
Mindfulness in movimento: mente e corpo nel viaggio verso la consapevolezza

di Maria Beatrice Toro*, Claudia Romani** e Francesca De Luca***

Ricevuto il 19/02/2019 – Accettato il 8/03/2019

Sommario

La pratica della mindfulness permette e sostiene la capacità di essere presenti a se stessi e consapevoli dei propri stati mentali attraverso un'attenzione intenzionale e non giudicante al momento presente: il corpo non è spettatore di questo processo, partecipandovi con la sua essenza, la sua presenza e le sue potenzialità.

L'osservazione e l'ascolto del corpo, statico e in movimento, sono passi fondamentali nel cammino verso una maggiore consapevolezza.

Parole chiave: *mindfulness in movimento, yoga, movimento consapevole, unione corpo-mente.*

Abstract. *Mindfulness experience through the body: body and mind's journey towards the awareness*

Mindfulness practice allows and support the ability of being self-conscious and well aware of our own mental state, through an intentional, unjudging attention to the current moment: the body is not just a spectator of the process but participate with its essence, its presence and its potential. Observing and listening to the body, both static that in motion, are crucial steps in the path toward an increased awareness.

Key words: *mindfulness movement, yoga, aware movement, mind-body union.*

* Psicologa, Psicoterapeuta, Direttrice SCInt, Docente di Psicologia di Comunità Auxilium, Istruttrice MBCT. mariabeatricetoro@gmail.com

** Psicologa, Psicoterapeuta, Istruttrice di mindfulness. claudiaromani85@gmail.com

*** Psicologa, Psicoterapeuta, Istruttrice di mindfulness. fra_deluca@hotmail.it

Gli interventi basati sulla combinazione corpo-mente sono una categoria di terapie integrate e complementari investigate ormai da più di 30 anni che utilizzano diverse discipline, come lo yoga e la meditazione, per aumentare la consapevolezza e l'autoregolazione dello stress (Riley e Park, 2015; Pascoe e Bauer, 2015).

In tale contesto gli interventi basati sulla *mindfulness* rappresentano un approccio di comprovata efficacia. Attraverso la *mindfulness* è possibile coltivare e allenare la capacità di essere presenti a se stessi, sviluppando un'attenzione intenzionale e non giudicante al momento presente (Kabat-Zinn, 1999). Il processo che attiva la *mindfulness* permette all'individuo un aumento dell'autoconoscenza grazie alla possibilità di sviluppare una visione dei propri meccanismi interni. Tale processo di aumento della conoscenza di sé e dell'esperienza utilizza dunque una modalità investigativa che può essere coltivata giorno dopo giorno grazie a un insieme di pratiche dette formali o informali. Attraverso la *mindfulness* è quindi possibile coltivare la consapevolezza in maniera formale con la meditazione seduta o camminata, o in maniera informale portando attenzione e presenza in un momento qualsiasi della giornata, a una piccola esperienza che si vive o a una sensazione.

Mindfulness-Based Stress Reduction e Mindfulness-Based Movement Program

Il metodo d'elezione per fare esperienza della *mindfulness* è il protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR (Kabat-Zinn, 1990), uno dei più conosciuti e validati a livello internazionale.

Questo protocollo si sviluppa in otto settimane, con un incontro settimanale di due ore e mezzo e include una combinazione di meditazioni sedute, una pratica sul corpo sdraiato (body scan), yoga e meditazione camminata. È necessario inoltre tenere un diario settimanale dove riportare le proprie esperienze di consapevolezza.

Sebbene il movimento sia presente all'interno del protocollo, non viene posta un'enfasi primaria su di esso.

Il Mindfulness-Based Movement Program (MBM) è un programma basato sulla struttura, i principi e le tecniche del MBSR nel quale viene dato maggiore spazio alle pratiche di movimento come il Tai

Chi, Qi Gong e l'Hatha Yoga (Tacón, Caldera e Ronaghan, 2004; Tacón *et al.*, 2003).

Lo yoga è considerato una disciplina che utilizza il corpo, la mente e la loro unione, attraverso la messa in pratica di posizioni statiche e dinamiche, dette “asana”, associate a un'attenzione al proprio respiro con l'intenzione di accrescere equilibrio, energia e flessibilità psicofisici. Numerosi dati sull'efficacia dello yoga e della *mindfulness* hanno condotto a interventi integrati per il trattamento di disturbi clinici come l'ipertensione, i disturbi alimentari o il dolore cronico (Chong *et al.*, 2011).

