



Pancia Felice

YOGA E MINDFULNESS SONO
UN EFFICACE STRUMENTO PER
CONTRASTARE LE MALATTIE
CRONICHE INTESTINALI

di Antonella Malaguti
illustrazioni di Adriana Farina

Tradizionalmente, il sentire “di pancia” pare più attendibile della ragione, come se le profondità del ventre celassero risposte che non possono essere comprese a pieno dalla mente. Non a caso, già secondo la Medicina Tradizionale Cinese e la Medicina Ayurvedica l'intestino è un secondo cervello, organo ricchissimo di connessioni nervose, che produce – sempre non a caso – il 95% della serotonina, neurotrasmettitore del benessere. Dalla **costante crescita che si sta registrando negli ultimi anni**

delle **malattie infiammatorie croniche intestinali (M.I.C.I.)** pare dunque che siamo sempre un po' più tristi e sempre meno intuitivi. Secondo un recente studio pubblicato su The Lancet, infatti, è emerso che la colite ulcerosa e il morbo di Crohn sono più frequenti rispetto al passato: oggi in Italia sono affette da una di queste patologie tra le 200 e le 250.000 persone.

Il Policlinico San Matteo di Pavia ha risposto a questi dati preoccupanti con un progetto pionieristico, che lavora sulla **sinergia fra yoga e medicina allopatica**. Ne parliamo con il **prof. Antonio Di Sabatino**, Direttore del progetto e professore ordinario di Medicina Interna presso l'Università di Pavia: «Il progetto nasce dalla consapevolezza che **le M.I.C.I. devono essere affrontate in maniera globale**, tenendo conto non solo del contenimento della risposta infiammatoria attraverso i farmaci, ma anche degli aspetti emozionali e nutrizionali che impattano significativamente sulla qualità di vita dei pazienti. Lo yoga pare dimostrare una sua efficacia non solo nella riduzione dello stress, che ha sicuramente una responsabilità nell'esacerbare i sintomi della malattia, ma anche nella rimodulazione dell'asse di comunicazione bidirezionale intestino-cervello». Il progetto nasce nel 2015 grazie alla collaborazione con Alessandra Cocchi, yoga therapist certificata dalla statunitense International Association of Yoga Therapists nell'ambito del metodo Integral Yoga® (riconosciuto negli Stati Uniti come punto di riferimento importante per l'applicazione terapeutica dello yoga), con due esperienze preliminari condotte a Teramo, in sede extra-ospedaliera, su un campione di 30 pazienti affetti da M.I.C.I., che hanno conseguito benefici a livello sintomatologico e una più prolungata permanenza in fase di remissione clinica. «Nello yoga – spiega Alessandra – il corpo è la solidificazione della mente, e la pancia è il luogo dove mente e corpo si incontrano».

In ospedale a fare yoga

Il corso avviato al Policlinico San Matteo di Pavia, totalmente gratuito, si svolge ogni giovedì per due ore dal 12 aprile al 28 giugno, per un totale di 12 settimane. «All'inizio – spiega il prof. Di Sabatino – consideravamo tale modalità troppo restrittiva e insufficiente; tuttavia le nostre esperienze prelimi-

nari hanno dimostrato **che già entro il secondo mese di pratica yoga la sintomatologia si riduce significativamente, e tale beneficio persiste dopo il termine dei mesi di pratica**. Si ritiene che, al di là dei benefici di tipo fisiologico indotti dalle posture e dalla respirazione, l'impatto mentale e psicologico innescato dallo yoga sia fondamentale per stabilire un cambiamento di rotta nella percezione e nella gestione del disagio e nel ridurre l'incidenza della riattivazione di malattia.

Gli effetti clinici della pratica su ciascun paziente vengono monitorati attraverso l'autorilevazione giornaliera di 25 sintomi sia intestinali sia extraintestinali e attraverso la somministrazione di questionari, misurazioni e test gestiti da un team preposto di internisti, gastroenterologi e biologi nutrizionisti. Tra le valutazioni previste, quelle volte a **misurare per la prima volta l'impatto della pratica yoga sulla flora batterica intestinale e sulla composizione corporea**».

