

Yoga,

un indirizzo terapeutico in riabilitazione funzionale logopedica.

Wanda Genero logopedista Torino

(ex-logopedista coordinatore servizio NPI USL IX Torino)

La presa in considerazione di una parte della disciplina Yoga, ricca di secolari esperienze pratiche e terapeutiche, è dovuto al fatto che è in grado di offrire:



- tecniche corporee atte a sensibilizzare, attraverso stimolazioni dolci, le possibilità della colonna vertebrale, della fascia addominale e delle parti associate al meccanismo fonoarticolatorio;
- tecniche respiratorie atte a sollecitare la respirazione fisiologica normale, indispensabile per il controllo psico-somatico;
- tecniche mentali destinate a provocare la capacità di concentrazione dell'attenzione per una partecipazione attiva.



Le posizioni yoga, minuziosamente selezionate nel trattamento, indicano le posizioni che il loro corpo deve assumere, il modo di respirare e l'atteggiamento mentale: il corpo è invitato ad imitare la forma di una cosa o di un animale con movimenti lenti contemplando il respiro con consapevolezza sia nella mobilità che nella statica.

Ogni forma, rappresentata corporeamente, ha finalità precise: l'albero per esempio, provoca lo stiramento della colonna vertebrale, il salice tonifica la muscolatura dorsale e addominale, il gabbiano intensifica gli scambi gassosi, il ciclo del sole rafforza spalle, collo e testa.



La forma raffigurata risponde alla possibilità di rimanere, senza sforzo immobili, concentrati respirando in modo adeguato: il corpo si rivolge al mentale per essere più consapevole e il mentale si esprime nel corpo.

L'immobilità senza sforzo, è preparata dal rilassamento, arte di economizzare le proprie forze con un'igiene psichica e una tecnica muscolare. Tra le tecniche di base il rilassamento di E. Jacobson (sorta di apprendimento sistematico di impostazione neurologica) appare la tecnica in grado di produrre un lavoro di osservazione-valutazione del tono muscolare di base e della sua variazione con conseguente possibilità di intervenire sulla sua regolazione.

La proposta del rilassamento guidato segue una progressione topografica dei segmenti corporei: arti superiori, arti inferiori, tronco insegnando a riconoscere la tensione dovuta alla contrazione del muscolo e a rilassare la parte messa in contrazione. Particolare riguardo è riservato alla respirazione; cenni di fisiologia, illustrazioni e disegni presentano la respirazione costo-diaframmatica in condizioni di normalità, come funzione corporea passibile di controllo volontario e cosciente.



Il flusso del respiro subisce un paziente lavoro di regolazione affinché proceda nel suo percorso con l'eleganza di un fiume e non come una catena di picchi frastagliati o un cavallo al galoppo.

L'attenzione sul respiro, indispensabile per nutrire la concentrazione, consolida l'apprendimento della via nasale della respirazione.

Il secondo tempo didattico del rilassamento ispeziona il fondo tonico delle spalle, del collo, della testa per riconoscere la tensione muscolare che la presenza mentale è in grado di individuare, ridurre, "lasciare andare", annullare. Il trattamento rieducativo

può prendere ora in considerazione il comportamento della muscolatura oro-facciale al fine di sollecitare la necessaria regolazione sia in condizione di riposo che nell'espletamento delle funzioni.

Premesse anatomo-fisiologiche, illustrazioni e disegni sostengono l'azione degli esercizi, secondo gli indirizzi terapeutici noti, al fine di comprenderne le finalità.

Le posture di riposo e di funzione dei tessuti molli labbra, guance e lingua sono rivisitate nelle asana con lo scopo di ripetere i corretti movimenti impostati senza frustrazioni.

La presa di coscienza, indotta dalla sensibilizzazione, non comporta un'immediata realizzazione, ma implica la costante applicazione di quanto appreso consapevolmente.

L'abbassamento del tono muscolare, frazionato per dare spazio a interventi riabilitativi, è ora ricercato a livello di integrazione dei vari segmenti: la generalizzazione è indotta senza enfasi particolare del suono della voce.*"progressivamente i muscoli si rilassano, le membra distese accolgono le sensazioni, la fronte è liscia, le labbra competenti, la lingua in posizione di riposo, le narici attendono l'aria per purificarla e riscaldarla, la mente partecipa e guida. E' uno stato di calma diffuso."*

In distensione si sollecitano ulteriori atti mentali di attenzione con l'invio di visualizzazioni: si può immaginare con gli occhi della mente di disegnare senza disegnare le arcate dentali portate in occlusione, le labbra tra loro competenti, il movimento a proboscide della lingua in deglutizione.

E' un modo di entrare in contatto con gli elementi in maniera più attenta e scorgere significati nuovi: ciò che viene immaginato è così intensamente vivido da sembrare realtà, perché la mente è egualmente stimolata sia dall'esperienza vissuta che da una fantasia immaginata.

La simultanea attenzione della mente e del corpo nell'apprendere a osservare per controllare e regolare quanto osservato induce ad una:

- -presa di coscienza del proprio corpo come unità psicosomatica;
- -ricomposizione dell'immagine di sé a un livello vibrazionale di qualità più alta;
- -attivazione di nuovi stati di coscienza dovuti all'aumento della soglia di discriminazione sensoriale;
- -mobilitazione di nuove energie in grado di influenzare positivamente le dinamiche intellettive e creative;
- -maggiore responsabilizzazione dei genitori coinvolti emotivamente nell'approccio rispettoso del bambino.

Bibliografia

Beneauwt A. Lorette A. Manuale di ortodonzia Ed. Cides Odonto

Berges J. Bounes M. La r elaxation therapeutique chez l'enfant Masson

Buddhadasa La consapevolezza del respiro ed. Ubaldini Roma

Geissman De Bousingen I metodi di rilassamento Ed. Paoline

Jacobson E. L'arte del rilassamento Gherardo Casini Roma

Margaria R. Fisiologia Fabbri Editore

Peresson L. Psicoterapia autogena Faenza Editrice

Thich Nhat Hanh Il miracolo della presenza mentale Ubaldini Roma

Mitchell Wilson Il corpo Umano Mondadori

Van Lysebeth A. J'apprende le Yoga Ed. Flammarion

Oskar Schindler: Manuale di fisiopatologia della deglutizione Omega ed. Torino

[HOME VJO 2.2](#)

[HOME VJO](#)

Virtual Journal of Orthodontics
Copyright   1998 All rights reserved.