Nell'ultimo ventennio la popolarità dello yoga è cresciuta in maniera esponenziale affermandosi come disciplina praticata per il mantenimento del benessere e la prevenzione delle malattie.

Il termine “yoga”, di derivazione sanscrita, che può essere tradotto con i termini “giogo” e “unione”, si ritrova nel Rig-Veda, uno dei quattro libri di Conoscenza Divina indiani, risalente a un periodo tra il 4000 e il 2000 a.C. Nella tradizione indiana il termine descrive l'uomo che deve “aggiogare se stesso come un cavallo pronto ad obbedire”. Posteriormente il significato è andato mutando fino alla concezione attuale di yoga come insieme di tecniche fisiche e meditative aventi come scopo l'unione con la realtà ultima, tese ad “aggiogare”, “governare” i sensi e i vissuti da parte della coscienza.

Il significato dello yoga come atto di unione può essere esteso e trasferito all'unione tra corpo, mente e sensi. L'ideale antico che questa disciplina propone, quello di vivere in un eterno presente, si è adattato a ogni corrente filosofica del pensiero indiano, migrando e diffondendosi prima in Asia e poi in Occidente, dimostrando la sua forza camaleontica al di fuori del tempo.

La sua attenzione a coltivare il momento presente è una delle ragioni che lo mettono in connessione con la meditazione *mindfulness*. È a partire dal concetto di unione tra corpo e mente, pensiero e azione, di connessione dell'individuo con la totalità dell'esistenza che la *mindfulness* abbraccia questa antica disciplina, affiancando alle posizioni dello yoga l'atteggiamento di presenza e di attenzione consapevole che caratterizzano le esperienze di *mindfulness*. Lo scopo del Mindful Yoga, presente nel protocollo MBSR, è quello di essere uno strumento atto a riconnettere gentilmente la mente e il corpo spesso scissi e non comunicanti nella quotidianità dell'individuo, dove pen-

sieri e azioni non dialogano, e sono guidati dall'imperativo del "fare" condotti da un pilota automatico. L'applicazione dello yoga alla *mindfulness* sta nell'intenzione di riconnettere la mente al corpo prestando attenzione al corpo in movimento, alle sue percezioni, ai suoi limiti e al respiro che lo accompagna.

Gli esercizi di yoga proposti nelle sessioni di *mindfulness* hanno la caratteristica di non dare rilevanza alla performance fisica che si sta compiendo, poiché non è richiesto il superamento dei propri limiti o il mantenimento di una posizione faticosa come spesso accade invece nella maggior parte delle attività fisiche e sportive. In queste sessioni l'obiettivo è l'esplorazione di eventuali tensioni, dolori, fastidi senza che questi debbano essere sfidati. Si invita la persona a mantenere l'attenzione intenzionalmente sul corpo, al momento presente, con un'attitudine non giudicante. Durante la pratica si invita all'intenzione di vivere il corpo coltivando la piena presenza nel lavoro sul movimento. Il lavoro di osservazione e consapevolezza che si fa in questi esercizi si traduce in un'osservazione di come il corpo si muove, come risponde, quali sono le sue difficoltà e il movimento potrà aiutare a rilasciare tensioni fisiche ed emotive, anch'esse da osservare con sincero interesse. L'allenamento alla consapevolezza del corpo durante gli esercizi ha la volontà di aumentare la capacità di essere consapevoli del proprio corpo e di radicarsi nel momento presente anche quando non si sta praticando grazie all'unione della parte mentale con quella fisica.

La ricerca recente presenta numerosi risultati interessanti in merito all'efficacia delle pratiche che integrano il corpo e la mente, la meditazione e il movimento, in relazione alla riduzione dello stress e all'aumento della consapevolezza.

In una ricerca condotta alla Texas Tech University Health Science Center, McComb, Cisneros, Tacón, Panike, Norman, Qian, McGlone (2015) hanno voluto investigare gli effetti di un Mindfulness-Based Movement Program – MBM – sui parametri di stress e *coping*.

Sebbene l'MBM derivi dal protocollo MBSR, il mezzo primario per coltivare la consapevolezza del momento presente è differente.

L'MBM infatti pone enfasi principalmente sul movimento attraverso lo yoga per coltivare la consapevolezza e promuovere l'unione tra corpo, mente e spirito combinando il movimento al controllo del respiro e alla meditazione.