La cassetta degli attrezzi

Presuppone l'impegno dei partecipanti alla frequenza regolare e alla conduzione di una minima pratica giornaliera da svolgersi a casa secondo le istruzioni dell'insegnante. Continua il prof. Di Sabatino: «**lo scopo è quello di dotare i pazienti di una 'cassetta degli attrezzi'** che consenta loro di gestire autonomamente i sintomi intestinali (dolore addominale, diarrea e tenesmo rettale) ed extraintestinali (stanchezza, malessere generale e mente annebbiata) al loro nascere, impedendo il circolo vizioso dell'ansia e dello stress, che hanno un impatto innegabile sugli stati infiammatori e sull'esacerbazione dei sintomi». L'iniziativa è stata divulgata ai pazienti seguiti presso il Centro per lo Studio e la Cura delle Malattie infiammatorie croniche intestinali del Policlinico San Matteo di Pavia e gli organizzatori sono fiduciosi in un positivo riscontro sulla qualità di vita dei pazienti. «I partecipanti alle esperienze preliminari – conclude il prof. Di Sabatino – ci riferiscono di aver acquisito utili **modalità non solo tecniche (come la respirazione), ma anche più sottili (il riconoscimento di schemi mentali ripetitivi)** che possono essere applicate al momento della comparsa del sintomo o del disagio intestinale».

Sequenza Asana

Secondo Alessandra Cocchi: «All'addome va riconsegnata gradualmente la sua dignità, distendendone le chiusure, rilassandolo, riportandolo in posizione 'centrale'. La lezione di Integral Yoga® Therapy dedicata a chi soffre di M.I.C.I. inizia con un lavoro molto dolce sul corpo, adattato ai bisogni della persona, distinto in **quattro stadi**.

• **Pratica fisica**, composta da scioglimenti articolari e asana svolte senza sforzo, accompagnate da una respirazione fluida, calma, mai forzata, che coinvolge sempre l'addome, partendo e tornando a esso ogni volta. Mentre l'attenzione mentale contempla le trasformazioni che accadono, vengono via via ammorbidite le tensioni corporee, cosicché l'energia può fluire più abbondante laddove è lacunosa (gli organi

“deboli” del corpo) e riequilibrarsi nei punti in tensione (ovvero in stato di infiammazione).

• **Rilassamento profondo**, che consente di assorbire e metabolizzare i benefici del lavoro corporeo, lasciando affiorare il subconscio e portando il sistema in uno stato di 'reset', a beneficio della comunicazione bidirezionale addome-cervello.

• **Pratica della respirazione**, che servirà a “ripulire”, purificare, rinnovare, nutrire, ossigenare, stimolare, energizzare.

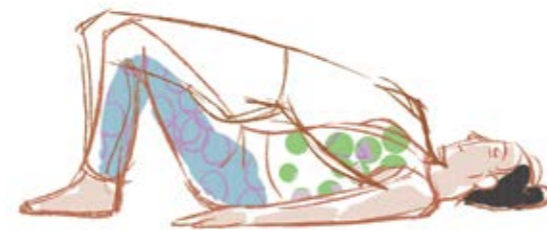
• **Meditazione**, capace di armonizzare e integrare in profondità tutti gli stimoli che corpo e mente hanno ricevuto.

Il valore della pratica, dunque, non risiede tanto nella scelta delle singole posture, quanto nel 'pacchetto completo', inclusivo di tutte le fasi, che funziona in quanto integrale e integrato».

1 Pratica fisica

1 • POSIZIONE DELLA DEA

Tonifica i muscoli e gli organi addominali. L'addome diviene il centro della posizione e attira a sé flussi energetici. La posizione svolge un'utile azione a livello dell'apparato osseo e muscolare, spesso coinvolto nella sintomatologia delle M.I.C.I. e **sviluppa forza, resistenza e stabilità**, promuovendo la riappropriazione della fiducia in se stessi.



3 • MEZZO PONTE

All'inspirazione solleva dinamicamente il bacino, premendo i piedi a terra; all'espiazione riportalo al suolo. **L'arcuazione della colonna riduce la pressione sull'addome**. Massaggia la distensione del colon e del tratto gastroenterico.



