

NOETICAMENTE

ANTROPOLOGIA NEO-ESISTENZIALE

16

Direttore

Ferdinando BRANCALEONE
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Responsabile del coordinamento

Valentina TETTAMANTI
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Comitato scientifico

Gianfranco BUFFARDI
Istituto Italiano di Scienze Umane ed Esistenziali – ISUE

Fabio GABRIELLI
School of Management – Università LUM Jean Monnet

Pietro GRASSI
ISSR all'Apollinare – Pontificia Università della Santa Croce – Roma

Antonio Gioacchino SPAGNOLO
Università Cattolica del Sacro Cuore

Comitato editoriale

Lisa DE LUCA
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Francesca GUERCIO
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Valeria SALSI
Centro Ricerche Noetiche – CRN

NOETICAMENTE
ANTROPOLOGIA NEO-ESISTENZIALE



Che cosa posso sapere?
Che cosa devo fare?
Che cosa mi è dato sperare?
Che cosa è l'uomo?

Immanuel KANT

“NoeticaMente”, collana curata dal Centro Ricerche Noetiche (CRN), promuove materiale afferente all’ambito dell’antropologia neo-esistenziale; orientamento, quest’ultimo, che considera l’uomo come “Singolo” (quindi come essere unico e irripetibile) e, al tempo stesso, come parte di un “Tutto”, con il quale è costantemente interconnesso. Lo studio della natura umana, quindi, non può prescindere dallo studio dell’ambiente in cui l’uomo vive e con il quale ha un legame inscindibile. Ambiente nel quale il “Singolo” si trova, inevitabilmente, in relazione (oltre che con il “Mondo”) con l’“Altro”.

Emerge quindi l’importanza di uno studio dell’uomo capace di cogliere la pluridimensionalità, schematizzabile nelle tre dimensioni di “soma”, “psiche” e “nous”.

I più recenti studi in ambito antropologico neo-esistenziale mostrano la necessità di mantenere una prospettiva multidisciplinare che possa avvalersi, in uguale misura, del contributo delle discipline umanistiche e di quelle scientifiche per sviluppare una visione “meta-disciplinare”, capace di moltiplicare i punti di vista sull’uomo, evitando la settorializzazione e la staticità a cui essa può portare.

È da sottolineare, in tale ambito di considerazioni, l’importanza della “dimensione noetica” dell’esistenza: essa rappresenta la caratteristica distintiva dell’uomo, quel *quid* in più che lo differenzia da ogni altro essere vivente.

L’approccio neo-esistenziale ha visto inoltre la sua applicazione nei diversi ambiti delle professioni di aiuto, per i quali sono stati sviluppati strumenti in linea con i principi di tale approccio.

Classificazione Decimale Dewey:

613.7046 (23.) EFFICIENZA FISICA. YOGA FISICO (HATHA YOGA)

VALERIA SALSI

YOGA D'ARGENTO
ANTROPOLOGIA NEO-ESISTENZIALE
E PRATICA YOGA
PER IL BENESSERE DELL'ANZIANO



la Bussola



la Bussola

©

ISBN

979-12-5474-673-8

PRIMA EDIZIONE

ROMA 2 APRILE 2025

*Ai miei genitori che mi hanno insegnato
il profondo rispetto per chi, dopo numerose primavere,
ha tanto da insegnare.*

*Al mio compagno
che ogni giorno mi dimostra cosa significa amare.*

*A tutti i miei Maestri
che mi hanno accompagnato e mi guidano alla scoperta
dello straordinario mondo dello Yoga.*

INDICE

11	Ringraziamenti
13	Disclaimer
15	Introduzione
17	i. Senescenza: cosa significa invecchiare
33	ii. Un nuovo approccio alla malattia nella Terza Età
41	iii. Lo Yoga per il benessere dell'anziano
53	iv. Il programma per la Terza Età
59	v. Quale Yoga: Hatha e Chair Yoga
69	vi. Gli asana indicati per la Terza Età
81	vii. Pranayama, mudra e bandha
97	viii. I mantra: canto e suono per l'anziano
105	ix. Rilassamento e meditazione per gli anziani
111	x. Esempi di lezione
145	xi. Yoga e malattia di Parkinson
163	xii. Yin Yoga: una pratica per l'ascolto
171	Bibliografia

RINGRAZIAMENTI

La mia gratitudine va innanzitutto ai miei numerosi pazienti che nel corso degli anni di lavoro in riabilitazione mi hanno mostrato come affrontare l'età matura anche quando le difficoltà sembrano davvero insormontabili.