Il Mindfulness-Based Movement Program è composto da due sessioni di gruppo a settimana, della durata di 90 minuti ciascuna per 8 settimane. All'inizio della terza settimana, si inizia a praticare l'Hatha Yoga in gruppo. Questa disciplina viene inserita in ogni sessione del MBM dalla terza fino all'ottava settimana. Sebbene non sia l'attività principale praticata dal gruppo in ogni sessione, viene sempre utilizzata per preparare il corpo prima della meditazione camminata o della meditazione seduta (McComb *et al.*, 2015). L'Hatha Yoga comprende semplici movimenti di allungamento muscolare e posturali per fortificare, mobilitare, rilassare l'apparato muscoloscheletrico e sviluppare un movimento consapevole e attento del proprio corpo, delle sue possibilità e dei suoi limiti.

Lo studio mirava a investigare gli effetti del Mindfulness-Based Movement Program sulla percezione dello stress e sulle strategie di *coping* adottate dal campione.

Più nello specifico la ricerca ha voluto investigare: una misura soggettiva dei livelli di stress (risposta del cortisolo misurata con indagini di laboratorio); una misura soggettiva dello stress valutata con questionari ad hoc: Spielberg's State Anxiety (Spielberger, 1983) e Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck e Mermelstein, 1983); un cambiamento nelle strategie di *coping* valutato con il Problem Focused Style of Coping Inventory (Heppner *et al.*, 1995) in un campione di 58 donne partecipanti a un protocollo MBM di 8 settimane comparate a un gruppo di controllo (McComb *et al.*, 2015).

Decenni di ricerca ci portano alla constatazione dello stress come fenomeno universale, divenuto un problema di salute pubblica a livello globale per i documentati effetti dannosi che provoca sulla salute mentale, fisica e psicologica (Chong *et al.*, 2011).

Uno stress incontrollato, accompagnato da ansia frequente, ha un impatto negativo sulla qualità della vita e si associa ad esempio con un aumento del dolore e delle visite mediche (Sharma, 2013).

Tale condizione dannosa può incrementare una vulnerabilità individuale alle malattie croniche per la diminuzione della funzione immunitaria; è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e l'ipertensione, il cancro, il diabete mellitus, il dolore cronico e altre condizioni di malattia (Chong *et al.*, 2011; Sharma, 2013).

Lo scopo della ricerca di McComb e collaboratori è stato dunque quello di esaminare gli effetti del MBM sulla risposta del cortisolo

agli stressor di laboratorio, sullo stress percepito e sullo stile di *coping* adottato in un gruppo sperimentale comparato a un gruppo di controllo.

È stato ipotizzato che: la risposta del cortisolo a stressor psicofisiologici di laboratorio si sarebbe ridotta nel gruppo MBM comparato al gruppo di controllo; la misura soggettiva allo stress post-MBM sarebbe diminuita nel gruppo sperimentale comparata al gruppo di controllo; ci sarebbero stati dei cambiamenti nello stile di *coping* del gruppo sperimentale comparato al gruppo di controllo post-MBM (McComb *et al.* , 2015).

I risultati hanno mostrato, in linea con le previsioni, che nel gruppo sperimentale è diminuito significativamente lo stato di ansia percepito e la percezione dello stress in seguito a un training di 8 settimane di pratica (McComb *et al.* , 2015).

I risultati preliminari hanno indicato inoltre una tendenza in direzione di un abbassamento dei livelli di cortisolo per il gruppo MBM comparato al gruppo di controllo ma, sebbene i livelli di cortisolo del gruppo sperimentale fossero ritornati ai livelli di riferimento in seguito agli stressor più rapidamente rispetto al gruppo di controllo, i risultati non sono significativamente differenti tra i due gruppi.

In conclusione i risultati hanno indicato effetti positivi di un Mindfulness-Based Movement Program di otto settimane sulla misura dello stress e dello stile di *coping* percepiti nel campione (McComb *et al.* , 2015).

Le evidenze di efficacia in merito alla riduzione dello stress fanno di tali interventi integrati e complementari degli strumenti preziosi per l'aumento della salute pubblica, la sua promozione e la prevenzione dalle condizioni di malessere psicofisico che lo stress cronico trascina con sé.

