

**Identificazione del metodo IDMET**

# **YOGA TERAPIA**

Organi responsabili:  
Yoga Schweiz Suisse Svizzera, autore dell'IDMET  
Associazione Svizzera di Yoga  
Yoga Komplementär Therapie Schweiz

# Indice

## IDMET: riconoscimento del metodo e condizioni quadro per l'accreditamento

<b>1. Denominazione del metodo</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Breve presentazione del metodo</b> .....	<b>3</b>
2.1. Setting individuale e di gruppo .....	3
2.2. Le sedute terapeutiche .....	3
2.2.1 Prima seduta.....	3
2.2.2. Le sedute successive.....	3
2.2.3. Analisi della situazione .....	4
2.2.4. Conclusione della terapia.....	4
<b>3. Storia, filosofia e diffusione</b> .....	<b>4</b>
3.1. Principi generali.....	4
3.2. Tratti storici della yoga terapia .....	4
3.3. Filosofia.....	5
<b>4. Modello teorico basilare</b> .....	<b>6</b>
4.1. Concezione dell'uomo nello yoga.....	6
4.2. Comprensione della salute.....	7
4.3. Comprensione terapeutica.....	7
<b>5. Tipi di rilevamento dei reperti</b> .....	<b>9</b>
5.1. Il colloquio .....	10
5.2. La formulazione degli obiettivi, le esigenze nei confronti dello yoga, il desiderio di cambiamento .....	10
5.3. L'osservazione del movimento fisico, della struttura fisica e delle capacità di coordinazione .....	11
<b>6. Concetto terapeutico</b> .....	<b>11</b>
6.1. Obiettivo, focus, strumenti.....	11
6.2. Principi strutturali.....	12
6.3. Fasi del processo .....	13
6.4. Strumenti, procedimento di lavoro, tecniche.....	13
6.4.1. Strumenti .....	13
6.4.2. Procedimento di lavoro .....	14
6.4.3. Tecniche .....	14
<b>7. Limiti dell'esercizio del metodo / controindicazioni</b> .....	<b>15</b>
7.1. Principi generali.....	15
7.2. Disturbi fisici .....	15
7.3. Disturbi psichici .....	15
<b>8. Differenziazione delle competenze operative secondo le specificità dei metodi</b> .....	<b>15</b>
<b>9. Risorse specifiche del metodo</b> .....	<b>23</b>
9.1. Conoscenze e sapere teorico.....	23
9.2. Abilità, capacità pratiche.....	24
9.3. Atteggiamento, competenza sociale e personale .....	25
9.4. Valutazione delle competenze .....	25
9.4.1 Sedute individuali .....	25
9.4.2 Sedute di gruppo .....	25
9.4.3 Esperti/e per l'ambito della yoga terapia .....	26
<b>10. Posizionamento – Rapporto del metodo con la medicina alternativa e la medicina convenzionale</b> .....	<b>26</b>
10.1. Yoga classico e yoga terapia.....	26
10.2. Delimitazione della yoga terapia e della terapia ayurvedica / medicina ayurvedica.....	26
10.3. Rapporto con la medicina convenzionale .....	26
10.4. Rapporto con la medicina alternativa .....	27
<b>11. Struttura ed estensione della parte specifica del metodo della formazione TC</b> .....	<b>27</b>
11.1. Requisiti per la formazione .....	27
11.2. Durata della formazione ed estensione .....	27
11.3. Contenuti obbligatori e standard minimi delle ore di frequentazione .....	28
11.4. Processo proprio.....	28

## 1. Denominazione del metodo

Il metodo è designato yoga terapia.

## 2. Breve presentazione del metodo

### 2.1. Setting individuale e di gruppo

Il primo contatto tra il/la terapeuta complementare del metodo yoga terapia e il/la cliente viene utilizzato per definire la forma terapeutica adeguata. Entrano in linea di conto sia una seduta di gruppo che una seduta individuale. Se dal primo contatto telefonico o via e-mail emerge che il/la cliente desidera affrontare un problema specifico con la yoga terapia e che non esiste un piccolo gruppo adeguato, gli/le si consiglia di sottoporsi a sedute individuali di yoga terapia. In caso di problemi personali che necessitano di un ambiente protetto, si addice la seduta individuale.

### 2.2. Le sedute terapeutiche

#### 2.2.1 Prima seduta

All'inizio di ogni yoga terapia viene condotto un colloquio approfondito **per il rilevamento dei reperti**, come descritto al capitolo 5.

La **pratica degli esercizi** è strutturata in modo preciso. I/Le terapisti/e insegnano gli esercizi. Definiscono nei dettagli e documentano per iscritto come eseguire questi esercizi, quanti farne e come praticare la respirazione. Viene così verificata l'attuabilità di ogni esercizio fisico, di respirazione e di meditazione e all'occorrenza è possibile apportare modifiche. Questo procedimento interattivo che viene ripetuto in tutte le sedute successive permette di affinare l'autopercezione dei/delle clienti e di migliorare la loro competenza di guarigione. La durata della pratica dello yoga viene adeguata alle risorse dei/delle clienti. Di regola la terapia è composta da cinque a otto esercizi di una durata media da 20 a 30 minuti per l'intera pratica dello yoga.

#### 2.2.2. Le sedute successive

La seconda seduta ha normalmente luogo dopo 7 o 14 giorni. I/Le terapisti/e e i/le clienti possono così verificare assieme come vengono praticati gli esercizi, se eventualmente ne risulta una postura scorretta e se sorgono problemi o si lamentano dolori durante la pratica regolare dello yoga. In questo modo è possibile apportare gli adeguamenti necessari tempestivamente. Gli intervalli tra le sedute terapeutiche successive vengono decisi assieme dai/dalle terapisti/e e dai/dalle clienti e con l'avanzare della terapia le sedute possono essere effettuate con minor frequenza (per es. 4-6 settimane).

La struttura di base resta uguale per tutte le sedute: condurre il colloquio, provvedere all'adeguamento e/o all'ulteriore sviluppo della pratica degli esercizi, entrare nel merito di eventuali desideri o richieste speciali dei/delle clienti, apportare e annotare le ultime modifiche. I/Le clienti leggono nuovamente il documento in cui figura la loro pratica dello yoga e in caso di dubbi pongono domande o prendono appunti che fungono da promemoria e da complemento alle informazioni ricevute. Questa procedura aiuta i/le clienti a ricordarsi della loro pratica dello yoga e a esercitarla nel quotidiano in modo competente e autonomo.

