

YOGA PER LA SALUTE, SERENITA' ED ESTETICA IN SENOLOGIA

La pratica dello yoga, come scientificamente provato, è un vero toccasana per le donne operate di tumore al seno e, poiché ha una grande efficacia sul benessere psicofisico della donna affetta da tumore della mammella, viene praticato come terapia integrata in senologia a seguito delle linee guida della SIO (Society for Integrative Oncology) che ne raccomandava l'utilizzo.

A causa della malattia, la qualità della vita è compromessa e può comportare una maggiore percezione della fatica, depressione dell'umore e insonnia ed è stato dimostrato che con lo Yoga migliori notevolmente apportando benefici che rimangono validi nel tempo.

Lo Yoga, in pratica, viene utilizzato per controllare funzioni fisiologiche, come la regolazione della pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, la respirazione ed il metabolismo basale e può essere un valido coadiuvante per le terapie post operatorie, poiché ne riduce gli effetti collaterali e ne aumenta l'efficacia.

Lo stress che colpisce il malato di tumore può indebolire il sistema immunitario riducendo le possibilità di guarigione e prolungando i tempi dei trattamenti ed è evidente che, attraverso esercizi di respirazione, meditazione e rilassamento, questa pratica riesca ad aiutare e placare situazioni di ansia e sconforto che spesso le persone si trovano ad affrontare durante la terapia.

L'accettazione della malattia è un altro aspetto sul quale deve lavorare il paziente per affrontare al meglio e in maniera più rapida il percorso verso la guarigione e la pratica dello yoga è un potente alleato per chi sta affrontando questa battaglia, che passa anche attraverso la comprensione e la riscoperta di se stessi.

Questa disciplina, se effettuata in maniera costante e continuativa, è in grado di apportare dei benefici anche al fisico del paziente come:

- aiutare a ritrovare la forza e la mobilità della parte del corpo operata,
- promuovere il drenaggio linfatico e la detossificazione del corpo,
- incrementare l'energia,
- combattere il senso di nausea e vomito dovuti alle cure,
- prevenire o aiutare a ridurre l'edema (ristagno di linfa nell'organismo), che può portare ad una compromissione del sistema linfatico.

Ad avvalorare la tesi dell'unione fra corpo e mente esistono diversi studi effettuati su pazienti in cura ed è stato messo a confronto il decorso della malattia in pazienti che hanno praticato yoga ed in altri che svolgono attività di altro tipo ed è emerso che lo yoga, rispetto ad altre discipline, aiuta i pazienti nella gestione di insonnia, affaticamento, depressione e dolore, che in oncologia viene definito con il nome di *fatigue*.

Se lo stress indotto dalla chemioterapia, dalla terapia radiante e dalla chirurgia, può indebolire il sistema immunitario, rendendo più complessa la lotta contro la patologia neoplastica, le varie forme di Yoga aiutano a reagire bene sia a livello fisico che psichico, apportando benefici e migliorando la qualità della vita.

Lo Yoga è riconosciuto non solo per i suoi effetti rilassanti e tonificanti , ma anche per il risultato estetico rigenerante e rivitalizzante.

IL PROGETTO DELL'ASSOCIAZIONE

In questi anni l'Associazione Senologica Internazionale di Pisa ha spesso offerto alle donne operate di tumore al seno percorsi di yoga adattati alle necessità in cui si trovano le pazienti operate di tumore al seno; la partecipazione è sempre stata numerosa con l'adesione di circa 20 persone sia online durante il periodo delle restrizioni dovute alla pandemia che successivamente all'aperto.

Chi ha partecipato ha molto apprezzato lo yoga e ne ha sperimentato e riconosciuto i molteplici benefici su corpo, mente e stato d'animo, chiedendo di avere la possibilità di praticare di nuovo.

Il percorso proposto prevede un incontro settimanale di 1 ora ciascuno per 6 mesi da svolgersi online per ottimizzare il tempo degli spostamenti, l'impatto sull'ambiente, l'imbarazzo di trovarsi in un gruppo di persone che non si conoscono con il proprio corpo che non è più quello che conoscevamo nell'aspetto e nella mobilità.

Il progetto si pone l'obiettivo di aiutare le donne operate di tumore al seno di recuperare la mobilità delle parti coinvolte in fase di intervento, accettare la propria condizione ed i cambiamenti sia fisici che della propria quotidianità, favorire la valorizzazione del proprio corpo attraverso ascolto, cura ed attenzione.

Alcune lezioni potranno svolgersi all'aperto, creando momenti di incontro e confronto tra donne che hanno affrontato e/o affrontano un percorso di guarigione con la conseguente e favorevole opportunità di dialogo e di confronto .

Precisando che il corso avverrà in forma gratuita per tutte le pazienti, chi parteciperà alle lezioni dovrà essere munito di tappetino personale ed indossare un abbigliamento comodo.