Yoga e *mindfulness* : validità degli interventi nella pratica clinica

L'uso dello yoga e di altri interventi complementari alla medicina tradizionale per il miglioramento dello stato di salute nella popolazione clinica si è incrementato molto negli ultimi anni.

Sappiamo che in India e in altre culture non occidentali vi è un interesse di vecchia data riguardo ai benefici per la salute di questa di-

sciplina, la cui popolarità si è poi spostata progressivamente in Occidente dove uno dei programmi che ha portato all'avanzamento del suo status è stato il protocollo MBSR, stimolando un'estensione della pratica clinica e della ricerca sugli interventi psicologici validati che la utilizzano (Germer, 2004; Hayes e Feldman, 2004).

Diversi risultati di studi scientifici infatti attestano la sua validità come intervento clinico integrativo (P. Salmon *et al.*, 2009).

Lo yoga è portatore di un sistema culturale di credenze e pratiche altamente evoluto, sebbene le applicazioni cliniche lo decontestualizzano dalle sue radici culturali e spirituali.

La pratica dello yoga in Occidente, come abbiamo detto, comprende generalmente una sequenza di posture chiamate *Asana* che comprendono esercizi di respirazione e un'attenzione focalizzata, e la forma praticata nel MBSR e maggiormente diffusa nei contesti sanitari occidentali è l'Hatha Yoga. Fino a Kabat-Zinn lo yoga aveva ricevuto poca attenzione nell'ambito clinico a dispetto di una letteratura di ricerca estesa e documentata in merito ai suoi benefici per la riduzione dello stress (P. Salmon *et al.*, 2009). Kabat-Zinn ha scritto moltissimo sulla natura del suo protocollo descrivendone le tre componenti chiave, di cui l'Hatha Yoga, insieme alla meditazione seduta e al body scan, fa parte. Parlando del MBSR, egli afferma che lo yoga fu originariamente incluso per il fine pratico di aiutare i pazienti a dominare le atrofie da disuso – un deterioramento del tessuto muscolare dovuto a mancanza di attività – che frequentemente accompagnano le malattie.

Inoltre lo yoga forniva un'opportunità per praticare la consapevolezza e l'attenzione cosciente. Le sequenze dei movimenti yogici infatti sono state formulate con l'intenzione di incoraggiare l'allenamento della consapevolezza cosciente. Gli esercizi che si svolgono nel protocollo sono composti da movimenti eseguiti lentamente e gentilmente e non sono eccessivamente faticosi fisicamente. L'Hatha Yoga si basa su tradizioni filosofiche e culturali che impiegano l'attività fisica nei contesti di pratica meditativa collegate, ma in qualche modo distinte, alle pratiche meditative buddiste dalle quali le meditazioni della *mindfulness* traggono origine. Il fatto che i due elementi siano stati fatti convivere nello stesso programma, insieme al body scan, è qualcosa di interessante e potente, che riflette la particolare esperienza e formazione di chi ha originato il programma.

Negli ultimi anni, in seguito anche alle intuizioni di Kabat-Zinn, una sostanziale mole di ricerche cliniche ha attestato i benefici dello yoga per la salute. Recentemente è stato incluso in un'esaustiva revisione degli studi sulla meditazione orientata alla salute che includono meditazione *mindfulness*, Tai Chi e Qi Gong (P. Salmon *et al.*, 2009). Nel corso degli anni è stato acquisito un importante patrimonio di ricerche sullo yoga come pratica clinica complementare, sebbene molto inferiori alle ricerche sulla meditazione.

La maggior parte degli studi sullo yoga è stata svolta negli istituti di ricerca indiani a partire dagli inizi del ventesimo secolo e sebbene pochi di questi abbiano impiegato una metodologia di ricerca rigorosa hanno svolto l'importante funzione di dare il via a una nuova visione dello yoga come forma di salute e cura più che come pratica esclusivamente spirituale.

Attualmente questa disciplina è tra le 10 forme di interventi sanitari complementari più diffusi in Inghilterra e in seguito alla sua crescente popolarità è diventata il fulcro di un filone di ricerche cliniche nel paese (P. Salmon *et al.*, 2009). In letteratura si evidenziano risultati significativi nell'alleviare il dolore cronico lombare, migliorare la qualità della vita nei pazienti con pancreatite cronica, ridurre i sintomi gastrointestinali nella sindrome del colon irritabile e migliorare le capacità fisiche di anziani sani (P. Salmon *et al.*, 2009).