### **2.2.3. Analisi della situazione**

Durante la quarta seduta viene effettuata un'analisi della situazione. Vengono considerati gli appunti riguardanti tutte le pratiche dello yoga finora eseguite. Si riflette assieme sull'andamento della terapia tenendo conto dell'obiettivo fissato all'inizio e in base alle conoscenze acquisite si valuta come i/le clienti reagiscono alla pratica dello yoga. I/Le terapisti/e e i/le clienti ottengono così importanti informazioni su come gli impulsi degli esercizi di yoga sono in grado di influire sugli aspetti dei disturbi e dei rispettivi sintomi.

### **2.2.4. Conclusione della terapia**

Durante l'ultima seduta viene fissata la procedura successiva con i/le clienti. Dopo un processo terapeutico efficace alcuni/alcune clienti decidono di terminare la yoga terapia. Altri/e, invece, desiderano consolidare i risultati raggiunti e continuano a praticare autonomamente il loro programma di yoga. Questi/e clienti si sottopongono a una seduta ogni tre o quattro mesi per verificare o adeguare la loro pratica dello yoga. Dopo aver condotto un colloquio con la/il terapeuta altri/e clienti decidono di continuare la propria terapia o di unirsi a un gruppo di yoga.

## **3. Storia, filosofia e diffusione**

### **3.1. Principi generali**

Originariamente questo metodo non poneva l'accento sull'utilizzo in senso lato dello yoga come aiuto e strumento finalizzato alla guarigione o alla terapia. Questa comprensione del metodo si è sviluppata soltanto nel corso dei secoli.

Da un contesto molto ampio piuttosto religioso si è tra l'altro distinto lo YOGA SŪTRA di PATAÑJALI<sup>1</sup>. Questa opera probabilmente risalente al 200 d.C. costituisce la base della tradizione oggi determinante. Questi 195 versi provengono da un canto dalla rappresentazione dello yoga come percorso con otto aspetti (cfr. punto 3.3.) e dall'altro da principi fondamentali per meglio comprendere l'essere umano nella sua interezza.

Nel Medioevo furono poste nuove priorità per quanto riguarda gli esercizi fisici (ĀSANA). L'esperienza pratica non si basava più su speculazioni filosofiche. A quel tempo fu creata la maggior parte degli esercizi a noi attualmente noti, i quali sono di comprovata efficacia e fondati su un'ampia e ricca esperienza. La yoga terapia moderna non può essere ridotta a posizioni complicate. Nel 20° secolo è stato, infatti, chiesto di adeguare gli esercizi alle possibilità del singolo e questa tendenza continua ancora oggi. Risulta pertanto chiara la possibilità dell'impiego terapeutico dello yoga a livello fisico e psichico.

### **3.2. Tratti storici della yoga terapia**

Lo yoga in sé fece la sua prima apparizione in India. Ne sono un indizio statuette, sculture e sigilli che hanno in parte migliaia di anni e che provengono dal nord dell'India. Questi reperti potrebbero rappresentare specifiche posizioni (ĀSANA).

Nel suo libro intitolato «Der Stammbaum des Yoga» (Le origini dello yoga), Mathias Tietke afferma: «È rimarchevole il fatto che quei maestri di yoga influenti e creatori di un determinato stile della

---

<sup>1</sup> Le parole scritte in maiuscolo si riferiscono a termini in sanscrito.

disciplina, i quali hanno caratterizzato la comprensione dello yoga del 20° e 21° secolo (in Occidente), vivessero (o vivano) prevalentemente nell'India meridionale (T. Krishnamâcharya, T. K. V. Desikachar, B. K. S. Iyengar, K. P. Jois, Aurobindo) o provenissero da quella regione (...).» Queste personalità hanno coniato le basi strutturali e contenutistiche della yoga terapia.

Numerosi scritti che si sono conservati fino ad oggi si occupano approfonditamente dei metodi e delle tecniche importanti nella yoga terapia. Qui si trovano precise indicazioni sui mezzi a disposizione per pulire il corpo (le sei tecniche di pulizia dell'HATHA YOGA PRADÎPIKA). Le posizioni ÂSANA vengono impiegate a scopo terapeutico per rafforzare il corpo. Viene descritto in modo preciso come possono essere sviluppati i funzionamenti mentali (capacità di percezione e di concentrazione) in relazione a disturbi da stress ecc. Quanto indicato negli scritti e i loro risultati vengono oggi sorprendentemente confermati dalla ricerca moderna e scientifica sul cervello. Dal movimento, dal respiro e dalle esperienze corporee in generale risultano cambiamenti nelle aree cerebrali responsabili della percezione del corpo.

La yoga terapia viene impiegata in sedute individuali e in piccoli gruppi (partecipanti con presupposti analoghi o disturbi leggeri) nell'ambito del lavoro terapeutico orientato al processo.

Nel corso degli anni la yoga terapia si è diffusa come tradizione vivace e si è costantemente sviluppata in modo diversificato: il riconoscimento del fatto che le persone dispongono di diverse capacità e che vivono anche in diversi contesti sociali ha fatto sì che esistano degli approcci in grado di condurre alla guarigione principalmente tramite la parte fisica, emotiva e mentale oppure quella spirituale.

### 3.3. Filosofia

Lo yoga è uno dei più antichi percorsi olistici tramandati.

È

- uno dei sistemi filosofici classici indiani. Lo YOGA SÛTRA di PATANJALI parla del percorso in otto stadi. Qui è spiegato brevemente di che cosa si tratta. Quest'opera fornisce indicazioni...
  - 1) sul rapporto con l'ambiente e sull'organizzazione dei rapporti
  - 2) sul rapporto con sé stessi (fisico, psiche, emozioni/mente)
  - 3) sul lavoro corporeo
  - 4) sul lavoro respiratorio ed energetico
  - 5) sul centramento e sul confronto con realtà interiori
  - 6-8) sul lavoro di concentrazione e di meditazione;
- una dottrina, che ha lo scopo di individuare e possibilmente di eliminare i disturbi a livello
  - fisico
  - mentale (pensieri, sensazioni, emozioni, anche in riferimento a un disturbo fisico)
  - psicologico;
- una disciplina di metodi e tecniche per rompere questo «cerchio della sofferenza»;
- percorso e obiettivo.

