



Adobe



**Fabio Pandiscia** - Dottore in Psicologia a indirizzo clinico e di comunità, Ricercatore e Master Trainer PNL, autore di vari libri e pubblicazioni sul linguaggio del corpo, miglioramento personale e PNL.  
Per contatti o informazioni: [info@formaementis.net](mailto:info@formaementis.net)  
Numero verde gratuito 800 032 882 sito web [www.fabiopandiscia.it](http://www.fabiopandiscia.it)

# Yoga e PSICOLOGIA

Di Fabio Pandiscia

**tutti questi elementi.** Tanto nello Yoga quanto nella psicoterapia vi è il comune scopo di arrivare al nostro sé autentico, superando gli strati difensivi per imparare a gestire meglio il nostro corpo e la nostra mente. **Un approccio psicoterapeutico integrato con Yoga, mindfulness e tecniche meditative, potrebbe aiutare molto l'individuo, andando oltre la semplice terapia orale.** Le tecniche di respirazione che rendono chi le pratica completamente presenti, nel qui e ora, permettono di esplorare emozioni e traumi utilizzando il movimento del corpo per facilitare la scoperta. **Sia lo Yoga che la psicoterapia possono essere praticati in gruppo,** con diverse tecniche dove la priorità resta sempre il comfort, la scelta e la cornice (setting) dove avviene il tutto. Se il primo può essere inteso come uno strumento per raggiungere la felicità e la pace interiore attraverso la pratica, allo stesso modo il secondo educa il paziente a conoscersi analizzando il proprio inconscio. **La pratica costante dello Yoga, sviluppa consapevolezza e forza di volontà, senso di organizzazione, possibilità di aumentare le proprie capacità produttive, libera dalle preoccupazioni e conferisce tranquillità, pace e forza d'animo.** La pratica crea un equilibrio che si adatta molto bene al sistema nervoso dell'essere umano e migliora la salute psico-fisica.

## PRATICA APPLICATA

La pratica Yoga è stata messa a confronto con vari esercizi di respirazione occidentali, per quanto riguarda la gestione e la riduzione dello stress. A seguito di **due sedute di Yoga settimanali per un periodo di 8 settimane,** si è visto un **aumento significativo degli affetti positivi ed una riduzione dei negativi,** anche se lo stress percepito è risultato lo stesso (Gaskins, Jennings, Thind, Becker, & Bock, 2014). Con un'altra ricerca è stato anche

dimostrato (Berger & Owen, 1988) quanto lo Yoga sia più efficace nella riduzione dei sintomi ansiosi nel breve termine. **Questi e altri studi hanno dimostrato che Yoga e psicoterapia possono diventare complementari,** perché hanno lo scopo comune di realizzare la crescita dell'individuo, promuovendo la cura delle patologie che derivano dal suo arresto evolutivo. **La pratica si integra quindi in un'ottica di promozione della salute, ed entrambi possono portare grandi cambiamenti alla nostra epoca, favorendo l'evoluzione dell'Umanità,** facendo cadere tabù e aprendo, allo stesso tempo, un dialogo intrapsichico che permetta a chiunque di conoscersi meglio e migliorare. Grazie all'integrazione delle Tecniche Psicologiche e dello Yoga è possibile sviluppare un potente lavoro sulla conoscenza di sé e sul superamento delle difficoltà. □

**I legami tra lo Yoga e la psicologia sono infiniti, entrambi si legano in un'ottica di promozione della salute psicofisica dell'individuo,** favorendo intrecci e somiglianze molteplici. Fin dai primi decenni del '900 lo Yoga è stato oggetto d'interesse della psicologia, come attestano gli studi di **Carl Gustav Jung,** allievo di Freud e poi fondatore della Psicologia Analitica. Dallo Yoga Jung trasse ispirazione per creare molti concetti importantissimi per la psicologia moderna: **il Sé, la complementarità del maschile e femminile, l'energia psichica.** Anche **Freud scrisse molto a proposito di "energia"** nella sua teoria delle pulsioni, descrivendo sia lo squilibrio energetico, che la tensione che necessita di essere scaricata, **specificando che la pulsione pone le sue radici nel somatico per arrivare al livello psichico.** Potremmo descrivere, in modo analogo, ma usando una terminologia diversa, i chakra, intesi come punti di "energia"; lo Yoga, pur con tutt'altro linguaggio e con origini estremamente diverse, lavora sul livello somatopsichico, integrando e sostenendo allo stesso modo, le scienze psicologiche.

## UN PERCORSO CONDIVISO

Mentre da secoli, in Oriente, si è seguito un percorso per ottenere la **"calma della mente"**, in Occidente, solo agli inizi del '900 i medici iniziarono a interessarsi al **funzionamento della mente, del corpo e delle emozioni domandandosi in che modo potevano collegarsi tra loro**

### PER APPROFONDIMENTI

□ Gaskins, R., Jennings, E., Thind, H., Becker, B., & Bock, B. (2014). Acute and Cumulative Effects of Vinyasa Yoga on Affect and Stress among College Students Participating in an Eight-week Yoga Program: **A Pilot Study. International Journal of Yoga Therapy, 63-70.**

□ Berger, B., & Owen, D. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: **swimming, body conditioning, hatha yoga and fencing. Research Quarterly for Exercise and Sport, 148-159.**