

L'AQUILA: CORSI YOGA PER PAZIENTI ONCOLOGICI, "PONTE SANO TRA CORPO E ANIMA"

31 Gennaio 2019



L'AQUILA - "Yoga nell'anima" è il corso organizzato all'Aquila rivolto a pazienti oncologici e ai loro familiari presso la sede della scuola Kintsugi di Sara Di Francia in via Ugo Piccinini.

Il progetto pilota denominato "Psico yoga" è stato ideato dalla Kintsugi in collaborazione con l'associazione Salute Donna Onlus dell'Aquila e sta coinvolgendo anche altre regioni in Italia, di concerto anche con gli ospedali e rivolto a pazienti oncologici e ai loro familiari, nell'ambito di un nuovo approccio al paziente ed alla sua "salute".

"Esistono numerosi studi medici che provano come l'approccio multidisciplinare alla malattia abbia effetti positivi sulla salute psicofisica di qualsiasi persona, sia essa sana o meno", spiega ad *AbruzzoWeb* Sara Di Francia.

L'approccio psicologico per l'insegnante, "è utile ad accogliere il racconto del corpo espresso durante la pratica dello yoga: i vissuti emotivi vengono elaborati e sostenuti durante un momento di condivisione profonda tra i pazienti oncologici e i loro familiari sotto la guida delle psicologhe, con l'obiettivo di creare un ponte che favorisca la comunicazione tra corpo e anima".

"Abbiamo deciso di aprirci anche alle famiglie, perché il carico emotivo di una situazione come una grave patologia non si riflette solo sul malato, su chi soffre, ma si estende a tutte le persone care intorno, a vari livelli", chiarisce.

Per questo ci saranno a seguire chi vorrà seguire i corsi, due professioniste, le psicologhe Cristina Crosti e Monica Celeste.

"Nello specifico - chiarisce ancora l'insegnante - lo yoga è una pratica dolce, che, se resa accessibile, dà l'opportunità a chi la sperimenta di avere numerosi effetti positivi sul sistema nervoso, favorendo l'abbassamento dei livelli di cortisolo (dovuti allo stress) e l'innalzamento, invece, di tutti quegli ormoni del benessere, come la serotonina e la dopamina".

"Attraverso semplici esercizi - spiega ancora - si riesce ad acquisire il controllo del respiro, utile in tutti gli stati ansiosi ed associati; infine, ma non per ultimo, tutte le posizioni yoga hanno un effetto depurativo del corpo. Le visualizzazioni, le meditazioni ed il rilassamento danno l'opportunità di sperimentare il sentire, di tornare a sognare e sentire il corpo respirare senza tensioni".

L'approccio che vogliono dare questi corsi sono quindi, "psicoyogici, vogliamo cioè far tornare alla vita, anche se si è ammalati, perché, come dice Tiziano Terzani: 'non bisogna identificarsi con la propria malattia', ed io, come insegnante, aggiungo che il corpo può essere malato, ma l'anima no, ed ha bisogno di essere nutrita".

Sara Di Francia si è avvicinata alla disciplina nel 2008, la sua insegnante era Daniela Visione, scomparsa la notte del 6 aprile 2009, nel crollo della sua casa di via Campo di Fossa, insieme ai figli, Davide e Matteo Cinque.

Questa perdita affettiva, profonda e significativa per Sara, ha dato lo stimolo a imparare a fondo la disciplina, per

tramandare gli insegnamenti della sua cara amica. “Lo yoga non è solo una disciplina, è un qualcosa che ti prende dentro, che poi non puoi lasciare e soprattutto per me, è un tramite per sentire Daniela ancora vicina, anche dopo 10 anni”.

Ha intrapreso, quindi, il percorso da insegnante nel novembre 2009 a Roma con la scuola “Odaka yoga” dei maestri Roberto Milletti e Francesca Cassia, insegnanti riconosciuti a livello internazionale che hanno scuole sparse tra l'Italia, il Giappone ed altri Paesi e che ogni anno sono presenti all'apertura dell'International Yoga Festival a rishikesh in India.

“Ho frequentato il mio primo corso per un anno – ricorda – ed ho ottenuto il primo brevetto di insegnante riconosciuto anche da Yoga Alliance e Coni, ho iniziato ad insegnare praticamente subito, ad ottobre del 2010, in pieno post sisma. La prima classe è stata con una sola ragazza che ancora oggi frequenta i miei corsi”.

Da quel giorno non ha mai smesso di insegnare e nel 2011 ha deciso di lasciare il lavoro per dedicarsi a tempo pieno a questa attività. E dopo una serie di esperienze, più o meno felici, in varie palestre della città, la decisione, nel 2016, di avere, “un posto tutto mio, dove si potesse respirare la mia personalità”.

E quindi la decisione di aprire la scuola Kintsugi, il cui nome, giapponese, richiama una tecnica artistica per cui gli oggetti rotti non vengono gettati ma riparati e le crepe “arricchite” con della colla contenente oro.

“A simboleggiare che un oggetto rotto, seppur con delle cicatrici, può valere molto di più che da intero”, conclude.

Per iscriversi al corso di yoga nell'anima c'è tempo fino all'8 febbraio, le lezioni inizieranno il 21, per informazioni contattare i numeri 0862/368534, 349/5579749, 347/3700236, 329/1413024. (l.l.)