



COMUNICATO

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA 2017

all'Ospedale Maggiore

con LA LILT e Joytinat Yoga Ayurveda Trieste



“Sperimentare stati di profondo benessere è un diritto dell’uomo e un dovere per l’intera umanità”

MERCOLEDI’ 21 GIUGNO PRESSO LE PALESTRE DELLA FISIOTERAPIA DELL’OSPEDALE MAGGIORE AVREMO MODO DI FARE YOGA DALLE 16.00 ALLE 17.30 E DALLE 17.30 ALLE 19.00 CON BRUNA SCAGGIANTE, DOCENTE UNITS, PRESIDENTE LILT TRIESTE E INSEGNATE DIPLOMATA YOGA E CON SARA TODESCHINI, DIPLOMATA YOGA E AYURVEDA dell’Associazione Joytinat.

DATO IL NUMERO LIMITATO DI POSTI È RICHiesta L’ADESIONE ALLA SEGRETERIA LILT TELEFONANDO ALLO 040-398312 O 334 194 4807 o scrivendo una mail a legatumoritrieste@gmail.com

LA PRATICA SI FA A PIEDI NUDI O CON CALZETTE (preferibilmente antiscivolo). È RICHiesto ABBIGLIAMENTO COMODO e ASCIUGAMANO O COPERTINA.

La promozione della salute passa attraverso il riconoscimento che fare attività che promuovono l’equilibrio psicofisico è quanto mai importante, soprattutto per coloro che svolgono attività stressogene. La scienza ha dimostrato che mente e corpo si parlano in modo costante con una serie di mediatori biochimici e neurotrasmettitori e che il nostro stato di salute e benessere è influenzato da entrambe le componenti.

Anche a livello di grandi Aziende vengono promosse iniziative per favorire il benessere psico-fisico dei dipendenti e tra queste lo Yoga.

L'ONU, secondo quanto stabilito dai 193 membri, ha adottato nel 2015 una risoluzione che sancisce il giorno del solstizio d'estate come International Yoga Day.

Secondo Narendra Modi, promotore dell'iniziativa, lo yoga significa mente e corpo, pensiero e azione, dominio di sé e autorealizzazione, armonia tra uomo e natura e quindi un approccio olistico tra salute e benessere.

I principi insiti nella disciplina dello Yoga sono oggi rivalutati dalla comunità scientifica internazionale per i suoi effetti benefici sullo stato psico-fisico delle persone, ma anche in quello di soggetti con varie patologie tra le quali le malattie cardiovascolari, le dismetabolie (diabete), la sclerosi e anche il cancro. Lo yoga infatti favorisce il recupero fisico e delle potenzialità personali della sfera psichica ed emotiva, che sono utili per affrontare la malattia con maggior serenità e per sostenere la possibile guarigione.

Grazie alla collaborazione della Direzione Infermieristica e la Medicina Riabilitativa, quest'anno la giornata internazionale dello Yoga viene dedicata ai dipendenti ASUITS per far conoscere questa pratica e "alimentare" il benessere.

Che cosa è lo Yoga

Lo Yoga è una vera e propria scienza, che ha più di 4000 anni, per la realizzazione del pieno potenziale umano e di uno stile di vita equilibrato.

Lo Yoga non è una religione e pertanto non entra in conflitto con nessun tipo di credo.

La pratica dello Yoga mira all'equilibrio psicofisico e permette di fare esperienza di una dimensione più serena dell'esistenza armonizzando corpo, mente e spirito.

Nello Yoga sono fondamentali l'aumento della consapevolezza, il controllo del respiro (PRANAYAMA) e l'apprendimento di una respirazione corretta e profonda per la miglior ossigenazione dei tessuti. Le tecniche di attenzione e di direzionalità del respiro nei vari punti del corpo, permettono poi di controllare la mente e di agire in modo positivo sugli stati di disagio fisico (percezione del dolore, eccessivo senso di affaticamento, etc) e psichico (ansia, depressione, paura, etc). Nell' Hata Yoga, uno degli aspetti di questa scienza, il respiro viene abbinato a movimenti consapevoli e a posizioni del corpo per favorire l'elasticità, la tonicità e la corretta postura. Va ricordato che lo yoga è anche meditazione, canto dei mantra, mudras delle mani e molto altro.

Per questi motivi la LILT Trieste da anni offre corsi di Yoga dedicati a coloro che vivono o hanno vissuto esperienze di malattia oncologica e che sono diretti dalla sua presidente Prof. Bruna Scaggiante, ricercatore e professore aggregato di biologa molecolare dell'Università degli Studi di

Trieste e insegnante diplomata di Yoga con la Scuola istruttori di Yoga Oriente- Occidente certificata UISP.

La LILT Trieste ha inserito nei suoi servizi corsi di Yoga annuali per i pazienti e care-givers e corsi di tecniche di respiro (pranayama) per pazienti in chemioterapia in collaborazione con il Centro Sociale Oncologico di Trieste, la SC di Oncologia e la Breast Unit di ASUITS.