Ringrazio la mia famiglia e mio fratello in particolare per il sostegno e l'aiuto nel realizzare questo testo.

Ringrazio tutti i miei allievi, di ogni età, per tutto quello che mi hanno insegnato.

DISCLAIMER

Le informazioni contenute in questo libro sono solo a scopo educativo e di intrattenimento.

Questo libro, il cui contenuto è sviluppato grazie allo studio di varie fonti, è orientato a fornire informazioni che l'autore ritiene accurate sull'argomento trattato, ma è commercializzato con la consapevolezza che l'autore non è un medico e che le metodologie descritte all'interno del testo non vanno a sostituire in nessun modo alcun tipo di terapia o a curare disturbi.

Si prega di consultare un professionista autorizzato prima di sperimentare qualsiasi pratica descritta in questo libro.

Leggendo questo documento, il lettore conviene che l'autore non è in alcun caso responsabile per eventuali perdite, dirette o indirette, derivanti dall'uso delle informazioni contenute nel presente testo, inclusi eventuali errori, omissioni o inesattezze.

L'autore declina ogni responsabilità in caso di danni di qualsiasi natura derivanti dall'uso scorretto di quanto contenuto in questo libro.

Tutti i marchi citati all'interno del testo, a solo a scopo di chiarimento, appartengono ai rispettivi proprietari e non sono affiliati al presente documento.

INTRODUZIONE

Nel corso della mia vita ho avuto il privilegio di incontrare persone con molte primavere sulle spalle che hanno rappresentato per me esempi illustri da seguire e fonti di grande saggezza alle quali attingere.

Da molti anni studio, pratico ed insegno la straordinaria disciplina dello Yoga che ho potuto applicare in ambito riabilitativo proprio con utenti di questa specifica fascia di età.

I miei interlocutori hanno spesso saputo stupirmi ed emozionarmi per le grandi capacità dimostrate e per la volontà di mettersi in gioco e sperimentare. Alcuni di loro mi hanno commosso per la gratitudine dimostrata per aver permesso loro di riappropriarsi della consapevolezza di avere un corpo in grado di esprimersi ed esprimere e di aver permesso loro di ricontattare una parte “vitale e creativa” che è stata fonte di nuovo benessere.

Nella mia piccola esperienza ho potuto osservare come svolgere attività in gruppo abbia una grande importanza per riaccendere la voglia di confrontarsi e di relazionarsi, per fare emergere dalla solitudine e dall'indifferenza tante situazioni

spesso taciute o nascoste, per pudore o per retaggio culturale. Il gruppo e lo spazio protetto a lui dedicato sono stati gli ambiti in cui sono stati possibili l'incontro e la trasformazione.

Le tecniche yogiche, frutto di una sapienza e pratica millenaria, oggi trovano riscontro nelle ricerche delle moderne neuroscienze e ciò che era già noto nella pratica empirica è ora scientificamente dimostrabile. Lo Yoga ha una grandissima potenzialità di applicazione con utenti della Terza Età ed è in grado di sostenere, supportare e incrementare il lavoro riabilitativo che viene svolto con altri tipi di intervento. Inoltre, lo Yoga rappresenta un ottimo strumento di prevenzione e di sostegno alla salute, contribuendo al benessere dell'anziano che voglia conservare il più a lungo possibile il suo stato di salute.

Il mio personale approccio alla pratica e all'insegnamento di questa straordinaria disciplina è sempre stato ispirato dal modello neo-esistenziale che vede al centro il Singolo, nella sua unicità e irripetibilità. Per questo ho sempre pensato ad una pratica possibile ed accessibile ad ogni singolo individuo, con le sue specifiche ed uniche caratteristiche, nel rispetto di ciò che credo sia l'obiettivo dello Yoga: dare a ciascuno di noi la possibilità di connettersi all'*Essenza*.

Da qui ha preso avvio il presente lavoro che intende illustrare alcune modalità di intervento utili a insegnanti di Yoga che, come me, operano con questa meravigliosa tipologia di utenti. Mi auguro con tutto il cuore che quanto riportato in queste pagine possa essere di aiuto e ispirazione.

