



**Centro Studi Bhaktivedanta**

ACCADEMIA DI SCIENZE TRADIZIONALI DELL'INDIA

# Yoga e concentrazione

Un aiuto nell'affrontare i Disturbi Specifici  
dell'Apprendimento - DSA



*Fondazione Studi Bhaktivedanta e Centro Studi Bhaktivedanta*



SEMINARI



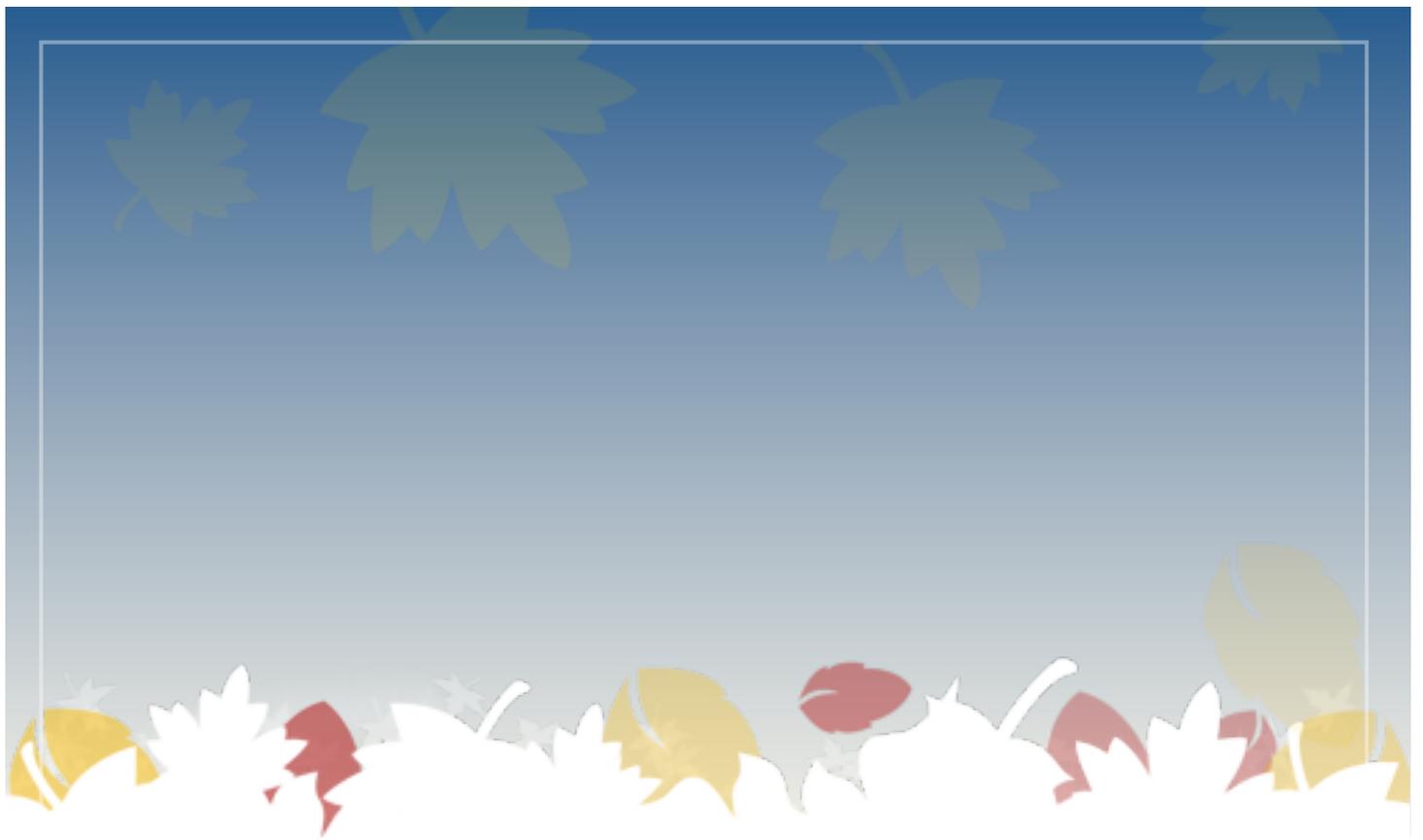
LIBRI  
CD & DVD



CORSI DI FORMAZIONE



CORSI ESPERIENZIALI



Impariamo a leggere, a scrivere, a parlare, ma nessuna materia ci insegna ad ascoltare... Nell'arco delle 24 ore quante volte ci capita di non sentirci ascoltati, capiti, accolti? Quanto siamo disposti ad ascoltare, capire, accogliere? e anche a farci capire, ad aprirci all'altro? E se potessi davvero metterti nei panni dell'altro? ...Quanti fraintendimenti potrebbero essere evitati. Quanto siamo in grado di trasformare e migliorare le nostre relazioni attraverso un ascolto empatico e una chiara comunicazione?

Saper ben ascoltare può portare ad aprire la mente a nuove idee, a nuove soluzioni, ad arricchire la persona. E' un'abilità che può essere molto utile anche per la crescita professionale e contribuisce notevolmente ad essere dei bravi genitori, dei buoni figli, degli insostituibili compagni; è indispensabile ai medici, ai manager, agli insegnanti, a chi occupa posti di responsabilità... e in ogni caso è utile a tutti.

Marco Ferrini



# lo Yoga per la dislessia

un contributo costruttivo



**Centro Studi Bhaktivedanta**

ACCADEMIA DI SCIENZE TRADIZIONALI DELL'INDIA



## Prima di tutto la persona

Vivere con gioia e sviluppare le **qualità**

L'obiettivo è di sensibilizzare la cittadinanza e le associazioni in merito al rilevante contributo che l'antica disciplina dello *Yoga* è in grado di offrire. Alla luce di recenti scoperte scientifiche l'approccio e la visione dello *Yoga* nel suo insieme offrono un'interessante integrazione ai percorsi ufficiali volti al miglioramento della vita, all'armonizzazione delle relazioni e a problematiche di apprendimento specifiche.

### Lo Yoga lavora su tre piani

#### Gestione del corpo

**Asana**

Equilibrio

Coordinamento

Lateralità

#### Gestione del respiro

**Pranayama**

Controllo

Gestione

Attenzione

#### Gestione delle emozioni

**Yama e Niyama**

Agire in armonia  
alle leggi  
dell'Universo

## I lavori

Il Centro Studi Bhaktivedanta da anni svolge un lavoro di ricerca comparata tra la cultura d'Oriente e quella di Occidente. Nello specifico sono state sviluppate tematiche che stimolano lo studente alla ricerca di un equilibrio interiore che permetta lo sviluppo delle qualità e il superamento dei conflitti. Questo approccio legato alla psicologia e filosofia dello *Yoga* permette di offrire strumenti pratici e costruttivi per la problematica della dislessia.

#### Alcuni titoli

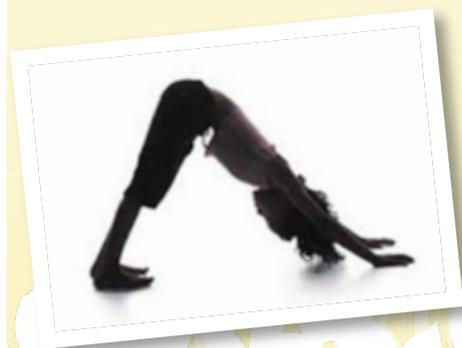
**Come armonizzare pensieri, emozioni e sentimenti**

**Come liberarsi dai pensieri disturbanti**

**Il valore dell'empatia**

**Emozioni che ammalano emozioni che guariscono**

**Genitori e Figli**





## Yoga

Lo Yoga può essere un utile strumento per gestire le relazioni e il vissuto (talvolta carico di bassa autostima, nervosismo, ansietà...) dei ragazzi e degli adulti coinvolti, aiutandoli a controllare ed elaborare le emozioni e l'approccio verso le proprie difficoltà.

### Progetti pratici

Il C.S.B. - Centro Studi Bhaktivedanta, con ventennale esperienza di collaborazioni con università ed istituti scolastici e sulla scia di una consolidata attività *yoga* che molte scuole italiane hanno attivato anche a seguito di specifici protocolli d'intesa tra il MIUR e associazioni di categoria del settore *yoga*, propone progetti e laboratori pratici di supporto alla problematica DSA.

### I protagonisti

La proposta è indirizzata alla realtà globale del fenomeno andando a coinvolgere quindi le figure maggiormente interessate: Genitori, Studenti, Insegnanti.



### Risultati concreti

Molte scuole italiane hanno inserito nel loro programma metodi *yoga* che hanno permesso l'ottenimento di due obiettivi educativi fondamentali: miglior rendimento scolastico; armonizzazione delle relazioni, con abbassamento dei livelli percentuali di bullismo.