Un recente articolo ha mostrato l'impatto degli interventi di yoga sui fattori di rischio per le malattie croniche trovando evidenze in merito a favorevoli cambiamenti sul peso corporeo, la pressione del sangue, il colesterolo e i livelli di glucosio nel sangue (Yang, 2007). Altri studi hanno anche mostrato che gli interventi di yoga portano benefici al benessere emotivo, alla gestione dello stress e alla sintomatologia depressiva (P. Salmon *et al.*, 2009).

Uno studio condotto da Gaiswinkler e Unterrainer (2016) ha dimostrato come un alto coinvolgimento nella pratica dello yoga aumenti significativamente il "benessere *mindfulness*" inteso come un maggiore consapevolezza e una maggiore attenzione cosciente.

Lo scopo di tale indagine è stato quello di esaminare come i differenti livelli di coinvolgimento nella pratica dello yoga siano in relazione a differenti parametri di salute mentale e malattia. Il campione della ricerca era composto da 455 partecipanti intervistati con un questionario via internet, dei quali 362 erano praticanti di yoga

(gruppo sperimentale) e 93 praticavano la ginnastica dolce (gruppo di controllo), (Gaiswinkler e Unterrainer, 2016). I soggetti del gruppo sperimentale hanno valutato il loro livello di coinvolgimento nello yoga con la Yoga Immersion Scale. A tutti i partecipanti è stato somministrato il Multidimensional Inventory for Religious/Spiritual Well-Being, il Freiburger Mindfulness Inventory e il Brief Symptom Inventory for psychiatric symptoms.

I risultati hanno evidenziato come i praticanti di yoga con un alto coinvolgimento in questa disciplina mostrassero maggiori livelli di consapevolezza e di attenzione cosciente e minori sintomi psichiatrici (depressivi ad esempio), comparati a chi era solo marginalmente coinvolto o al gruppo di controllo (Gaiswinkler e Unterrainer, 2016). In accordo con la letteratura, la pratica dell'Hatha Yoga potrebbe avere un impatto sulla salute mentale quando diviene parte della visione del mondo del praticante essendo collegata a un aumento dell'attenzione cosciente, della consapevolezza e della spiritualità.

L'utilizzo degli esercizi di Hatha Yoga come trattamento integrativo di alcuni disturbi mentali sta prendendo sempre più piede nella pratica clinica. Uebelacker, Kraines, Broughton, Tremont, Gillette, Epstein-Lubow, Abrantes, Battle, Miller (2017) hanno condotto uno studio volto alla comprensione delle esperienze di individui depressi in un programma di 10 settimane di yoga per indagare quali siano gli elementi importanti all'interno del programma applicato come intervento integrativo al trattamento della depressione. In questo studio randomizzato i partecipanti, 50 soggetti con una diagnosi di depressione, che presentavano un livello di severità dei sintomi moderato, sono stati assegnati in maniera casuale a un corso di 10 settimane di Hatha Yoga (gruppo sperimentale) o a un gruppo di educazione alla salute (gruppo di controllo) (Uebelacker *et al.*, 2017).

Al termine delle 10 settimane di programma il campione è stato invitato a rispondere a un questionario a domande aperte relativo a cosa avevano trovato di loro gradimento o meno delle sessioni, cosa era o non era stato loro di aiuto e cosa avevano imparato da questa esperienza. In seguito all'analisi qualitativa dei dati è emerso che gli elementi all'interno della classe che possono incrementare la probabilità di parteciparvi in maniera continuativa, includono: la presenza di un istruttore che promuova un'atmosfera non giudicante e non competitiva, che sia esperto, in grado di fornire un'attenzione indivi-

dualizzata e che sia accogliente e gentile. Inoltre includere temi collegati alla depressione all'interno della classe, fornire insegnamenti di *mindfulness* (tecniche per l'aumento della consapevolezza e dell'attenzione cosciente), insegnare esercizi di respirazione e provvedere a fornire una guida per la pratica a casa, renderebbero lo yoga efficace per una popolazione depressa (Uebelacker *et al.*, 2017). I commenti dei partecipanti si focalizzavano sulla necessità di rinforzare l'importanza degli aspetti di *mindfulness*, come l'attenzione al momento presente e l'accettazione di sé e della propria condizione e l'uso degli esercizi di respirazione come potenziali meccanismi di azione. Dunque l'unione dell'Hatha Yoga e delle tecniche di *mindfulness* può essere un intervento integrativo valido per soggetti con una parziale e incompleta risposta agli antidepressivi (Uebelacker *et al.*, 2017).

