



Firenze, 25 Gennaio 2013



**VIVERE IN CONNESSIONE CON IL CORPO,
VIVERE CON LA MENTE NEL PRESENTE:
L'INTERVENTO PSICO-CORPOREO DI TAI CHI & MINDFULNESS**

Elena Sogaro

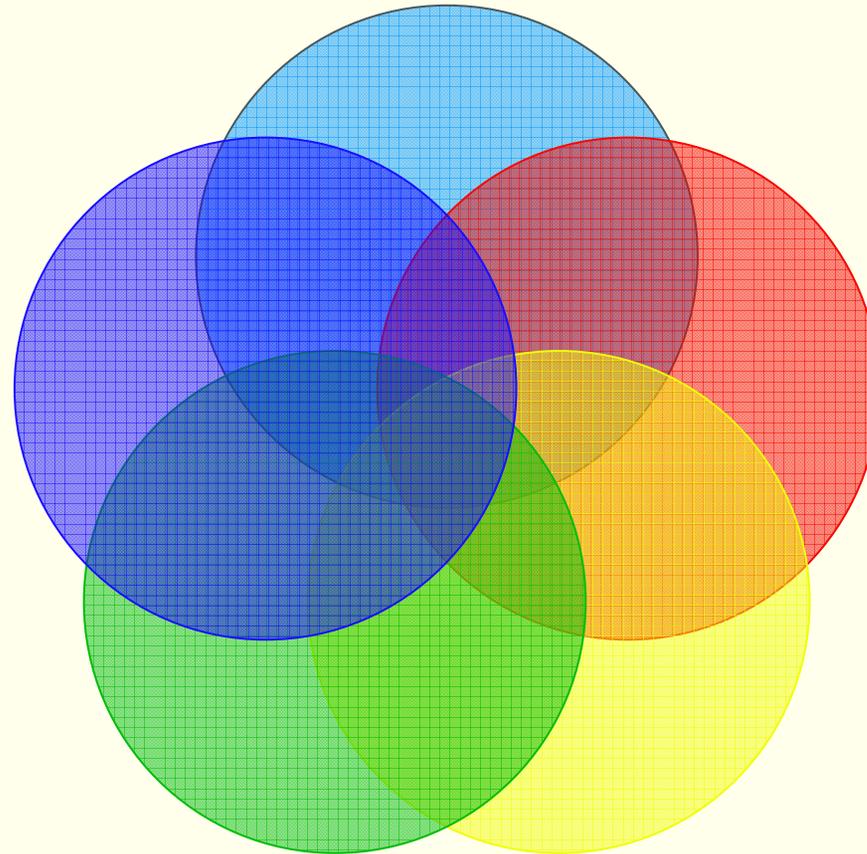
Psicologo Clinico - Psicoterapeuta

Premessa

RELAZIONE CLASSE 4:
sfida e strumento di conoscenza ed evoluzione
//psicoterapia MGM

RELAZIONE DI CLASSE 3:
Co-conduttore corso// MCE

RELAZIONE CLASSE 1 (P):
Corsi e Formazione
come Istruttore



RELAZIONE DI CLASSE 1 (CN):
Partecipanti al corso di Tai Chi & Mindfulness

RELAZIONE DI CLASSE 3 e 2:
Scuola di Tai Chi



Tai Chi Chuan



太極拳

Il Tai Chi è uno stile interno delle arti marziali cinesi che include movimenti corporei, respirazione e training di consapevolezza.

✓ La pratica consiste in posizioni del corpo che fluiscono lentamente l'una nell'altra in modo continuo, morbido.

✓ Promuove una corretta postura, il rilassamento, l'equilibrio, la flessibilità, il benessere, calma, concentrazione e consapevolezza mentale.

✓ Il Tai Chi a differenza di altre discipline (es. Yoga) è uno stile interno, agisce quindi nel migliorare le capacità di autodifesa fisica e psichica della persona e insegna il contatto con l'altro senza l'uso della forza esterna.