### Équipe scientifica

Il Centro Studi Bhaktivedanta è impegnato in un ampio e ambizioso progetto nazionale in relazione anche alla DSA, con il supporto di una équipe scientifica abilitata ad operare con strumentazioni di ultima generazione per testare e monitorare gli effetti delle pratiche Yoga dal punto di vista scientifico.





Progetto di utilità sociale

**Yoga e concentrazione, un aiuto anche nell'affrontare i disturbi specifici dell'apprendimento (DSA), sabato 24 gennaio 2015**

L'incontro ha previsto un intervento su "Yoga e tecniche di concentrazione" da parte del coordinatore del Dipartimento di Yoga e Scienze Applicate del CSB, Fabio Pitti.

Si è svolta inoltre la proiezione del video AID "Quando imparare a leggere è una strada in salita", seguito dall'intervento di Ilaria Benedetti sul tema: "Vie di crescita per lo sviluppo delle qualità e delle relazioni come strumenti di miglioramento dell'approccio verso i disturbi specifici dell'apprendimento e delle problematiche sociali connesse".

La serata è stata arricchita dalla visione e commento del film: "Stelle sulla Terra", con l'interazione dei presenti e gli interventi dei relatori che hanno risposto a quesiti secondo il punto di vista dello yoga e della pedagogia.

L'iniziativa è stata supportata e patrocinata dal Comune di Ponsacco, dall'Associazione Italiana Dislessia di Pisa, dal Centro Studi Sociali "La Pira" e dal Centro Sportivo Educativo Nazionale Toscano.



Comune di Ponsacco



**Applicazione pratica**

**Nel corso della serata è stato presentato un percorso per genitori, figli e insegnanti**

*Il percorso è volto al miglioramento dei disturbi dell'apprendimento attraverso esperienze integrate in un programma dinamico che prevede l'applicazione delle asana (posizioni del corpo) e tecniche del respiro per la concentrazione. Il Centro Studi Bhaktivedanta e la Fondazione Studi Bhaktivedanta hanno offerto alle famiglie che hanno aderito all'iniziativa la possibilità di partecipare al percorso formativo a titolo gratuito.*



## Interventi in sinergia con la scuola pubblica

### Genitori

Ai genitori, attraverso il contributo filosofico e psicologico dello *yoga*, sono stati offerti insegnamenti utili e stimolanti al rafforzamento della volontà per edificare una vita su valori etici universali, in primis *Ahimsa* o non violenza, cominciando con il favorire il rispetto del corpo e della dignità propri e altrui.



### Ragazzi e Adulti

Il progetto ha permesso di offrire e far conoscere a ragazzi e adulti la visione dello Yoga come metodo educativo volto al miglioramento delle relazioni.

### Lo Yoga e le sue applicazioni

Il lavoro di base è stato modulato con un percorso fisico con *asana* (posture) e *pranayama* (gestione e consapevolezza del respiro), che costituiscono tecniche propedeutiche allo sviluppo della concentrazione e di una conoscenza più profonda di sé.



### Insegnanti educatori

Agli insegnanti il ruolo più delicato. Nel percorso per insegnanti sono stati trattati e discussi temi relativi *all'ideale educativo pedagogico nei Veda*.

# Programmi per ragazzi nella scuola pubblica

## MOTRICITA' CON LE ASANA

*Carana, asana, yantra*

## PERCEZIONE VISIVA CON LE ASANA

- *Esercizi di individuazione di una coppia di figure asana all'interno di una sequenza di posture simili*
- *Individuazione di somiglianze, di differenze tra due asana simili.*
- *Discriminazione di asana orientate diversamente nello spazio*

## PERCEZIONE Uditiva CON I MANTRA

- *Discriminazione della provenienza del suono*
- *Associazione del suono al suo emittente*

## ORGANIZZAZIONE SPAZIO TEMPORALE CON ASANA E YANTRA

- *Imitazione delle asana eseguite dall'adulto rispettando la sequenza temporale*
- *Verbalizzazione di una serie di asana compiute dall'adulto*
- *Ascolto di una sequenza di asana verbalizzate dall'insegnante e loro esecuzione al contrario*

## RITMO CON I MANTRA O MRIDANGA

- *Far ascoltare e riprodurre ritmi, rispettando pause, battute, intensità*
- *esecuzione di ritmi (verbalmente o motoricamente)*

## LATERALITA'

- *Proposta di esercizi finalizzati al raggiungimento di una maggiore consapevolezza corporea e dell'equilibrio in relazione all'uso delle mani, dello sguardo, del respiro e del piede privilegiato. Più precisamente:  
Prima fase: semplici azioni alternate che richiedono l'impegno corporeo della parte destra e sinistra del corpo, sguardo o equilibrio  
Seconda fase: Eseguire particolari asana che richiedono una buona percezione destro/sinistra del corpo, abbinamento del respiro e Trataka mudra (asana come Vrikshasana, Garudasana, ecc...)  
Terza fase: eseguire il lavoro a coppia con osservazione sull'altro*

## COORDINAZIONE VISUO MOTORIA CON MUDRA DELLE MANI E ASANA ROVESCIATE

- *Esecuzione di particolari gesti simbolici prodotti con le dita delle mani: l'insegnante esegue la mudra e il ragazzo di fronte deve provare a ripetere il gesto superando la difficoltà del ribaltamento del punto dell'osservazione ed eseguire il coordinamento motorio delle dita.*
- *Esecuzione di asana rovesciate con ribaltamento della prospettiva visiva, osservazione di un compagno da posizione rovesciata con riconoscimento dell'asana eseguita dall'altro (posizioni rovesciate: Shirshasana, Adhomukasvanasana)*

### MEMORIA CON LE ASANA

- *Osservazione di piccole sequenze asana e ripetizione a memoria della sequenza osservata*
- *Memorizzazione di percorsi, comandi, istruzioni (Yantra asana ripetuto con esecuzione e verbalizzazione dei nomi e dei comandi)*
- 

### AREA LIGUISTICA CON I MANTRA

- *Ripetizione dei mantra con la guida dell'insegnante: riproduzione in gruppo dei suoni ascoltati*
- *Ripetizione dei mantra da parte dell'allievo e riproduzione di gruppo dei suoni ascoltati*
- *Abbinamento di senso/significato ai suoni/parola dei mantra*
- *Riformulazioni degli enunciati relativi ai mantra*

### AREA GRAFO-MOTORIA

- *Riproduzione di Yantra grafici osservati*





Erasmus+

PROGETTO APPROVATO DALLA **COMUNITA' EUROPEA**

Con il  
Patrocinio  
della



PROVINCIA DI PISA



SP del monte  
volterrano,  
località  
"il Cipresso"

Volterra

Ingresso gratuito prenotazioni - Info 0587-733730

# Dyslexic Teens Dialogue

[www.dyslexicteensdialogue.com](http://www.dyslexicteensdialogue.com)

## Italia – Malta

### Martedì 28 luglio 2015 ore 17.00

#### PARTECIPAZIONE E SALUTO

Dott. **Massimo Bianchi** Presidente Associazione Italiana Dislessia Pisa

Dott. **Daniele Menciacchi** Associazione Centro Studi Sociali La Pira

Dott. **Raffaele Sanzo** Presidente C.O.N.I. regionale

Prof.ssa **Giovanna Battistini** Coordinatrice del gruppo di Bologna

#### INTERVENTI

Coordinatrice del progetto **Mary Rose Formosa**

Prof. **Paolo Cioni** Progetto validazione scientifica dei metodi yoga

Prof.ssa **Anabel Mifsud** Università di Malta

#### CON IL CONTRIBUTO SPECIALE DI

Prof. **Marco Ferrini** Fondatore e Presidente del Centro Studi Bhaktivedanta

**Insignito Medaglia d'Oro e Ph.D. Honoris Causa dal Presidente dell'India**

*La Concentrazione secondo la Scienza dei Veda*

*Il ruolo delle Emozioni*



UNIVERSITY OF MALTA  
Faculty for Social Wellbeing  
Department of Counselling



**Centro Studi Bhaktivedanta**  
Accademia di Scienze Tradizionali dell'India



Presso SIAF Scuola Internazionale di Alta Formazione

**VOLTERRA**



PROGETTO APPROVATO  
DALLA  
COMUNITA' EUROPEA



Con il Patrocinio della  PROVINCIA DI PISA

**Con i Patrocini di:**  
Fondazione Studi Bhaktivedanta  
AID Associazione Italiana Dislessia Pisa  
Associazione Centro Studi Sociali La Pira  
CSEN Toscana  
Associazione SOS Dislessia Alta Val di Cecina