Vengono applicati diversi metodi e varie tecniche risultanti dallo yoga classico e anche dall'ayurveda (medicina indiana), una disciplina molto vicina allo yoga per:

- mantenere sano il corpo;

- supportare le capacità naturali dell'organismo umano, stabilizzare l'equilibrio psichico e fisico;
- liberare e acquietare la mente;
- riconoscere gli influssi dannosi e sottrarsi da essi;
- ristabilire l'armonia tra «corpo/anima/mente»;
- promuovere la crescita spirituale e la capacità di acquisire conoscenze.

Oltre che sullo YOGA SÛTRA di PATAÑJALI, la yoga terapia si basa anche sul sistema classico SÂMKHYA (concezione dell'uomo e del mondo dello yoga) molto vicino al testo filosofico yoga sùtra. Altri testi concernono gli altri sistemi di base nella filosofia dello yoga (UPANIŞAD, VEDÂNTA, BHAGAVAD GÎTÂ, BUDDISMO, HATHA YOGA PRADÎPIKA e TANTRISMO). I/Le terapisti/e conoscono questi testi trattati durante la formazione e hanno sviluppato la capacità di trasferire l'antico sapere in nuove parole e pensieri autonomi e di integrarlo così nel processo. La yoga terapia permette di avere un rapporto più attento e consapevole con sé stessi, il prossimo e l'ambiente. Viene fornita in modo confessionalmente neutro.

## 4. Modello teorico basilare

### 4.1. Concezione dell'uomo nello yoga

Il testo YOGA SÛTRA di PATAÑJALI già menzionato punta sulle risorse e sul potenziale in ogni essere umano.

La struttura e la dinamica all'interno di un apparato psichico sono gli aspetti e le sfere di esperienza che lo YOGA SÛTRA di PATAÑJALI spiega e di cui promuove il confronto.

Nel libro «Heilkunst Yoga» (Yoga: l'arte del guarire) di Soder/Dalman sono citati i processi di vita importanti che contribuiscono a meglio comprendere la concezione dell'uomo nello yoga

- «il sistema motorio e di sostegno,
- i sistemi di controllo autonomi,
- il sistema mentale» (pag. 100)

Per quanto riguarda il *sistema motorio e di sostegno* si tratta di «entrare in contatto con il mondo» attraverso il movimento, il portamento, la mimica e la gestualità. L'organizzazione coordinata dei muscoli e il loro complesso metabolismo rivestono un ruolo importante. Per quanto attiene ai *sistemi di controllo autonomi* si tratta degli svariati meccanismi di regolazione nel corpo come ad esempio il sistema nervoso vegetativo con le sue due porzioni: il sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico. Il settore del *sistema mentale* porta al confronto con situazioni psichicamente stressanti e le loro conseguenze sugli altri due sistemi.

Secondo la concezione dell'uomo dello yoga, l'essere umano è in grado di cambiare attivamente sé stesso e il mondo o di andare incontro al mondo acquisendo conoscenze su di sé e sul mondo. Gli avvenimenti vengono il più possibile assimilati, «allineati». L'assimilazione è da un canto acquisita; a questo proposito nello yoga si parla di AVIDYÂ, la totale identificazione con corpo e spirito. Le esperienze vengono trattate in modo selettivo e lo yoga lo attribuisce al fatto che ogni essere umano ha uno spiccato senso dell'io (ASMITÂ), ovvero costituisce per così dire un'«egoità». D'altro

canto tutte le esperienze vengono assimilate «in modo deformato», il che nello yoga viene descritto con il termine VRITTI (pressoché onde di pensieri che la mente genera). Non esiste alcuna pretesa di verità di uno schema/un modello (SAMSKĀRA), ciò significa che non esiste alcun punto di vista obiettivo. Il termine autopoiesi è importante in questo contesto: le persone sono sistemi autoreferenziali, operativamente chiusi.<sup>2</sup>

#### 4.2 Comprensione della salute

L'HATHA YOGA PRADĪPIKA 1.17 cita: «Le Āsana portano a stabilità posturale, salute e a una sensazione di leggerezza fisica.»

L'HATHA YOGA non è soltanto orientato al corpo in relazione all'apparato locomotore, bensì integra nell'intero lavoro il respiro e anche l'ambito mentale tramite tecniche di concentrazione. All'inizio in occidente lo yoga è stato spesso e ingiustamente considerato un «esercizio salutare» solo per il corpo. Già nello yoga classico l'ayurveda rientrava nella comprensione della salute.

Nello YOGA SŪTRA di PATAÑJALI si trova un modello che mostra particolarmente bene come lo yoga definisce una persona sana. Nel secondo di quattro capitoli vengono illustrate le componenti del lavoro che possono contribuire integralmente a migliorare la salute a tutti i livelli:

TAPAS: mantenere una disciplina interiore, dedicarsi attivamente al conseguimento di uno scopo.

SVADHYĀYA: osservare quanto accade e anche rispettare le conoscenze già acquisite da altri.

ĪSHVARA PRANIDHĀNA: qui si tratta di far tutto con grande dedizione e un atteggiamento umile e aperto.

Nella yoga terapia si trovano così almeno tre diversi aspetti della salute dipendenti tra loro:

- *Salute fisica*: la salute del corpo come uno dei principi fondamentali della vita. Gli strumenti dello yoga sono gli esercizi fisici, le tecniche respiratorie, gli esercizi di concentrazione e di approfondimento. A questo proposito è anche importante un'alimentazione sana e adeguata alla costituzione (per es. secondo l'ayurveda).
- *Salute mentale*: non è importante solo la salute fisica «esterna» e visibile, bensì anche la chiarezza del pensiero. «La libertà interiore, la soddisfazione e una sana autostima sono le basi del benessere mentale».
- *Salute sociale*: ciò significa muoversi possibilmente senza stress sia nella vita professionale che in quella privata.
- Nello yoga classico si aggiunge anche la *salute spirituale*.