Hong, Li, 2007 Sports Biomech



1. Esercizi di riscaldamento
2. Standing meditation (Zhan Zhuang)
3. La Forma
4. Esercizi in coppia di centratura e bilanciamento:
Tui Shou



- ✓ Stato della mente: consapevolezza nel tempo e nello spazio
- ✓ Respiro e Rilassamento Attivo
- ✓ Radicamento
- ✓ Naturalezza



- ⇒ Sostenersi in Equilibrio Dinamico.
- ⇒ Modulazione dei Pieni e dei Vuoti.
- ⇒ Utilizzo pertinente dell' Energia per... assorbire, respingere, lasciar passare, cambiare direzione, difendersi, deviare...

Aumento della consapevolezza, della percezione di Armonia ed Unità nel Movimento



Meditazione



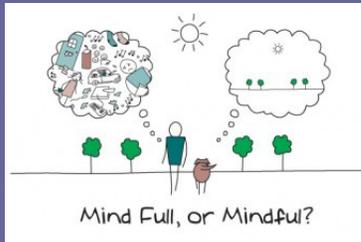
Meditazione di Concentrazione:

porta a focalizzare l'attenzione su specifiche attività mentali o sensoriali (suoni ripetuti, visualizzazioni, specifiche sensazioni fisiche come il respiro).
La meditazione yogica, la Meditazione Buddhista Samatha e la Meditazione Transcendentale sono esempi di Meditazione di Concentrazione.

Meditazione di Consapevolezza:

la pratica prevede il lasciar sorgere pensieri, sensazioni e sentimenti, mantenendo una specifica posizione attentiva: rimanere consapevoli del campo fenomenico, di ciò che sorge e di ciò che scompare, con atteggiamento non giudicante o analitico

Nonostante questa divisione, grossolana, molto spesso aspetti di una tecnica si sovrappongono a quelli di un'altra, e del resto il progressivo avvicinarsi alla "posizione del "testimone" (che è pur sempre la mente) che osserva la mente è uno dei passaggi obbligati della maggior parte delle tradizioni meditative.



Mindfulness

Mindfulness è la traduzione in inglese della parola Sati in lingua Pali, che significa "attenzione consapevole" o "attenzione nuda".

Secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn, Mindfulness significa "porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante"

Utilizza il valore e il potenziale curativo della consapevolezza e del silenzio mentale.

Osservare l'incessante lavoro della mente e acquisire la possibilità di quietare il dialogo all'interno del cervello è una delle cose più potenti che si possono fare per ridurre lo stress, incrementare la salute, la longevità e la creatività.



Efficacia del Tai Chi documentata in letteratura (1)

Documentati effetti della pratica del Tai Chi nell'incidere efficacemente su diversi aspetti della salute:

→ **nell'anziano**: riduce l'incidenza di cadute, l'osteoporosi, i livelli di HbA1c, la sonnolenza diurna, migliora l'equilibrio, e il generale funzionamento fisico.

Richerson et al. 2007; Wahbeh et al. 2008; Li, Harmer, 2008; Lee, 2008; Gooneratne 2008; Lam et al. 2012

→ Trattamento di prima linea per la **depressione lieve negli anziani con tendenza a cadere**

laboni et al 2012

→ nella popolazione clinica: migliora il sistema immunitario, la capacità cardio-respiratoria, riduce i fattori di rischio cardiovascolare come ipertensione e dislipidemia, e migliora capacità aerobica, la funzione polmonare e la forza muscolare nei pazienti con **disturbi cardiovascolari**.

Ko, 2006; Thornton 2008

→ in paz con **Parkinson**: aiuta a prevenire le cadute, riduzione del tremore e miglioramento del controllo motorio

→ nel **Disturbo di Alzheimer**: rallenta il declino funzionale e cognitivo

Klein 2008; Hackney 2008



Efficacia del Tai Chi documentata in letteratura (2)

→ Nel ridurre la **percezione della sintomatologia depressiva** se usato come monoterapia *Gill et al. 2010*

→ Nel migliorare gli esiti nel trattamento farmacologico della **depressione geriatrica** *Chi 2012; Lavrestsky 2011*

→ Nel ridurre il dolore, la capacità funzionale e lo stato psicologico in pazienti con **Fibromialgia** *Rumero-Zurita et al. 2012*

→ Nel migliorare il benessere psicologico, ovvero ridurre **Stress, Ansia e Depressione** e innalzare l'**Umore**. *Review su 3817 soggetti.* *Wang et al. 2010*

Sono comunque necessari studi di elevata qualità, controllati e di lunga durata al fine di orientare meglio le decisioni cliniche *Woltz et al. 2012*



Efficacia della Mindfulness documentata in letteratura

Documentata efficacia per:

-**DISTURBI PSICHIATRICI**: Disturbi d'Ansia, Depressione, Disturbi Bipolari, Tossicodipendenze.

