie risorse creative e alla loro riattivazione.

I/Le terapisti/e creano un clima basato sulla fiducia e sul rispetto in grado di accogliere i/le clienti con pazienza, comprensione e attenzioni e nel contempo di richiedere e promuovere la loro responsabilità personale. I/Le terapisti/e utilizzano procedimenti di lavoro e tecniche provenienti dai sistemi di yoga citati per elaborare insieme ai/alle clienti strategie e concezioni centrate sul processo, individuali, orientate all'obiettivo nonché adeguate alle esigenze e capacità del singolo i quali sviluppano e favoriscono un'esperienza interiore consapevole e una capacità conoscitiva. Ciò porta a una migliore percezione di sé e quindi a una maggiore consapevolezza, sia per i processi fisici che per quelli mentali, emotivi e spirituali. La yoga terapia favorisce un modo di vivere consapevole e sano, una maggiore responsabilità personale e un modo di concepire la vita nel complesso positivo. Grazie a un'accresciuta percezione di sé è possibile riconoscere sempre meglio i comportamenti nocivi per la salute che possono essere pertanto evitati.

Le tecniche e i metodi terapeutici dello yoga commisurati alle esigenze individuali possono essere utilizzati per eliminare disturbi e anche a titolo preventivo. Non si tratta sempre e soltanto di guarire da una malattia, bensì ad esempio in caso di dolori cronici di attenuare problemi secondari o di gestire in modo diverso l'attuale situazione. La yoga terapia è indicata per persone di tutti i gruppi di età e può essere offerta sotto forma di lezione individuale o di gruppo, poiché sono disponibili diversi metodi e tecniche e la terapia può essere adeguata alle esigenze del singolo.

## Limiti

Una pratica dello yoga regolare sviluppata in modo mirato nella yoga terapia e un rispettivo modo di vivere possono supportare i trattamenti di medicina convenzionale e alternativa, tuttavia non li possono sostituire.

I/Le terapisti/e esperti/e conoscono le controindicazioni in caso di disturbi generali, fisici e psichici e applicano i metodi e procedimenti di lavoro appropriati. Misure precauzionali adeguate vengono discusse in precedenza con i/le clienti ed eventualmente si cerca una collaborazione interdisciplinare con i rispettivi specialisti medici. In ogni caso vale il principio: primum non nocere.