#### 4.3. Comprensione terapeutica

La yoga terapia promuove e migliora:

- la capacità di condizionare il proprio comportamento in vista di obiettivi che ci si è prefissati (TAPAS);

---

<sup>2</sup> (secondo Dorsch, 16ª edizione, Lexikon der Psychologie, editore Markus Antonius Wirtz) Jean Piaget (1896–1980), uno dei più illustri psicologi dello sviluppo, ha contribuito in modo determinante all'approccio del costruttivismo attraverso i suoi lunghi lavori con fondamenti scientifici sulle strutture cognitive e il loro sviluppo alla facoltà di psicologia dell'Università di Ginevra. Quando il confronto assimilatorio con situazioni/esperienze fallisce, le sue affermazioni sull'assimilazione e sull'accomodamento come la capacità di saper affrontare le differenze (assimilazione) e di apportare adeguamenti essenziali (accomodamenti) non sono oggi solo parte integrante del costruttivismo, bensì sono inglobate anche nella concezione dell'uomo dello yoga (come descritto sopra).

- l'osservazione del proprio comportamento e in seguito – grazie ai riscontri della/del terapeuta – anche cambiamenti nel comportamento (SVADHYĀYA);
- le funzioni psicofisiche e porta a una maggiore accettazione di sé, al miglioramento dello stato effettivo nonché a un benessere migliore in generale.

I/Le terapisti/e lavorano:

- **in modo orientato alle relazioni** e pongono l'accento sul rapporto terapeutico, basato sulla stima e la fiducia. Lo spazio così creato schiude e rafforza i processi di autoguarigione;
- con un **approccio olistico**: le persone vengono considerate nella loro interezza (interazione tra le dimensioni fisiche, mentali, psichiche e sociali);
- tramite un **processo terapeutico individuale**: sono determinanti il benessere, le condizioni e il potenziale dell'individuo. La procedura dei/delle terapisti/e è personalizzata e consona alla situazione e viene sviluppata insieme al/alla cliente;
- tenendo conto del **rafforzamento dell'autoregolazione**: i/le terapisti/e favoriscono le forze e le competenze di autoregolazione;
- **in modo orientato al corpo e al processo**: impulsi sotto forma di contatto, movimento, respiro ed energia rendono percepibili e influenzano le condizioni fisiche. Il lavoro incentrato sul corpo viene completato dalle istruzioni e dal dialogo. Ciò permette di valutare, integrare e trasferire nel quotidiano i processi messi in moto dal corpo;
- **in modo orientato alle risorse**: i/le terapisti/e aiutano i/le clienti a riconoscere le loro possibilità di azione e capacità di coping (risorse) e le ampliano sistematicamente insieme al/alla cliente.

Per la yoga terapia vanno messi in evidenza i seguenti aspetti risultanti dallo yoga classico e dall'ayurveda (delimitazione della yoga terapia rispetto all'ayurveda cfr. anche capitolo 10):

- l'ayurveda è la scienza della vita appartenente alla yoga terapia; rivestono importanza per la yoga terapia l'alimentazione, il movimento e il modo di vivere in base alle costituzioni ayurvediche;
- la yoga terapia e l'ayurveda mirano a una riduzione dei disturbi tramite indicazioni e istruzioni concrete;
- gli esercizi di attenzione (sul corpo e sui pensieri) promossi ed effettuati ripetutamente tramite la yoga terapia consentono di migliorare la percezione di sé, l'autovalutazione e l'autoefficacia;
- grazie alla yoga terapia è possibile migliorare l'atteggiamento interiore e l'umore dei/delle clienti;
- la yoga terapia individuale: tutti gli esercizi e le serie di movimenti proposti durante il processo terapeutico e conformati alle esigenze dei/delle clienti vengono adeguati al prossimo appuntamento;
- la yoga terapia in gruppi: se tutti/e i/le clienti elaborano il medesimo tema (per es.: cattiva qualità del sonno, osteoporosi), la/il terapeuta può fornire indicazioni generali che devono essere personalizzate e adeguate solo lievemente. I/Le clienti possono scambiarsi opinioni ed esperienze e questo promuove la comprensione per il proprio tema. Questo scambio e il sostegno reciproco giovano al processo terapeutico.

Condizioni: pratica regolare e autonoma, scelta adeguata di esercizi e un rapporto terapeutico basato sulla fiducia.



La yoga terapia agisce in base al suo approccio olistico e all'organizzazione individuale dell'attività terapeutica. Il coinvolgimento dei/delle clienti nello sviluppo degli esercizi proposti e il loro progressivo adeguamento costituiscono un aspetto centrale della yoga terapia.

I concetti o termini importanti per la comprensione terapeutica della yoga terapia in relazione all'ayurveda sono i seguenti:

- le tre caratteristiche energetiche della materia (le tre energie materiali GUNA: SATTVA, purezza, chiarezza; RAJAS, principio creativo; TAMAS, principio che fornisce una struttura). Queste caratteristiche determinano la qualità e le condizioni del tessuto del corpo e anche aspetti mentali e psichici dell'essere umano;
- le tre forme di queste caratteristiche nel corpo e nello spirito (DOSHA): VATA, il principio secco sulla base dell'elemento vento; PITTA, il principio caldo sulla base dell'elemento fuoco; e KAPHA, il principio umido e pesante sulla base degli elementi terra e acqua. In ogni essere umano le costituzioni VATA, PITTA e KAPHA sono tuttavia presenti in misura differente. A seconda della loro presenza sorgono problemi di salute diversi (per es. se predomina VATA è possibile con gli anni soffrire di osteoporosi accentuata). La yoga terapia ne tiene conto e gli esercizi vengono adeguati;
- attenzione: i continui esercizi di attenzione migliorano la percezione sia dal punto di vista fisico che emotivo e mentale;
- modello basato sulle risorse e sulle esigenze: la yoga terapia tiene conto delle esigenze in relazione ai disturbi dei/delle clienti e lavora con le loro attuali risorse;
- stress psicofisico: la yoga terapia tiene conto sia dello stress psichico dei/delle clienti causato da un quadro clinico, sia dello stress psichico dei/delle terapisti/e;
- regolazione emotiva legata alla salute, aspettative e obiettivi: si discutono con i/le clienti le emozioni, le aspettative e gli obiettivi che vengono integrati nell'organizzazione del processo terapeutico.

Il fatto empiricamente dimostrabile che la medesima pratica dello yoga causa un processo individuale nelle varie persone determina di norma l'atteggiamento dei/delle terapisti/e.

## 5. Tipi di rilevamento dei reperti

Nell'ambito della yoga terapia il primo incontro tra clienti e terapisti è dedicato al rilevamento dei reperti che viene effettuato sempre nel quadro di una seduta individuale. Con il rilevamento dei reperti viene avviato il processo terapeutico. Vengono sviluppati insieme l'obiettivo terapeutico e la prima pratica dello yoga.