Sempre in merito all'interazione tra yoga e *mindfulness* negli interventi su soggetti con disturbi psicopatologici, una ricerca di Schuwer e Lewis(2016) ha esaminato l'efficacia di un intervento di Mindfulness-Based Yoga di 12 settimane sulla sintomatologia depressiva e il rimuginio in un campione di donne con una diagnosi di depressione, in confronto a un gruppo di soggetti ai quali veniva richiesto di fare delle sessioni di semplice cammino.

I sintomi depressivi sono stati misurati con il Beck Depression Inventory e la Ruminative Responses Scale prima e dopo l'intervento e con follow-up di un mese.

Il campione presentava una storia clinica di depressione alle spalle e una sintomatologia depressiva in corso. Il Mindfulness-Based Yoga consiste in esercizi Asana e Pranayama da svolgere a casa e nella pratica di meditazione *mindfulness* con un'educazione alla stessa fornita telefonicamente.

Il gruppo di controllo doveva svolgere delle sessioni di cammino e seguire delle lezioni telefoniche di educazione alla salute. Entrambi i gruppi hanno mostrato una diminuzione simile dei sintomi depressivi dopo gli interventi e al follow-up ma il gruppo sperimentale, che aveva praticato il Mindfulness-Based Yoga, ha riportato una significativa diminuzione dei livelli di rimuginio post-intervento e al follow-up sia rispetto al gruppo di controllo sia rispetto alla sua situazione di partenza. Questi risultati suggeriscono che la pratica integrata di yoga e *mindfulness* può fornire strumenti per gestire il rimuginio in una popolazione femminile con forti sintomi depressivi.

L'essere del corpo

Questa rassegna, certamente parziale, sui recenti studi in merito ai benefici dello yoga, all'interazione di yoga e *mindfulness* e alla validità del loro utilizzo nella pratica clinica danno ragione all'intuizione di Kabat-Zinn di inserire gli esercizi fisici di questa disciplina all'interno del suo protocollo. L'unione delle pratiche di meditazione *mindfulness* statiche e delle pratiche di movimento come l'Hatha Yoga o la camminata consapevole aiutano a comprendere la completezza e la forza dei protocolli di *mindfulness* per la popolazione clinica e non. L'inserimento di pratiche in movimento in interventi di meditazione permette di percorrere la strada che porta a una maggiore consapevolezza e presenza cosciente poiché nessun elemento dell'umana natura viene trascurato. Ascoltare, osservare e porre attenzione ai propri pensieri, alle proprie sensazioni, alle emozioni, alle parti del proprio corpo: un corpo che *sta* e che *è*, che respira seduto ma anche che si muove senza per forza dover andare da qualche parte o dover fare qualche cosa. La parte cognitiva, la parte emotiva, la parte sensoriale, percettiva e quella più prettamente fisica e motoria vengono chiamate a prendere parte nell'allenamento alla consapevolezza. La *mindfulness* in movimento ha anche la caratteristica di poter essere un appiglio efficace per i principianti che possono ritrovare negli esercizi dello yoga o nella camminata consapevole elementi riconoscibili e più vicini alle loro abitudini di vita. Andare in palestra o passeggiare sono attività che fanno parte della quotidianità e dunque può esserci meno resistenza nello svolgere questo tipo di pratiche aprendosi poi ai loro nuovi significati e nuove potenzialità. Un principiante può trovare maggiore resistenza nella pratica seduta del respiro rispetto agli esercizi di Hatha Yoga somiglianti a esercizi di stretching dal punto di vista formale. Come abbiamo visto lo scopo delle pratiche di movimento nella *mindfulness* è quello di osservare, ascoltare e porre attenzione al proprio corpo e alle sue parti mentre si muovono e mentre stanno ferme: alle sensazioni, al dolore o al piacere che un movimento o una posizione producono, ai limiti che ha il corpo e alle scoperte alle quali porta. Parliamo di attenzione al corpo in un momento presente nel quale sia che si muova sia che sia fermo è vivo, esiste, è. Ridare attenzione al corpo, alle sue esperienze, alle sue possibilità e capacità restituisce ad esso quell'accettazione e quel