Namaste

CAPITOLO I

SENESCENZA: COSA SIGNIFICA INVECCHIARE

Negli ultimi decenni la durata della vita umana si è allungata di circa 30 anni. Questo fenomeno, frutto senza dubbio dei progressi della scienza medica e delle migliorate condizioni di vita in senso globale, ci ha posto dinnanzi la questione dell'invecchiamento come uno dei maggiori problemi, non solo biomedici, ma anche sociali e culturali del nostro tempo. Oggi non si parla più solo di Terza, ma anche di Quarta Età e se la vecchiaia è considerata ancora un fenomeno fondamentalmente negativo, sia a livello personale sia a livello sociale, si pone molta attenzione a suggerire e insegnare modelli di vita che consentano, in modo preventivo, di arrivare al termine dell'esistenza nel miglior modo possibile, sfatando il pregiudizio che senescenza e malattia coincidano. I dati sulla popolazione e gli studi più moderni indicano che non solo la vecchiaia non è una malattia, ma che si può invecchiare in buona salute, in modo del tutto accettabile e con capacità fisiche e mentali ben preservate. Da ciò si è sviluppato un nuovo concetto che gli anglosassoni chiamano "successful aging", basato su un

corretto stile di vita e il contrasto alle avversità esistenziali e ambientali, causa di degenerazioni e malattie.

La vecchiaia è controllata da processi molecolari anti-invecchiamento che si oppongono ai danni età-correlati.

L'integrità morfologica e funzionale dell'organismo è continuamente insidiata da fattori nocivi esogeni ed endogeni (radiazioni ionizzanti e ultraviolette, radicali liberi dell'ossigeno, sostanze cancerogene e mutagene presenti nell'ambiente e nei cibi, ecc.) e perfino da possibili errori metabolici dell'organismo stesso. Per sopravvivere le cellule hanno sviluppato, fin dall'inizio dell'evoluzione, una serie di meccanismi di difesa e di riparazione per neutralizzare questi danni. Le difese a livello molecolare sono rappresentate dai meccanismi enzimatici di riparazione del DNA, dagli antiossidanti (enzimatici e non), dalle proteine da stress termico, dall'attivazione di enzimi quali la poli(ADP-ribosio)polimerasi, mentre a livello cellulare vengono attivati i meccanismi di morte cellulare programmata, o apoptosi. Tutti questi processi costituiscono una rete di rapporti e agiscono in modo coordinato, essendo il livello di efficienza complessivo diverso da specie a specie e da individuo a individuo⁽¹⁾.

Nei più recenti studi condotti su soggetti anziani e ultracentenari si è potuto osservare come alcuni importanti parametri biologici, immunologici e metabolici, sono inaspettatamente ben preservati anche in età molto avanzata. L'invecchiamento fisiologico si configura pertanto come una sorta di 'rimodellamento', delle funzioni e di un continuo processo di aggiustamento adattivo dell'organismo per conseguire sempre nuovi equilibri, secondo fattori di tipo genetico ed ambientale. Dal punto di vista ambientale le tre maggiori variabili sono la temperatura ambiente,

(1) <https://www.treccani.it/enciclopedia/senescenza/>

l'alimentazione e l'esercizio fisico. Agendo opportunamente su queste tre variabili si è dimostrato che si può ritardare il processo di invecchiamento, ridurre l'incidenza delle principali malattie età-associate e aumentare la lunghezza della vita media.

Le nuove scienze

Le moderne scienze invitano a una nuova lettura del processo di invecchiamento. In particolare, la PNEI-Psiconeuroendocrinoimmunologia, cioè la scienza che studia le relazioni tra sistema immunitario, sistema endocrino e sistema neuroendocrino, spiega i meccanismi chimici che collegano emozioni, stati di coscienza e salute, superando la visione meccanicistica del corpo umano. Tra gli aspetti fondamentali di questa nuova scienza, da un punto di vista antropologico ed epistemologico, vi è quello di costituire una sorte di "ponte" tra Filosofia e Scienza in una visione olistica della vita: la PNEI, mostrando la natura psicochimica delle emozioni e degli stati di coscienza, consente alla Filosofia di espletare il proprio ruolo ermeneutico che diviene interprete dei dati provenienti dalla Biologia nella concezione del Mondo. "Le verità della Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) sono date dal perfetto equilibrio fra una conoscenza scientifica continuamente aggiornata inerente i meccanismi immunochimici delle risposte immunitarie e della relativa modulazione psiconeurochimica da una parte e, dall'altra, la capacità di dare ad essi un senso, cioè saperli interpretare secondo una Ermeneutica biologica archetipica, tale da considerare la Biologia, non in termini di meccanismo ma in termini

ontologici, quale espressione dell'Essere⁽²⁾". Con la PNEI l'Uomo diviene concepibile attraverso la chimica del suo corpo e molte delle intuizioni che le tradizioni filosofiche orientali ci hanno trasmesso in forma "poetica" diventano leggibili e interpretabili dal mondo occidentale da un punto di vista "scientifico".