I/Le terapisti/e applicano lo yoga come terapia individualizzata. I **mezzi e metodi** specifici si basano su **fonti scelte della filosofia dello yoga e vengono** adeguati alle esigenze dei/delle clienti. Sin dall'inizio i/le clienti vengono percepiti/e come individui che partecipano al processo e ne vengono rispettati i valori e le aspettative. Per far ciò sono necessari un atteggiamento orientato alle risorse e rispettive tecniche della conduzione del colloquio.

Il rilevamento dei reperti viene suddiviso in tre ambiti ed eseguito in base a un modulo di consulenza (rappresentazione grafica a pagina 11).

Il colloquio

1. La formulazione dell'obiettivo, le esigenze nei confronti della yoga terapia, il desiderio di cambiamento
2. L'osservazione del movimento fisico, della struttura fisica e delle capacità di coordinazione

Da questi tre ambiti i/le terapisti/e sviluppano la prima pratica individuale con gli strumenti dello yoga. I/Le clienti esercitano regolarmente a casa questa **pratica dello yoga**.

### **5.1. Il colloquio**

I/Le clienti ricevono informazioni sul setting, sulle possibilità e sui limiti della yoga terapia. L'importanza della partecipazione da parte dei/delle clienti viene evidenziata all'inizio del rilevamento dei reperti e viene creata un'atmosfera di fiducia. La partecipazione riguarda le aspettative dei/delle clienti in relazione ai disturbi e dal punto di vista terapeutico le risorse e le possibilità dei/delle clienti. Le esperienze dei/delle clienti vengono accettate con rispetto dai/dalle terapisti e vengono considerate al momento in cui viene concepita una nuova pratica. Grazie a questa interazione i/le clienti riescono sempre meglio a valutare autonomamente la propria situazione. Sviluppano la percezione di sé e un'elevata competenza per quanto riguarda la propria pratica degli esercizi di yoga. Il colloquio viene condotto in modo empatico, rispettoso, orientato alle risorse ed esplorativo/ponendo domande. I/Le clienti vengono compresi/e in modo olistico, tenendo conto del loro contesto sociale e della loro individualità, delle loro capacità e limitazioni fisiche, delle loro possibilità di integrazione di eventi emotivi, dei loro problemi, delle loro paure e risorse. Il desiderio di guarigione e di benessere è importante quanto le possibilità e le competenze di saper si adeguare a condizioni di vita che mutano. Le risorse, le limitazioni e l'autovalutazione in relazione all'eterostasi, all'omeostasi e alla competenza personale sono importanti aspetti nel colloquio.

### **Brevi indicazioni sul modulo di consulenza**

**Questioni amministrative:** dati personali come età, indirizzo, reperibilità e cassa malati.

**In generale:** professione, attività sportiva, movimento nel quotidiano.

**Particolarità:** abitudini legate al sonno, digestione e alimentazione, ciclo, pressione, come viene percepita la salute e la malattia (in base alla descrizione di sintomi, somministrazione di medicinali ecc.), distensione e tensione, gestione dello stress, soddisfazione e temperamento, situazione di vita.

Grazie alle informazioni in merito ai disturbi e alle limitazioni attuali il/la terapeuta sa quali strumenti dello yoga non possono essere utilizzati o possono essere utilizzati soltanto prestando particolare attenzione o apportandovi modifiche. Le diagnosi esistenti sono utili e aiutano a capire meglio. Esse vengono richieste e considerate. D'intesa e con il consenso scritto del/della cliente viene avviata una collaborazione interdisciplinare utile.

### **5.2. La formulazione degli obiettivi, le esigenze nei confronti dello yoga, il desiderio di cambiamento**

Questo ambito riveste una grande importanza e gode di un'attenzione particolare. Per sviluppare una pratica dello yoga adeguata occorre definire assieme l'obiettivo terapeutico (formulazione concreta) e determinare gli indicatori del successo terapeutico. I cambiamenti durante il processo terapeutico vengono messi in relazione alla formulazione degli obiettivi, definiti e designati e all'occorrenza riformulati assieme nel corso del processo. I/Le terapisti/e verificano di nuovo le proprie capacità e competenze (comunicano la competenza e i limiti professionali ad essa legati). Qui è possibile fornire spiegazioni in merito alle possibilità della yoga terapia. Se le esigenze e gli

obiettivi dei/delle clienti si situano già sin dall'inizio al di fuori della sfera di competenza della yoga terapia, viene tematizzato l'invio del/della cliente da un altro specialista.

### 5.3. L'osservazione del movimento fisico, della struttura fisica e delle capacità di coordinazione

I/Le clienti vengono pregati/e di eseguire determinati esercizi semplici ÂSANA (posizioni). Osservando queste serie di movimenti standardizzate ma flessibili, i/le terapisti/e ottengono informazioni sulla mobilità, sul dolore, sulle asimmetrie nella struttura fisica e su anomalie di coordinazione. Viene annotato quanto osservato; lo schema corporeo fornisce una chiara rappresentazione delle parti del corpo interessate.

#### Rappresentazione grafica degli ambiti del rilevamento dei reperti specifico del metodo



## 6. Concetto terapeutico

### 6.1. Obiettivo, focus, strumenti

Ogni essere umano è un individuo che reagisce a impulsi esterni con una propria dinamica interna. L'orientamento al processo significa: i/le terapisti/e osservano gli effetti di determinati esercizi fisici, di respirazione e di attenzione, li mettono in correlazione con le esigenze, i disturbi e i sintomi dei/delle clienti e trovano spiegazioni da integrare nell'operato terapeutico successivo.

Non esiste *la* pratica adeguata predefinita, bensì essa viene sviluppata nel dialogo con i/le clienti e adattata in base alle esigenze individuali.

All'inizio del processo molto rimane in sospeso. Soltanto nel corso del processo è possibile ottenere dei chiarimenti grazie all'esperienza maturata tramite l'esercizio.

I/Le terapisti/e lavorano in modo orientato alle risorse. Utilizzano i metodi olistici dello yoga a livello fisico, emotivo e mentale nonché spirituale per individuare uno squilibrio esistente, attenuare i disturbi e/o avviare e/o supportare un processo di guarigione olistico. Questo è l'**obiettivo** dichiarato.