rispetto spesso perduti. Il corpo torna ad *essere* smettendo di *fare* e di andare, torna ad essere dono e soggetto e non solo strumento. Nella frenetica quotidianità di molti, esso è infatti solamente mezzo per l'azione con uno scopo, strumento per il raggiungimento di obiettivi, contenitore sottoposto alla mente razionale che ordina e guida. Il corpo è sì mezzo per, strumento per, contenitore di, ma è anche, solamente, corpo. Corpo che respira, che prova sensazioni, che sente dolori e piaceri, che si muove anche senza uno scopo e che con la sua essenza e le sue potenzialità, rende possibile la relazione con le altre persone. Il corpo è inoltre dimora dei sensi che ci permettono di percepire e conoscere la realtà e relazionarci con essa. La *mindfulness* in movimento collabora in maniera preziosa nel sostenere il corpo in un dialogo più equilibrato con la mente e con il mondo interno, così come con le altre persone nelle relazioni interpersonali e con la realtà esteriore colma di accadimenti da esplorare, per poter essere accettati o dei quali essere serenamente grati.

Riferimenti bibliografici

- Carmody J. & Baer R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31: 23-33. DOI: 10.1007 / s10865-007-9130-7
- Chong C.S., Tsunaka M., Tsang H., Chan E.P. & Cheung W. (2011). Effects of yoga on stress management in healthy adults: A systematic review. *Alternative Therapies*, 17: 32-38. PMID: 21614942
- Clarke T.C., Black L.I., Stussman B.J., Barnes P.M. & Nahin R.L. (2015). Trends in the use of complementary health approaches among adults: United States, 2002-2012. *National Health Statistics Reports*, 10(79): 1-16. DOI: 10.1097/HNP.0000000000000088
- Cohen J. (1988). *Statistical power for the behavioral sciences*, Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. DOI: 10.4324/9780203771587
- Cohen S., Kamarck T. & Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24: 386-396. DOI: 10.2307 / 2136404
- Danhauer S.C., Mihalko S.L., Russell G.B., Campbell C.R., Felder L., Daley K. & Levine E.A. (2009). Restorative yoga for women with breast cancer: Findings from a randomized pilot study. *Psycho-Oncology*, 18(4): 360. DOI: 10.1002/pon.1503
- De Moor M.H., Beem A.L., Stubbe J.H., Boomsma D.I. & De Geus E.J. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42(4): 273-279. DOI: 10.1016 / j.yjmed.2005.12.002

- Gaiswinkler L. & Unterrainer H.F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, 26: 123-127. DOI: 10.1016 / j.ctim.2016.03.011
- Hartfiel N., Burton C., Rycroft-Malone J., Clarke G., Havenhand J., Khalsa S.B. & Edwards R.T. (2012). Yoga for reducing perceived stress and back pain at work. *Society of Occupational Medicine*, 62(8): 606-12. DOI: 10.1093 / occmed / kqs168
- Heppner P., Cook S., Wright D. & Johnson C. (1995). Progress in resolving problems: A problem-focused style of coping. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3): 279-294. DOI: 10.1037 / 0022-0167.42.3.279
- Kabat-Zinn J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing. DOI: 10.1002 / SHI.88
- Kabat-Zinn J. (1999). *Dovunque tu vada ci sei già*. Milano: Tea.
- Kabat-Zinn J. (2010). *Vivere momento per momento*. Milano: Tea.
- Khansari D.N., Murgu A.J. & Faith R.E. (1990). Effects of stress on the immune system. *Immunol Today*, 11: 170-175. DOI: 10.1007 / S12026-014-8517-0
- Kirschbaum C., Pirke K.M. & Hellhammer D. (1993). The “trier social stress test”; A tool for investigating psychobiological stress responses in a laboratory setting. *Neuropsychobiology*, 28: 76-81. DOI: 10.1159 / 000119004
- Luszczynska A. & Cieslak R. (2005). Protective, promotive, and buffering effects of perceived social support in managerial stress: The moderating role of personality. *Anxiety, Stress & Coping*, 18(3): 227-244. DOI: 10.1080/10615800500125587
- McComb J., Tacón A., Caldera Y. & Randolph P. (2004). A pilot study to examine the effects of a mindfulness-based stress reduction and relaxation program on levels of stress hormones, physical functioning, and sub-maximal exercise responses. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10: 819-828. DOI: 10.1089 / acm.2004.10.819
- Parchad O. (2004). Role of yoga in stress management. *West Indian Medical Journal*, 53: 191-194. DOI: 10.4172/2157-7595.1000109
- Paukert A.L., Pettit J.W., Kunik M.E., Novy D.M., Rhoades H.M., Greisinger A.J., Wehmanen O.A. & Stanley M.A. (2010). The roles of social support and self-efficacy in physical health’s impact on depressive and anxiety symptoms in older adults. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 17(4): 387-400. DOI: 10.1007/S10880-010-9211-6
- Pascoe M.C. & Bauer I.E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68: 270-282. DOI: 10.1016 / j.jpsychires.2015.07.013
- Pensa C. (1994). *La tranquilla passione*. Roma: Astrolabio.
- Pensa C. (2008). *Il silenzio tra due onde*. Milano: Mondadori.
- Powers S. & Howley E. (2012). *Exercise physiology* (8th edition). New York: McGraw Hill Publishing.
- Riley D. (2004). Hatha yoga and the treatment of illness. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10: 20-21.
- Riley K.E. & Park C.L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychol Rev*, 15: 1-18. DOI: 10.1080 / 17437199.2014.981778