4 • TORSIONE SUPINA

Accavalla le gambe e portale da un lato, mentre la testa ruota dal lato opposto. Ripeti dall'altro lato. Le torsioni sono note per i loro **benefici per il sistema gastro-enterico: massaggiano gli organi addominali** favorendo assimilazione ed eliminazione, e portano un'azione tonificante a fegato, milza, reni, ghiandole surrenali. Agiscono sul sistema nervoso stimolando le innervazioni che provengono dalla parte bassa della colonna.

2 • ASWINI MUDRA

All'inspirazione contrai il pavimento pelvico come a trattenere la pipì, all'espiazione rilasciolo con controllo e morbidezza. Promuove la tenuta degli sfinteri e il recupero del senso di sicurezza, **governa le funzioni del colon e degli organi escretori**.



2 Rilassamento profondo

Il rilassamento profondo viene qui proposto nella posizione di *Supta Baddha Konasana*, comoda e ben sostenuta da supporti.

Durante questa fase, le tossine rilasciate nei canali sanguigni vengono trasportate ai polmoni e poi espulse dal corpo durante le pratiche di respirazione. Le onde cerebrali si sintonizzano su frequenze particolari, capaci di calmierare stati di ansia e stress, abbattere i livelli di infiammazione, rafforzare il sistema immunitario e la riconnessione dell'asse intestino-cervello.



3 Pranayama



1 • RESPIRO TRIFASICO

All'inspirazione espandi **l'addome, quindi il torace, sollevando da ultimo, leggermente, le clavicole**; all'espiazione rilassa la parte inferiore del collo, senti le clavicole abbassarsi, il torace ritrarsi e l'addome rientrare. Il respiro nasce dall'addome e torna all'addome, mantenendolo così il più possibile rilassato e morbido durante l'exkursus respiratorio.



2 • RESPIRAZIONE A NARICI ALTERNATE

Chiudi la narice destra ed espira da quella sinistra, inspira quindi dalla stessa; chiudi la narice sinistra ed espira dalla narice destra, poi inspira da quella destra, chiudila ed espira dalla sinistra. Attiva il sistema nervoso parasimpatico, calmando la mente e le tensioni addominali. Riequilibra la connessione tra gli emisferi cerebrali, **aiutando la ricostituzione di quell'asse di comunicazione addome-cervello**.



3 • IL RONZIO DELL'APE

Chiudi simbolicamente i cinque organi di senso con le dita (pollici alle orecchie, indici agli occhi, medi al naso, anulari sotto il naso, mignoli sotto la bocca) emetti un suono simile al ronzio di un'ape. La vibrazione sonora agisce a livello cellulare e nervoso, **allevia lo stress e la tensione cerebrale riducendo rabbia, ansia, insonnia**. Accelera inoltre la guarigione dei tessuti del corpo.

1 Meditazione (Dhyana)

In posizione comoda porta l'attenzione sul flusso del respiro che entra ed esce dalle narici. Osserva con distacco i pensieri che sorgono senza dare loro importanza. **La pratica della meditazione diminuisce il battito cardiaco**, regolarizza la pressione sanguigna, abbassa i livelli di colesterolo, riduce gli stati di paura, ansia, irritabilità e malumore.



Info:
www.yogaspecialistico.com
alessandra.cocchi@yahoo.com

A.M.I.C.I. Onlus

Associazione senza scopo di lucro, con sede a Milano, costituita da persone affette da colite ulcerosa o morbo di Crohn. Il corso, primo di questa tipologia a livello mondiale, riparte a settembre, a Milano e a Reggio Emilia.