I/Le terapisti/e aiutano i/le clienti a riconoscere gli schemi dannosi e a separarsi da essi, utilizzando le possibilità e le capacità a disposizione. Nel far questo rispettano l'individualità e i limiti personali del sistema del/della cliente e tengono conto del contesto momentaneo. Il **focus** è su questo aspetto. Gli esercizi fisici e di respirazione nonché quelli mentali e meditativi nella yoga terapia promuovono la percezione di sé, l'attenzione e la consapevolezza e portano a una maggiore responsabilità personale. I/Le terapisti/e sostengono l'impulso naturale dell'omeostasi, utilizzando insieme ai/clienti le risorse a disposizione per promuovere l'adeguamento nel contesto quotidiano a seconda della situazione. Per far questo i/le terapisti/e dispongono di numerosi strumenti. Gli esercizi fisici e di respirazione derivanti dall'HATHA YOGA consentono di sciogliere i blocchi a livello fisico ed energetico. Per quanto riguarda le pratiche mentali dello YOGA SÛTRA di PATANJALI si tratta di esercizi di concentrazione e di meditazione che possono essere sempre adeguati in base alle esigenze individuali, tenendo conto dei termini illustrati al punto 4.3. I/Le clienti sono così in grado di riconoscere meglio le proprie possibilità nel processo terapeutico.

## 6.2. Principi strutturali

I/Le terapisti/e lavorano nel quadro di sedute individuali o anche di gruppo. In una seduta di gruppo i/le terapisti/e lavorano in modo che all'inizio di una sequenza possa essere effettuato uno scambio orientato al processo.

Le informazioni e conoscenze acquisite grazie a questo scambio confluiscono nell'organizzazione delle sequenze successive. Nella seduta individuale viene condotto un colloquio incentrato sul processo. In linea di principio vengono applicati gli stessi approcci; è tuttavia possibile adeguare maggiormente il lavoro alle caratteristiche individuali di un quadro clinico. Vengono integrati esercizi fisici, di respirazione, energetici e di attenzione specifici del metodo. Le esperienze maturate e un'analisi approfondita consentono una migliore percezione del processo. Indicazioni sulla routine quotidiana o consigli nutrizionali mirano a raggiungere un processo di trasferimento realistico (i/le clienti possono integrare gli esercizi nel quotidiano). I/Le terapisti/e possono anche lavorare con campane tibetane e integrare l'emissione di suoni con la voce (dei/delle clienti e di sé stessi; MANTRA). Tramite adeguamenti manuali o istruzioni prettamente orali i/le clienti possono essere aiutati/e e incentivati/e nelle proprie esperienze o azioni. Eseguono gli esercizi fisici e i/le terapisti/e pongono domande specifiche in merito allo sviluppo dei dolori o dei sintomi, lavorano utilizzando il contatto e punti verso cui rivolgere la propria attenzione. Al termine della seduta la pratica concepita viene rilevata mediante disegni di omini e istruzioni che riguardano il respiro. La struttura di base resta uguale per tutte le sedute:

- Colloquio
- Adeguamento e/o ulteriore sviluppo degli esercizi
- Esecuzione
- Apportare le ultime modifiche
- Annotare

I/Le clienti leggono nuovamente il documento in cui figura la loro pratica dello yoga e in caso di dubbi pongono domande o prendono appunti per completare le informazioni ricevute. Questa procedura aiuta i/le clienti a ricordarsi della loro pratica dello yoga e a esercitarla nel quotidiano in modo competente e autonomo.

Le tecniche e i metodi terapeutici dello yoga adeguati in base alle esigenze individuali possono essere utilizzati sia per eliminare disturbi, sia a titolo preventivo. I/Le terapisti/e mostrano che la yoga terapia non può essere ridotta a semplici esercizi da eseguire sul materassino, bensì è considerata come metodo che promuove applicazioni creative e pratiche. È possibile avvalersi a titolo di supporto di riferimenti filosofici adeguati e sottoporre proposte di lettura ai/delle clienti per un maggiore approfondimento. La competenza in materia dei/delle terapisti/e e la competenza personale dei/delle clienti sono principi strutturali importanti per condurre il colloquio destinato a fare il punto della situazione.

### **6.3. Fasi del processo**

I/Le terapisti/e incontrano i/le loro clienti con un atteggiamento interiore orientato al rispetto, all'attenzione, all'empatia e all'accettazione. Creano uno spazio dedicato all'ascolto non prevenuto e all'integrità. Inoltre le osservazioni, la capacità di immedesimazione e i colloqui con i/le clienti aiutano i/le terapisti/e a elaborare un programma adeguato insieme ai/delle clienti e a scegliere le tecniche e i modi di lavorare più idonei. Nel far questo gli interventi vengono pianificati in modo tale che i/le clienti possano integrarli ed eseguirli autonomamente nel quotidiano in un processo continuativo. Ciò permette ai/delle clienti di percorrere un processo di crescita e di guarigione individuale. Grazie a cambiamenti per es. della postura o della frequenza respiratoria, del benessere generale, della situazione emotiva o dello stato d'animo, della mutata gestione di situazioni di stress o di tensione, già dopo breve tempo è possibile riscontrare miglioramenti che vengono ben percepiti dai/dalle clienti e che possono essere analizzati in modo consapevole in colloqui interattivi. Domande regolari o documentazioni (per es. foto in caso di disturbi di postura) permettono di mostrare in modo mirato l'andamento del trattamento. La valutazione permanente serve ad applicare i diversi metodi e le varie tecniche in modo olistico ed esteso anche durante un trattamento, per esempio dalla postura (livello fisico) al comportamento (livello emotivo e psichico) fino al cambiamento e all'ampliamento della coscienza (senso della vita). Questo processo può essere riassunto nella concezione di VINYĀSA KRAMA.

I/Le terapisti/e dispongono di una percezione di sé ben sviluppata e sono disposti/e a lavorare allo sviluppo della propria personalità nell'ottica di un'«educazione permanente». Questi sono i requisiti di base per esercitare la professione di terapeuta. In questo modo possono applicare in modo responsabile e orientato al processo sia i metodi tradizionali che i metodi più moderni risultanti da quelli tradizionali.

### **6.4. Strumenti, procedimento di lavoro, tecniche**

La yoga terapia come sistema di esercizi si avvale di diversi strumenti, metodi e tecniche. Nel presente capitolo si entra maggiormente nel merito di questi termini sulla base di alcuni esempi.