-**CONTROLLO DEL DOLORE** (componenti di ansia, angoscia, depressione, negazione)

-terapia di supporto alle **MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

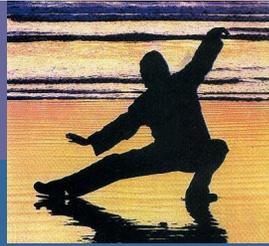
-**MALATTIE DERMATOLOGICHE** (psoriasi) *(Kabat-Zinn et al, 1998)*

-**CEFALEA, EPILESSIA, MALATTIE METABOLICHE**

- studi con **EEG, ERP, PET, fMRI**:

Incremento di flusso ematico cerebrale durante la meditazione nel **TALAMO**, nella **CORTECCIA PREFRONTALE** e del **CINGOLO ANTERIORE**

(Orme-Johnson et al. 2006)



Integrazione di Tai Chi e Mindfulness

- ✓ Hanno delle similitudini.
- ✓ Le loro componenti nucleari possono essere combinate in un costruito coerente.
- ✓ Dalla combinazione dell'essenza di queste due discipline, il praticante può trarre un doppio beneficio.
- ✓ Da questa integrazione possono emergere nuove opportunità e prospettive innovative.

Posadzky & Jacques, 2009



Obiettivi dell'intervento

⇒ **Proporre un intervento per la prevenzione delle ricadute per persone con disturbi depressivi e/o d'ansia; per persone con necessità di migliorare la gestione dello stress.**

⇒ **Aiutare le persone ad armonizzare la relazione con se stesse ed il proprio corpo; ad aumentare la propria consapevolezza su pensieri, emozioni e sensazioni corporee, in modo non giudicante, al fine di ridurre le routine quotidiane generatrici di sofferenza.**

⇒ **Organizzare un intervento Mente-Corpo coerente con la Teoria della Complessità utilizzando il MCE come guida metodologica e interpretativa.**



EFFETTI DIRETTI DELLO STRESS SUL BENESSERE FISICO

Soggetti valutati ad alto-stress, mostrano un aumentato profilo di rischio Cardiovascolare.

Kashani et al., 2012 Stress

Lo stress è coinvolto direttamente nella patogenesi dei disturbi cardiovascolari e nel peggioramento della prognosi dopo un evento CV. LL.GG.

Europee Prev Card Vasc 2012

EFFETTI SECONDARI DELLO STRESS SU BENESSERE E STILI DI VITA SALUTARI



+Fumo



+Alcol



- Attenzione alla corretta alimentazione



- Attività fisica



- Emozioni positive



+Disturbi del sonno

Toda, Nakanishi-Toda 2011

Possibili fonti quotidiane di stress

- LAVORO
- SITUAZIONE ECONOMICA
- CONDIZIONI SALUTE
- RITMI DI VITA
- RELAZIONI FAMILIARI E AFFETTIVE
DIFFICOLTOSE





Stress e “stile di vita mentale”

- ✓ Incessante attività mentale
- ✓ Assorbimento nell' elaborazione di ogni tipo di stimoli, pensieri e preoccupazioni
- ✓ Essere non in connessione con il proprio corpo, lontano dal presente
- ✓ Riduzione della forza vitale, della salute psicofisica, emozionale e spirituale



Lo stress si può evitare?

“Contrariamente a quanto si pensa di solito, noi non dobbiamo, e in realtà non possiamo, evitare lo stress, ma possiamo **incontrarlo in modo efficace**, e trarne vantaggio imparando di più sui suoi meccanismi ed adattando la nostra filosofia dell'esistenza ad esso”.

Selye, 1974

“Non sono le cose che turbano l'uomo bensì le opinioni che egli ne ha” .

Epitteto (50-125 circa d.C.)

An Unanticipated Effect of Meditation on Cardiovascular Pharmacology and Physiology

Joel E. Dimsdale, MD, and Paul J. Mills, PhD

Infusione isoproterenolo per misurare in vivo la sensibilità dei recettori beta-adrenergici. La risposta media della FC era consistente fintanto un soggetto che si stava annoiando decise di impiegare il tempo dell'esperimento meditando.