**Con il contributo di:**  
**C.S.B. Centro Studi Bhaktivedanta**  
*Dipartimento di Yoga e Scienze Applicate*  
**Università di Malta**  
*Department of Counselling*




Evento si svolge presso SIAF  
Scuola Internazionale di Alta Formazione  
SP del monte Volterra  
Località "Il Cipresso" Volterra




[www.dyslexicteensdialogue.com](http://www.dyslexicteensdialogue.com)

Il Coordinamento Maltese in collaborazione con Centro Studi Bhaktivedanta presentano:  
**Dyslexic Teens Dialogue**

Volterra, 28 LUGLIO 2015  
ore 17.00

## Interventi

**Prof. Marco Ferrini**  
Esperto di filosofia orientale insignito dal Presidente dell'India di medaglia d'oro e Ph.D. Honoris Causa  
*Conferenza "La concentrazione secondo la scienza dei Veda – il ruolo delle emozioni"*

**Prof.ssa Anabel Mifsud**  
The Effects of Drama and Performance Ethnography  
Università di Malta - Department of Counselling

**Prof. Paolo Cioni**  
Già professore dell'Università di Firenze e Pisa  
*Presentazione* del progetto di validazione scientifica delle metodologie dello Yoga presso il C.S.B.

**Coordinatrice Mary Rose Formosa**  
*Presentazione* del Video prodotto con il contributo dell'Università di Malta e Rotary Club La Vallette di Malta

**Con la partecipazione e il saluto di:**

Dott. Massimo Bianchi	Presidente AID Pisa
Dott. Daniele Menciasci	Centro Studi Sociali La Pira
Dott. Raffaele Sanzo	Presidente C.O.N.I. Regionale
Prof.ssa Giovanna Battistini	Coordinatrice gruppo di Bologna

Nel corso della serata cerimonia di consegna dei Certificati Youth Pass. I ragazzi italiani e maltesi consegneranno anche il libretto sul percorso del progetto Erasmus+.

## Contributi



**Centro Studi Bhaktivedanta**  
*Accademia di Scienze Tradizionali dell'India*

Il Centro Studi Bhaktivedanta nei giorni 24 e 27 conduce con i suoi docenti lezioni di Yoga presentando antiche tecniche che favoriscono lo sviluppo dell'equilibrio psicomotorio e della concentrazione.



**UNIVERSITY OF MALTA**  
Faculty for Social Wellbeing  
Department of Counselling

Il Department of Counselling dell'Università di Malta in collaborazione con il Rotary Club La Vallette di Malta ha supportato il progetto video e sostiene il Dyslexic Teens Dialogue

**Info e prenotazioni:**  
0587-733730

*Questo progetto mira a migliorare le competenze, la visibilità e la voce dei giovani con dislessia. E' nato dalla necessità dei giovani partecipanti di voler essere meglio preparati acquisendo competenze essenziali per avere successo nella vita.*





## I programmi per genitori



LIBRI  
CD & DVD

Ascolto di gruppo del lavoro audio dal titolo “Genitori e figli”

L’audio viene suddiviso in 4 parti ed ognuno di questi estratti rappresenta la traccia del lavoro di workshop di ogni incontro

- Le neuroscienze e la pratica *yoga*
- Tecniche di *pranayama* e rilassamento utili al percorso genitoriale

## I programmi per insegnanti



SEMINARI

Nel percorso per insegnanti sono trattati e discussi temi relativi all’ideale educativo pedagogico nei *Veda*:

- La figura del “maestro”
- L’ideale educativo nei *Veda*: i caratteri dell’educazione e il rapporto “maestro-allievo”
- La vita scolastica e l’insegnamento
- Scuola a tempo pieno e il lavoro manuale. Socialità dell’educatore
- Tecniche di *pranayama* e rilassamento per la buona predisposizione alla professione educativa
- Le neuroscienze e la pratica *yoga*



## I programmi per i ragazzi



Nel percorso per studenti sono svolte attività propedeutiche alla socializzazione, secondo la visione educativa e pedagogica dello *Yoga*, applicate in maniera consona alle varie fasce d'età e alla composizione dei gruppi.

Esperienze d'integrazione e socializzazione (esecuzione di tecniche *Yoga* in gruppo)

- Realizzazione di disegni *Yantra* di gruppo
- Attività psico-posturale *Yoga* con lavoro di coppia
- Racconto e drammatizzazione di storie in gruppo
- Educazione al respiro
- I canti della devozione

*Alcune importanti aree d'intervento previste dal nostro programma:*

- Conoscenza, condotta e governo;
- Rilassamento;
- Organizzazione spazio-temporale;
- Integrazione spazio-temporale (ritmo);
- Coordinazione visuo-motoria e oculo-manuale;
- Lateralità;
- Equilibrio e coordinazione.

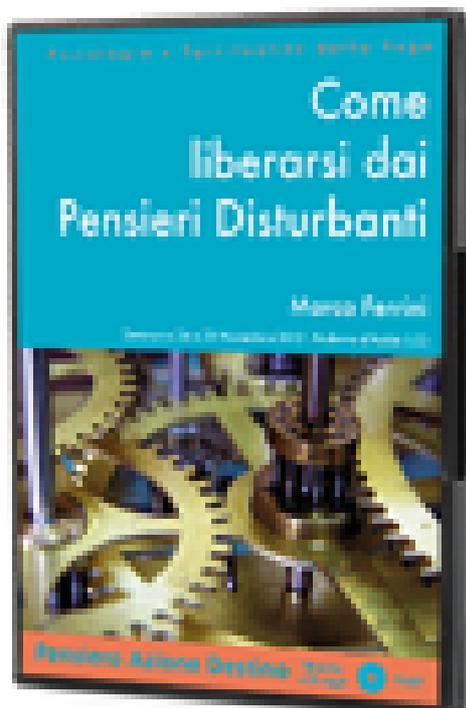


# Selezione di lavori scelti

Gli ascolti che consigliamo contribuiscono ad acquisire competenza e consapevolezza nella gestione delle emozioni e delle relazioni. Lo *Yoga* permette di superare i propri limiti, sviluppare le qualità interior e ottenere successo nella vita.



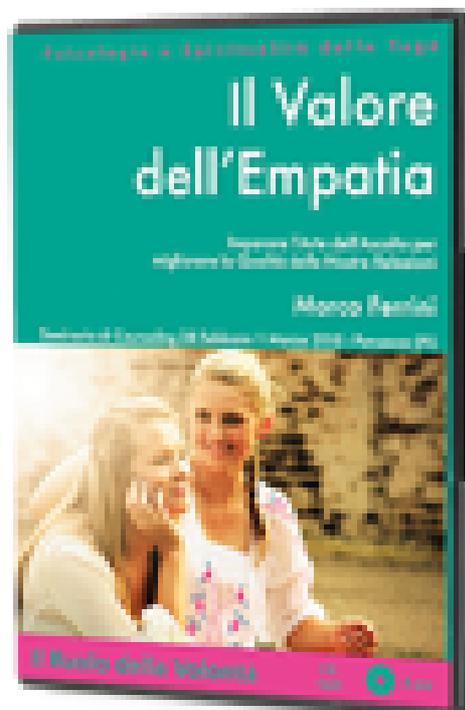
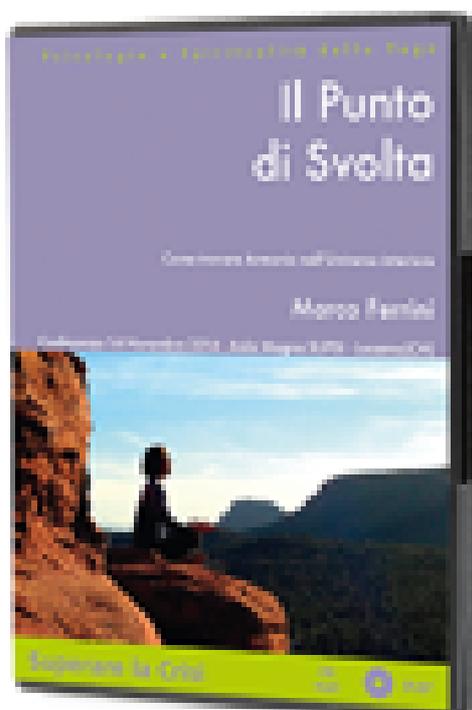
**LIBRI  
CD & DVD**