#### **6.4.1. Strumenti**

**Corpo:** vengono offerti diversi esercizi fisici e posizioni che vengono suddivisi in piegamento in avanti, piegamento all'indietro, piegamento laterale, allungamenti, rotazioni e torsioni. Gli esercizi fisici vengono adeguati dai/dalle terapisti/e alle capacità e alle possibilità dei/delle clienti. Per ogni posizione esistono diverse variazioni. Gli esercizi fisici possono essere eseguiti in modo simmetrico

e asimmetrico. I piegamenti all'indietro mettono in rilievo l'aspetto forza e l'aspetto tenuta, i piegamenti in avanti gli aspetti allungamento e abbandono. Singoli esercizi fisici pongono esigenze elevate in termini di equilibrio. Mentre altri esercizi fisici richiedono piuttosto la coordinazione della serie di movimenti, poiché devono essere eseguiti in modo dinamico. Semplici serie di movimenti permettono una coordinazione ottimale del movimento e del respiro e determinano un'elevata concentrazione.

**Respiro:** i/le terapisti integrano nella pratica in modo mirato esercizi di respirazione e diverse tecniche respiratorie. Queste tecniche respiratorie, chiamate PRĀNĀYĀMA, si distinguono tutte per tre criteri (luogo della regolazione, numero e rapporto delle inspirazioni e delle espirazioni, durata). I/Le terapisti/e utilizzano tre luoghi della regolazione: naso, bocca e laringe. Con queste diverse tecniche i/le terapisti/e aiutano i/le clienti a conseguire una particolare qualità del respiro che si esprime nella sua finezza, regolarità e lunghezza.

**Spirito:** per ottenere una calma mentale, vengono eseguiti in modo mirato esercizi di meditazione e molteplici esercizi di concentrazione e di attenzione secondo lo YOGA SŪTRA DI PATAÑJALI. I/Le terapisti/e cercano nell'interazione un oggetto adeguato verso cui i/le clienti possono rivolgere la propria attenzione. Può essere un punto nel corpo, il sole, un quadro, una parola, un pensiero, l'equilibrio emotivo o anche il respiro, per citare una breve selezione delle possibilità di scelta.

#### **6.4.2. Procedimento di lavoro**

I/Le terapisti/e adeguano gli strumenti alle possibilità, alle capacità e all'obiettivo dei/delle clienti. Mettono i/le clienti al centro e ricevono tramite l'interazione informazioni e indicazioni importanti su come utilizzare in modo mirato gli strumenti. I/Le terapisti/e coordinano in modo adeguato e mirato i singoli strumenti della pratica dello yoga. Non sono i singoli strumenti a produrre effetto, bensì il loro ordine particolare e il legame tra loro. Questi sono commisurati alle esigenze dei/delle clienti e determinano gli effetti individuali della yoga terapia. Questo particolare abbinamento dei singoli strumenti a una pratica dello yoga viene considerato come procedimento di lavoro con il termine VINYĀSA KRAMA. L'aspetto centrale è costituito dall'ordinare e collegare i singoli strumenti in modo commisurato alle esigenze dei/delle clienti.

#### **6.4.3 Tecniche**

Si fanno esercizi con gli strumenti summenzionati nelle singole tradizioni dello yoga avvalendosi di diverse tecniche. Le priorità vengono fissate in modo diverso. Oltre agli esercizi di respirazione è per esempio possibile eseguire anche esercizi di pulizia. In questo caso non viene perseguita la qualità del respiro descritta sopra (finezza, regolarità e lunghezza). I/Le terapisti/e conoscono diverse tecniche per praticare gli esercizi fisici nella terapia. È, infatti, possibile concentrarsi su un'esecuzione molto precisa degli esercizi allo scopo di insegnare una determinata percezione di sé oppure sul mantenimento o sul riottenimento di una serie di movimenti coordinati. Con questo intento i/le terapisti/e danno un ordine agli esercizi fisici e li eseguono con i/le clienti come serie di movimenti dinamici. Questa tecnica viene descritta nei concetti di VINYĀSA o KARANA.

## 7. Limiti dell'esercizio del metodo / controindicazioni

### 7.1. Principi generali

Se con la medicina convenzionale sono stati diagnosticati disturbi organici o fisici, processi degenerativi, malattie acute o gravi nonché in caso di ferite aperte, fratture e malattie infettive, si cerca una collaborazione interdisciplinare con i rispettivi specialisti medici. Occorre adottare relativi metodi di lavoro dello yoga terapeutico.

I/Le terapisti/e discutono nella prima seduta i vantaggi dell'iniziativa personale e la responsabilità nel processo terapeutico. Il discorso viene portato sulla pazienza, sulla disciplina e sulla costanza, punti di forza questi che vengono esercitati e promossi durante la terapia. Ciò presuppone la disponibilità a confrontarsi con questi aspetti. Se questi presupposti non sono dati, occorre valutare l'adozione della yoga terapia ed eventualmente adeguarla. Oppure entrano in linea di conto altri interventi terapeutici e un invio da un altro specialista.

Grazie ai processi di presa di coscienza è possibile acquisire conoscenze che determinano la necessità di agire. Non si tratta solo sempre di guarire da una malattia, bensì ad esempio in caso di dolori cronici di attenuare problemi secondari o di gestire in modo diverso l'attuale situazione.

### 7.2. Disturbi fisici

La yoga terapia comprende la conoscenza approfondita delle controindicazioni per interventi specifici del metodo o adeguate possibilità alternative in caso di disturbi fisici, cronici o acuti. La massima recita «primum non nocere» (per prima cosa, non nuocere, AHIMSĀ). Se i disturbi fisici si aggravano in seguito alla yoga terapia, i/le clienti vengono invitati/e a sottoporsi a ulteriori accertamenti medici. Ciò vale anche se lo stato non migliora dopo diverse settimane.

### 7.3. Disturbi psichici

Se si sospettano disturbi neurotici, psicotici, borderline, bipolari o depressioni, durante il colloquio i/le clienti vengono invitati a rivolgersi a uno/una specialista (medico, psicoterapista o psicologo/a FSP). D'intesa con i/le clienti è possibile allestire un piano terapeutico insieme allo/alla specialista curante. Se tuttavia le difficoltà psichiche fanno sì che con il tempo vengano a mancare i presupposti riportati al punto 7.1 (disponibilità a una collaborazione sempre più attiva, un grado elevato di spirito di iniziativa e di responsabilità per il processo personale, pazienza, disciplina e perseveranza), una yoga terapia può non avere successo.