Non fu rilevato alcun innalzamento della frequenza cardiaca!

Potenziale potere di intervento comportamentale nel bloccare un effetto stressogeno indotto farmacologicamente.

“quante persone sono in grado di bloccare un così forte stimolo adrenergico con la meditazione?”

Eppure questa donna non era una meditatrice di lunga data proveniente da un ashram. Era un'impiegata di banca della California del sud a cui piaceva meditare una v. al giorno per 20 minuti.

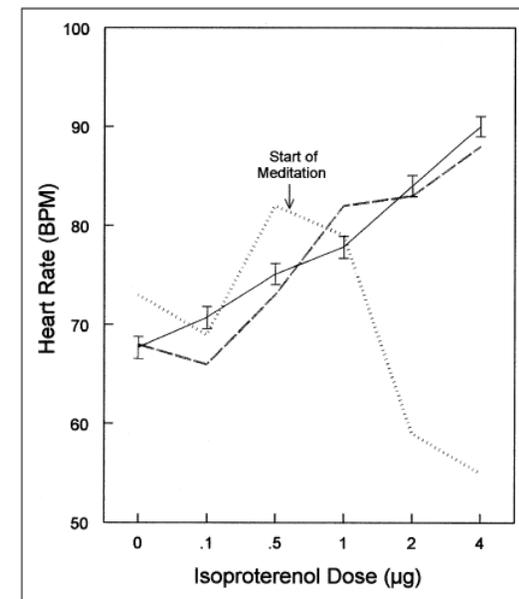


FIGURE 1. Effects of meditation on chronotropic responses to isoproterenol. *Solid line*, mean \pm SE response to isoproterenol in 93 women; *dotted line*, patient's response while meditating; *dashed line*, patient's response while instructed not to meditate. BPM = beats/min.

Dimsdale 2002, Am J Card 90 (15)