### Descrizione

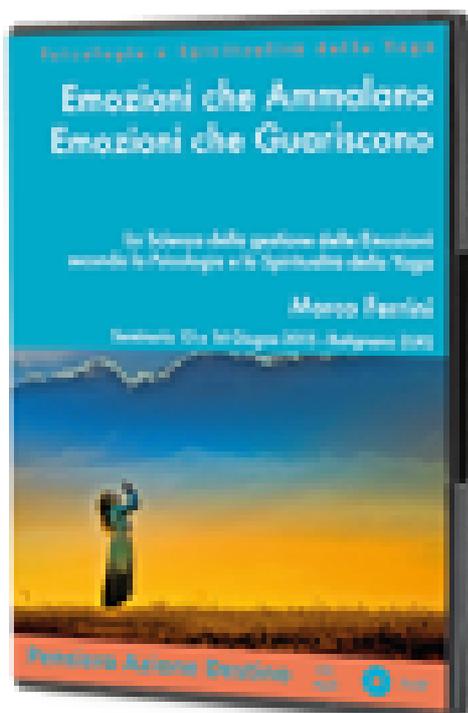
Impariamo a leggere, a scrivere, a parlare, ma nessuna materia ci insegna ad ascoltare... Nell'arco delle 24 ore quante volte ci capita di non sentirci ascoltati, capiti, accolti? Quanto siamo disposti ad ascoltare, capire, accogliere? e anche a farci capire, ad aprirci all'altro? E se potessi davvero metterti nei panni dell'altro? ...Quanti fraintendimenti potrebbero essere evitati. Quanto siamo in grado di trasformare e migliorare le nostre relazioni attraverso un ascolto empatico e una chiara comunicazione? In questo seminario Marco Ferrini ci spiegherà come educarci all'ascolto empatico.





### Descrizione

“Emozione” deriva dal latino “emovere”, che significa “muovere verso l’esterno”. Le emozioni sono una forza motrice che risiede in noi, ci spronano e attivano. Eppure, esiste una categoria di emozioni che blocca no, spaventa no e scoraggia no i nostri pensieri e le nostre azioni. Così, le emozioni sono a volte causa dei nostri lividi, ci stordiscono, ci confondono, mentre altre sono sorgente di luce, ispirano ed infondono coraggio. Come imparare a distinguerle e gestirle? Con questo ascolto puoi apprendere come analizzarle, viverle e affrontarle, riconoscerle e toccarle con mano, cavalcarle e domarle, dalle più grandi alle più intense, da quelle che ti stravolgono la vita e te la rovesciano, sino ad indurre la malattia, a quelle che favoriscono la guarigione.



## TESTIMONIANZE

Eleonora (insegnante isef)

*suggerirei ad un mio collega di partecipare a questo tipo di corso perché molto interessante*

Maria Rita (insegnante scuola primaria)

*Ritengo il corso di estrema utilità sia la parte teorica che quella pratica. Suggerirei questo tipo di corso perché l'utilità va oltre il singolo aspetto del DSA. Sarebbe interessante approfondire l'aspetto didattico dello yoga ossia come utilizzare le tecniche yoga in classe*

Loretta (insegnante)

*Consiglierei ai miei colleghi di partecipare, mi piacerebbe fare più ore possibilmente anche per approfondire la parte pratica*

Alessandra (laureata in giurisprudenza)

*Frequentando il corso ho avuto la possibilità di conoscere e comprendere cose che normalmente non consideriamo e che invece influiscono in maniera significativa nella nostra vita. Mi piacerebbe continuare ad apprendere questi insegnamenti*

Leda (laureata in pedagogia)

*Il corso è stato interessante, anche la parte pratica, lo suggerirei ad altri perché aiuta a riflettere maggiormente su se stessi. Sarebbe interessante approfondire l'aspetto didattico dello yoga ossia come utilizzare le tecniche yoga in classe*

Pamela Maria (docente di scuola primaria)

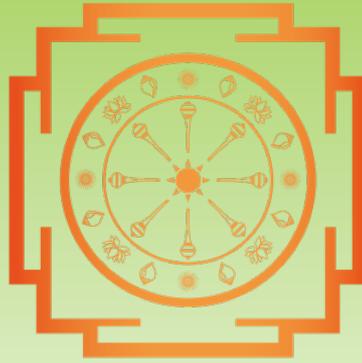
*Il corso mi ha aperto la mente verso una nuova possibilità, mi ha permesso di riflettere sull'educazione dei ragazzi tenendo presente la loro personalità in senso globale. Consigliare ad altri insegnanti questo corso? Assolutamente sì, il percorso educativo è alla base del nostro lavoro, ho potuto raccogliere molte riflessioni e impostazioni utili. Mi sarebbe piaciuto avere una o due sedute in più per la parte pratica. Mi sarebbe piaciuto vedere/capire come i ragazzi hanno partecipato al percorso soprattutto nella parte pratica, per capire il loro grado di partecipazione e coinvolgimento.*

Monica (docente di lettere)

*Il corso è stato molto interessante in generale, ottimi spunti per la didattica ma in generale per la vita. Consiglierei questo tipo di percorso ad altri colleghi soprattutto per sperimentare strumenti d'intervento comune in classe. Sarebbe molto importante riproporlo il prossimo anno per continuare quanto iniziato. Auspicabile incontri mensili dall'inizio alla fine dell'anno scolastico anche la parte pratica.*

Maria Cristina (docente)

*Il corso mi è piaciuto tanto, chiederei se fosse possibile materiale spendibile con gli alunni, potere imparare tecniche di respirazione da poter insegnare anche a scuola*



**CSB**

## **Yoga e concentrazione**

Un aiuto nell'affrontare i Disturbi Specifici dell'Apprendimento - DSA



*Fondazione Studi Bhaktivedanta e Centro Studi Bhaktivedanta*



## Competenze di Base

Stimolare le qualità di base attraverso  
*fiducia e incoraggiamento*



*Vancha kalpa taru bhyas ca krpa sindhu bhya eva ca patita nam  
pavane bhyo vaisnave bhyo namo namah*

Evitare il conflitto tra aspirazione  
e limite

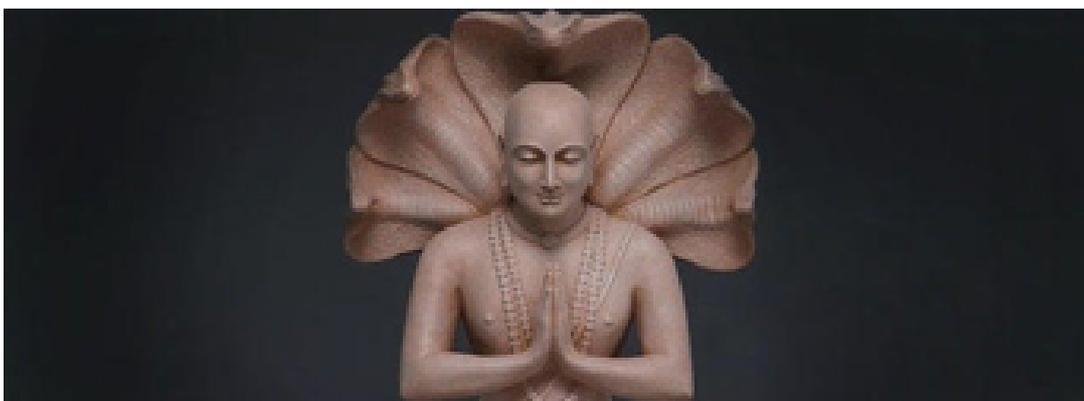




## **Presupposti per le competenze di base nella psicologia dello Yoga**

Non violenza, veridicità, non impossessarsi di cose altrui, astensione dall'indulgere nella libido, distacco emotivo dagli oggetti dei sensi, purezza, soddisfazione interiore, ascesi, studio, devozione

*Svadharmā e Sanātana Dharma*





## DSA

### Alcune importanti aree di intervento

- Percezione;
- Rilassamento;
- Organizzazione spazio-temporale;
- Integrazione spazio-temporale (ritmo);
- Coordinazione visuo-motoria e oculo-manuale;
- Lateralità;
- Equilibrio e coordinazione.



## Percezione

### Categorizzazione e Identificazione

Sia la categorizzazione sia l'identificazione richiedono processi cognitivi elevati, relativi ad esempio a tutto ciò che si può sapere sull'oggetto e le impressioni che ci siamo fatti su di esso.

जातदिशकालव्यवहतिनामप्यानन्तर्यं स्मृतसिंस्कारयोरेकरूपत्वात् ॥९॥

*Jātideśakālavayahitānamapyānantaryam  
smṛtisaṃskārayorekarūpatvāt ||9||*

Yoga Sutra di Patanjali - Kaivalyapada 4.9



## Una nuova visione

*Gli stati emotivi* del soggetto, sia momentanei che persistenti, hanno l'effetto di sensibilizzare selettivamente la persona verso gli oggetti legati alle sue tendenze o aversioni, siano essi processi di allontanamento e difesa percettiva o vigilanza percettiva. L'atteggiamento percettivo, aspetto di un più generale stile cognitivo, è strettamente legato al modo dell'individuo di vivere questi aspetti, quindi alla sua personalità in senso globale, nei suoi aspetti consapevoli e inconsapevoli.