- Robert-McComb J.J., Chyu M., Tacon A. & Norman R. (2015). The effects of tai chi on measures of stress and coping style. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 20(2): 89-96. DOI: 10.1111 / FCT.12179
- Safran J & Segal J. (1993). *Il processo interpersonale in psicoterapiacognitiva*. Milano: Feltrinelli.
- Salmon P., Lush E., Jablonski M. & Sephton S.E. (2009). Yoga and Mindfulness: Clinical Aspects of an Ancient Mind/Body Practice, *Cognitive and Behavioral Practice*, 16: 59-72. DOI: 10.1016 / j.cbpra.2008.07.002
- Saper R.B., Eisenberg D.M., Davis R.B., Culpepper L. & Phillips R.S. (2004). Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: Results of a national survey. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10: 44-49. DOI: 10.1016 / J.AMEPRE.2015.07.037
- Satyapriya M., Nagendra H.R., Nagarathna R. & Padmalatha V. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 104 (3): 218. DOI: 10.1016 /j.ijgo.2008.11.013
- Schuber K.J. & Lewis B.A. (2016). Mindfulness-based yoga intervention for women with depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 26: 85-91. DOI: 10.1016 / j.ctim.2016.03.003
- Segal Z.V. et al. (2013). *Mindfulness Based-Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press, (trad. it. di Oliviero G. 2014, *Mindfulness al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Torino: Bollati Boringhieri). DOI: 10.1080/15332980903405330
- Sharma M. (2013). Yoga as an alternative and complementary approach for stress management: A systematic review. *Journal of Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 19: 59-67. DOI: 10.1177/2156587213503344
- Shephard R.J. (1988). PAR-Q, Canadian home fitness test and exercise screening alternatives. *Sports Medicine*, 5(3): 185-195. DOI: 10.2165/00007256-198805030-00005
- Siegel D. (2009). *Mindfulness e cervello*. Torino: Cortina.
- Smith J.A., Greer T., Sheets T. & Watson S. (2011). Is there more to yoga than exercise? *Alternative Therapies*, 17: 22-29.
- Speilberger C.D. (1983). *State-trait inventory for adults*. Palo Alto, CA: Mind Garden. DOI: 10.1037/T06496-000
- Stubbe J.H., De Moor M.H., Boomsma D.I. & De Geus E.J. (2006). The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. *Preventive Medicine*, 44(2): 148-152. DOI: 10.1016/j.ypmed.2006.09.002
- Tacón A.M. & McComb J. (2009). Mindful exercise, quality of life, and survival: A mindfulness-based exercise program for women with breast cancer. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15: 41-46. DOI: 10.1089/ACM.2008.0255
- Tolle E. (2004). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. Norato, CA: New World Library.
- Toro M.B. & Serafinelli S. (2014). Comprendere e sostenere le relazioni: il contributo della mindfulness interpersonale. *Modelli per la Mente*, 4(1): 15-22.

Uebelacker L.A., Kraines M., Broughton M.K., Tremont G., Gillette L.T., Epstein-Lubow A., Abrantes A.M., Battle C. & Miller C. (2017). Perceptions of hatha yoga amongst persistently depressed individuals enrolled in a trial of yoga for depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 34: 149-155. DOI: 10.1016/j.ctim.2017.06.008