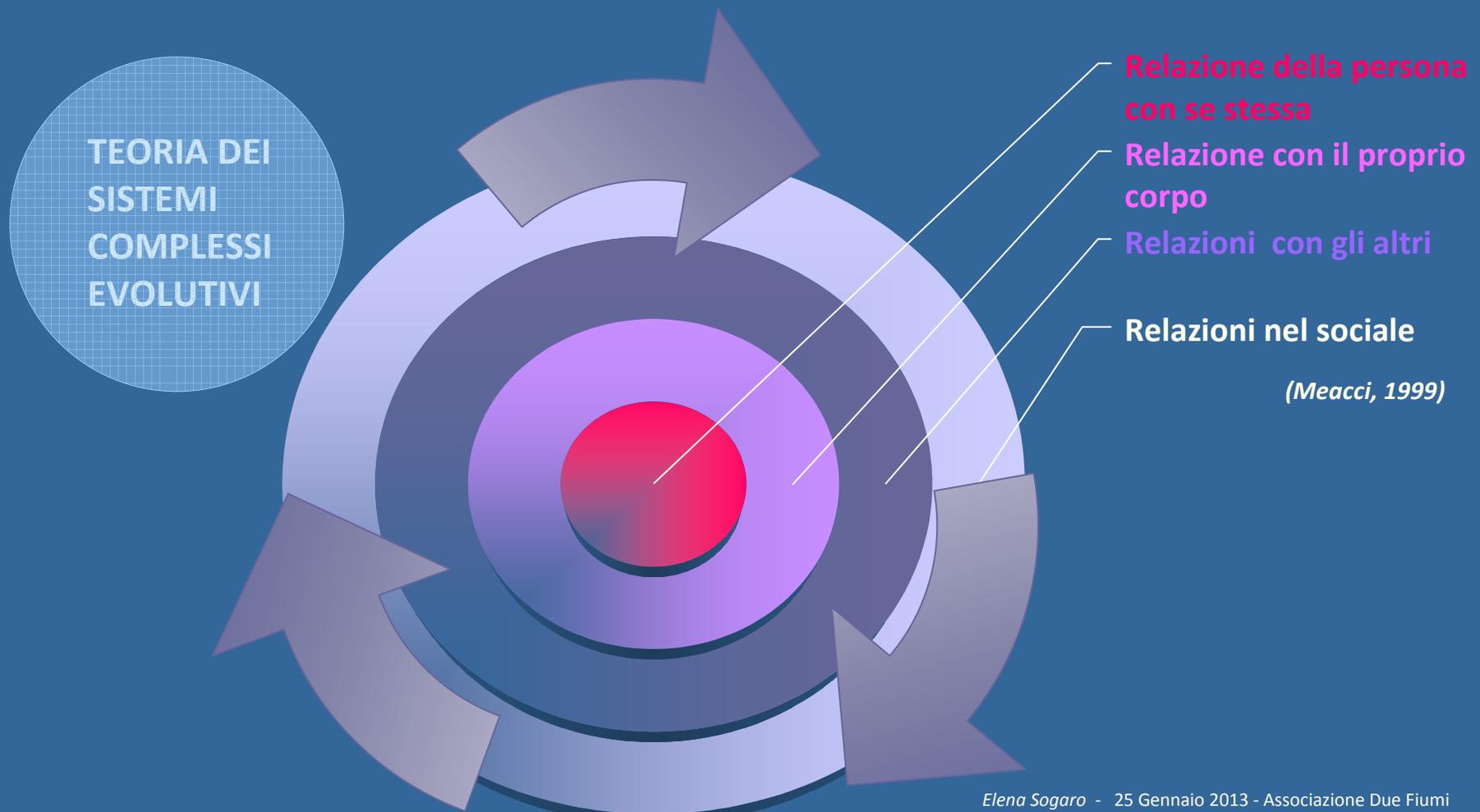
Obiettivi dell'intervento

⇒ **Proporre un intervento per la prevenzione delle ricadute per persone con disturbi depressivi e/o d'ansia; per persone con necessità di migliorare la gestione dello stress.**

⇒ **Aiutare le persone ad armonizzare la relazione con se stesse ed il proprio corpo; ad aumentare la propria consapevolezza su pensieri, emozioni e sensazioni corporee, in modo non giudicante, al fine di ridurre le routine quotidiane generatrici di sofferenza.**

⇒ **Organizzare un intervento Mente-Corpo coerente con la Teoria della Complessità utilizzando il MCE come guida metodologica e interpretativa.**

Il Modello Comunicativo Evolutivo: Guida per il Cambiamento





Proprietà dei Sistemi Complessi Evolutivi

Auto-organizzazione

Auto-poiesi



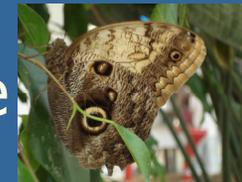
Auto-riparazione

Auto-modulazione

Bootstrapping



Co-evoluzione



Auto-disorganizzazione





La Frontiera Personale

L'organizzazione mentale inconscia che si auto-organizza e che permette l'evoluzione definendo spazi, funzioni, relazione e articolazioni appropriate al suo interno e con l'esterno.

✓ **AUTO-DIFESA**

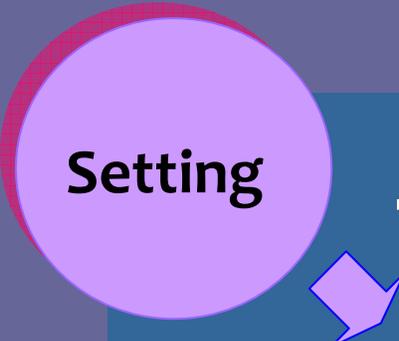
= essere in grado di difendersi dagli attacchi, proteggersi dalla trascuratezza e gestire le comunicazioni socialmente malate

(Meacci, 1998 *"La persona è un Regno"*)

✓ **AUTO-GUARIGIONE**

= la capacità di riparare le *ferite* organizzative causate da perturbazioni provenienti dal suo interno o dall'esterno

(Meacci, 1996)

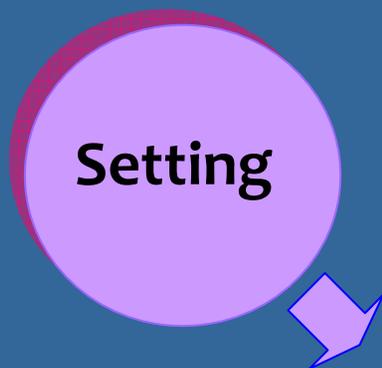


Setting

Tai Chi & Mindfulness



L'intervento viene realizzato nella prospettiva multiprofessionale di intervento terapeutico dei disturbi psichiatrici. L'intervento si svolge all'interno di un Day Hospital psichiatrico, pur non facendo parte dell'attività istituzionale del Centro.



