



Tecniche Yoga Per Le Persone Malate Di Cancro

mariagrazia, domenica 11 agosto 2013 - 11:27:04

Lo yoga fa bene alla mente ed al corpo. Lo yoga fa bene allo spirito delle persone malate di cancro.

La yogaterapia viene sempre più utilizzata per curare una serie di stati d'animo (ansia, stress, depressione) e per riconciliare la mente ed il corpo delle persone.

Questa tecnica orientale, particolarmente apprezzata in occidente, viene impiegata anche per favorire il benessere dei pazienti oncologici.

Oltre ai gruppi di sostegno psicologici, ai punti di ascolto, ai siti Web dedicati alla malattia, il cancro si affronta meglio praticando tecniche di rilassamento orientale.

Lo dice Judy al The New York Times. La ragazza americana affetta da tumore ed iscritta ad un gruppo di sostegno racconta la sua esperienza e l'incontro con lo yoga.

Un membro del mio gruppo, dice la ragazza, mi ha incoraggiato a partecipare a sedute yoga che si tenevano nella struttura ospedaliera presso cui ero ricoverata. Il costo totale era di 8 dollari. Tutto quello che dovevo fare consisteva nell'ottenere il consenso scritto del mio oncologo e presentarmi alle 15.00 del mercoledì. All'interno dell'edificio l'insegnante, Laurie, mi ha accolto con molta gentilezza e mi ha invitato a vestire i panni tipici della seduta.

Le lezioni si svolgevano, racconta Judy, in un ambiente tranquillo, in una sala spoglia alla presenza di pochi partecipanti (al massimo sette).

Le tecniche si praticavano prevalentemente sul tappeto e consistevano nell'inspirazione, espirazione e postura corretta.

Concentrarsi sulla respirazione permette, infatti, di allontanare i pensieri negativi, di concentrarci su noi stessi e sentire il nostro corpo (i muscoli in tensione, le braccia, le gambe, i glutei).

Tra le tecniche praticate nello yoga, c'è anche la ripetizione di alcune frasi che contribuiscono a rilassare corpo e mente.

Ad esempio, racconta la donna, ci facevano ripetere frasi del tipo: noi possiamo abitare il nostro cuore, possiamo essere liberi dalla sofferenza, possiamo guarire e vivere in pace.

Queste espressioni incoraggianti, infatti, sortiscono un forte effetto psicologico soprattutto sulla mente e sullo spirito delle persone sofferenti e malate.

Judy, infatti, era solita ripeterle anche al di fuori delle sedute di yoga trovando in esse conforto e speranza.

Dopo quattro anni di yogaterapia, la donna ha imparato ad essere più forte, tenace, coraggiosa, a vivere più intensamente la vita, a non piangersi addosso ed a sentire e conoscere di più se stessa, i suoi bisogni prendendo finalmente consapevolezza della malattia.

Ho fatto pace con le mie debolezze, dice Judy, ho sentito che ce la potevo fare, che potevo sentirmi ancora in vita.

Autore | Marirosa Barbieri

[Fonte](#)