Secondo questo nuovo approccio scientifico, se i tre sistemi deputati al mantenimento dell'omeostasi (i sistemi immunitario, endocrino e nervoso), costituiscono un unico sistema immuno-neuro-endocrino responsabile delle basi cellulari e molecolari del rapporto esistente tra corpo e mente, si può immaginare che esso giochi un ruolo cruciale nel processo di invecchiamento e che sia probabilmente proprio in una modificazione di questo sistema integrato che vada ricercata, a livello sistemico, la causa della senescenza. Il pensionamento, la perdita del partner, la depressione, la solitudine, sono tutte situazioni di stress emotivo che hanno profondi e devastanti effetti sul sistema immuno-neuro-endocrino. La senescenza è un fenomeno che interessa l'uomo nella sua globalità: per prendersi cura di questa delicata fase dell'esistenza del Singolo è necessario quindi ampliare lo sguardo sia sul piano bio-psico-emotivo sia sul piano socio-culturale.

Nella vecchiaia le differenze biologiche, psicologiche e sociali tra le persone anziane sono enormi. Il processo di invecchiamento è imputabile a fattori bio-genetici per il 30%, mentre il restante 70% è attribuibile allo stile di vita e al contesto sociale e familiare. L'atteggiamento esistenziale del Singolo è ciò che determina la variabilità delle

(2) Lissoni P., "Principi di Psiconeuroendocrinoimmunologia clinica", Natur Editore, Milano, 2006

modalità di invecchiamento e la condizione in cui viene vissuta questa fase dell'esistenza.

La ricerca sulla longevità è stata a lungo frammentata, ma sta iniziando a fondersi in un campo multidisciplinare. Molti recenti studi si sono concentrati su un importante segno distintivo dell'invecchiamento: l'epigenetica. Invecchiando si accumulano migliaia di "segni chimici" di cui è costellato il nostro DNA. Una recente scoperta di alcuni ricercatori presso l'Università della California⁽³⁾, che ha permesso di sviluppare il concetto di "orologio epigenetico", suggerisce che potrebbe essere possibile rallentare, arrestare, o addirittura invertire il processo di invecchiamento, riparando questi "segni" o danni del DNA. Le nuove scienze corrono velocemente verso il reperimento di strategie che consentano di allungare quanto più possibile la nostra esistenza, ma quello che appare evidente fin da ora è che tutti i nostri sistemi di funzionamento sono collegati e che agendo su uno di essi possiamo avere ripercussioni a catena su tutti gli altri. Per questo, la tendenza nel campo della cura della Persona si sta orientando sempre più ad offrire interventi multidisciplinari che intervengano su tutti gli aspetti della vita dell'individuo.

Invecchiamento psicologico

Se dal punto di vista fisiologico e biologico è relativamente semplice determinare quando un certo parametro (per esempio un ormone) inizia a essere prodotto in quantità

(3) Fahy GM, Brooke RT, Watson JP, et al. "Reversal of epigenetic aging and immunosenescent trends in humans". *Aging Cell*. 2019;18: e13028. <https://doi.org/10.1111/acel.13028>

inferiore o una funzionalità ad essere meno presente, dal punto di vista psicologico quando ha inizio il processo di invecchiamento?

Dopo che per lungo tempo lo studio della psicologia dello sviluppo ha riguardato il periodo dalla nascita al termine dell'adolescenza dell'individuo, la nascita alla fine degli anni Settanta della *Life-Span Psychology*⁽⁴⁾ ha portato l'attenzione su tutto il ciclo di vita del Singolo, di cui l'invecchiamento fa parte.

Secondo i più recenti studi e rilevamenti, nel nostro Paese la percentuale di persone anziane è in progressivo aumento e, ormai da un decennio, ha superato quella dei giovani⁽⁵⁾.

Secondo una classificazione internazionale, è possibile distinguere quattro fasi nell'età senile⁽⁶⁾:

- young-old: 65-74 anni;
- old-old: 75-84 anni;
- oldest-old: 85-100 anni;
- over-century: dopo i 100 anni.