*New look of Perception – anni 50*



## Che cos'è la Concentrazione

Lo Yoga parte da un presupposto base

*Citta Vritti Nirodha*

Lo Yoga offre una soluzione

*Dharana – Dhyana*





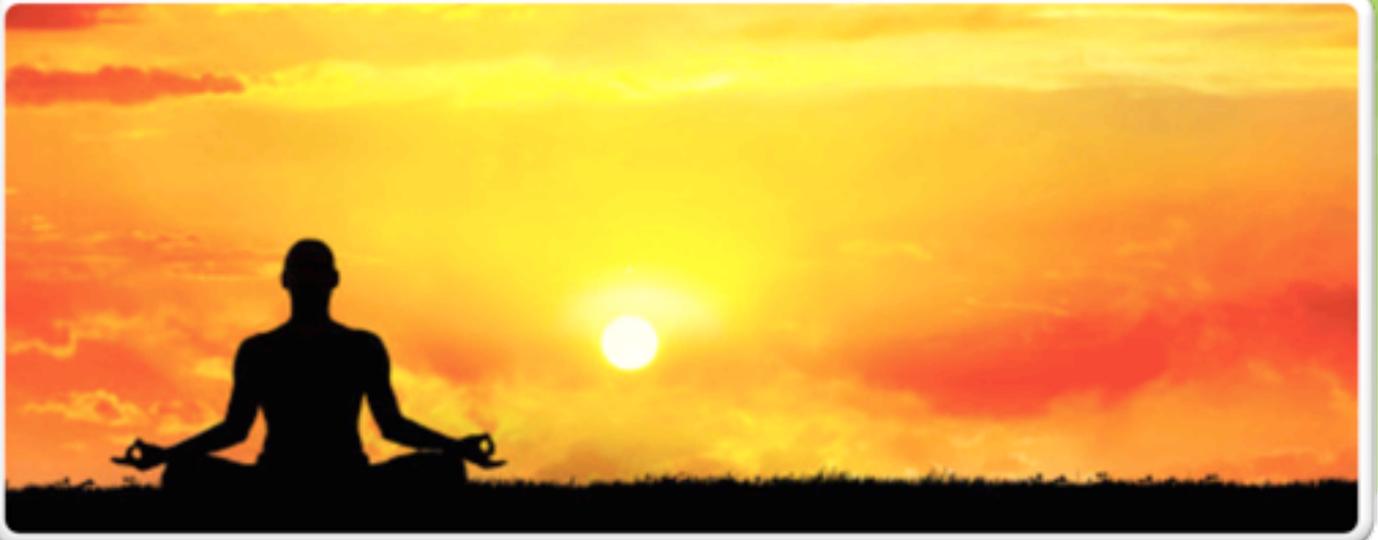
- **Regolazione della produzione di cortisolo**, fondamentale ormone dello stress
- **Aumento notturno della melatonina**, fondamentale ormone del sonno, con funzioni chiave nella sincronizzazione dei ritmi biologici dell'organismo
- **Riduzione della noradrenalina**, neurotrasmettitore prodotto sia dalle surrenali sia dal cervello sotto stress
- **Aumento della serotonina**, neurotrasmettitore di grande rilievo per l'umore (antidepressivo), ma anche per la regolazione della fame e della sazietà e non solo
- **Aumento del DHEA**, ormone prodotto sia dalle surrenali sia dal cervello, con ruoli molteplici sia sull'umore sia sul sistema immunitario
- **Aumento del testosterone**, ormone maschile per eccellenza, ma che può svolgere un ruolo importante anche nelle donne perché, soprattutto in menopausa, costituisce una riserva per la produzione di ormoni femminili (estrogeni), tramite un meccanismo di conversione enzimatica dall'ormone maschile a quello femminile che si chiama "aromatizzazione"
- **Maggiori livelli di coerenza interemisferica** con miglioramento dei ritmi armonici
- **Riduzione del sovraccarico di input**, semplificazione della complessità

## DSA - Competenze di Base

### Percezione & rilassamento

## Dharana - Dhyana

Psico-neuro-endocrino-immunologia  
 I fondamenti scientifici delle relazioni mente corpo – le basi razionali della  
 medicina integrata  
 Francesco Bottaccioli, ed Red, 2005, pag 266



## Effetti fisiologici della concentrazione protratta nel tempo (Dhyana) In sintesi

- **Rilassamento** profondo che non ottunde l'attenzione, anzi la potenzia
- Maggior controllo dei circuiti neuroendocrini e segnatamente quello dello stress
- Maggior coerenza cerebrale, una migliore comunicazione tra gli emisferi, una maggiore capacità di adattamento

Psico-neuro-endocrino-immunologia  
I fondamenti scientifici delle relazioni mente corpo – le basi razionali della  
medicina integrata  
Francesco Bottaccioli, ed Red, 2005, pag 266



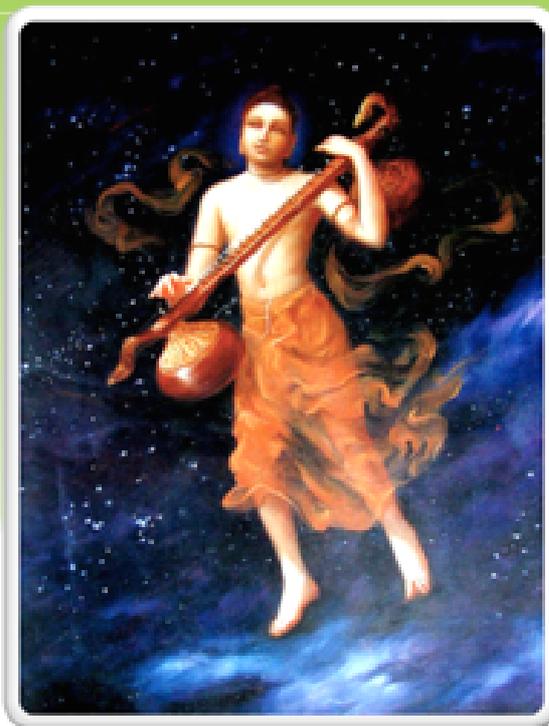
## Effetti psicologici della meditazione

- Sviluppa la pazienza
- Promuove un atteggiamento non giudicante
- Aiuta le persone a vivere bene in situazioni incerte e instabili
- Stimola a prendere contatto con se stessi e con la propria coscienza
- Sviluppa la responsabilità personale
- Organizza sentimenti che permangono

International Journal of  
Psychotherapy, 2000

Rivista scientifica  
dell'Associazione europea  
per la psicoterapia

Psico-neuro-endocrino-immunologia  
I fondamenti scientifici delle relazioni mente corpo – le basi razionali della  
medicina integrata  
Francesco Bottaccioli, ed Red, 2005, pag 271



## Mantra il valore aggiunto della meditazione

- Il respiro si sincronizza su una frequenza di sei respiri al minuto sincronizzandosi con il ritmo endogeno cardiovascolare
- Effetti favorevoli sull'attività del cuore
- Migliora l'ossigenazione del sangue anche di persone che hanno problemi cardiaci

2001 – pubblicazione scientifica  
Gruppo interuniversitario dei dipartimenti di medicina  
interna di Pavia e Firenze, guidato da Luciano Bernardi

Psico-neuro-endocrino-immunologia  
I fondamenti scientifici delle relazioni mente corpo  
le basi razionali della medicina integrata  
*Francesco Bottaccioli, ed Red, 2005, pag 267*



## Importanza dello Yoga fisico nell'approccio ai DSA

- Studi dimostrano che l'attività fisica ha una azione protettiva del cervello e del tessuto nervoso in genere:
  - Incrementa le abilità cognitive
  - Attenua i deficit motori
  - Stimola la produzione di nuove cellule nervose
  - Migliora i deficit neurologici
  - Promuove la crescita dei prolungamenti cellulari (assoni e dendriti)

Psico-neuro-endocrino-immunologia  
I fondamenti scientifici delle relazioni mente corpo – le basi razionali della  
medicina integrata  
Francesco Bottaccioli, ed Red, 2005, pag 255



## **ATTIVARE I MUSCOLI**

**comporta l'attivazione di vari centri cerebrali**

### **AREE CORTICALI PREFRONTALI**

- Si realizza la decisione
- Si concepisce il piano di attività

### **CORTECCE MOTORIE**

- Si prefigurano traiettorie e obiettivi



## Rilassamento

partendo dal corpo

Asana con adattamento e rilassamento graduale del corpo attraverso applicazioni correttive e sensibilizzazione ai processi volontari delle contrazioni muscolari concentriche ed eccentriche.