Tai Chi e Mindfulness vengono praticati in combinazione ed in continuità, generalmente la seduta di Mindfulness segue quella di Tai Chi.

Piccoli gruppi aperti di 5-10 partecipanti che si svolgono lungo l'arco di un anno solare con l'interruzione di un mese durante l'estate.

SESSIONE di TAI CHI, stile Cheng Ming della durata di 60 minuti:

10' di warm-up, 20' di meditazione in piedi, 30' di pratica della Forma ed esercizi in coppia. Periodicamente: esercizi a terra di consapevolezza corporea, liberazione del respiro; lavoro sugli appoggi (piedi) e sul radicamento a terra.

Il conduttore ha esperienza decennale nella disciplina.

SESSIONE di MINDFULNESS della durata di 60 minuti:

40 minuti di Meditazione Vipassana, che è Meditazione di Consapevolezza, seguite da 20' di condivisione dell'esperienza.

Le sedute sono praticate in subito dopo ed in continuità con la sessione di Tai Chi Chuan Sono guidate da un conduttore esperto, che pratica con il gruppo cercando di interferire il meno possibile nei 40' di pratica ed essendo a disposizione dei membri nei 20 minuti di restituzione, per ogni eventuale domanda.



Terapeuti

Terapeuta come CN

Il Protagonista acquisisce inconsciamente i principi sottostanti il comportamento della CN.

Per questo motivo il terapeuta ADERISCE , strettamente alla proposta organizzativa della relazione, mostrando consistenza tra i principi organizzativi del suo comportamento e quelli esplicitati nella proposta della relazione terapeutica.

Il conduttore propone delle esperienze, evidenzia dei principi. Cerca di interferire il meno possibile nella pratica, rimanendo a disposizione dei partecipanti per ogni eventuale domanda.



Partecipanti



Sono tenuti ad arrivare puntuali ed a corrispondere anticipatamente l'onorario concordato.

E' prevista l'eventuale scelta di una sola delle due discipline, sebbene venga consigliata la partecipazione al corso nella sua completezza.

Sono liberi di comunicare e condividere, o meno, i propri vissuti, sulla propria esperienza durante il corso.

Risultati

- ✓ Aumento di complessità nella vita dei partecipanti. Miglioramento della relazione con se stessi e con il proprio corpo, nelle relazioni con gli altri, aumento del coinvolgimento con successo e soddisfazione in nuove attività.
- ✓ Riduzione dei pensieri disturbanti e del rimuginio, riduzione della sensazione di tensione psicofisica, aumento della percezione armonica di sé: “a proprio agio nel corpo”, “sensazione di pace, buon umore e calma”.
- ✓ I partecipanti si sono sentiti liberi di utilizzare il corso per il tempo a loro necessario. Alcuni hanno proseguito la pratica in contesti “non di cura”, altri si sono cimentati in discipline affini.



Osservazioni

TC & MF possono essere praticati in ogni luogo, al chiuso, nella natura, sia individualmente che in gruppo; non necessitano di attrezzature specifiche.

Le due discipline incarnano e propongono principi che favoriscono il cambiamento psico-fisico in direzione evolutiva (consapevolezza non giudicante, presenza fisica e mentale, autodifesa, amorevolezza, autonomia nella pratica).

La pratica integrata offre una duplice opportunità di accesso, in grado di assecondare le inclinazioni e i bisogni personali nei diversi momenti del percorso evolutivo.

Riflessioni e Limiti

- ✓ Condizioni iniziali
- ✓ Sede e spazio adeguato
- ✓ Valutare gli effetti dell'intervento attraverso strumenti standardizzati di misura.



È molto probabile che una tappa decisiva nel misterioso processo dell'evoluzione dell'uomo sia rappresentata dal giorno in cui un essere, che stava esplorando con curiosità il suo ambiente, fermò la sua attenzione su sé stesso.

Konrad Lorenz, 1973

Grazie!

Elena Sogaro

elesogar@tin.it