Info:
Mail: info@amiciitalia.net
info@giuseppecoppolino.com
Tel: 02 83413346
www.amiciitalia.eu

A PANCIA SERENA CON LA MINDFULNESS

Oltre a scegliere una corretta alimentazione, di cui è opportuno parlare con il proprio medico, chi soffre di M.I.C.I. può intervenire in modo efficace sulle patologie con la mindfulness, come ci spiega **Giuseppe Coppolino**, istruttore di mindfulness metodo Insight, coach ICF e counselor relazionale, che a 16 anni ha ricevuto la diagnosi di morbo di Crohn. Attraverso la mindfulness, Giuseppe ha affrontato meglio i disagi della malattia. **Gli studi scientifici che dimostrano gli effetti benefici della mindfulness sulla salute sono, infatti, svariati.** «In particolare, il protocollo M.B.S.R. (mindfulness-based-

stress-reduction) è nato, grazie a Kabat-Zinn, nel 1979, proprio nel mondo della sanità per aiutare pazienti cronici che non rispondevano più alle terapie del dolore. Le M.I.C.I. sono patologie croniche con una forte componente di dolore fisico e psichico per le quali la pratica di mindfulness è estremamente consigliabile». Giuseppe è autore di *A mente serena. Pillole di mindfulness per vincere lo stress (e vivere felici!)* (Hoepli), in cui propone il programma di mindfulness R.A.D.A.R., un percorso il cui nome è l'acronimo delle cinque fasi: risveglio, ascolto, dedizione, accoglienza, ringraziamento. «Grazie alla lungimiranza della presidente nazionale A.M.I.C.I. Onlus, Enrica Previtali, insieme con l'associazione A.M.I.C.I. Italia, ho condotto il corso gratuitamente per i soci iscritti».



Mindfulness

La Mindfulness è una pratica di consapevolezza, strutturata in due grandi aree: la **pratica formale** e la **pratica informale**. Nel primo ambito, Giuseppe ci spiega che due esercizi in particolare risultano utili in caso di M.I.C.I.

Pratica formale

LA RESPIRAZIONE CON L'ADDOME

A chi soffre di M.I.C.I. viene spontaneo trattenere il fiato, soprattutto nei momenti di dolore che possono essere frequenti, improvvisi e intermittenti. Questo comporta che l'inspirazione coincida con una contrazione dell'addome: di conseguenza, la quantità di ossigeno in questa zona resta costantemente povera; **rieducare questo movimento grazie alla respirazione addominale assume un valore prezioso.** «Spesso i pazienti di M.I.C.I. faticano a percepire il respiro nella pancia: la sensazione è quella di non avere alcun controllo sul nostro addome. Pian piano, grazie alla respirazione addominale, si scopre di poter "governare" anche questa parte del nostro corpo. Il semplice gesto di portare una mano sulla pancia durante l'esercizio, può assumere un significato profondo e prezioso, come un primo gesto affettuoso verso una parte di noi che finalmente riconosciamo e che ha bisogno di particolare cura».

Pratica informale

LA MEDITAZIONE DEL BAGNO

così come è suggerita dal maestro zen Shunryu Suzuki-Roshi, il quale ha paragonato l'atto di andare al bagno alla meditazione: «In realtà è un vero e proprio momento di pratica informale, che chi soffre di M.I.C.I. si trova a sperimentare quasi sempre in modo sofferto e doloroso, anche per decine di volte al giorno nei periodi di malattia attiva. **Sia la meditazione sia l'atto di andare in bagno sono azioni di svuotamento e di conseguente liberazione.** Allo stesso modo dell'evacuazione, dopo aver riempito la testa di pensieri durante la giornata, pratichiamo la meditazione, per lasciar andare il superfluo e far sì che la nostra attività mentale rimanga salutare. Per chi vede il bagno come un luogo di sofferenza e negatività, introdurre alcuni elementi legati anche alla cura dell'ambiente, per esempio un vaso con un fiore o una pianta, può rappresentare un importante passo verso questa pratica informale».



Inner Scan (esplorazione interna del corpo)

Variante del più noto Body Scan, **permette di esplorare le parti interne del corpo, degli organi, prendendo consapevolezza delle parti fisiche più profonde di noi**, quelle vitali, di cui però ci è negata la diretta esperienza visiva. «Un malato di M.I.C.I. è tendenzialmente portato a visualizzare le proprie viscere a causa dei frequenti controlli medici. Naturalmente, per ciò che riguarda l'apparato digerente in particolare, rimettersi in contatto con esso e percepirne la piena esperienza del momento presente, anche nei momenti di disagio, rappresenta un grande passo verso la consapevolezza, la possibilità di imparare a gestire il dolore e l'opportunità di favorire periodi di remissione della patologia».