*Concentrazione  
Adattamento  
Autogestione di processi psico-muscolari complessi*





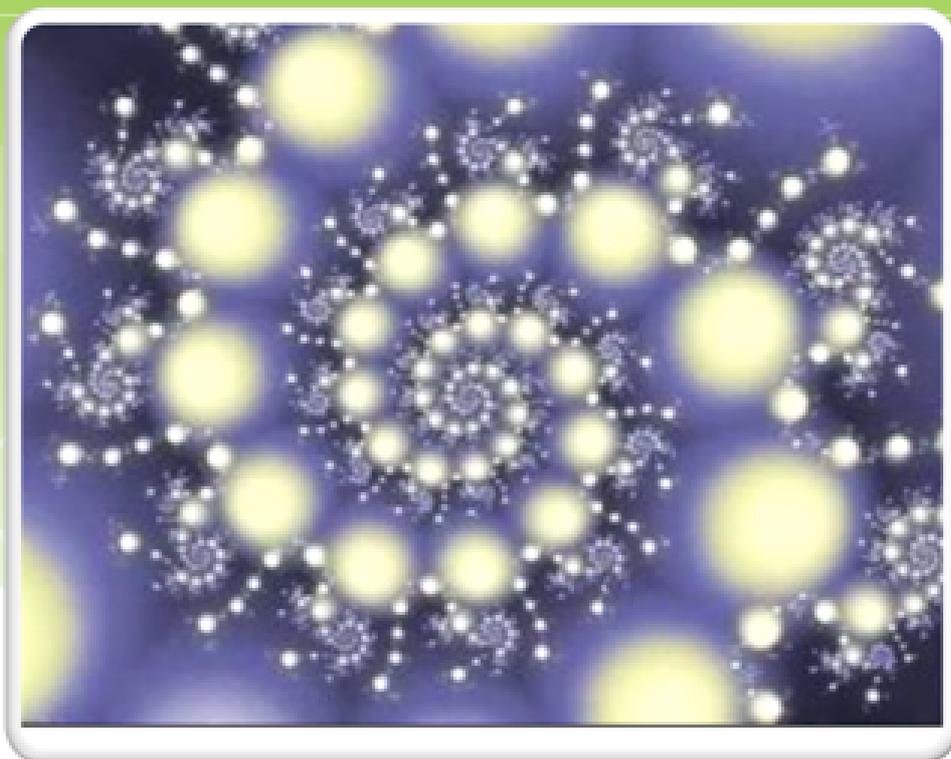
## Organizzazione Spazio Temporale

Lo Yoga offre ai DSA un notevole contributo per sviluppare le capacità in ordine allo spazio e al tempo attraverso la sequenza Asana.

Ogni sequenza, oltre che determinare la capacità di auto organizzazione aiuta a:



- Definire la posizione del corpo nello spazio
- Riprodurre le posizioni secondo modelli o su comando
- Riprodurre i movimenti rispettando delle precise relazioni spaziali
- Esercitare il collocamento del proprio corpo nello spazio
- Imitare i gesti eseguiti dall'adulto rispettando la sequenza temporale
- Verbalizzare una serie di asana compiute dall'adulto
- Ascoltare una sequenza di asana verbalizzate dall'insegnante e loro esecuzione al contrario



## **Interazione spazio temporale-ritmo**

*Una scienza fisica di ordine superiore*

### **Il Pranayama**

La terapia millenaria dello Yoga

La scoperta scientifica dei primi del 1900

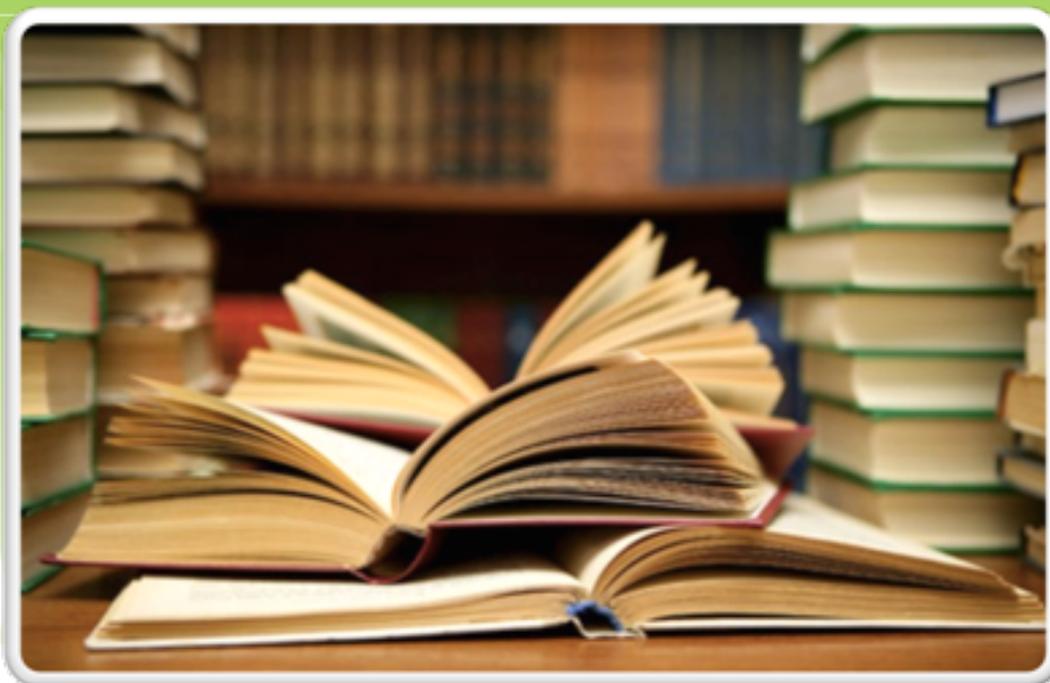
Potenzialità del ritmo del respiro

Benefici per i DSA



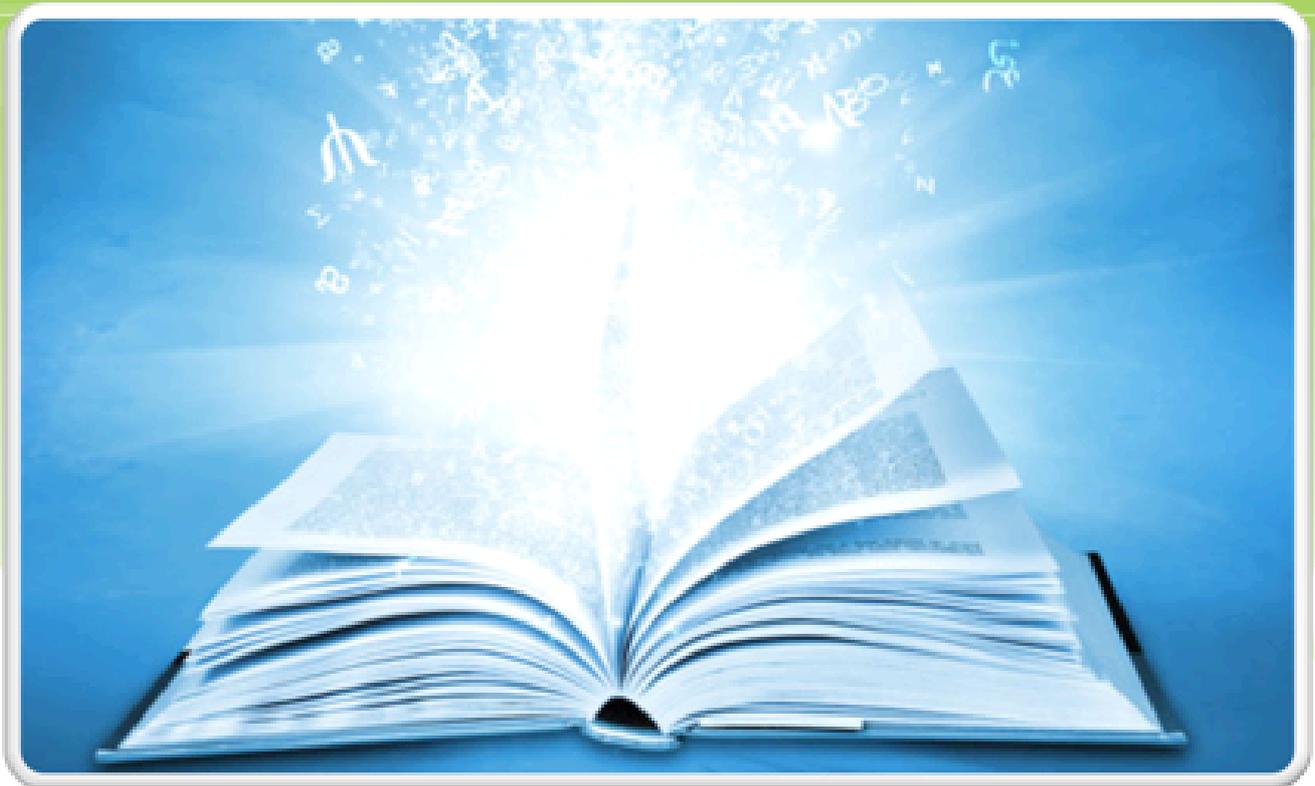
## Il valore aggiunto del Pranayama per i DSA