Al di là di questa classificazione, che può sempre costituire una “griglia di riferimento”, è possibile considerare come segnale dell'inizio della senescenza psicologica la cessazione di comportamenti e modalità esistenziali riferiti all'età giovanile. Nel momento in cui l'individuo afferma di non volere (o non potere per circostanze indipendenti dalla propria volontà) mai più agire nei confronti della realtà in cui è immerso nel modo in cui agiva anni addietro,

(4) Baltes P.B., Reese H.W., Lipsitt L.P., “Life-span Development Psychology”, *Annual Review of Psychology*, 31, pp.65-110

(5) Cfr. ISTAT, “Invecchiamento attivo e condizioni di vita dell'anziano in Italia”, Roma, 2020

(6) Cesa Bianchi M., Albanese O., a cura di, “Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita”, Edizioni Unicopli, Milano, 2004

si innesca un processo di trasformazione che porta ad un diverso adattamento alla nuova situazione esistenziale che ha come conseguenza anche un cambiamento psicologico. In relazione alle diverse modalità di adattamento di ogni individuo a tale cambiamento, è possibile differenziare un programma specifico di interventi.

Se fino a qualche tempo fa l'età senile veniva considerata l'età del disadattamento, più recentemente si sono delineate concezioni opposte, che sottolineano gli aspetti positivi legati al processo di invecchiamento. Nella Terza Età, l'anziano è un soggetto ancora pieno di energie e spesso desideroso di usarle. Oggi la condizione anziana è tutt'altro che una condizione spenta e passiva e, di fatto, il sentirsi anziano non coincide con il superamento di una soglia anagrafica, quanto piuttosto con l'imbattersi in circostanze quali cessare l'attività lavorativa (pensionamento), l'entrare in istituzioni (case di riposo, case di cura, ospedali...) o essere debilitato fisicamente. Queste condizioni, prime nella graduatoria dei motivi del "sentirsi anziano", hanno fortemente a che fare più con una senescenza psicologica che con una senescenza fisiologica perché il termine del proprio ruolo produttivo e sociale, o l'ingresso in un'istituzione, cambia radicalmente il proprio contesto di vita e i riferimenti relazionali, mentre un handicap fisico cambia la percezione di sé e modifica il proprio livello di indipendenza.

L'attività intellettuale può subire un forte calo se l'anziano si trova a vivere in un ambiente poco stimolante, ad esempio una casa di riposo o una situazione di pensionamento coatto, dove sono insufficienti gli stimoli sociali e le attività proposte.

Un lavoro di prevenzione indirizzato a favorire un migliore adattamento all'invecchiamento dovrà tenere conto

di tutte le dimensioni dell'individuo: quella fisica, psichica ed esistenziale.

Ricordando le teorie che cercano di interpretare le condizioni di attività/passività dell'anziano, Marcello Cesa-Bianchi⁽⁷⁾ ricorda quella nota come “teoria dell'attività” di Havighurst, la quale sostiene che, per invecchiare bene, è necessario mantenere in esercizio sia la mente che il corpo, poiché tutte le funzioni in attività rallentano il loro processo di decadimento. Secondo la teoria di Havighurst, l'attività viene considerata sia come strumento fondamentale per evitare che la persona si ripieghi su sé stessa, sia come necessità soggettiva e come tale dovrebbe essere riconosciuta dalla società. Infatti, gli anziani che hanno opportunità di essere sollecitati costantemente da stimoli fisici, culturali e dall'esercizio dei processi intellettivi, possono conservare le loro funzioni cognitive e interpretare un proprio ruolo sociale, trarre beneficio dall'esperienza acquisita, incrementare la loro conoscenza e trasmettere il loro sapere alle generazioni più giovani.

Con un lavoro mirato e specifico di prevenzione e di riabilitazione, gli anziani avranno possibilità di recupero positivi del cervello anche in età senile e potranno più agevolmente prendere coscienza delle loro potenzialità, sviluppando nuove strategie di adattamento. Grazie a programmi su misura per questa categoria di utenti sarà possibile facilitare il contatto con le emozioni e la loro espressione, offrendo la possibilità di superare la paura dell'isolamento e dell'emarginazione.

(7) Cesa Bianchi M., Albanese O, a cura di, “Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita”, Edizioni Unicopli, Milano, 2004