- Per **effetto Bohr** s'intende il rilascio di molecole di ossigeno da parte dell'emoglobina
- Fu scoperto dal fisiologo danese Christian Bohr
- L'emoglobina è una proteina contenuta nei globuli rossi, cellule del sangue adibite al trasporto dell'ossigeno dai polmoni ai tessuti. Quando si lega all'ossigeno viene chiamata **ossiemoglobina**, nella forma non legata **deossiemoglobina**.
- L'**ipossia** è una condizione patologica determinata da una carenza di ossigeno nell'intero organismo



## LETTERATURA SPERIMENTALE

Analizzando la letteratura sperimentale sull'argomento, Richard Brown, psichiatra americano, risponde che: "il controllo volontario del respiro può influenzare il neurovegetativo, il ritmo cardiaco, il tono vagale, le funzioni cerebrali, con modificazioni nella produzione di neurotrasmettitori e ormoni".



## Osservazioni cliniche sui praticanti di yoga

- Tendenza a respirare lentamente
- Maggiore efficienza ventilatoria
- Tendenza ad adottare il respiro in tre tempi
- Riduzione marcata dello stimolo a ventilare indotto dalla carenza di ossigeno
- Miglioramento del sistema circolatorio
- Riduzione dell'attività simpatica
- Aumento del tono vagale
- Utile affiancare le tecniche di controllo del respiro alla tradizionale terapia farmacologica

LUCIANO BERNARDI  
Dipartimento di  
medicina Interna, IRCCS  
San Matteo, Università  
Pavia

Psico-neuro-endocrino-immunologia  
I fondamenti scientifici delle relazioni mente corpo – le basi razionali della  
medicina integrata  
*Francesco Bottaccioli, ed Red, 2005, pag 273*



## Area Emotivo-Affettiva

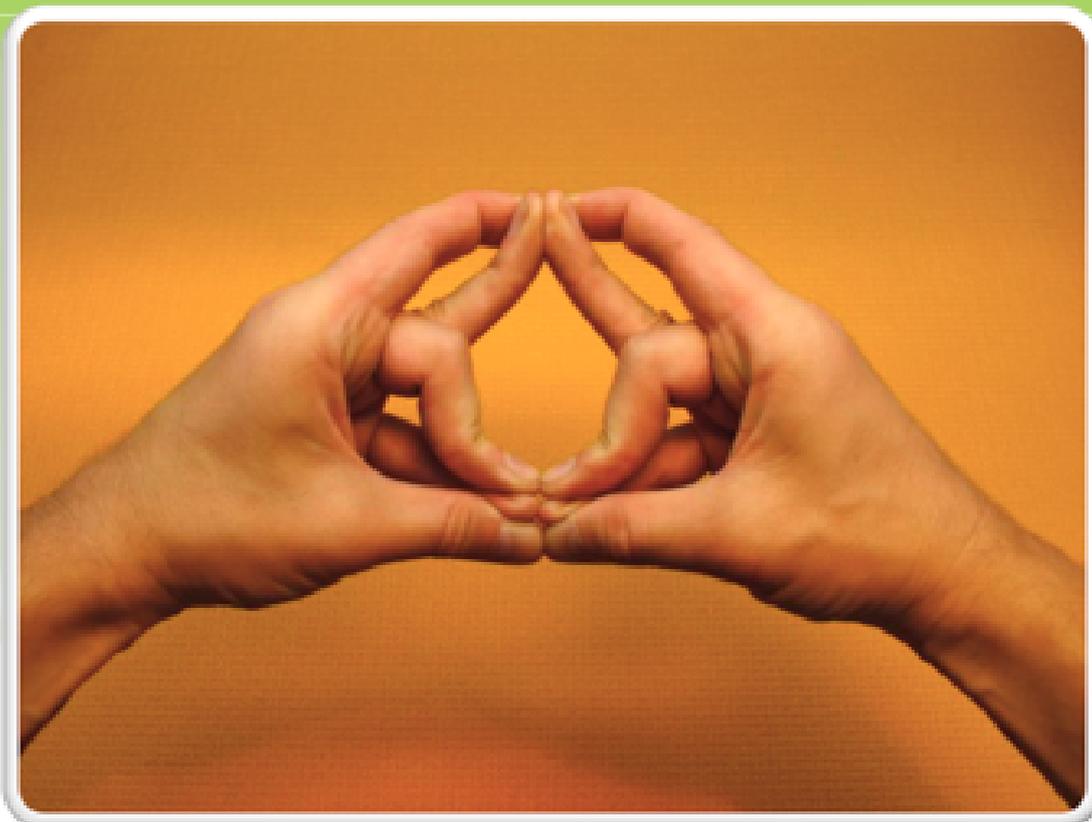
- Esperienze di integrazione gruppale (esecuzione di tecniche Yoga in gruppo)
- Realizzazione di disegni Yantra di gruppo
- Giochi mimici delle storie
- Attività psico-posturale Yoga con lavoro di coppia
- Racconto e drammatizzazione di storie in gruppo

*Dalle storie del Pancatantra, dai Purana, Upanishad, Epiche Mahabharata e Ramayana*



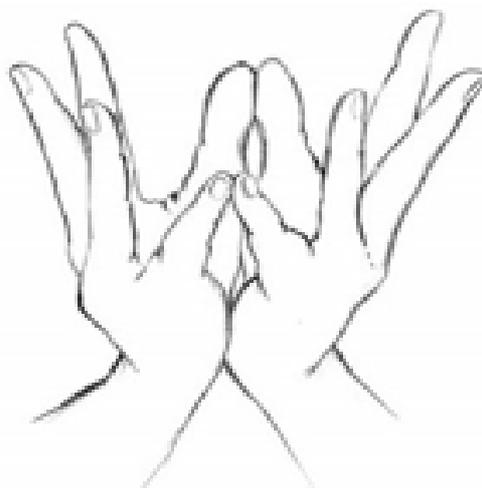
## Pranayama

- ascolto del ritmo del respiro
- aiutare a raggiungere un ritmo del respiro predeterminato rispettando pause, lunghezza e intensità indicate
- Rappresentazione motoria muscolare diaframmatica del ritmo respiratorio



## Coordinazione visuo-motoria e oculo-manuale

- Esecuzione dei *mudra* delle mani
- Esecuzione di uno schema definito (*yantra*) con le *asana* in piedi





## Lateraltà

- Proposta di *asana* gioco finalizzate al raggiungimento di una maggiore consapevolezza corporea in relazione all'uso dell'occhio, della mano, dell' orecchio e del piede privilegiato
- In un secondo momento, far eseguire le *asana* per passare alla discriminazione destra/sinistra
- Respirazione a narici alternate

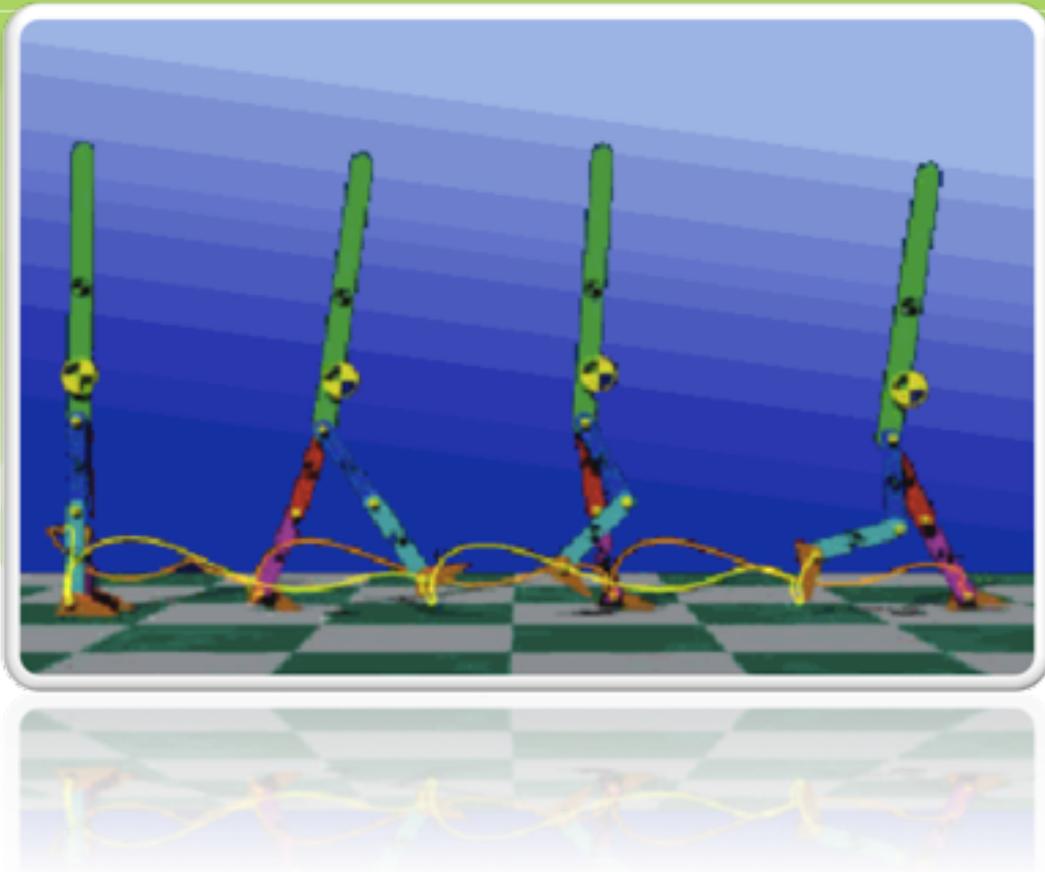




## Equilibrio e coordinazione

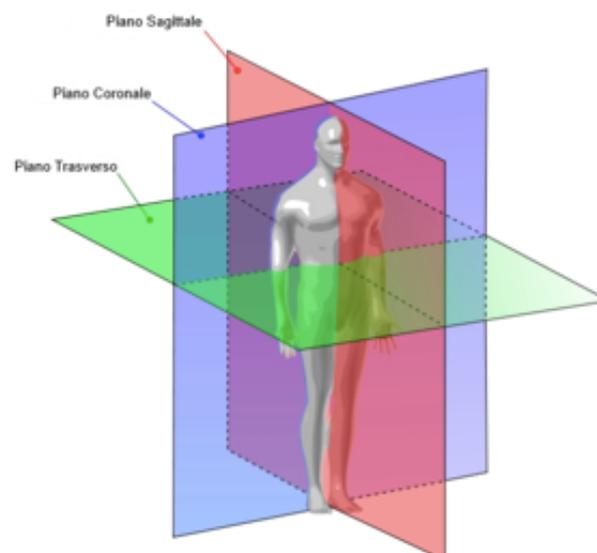
- Posture asana di equilibrio in piedi e coordinamento oculare
- Asana di equilibrio, posture rovesciate con coordinazione visuo/motoria





## Conoscenza e rappresentazione dello schema corporeo

Esecuzione di posture Yoga riconoscendo e/o applicando il movimento sui tre piani principali del corpo



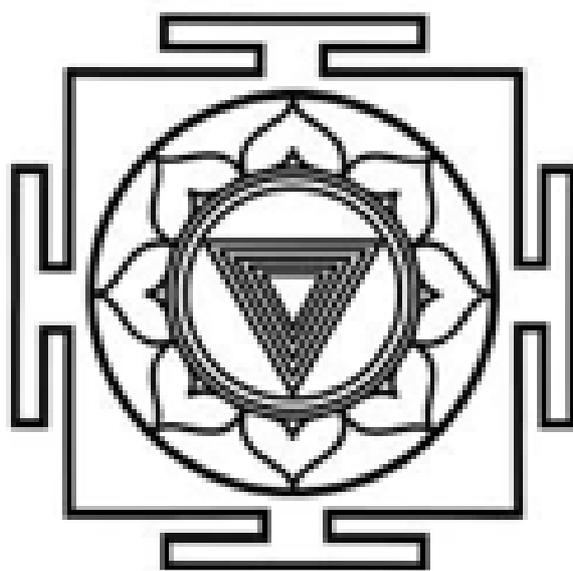


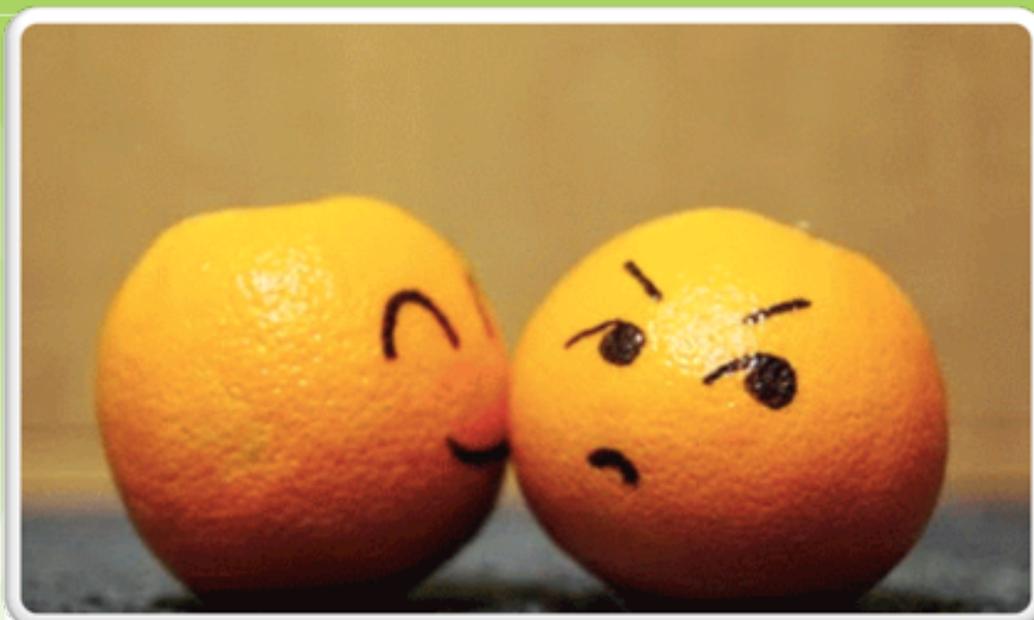
## Area grafo-motoria

- Identificazione e rappresentazione dei valori simbolici dello Yantra
- Riproduzione di figure geometriche Yantra sovrapposte o con diversa simmetria
- Realizzazione grafiche di movimenti e posture Yoga orientate diversamente nello spazio (piano frontale, sagittale, trasversale)
- Completamento di figure Yantra



## Area grafo-motoria con Yantra





## Area Emotivo-Affettiva

- Esperienze di integrazione gruppale (esecuzione di tecniche Yoga in gruppo)
- Realizzazione di disegni Yantra di gruppo
- Giochi mimici delle storie
- Attività psico-posturale Yoga con lavoro di coppia
- Racconto e drammatizzazione di storie in gruppo

*Dalle storie del Pancatantra, dai Purana, Upanishad, Epiche Mahabharata e Ramayana*



Marco Ferrini è fondatore del Centro Studi Bhaktivedanta, Accademia di Scienze Tradizionali dell'India.

Con la sua opera ripropone in chiave attualizzata il pensiero spirituale dell'India nel dialogo tra Oriente e Occidente, tra contemporaneità e tradizione.

È Adjunct Professor della Dev Sanskriti University di Haridwar. Nel 2012 il Rettore di questa Università e il Presidente dell'India lo hanno insignito del titolo Honoris Causa di Ph.D Doctor in Philosophy, "in riconoscimento del suo contributo alla divulgazione nel mondo della conoscenza vedica per il miglioramento e il benessere dell'umanità".



Centro Studi Bhaktivedanta  
Accademia di Scienze Tradizionali dell'India  
Via Gramsci 64 – 56038 Ponsacco (PI)  
Tel 0587 733730 – Fax 0587 739898 – Mobile 320 3264838  
segreteria@centrostudibhaktivedanta.org  
www.centrostudibhaktivedanta.org www.csbstore.com  
Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione totale o  
parziale di quest'opera, con qualsiasi mezzo, senza  
l'autorizzazione scritta dell'autore, ad eccezione di brevi citazioni  
destinate alle recensioni.