## 8. Differenziazione delle competenze operative secondo le specificità dei metodi

<b>A – Lavorare con le terapie complementari</b>	
<b>A1 Incontro – introduce il processo terapeutico</b> <i>I/le terapisti/e accolgono i/le loro clienti con un atteggiamento empatico ed esplorativo. Creano con essi/e un rapporto basato sulla fiducia e rispettano i loro interessi, valori e diritti. Effettuano un rilevamento dei reperti in base al metodo. Sviluppano insieme ai/alle loro clienti gli obiettivi te-</i>	I/Le terapisti/e rilevano le domande, le aspettative e le esigenze dei/delle clienti e l'attuale esperienza nell'ambito dello yoga. I/Le terapisti/e propongono alcuni esercizi tipici (posizioni, serie di movimenti e/o

<p><i>rapeutici e il piano terapeutico incentrato sul corpo e sui processi. Considerano i/le loro clienti fin dall'inizio come co-creatori dello svolgimento dei processi. Riconoscono la propria competenza e i limiti specialistici ad essa associati.</i></p> <p>I/Le terapisti/e</p> <p>I: approfondiscono il quadro dei disturbi e dolori e le ulteriori informazioni fornite al momento della ricezione; prendono visione di eventuali rapporti di specialisti; accolgono i/le clienti durante il rilevamento dei reperti tenendone consapevolmente conto a tutti i livelli;</p> <p>P: definiscono il fabbisogno informativo e la procedura del rilevamento dei reperti al fine di accertare lo stato fisico, emotivo, mentale e sociale dei/delle clienti in base alle attuali possibilità, ai limiti del processo terapeutico e alle proprie competenze; programmano sin dall'inizio il modo di interazione per avviare il processo di autopercezione e di riflessione personale;</p> <p>R: informano i/le clienti sul metodo della TC yoga terapia, sulle rispettive possibilità e sui limiti; eseguono il rilevamento dei reperti orientato al corpo e ai processi sulla base del metodo: osservazione empatica, contatto, movimento e interrogazione; sono sensibili e attenti/e alle informazioni verbali e non verbali fornite dai/dalle clienti; rilevano i disturbi, le preoccupazioni, i timori dei/delle clienti come anche le esperienze legate alle risorse rinforzanti e alle strategie d'azione e di coping positive; guidano la percezione dei/delle clienti sulla comprensione della loro situazione e sull'apprezzamento del cammino finora percorso; definiscono insieme ai/alle clienti gli obiettivi terapeutici e la procedura; prendono in considerazione i reperti medici e psicologici esistenti o se necessario li richiedono; definiscono insieme ai/alle clienti come è riconoscibile il successo terapeutico; invitano i/le clienti a consultare altri specialisti qualora la situazione attuale non rientri nelle competenze della terapia complementare; riconoscono le urgenze psichiche e fisiche e agiscono con empatia e in modo professionalmente corretto;</p> <p>V: verificano se il rilevamento dei reperti e la definizione degli obiettivi costituiscono una base sufficiente per un trattamento; prendono nota dell'apertura del caso specifico, del rilevamento dei reperti e del piano terapeutico e analizzano lo sviluppo del percorso processuale.</p>	<p>semplici esercizi di respirazione) per poter determinare lo stato, le possibilità o i limiti dei/delle clienti. I/Le terapisti/e si informano presso i/le clienti sullo loro stato d'animo durante questa fase di esercizi e discutono delle loro osservazioni con i/le clienti. I/Le terapisti/e propongono ai/alle clienti una modalità di lavoro in sintonia con i punti discussi ed elaborano una prima sequenza pratica.</p> <p>(Cfr. punti 5.1-5.3)</p>
<p><b>A2 Elaborazione – lavora in modo centrato sul corpo e sui processi</b></p> <p><i>I/Le terapisti/e costruiscono il processo terapeutico, secondo il metodo specifico, con un lavoro di contatto, movimento, respiratorio ed energetico orientato all'interattività. Favoriscono in modo mirato le forze di autoregolazione dei/delle</i></p>	<p>I/Le terapisti/e utilizzano il principio dell'applicazione adeguata (VINIYOGA), i diversi metodi di lavoro dello yoga (posizioni, respiro, concentrazione, distensione) per raggiungere man mano (VINYĀSA KRAMA) gli</p>



<p><i>loro clienti. Trasmettono nuove esperienze corporee e mettono in moto processi di autopercezione e guarigione. Fanno in modo che i/le clienti percepiscano i loro disturbi e le loro limitazioni come qualcosa di comprensibile e influenzabile.</i></p> <p>I/Le terapisti/e</p> <p>I: tengono presente gli obiettivi e il piano terapeutici; documentano attraverso il dialogo lo stato attuale dei/delle clienti; osservano durante il trattamento le reazioni fisiche, verbali e non verbali dei/delle clienti;</p> <p>P: instaurano un rapporto di fiducia e creano un contesto accogliente che favorisca un processo di guarigione durevole; pianificano il trattamento orientato al corpo e ai processi considerando e rispettando le attuali esigenze e possibilità fisiche, emotive, mentali e sociali dei/delle clienti;</p> <p>R: attuano un trattamento specifico del metodo orientato al corpo integrando lavoro di movimento, contatto, respiratorio ed energetico al fine di stimolare in modo mirato l'autoregolazione dell'organismo; percepiscono attentamente i processi generati e i lievi cambiamenti e integrano continuamente nella loro azione le reazioni verbali e non verbali dei/delle clienti; consentono esperienze corporee mirate e incoraggiano i/le clienti all'osservazione e alla percezione personali; rendono lo sviluppo terapeutico trasparente e influenzabile per i/le clienti; durante il lavoro mantengono l'autopercezione e l'organizzazione propria;</p> <p>V: insieme ai/alle clienti riflettono sui cambiamenti generati durante la seduta terapeutica sul piano fisico, emotivo e mentale; si sincerano continuamente che i/le clienti prendano coscienza di possibili relazioni tra lo stato di salute e i propri punti di vista e modi di comportarsi; verificano se i/le clienti diventano più coscienti del fatto di poter influenzare le proprie condizioni di salute.</p>	<p>obiettivi fissati con i/le clienti.</p> <p>Grazie allo scambio con i/le clienti in merito alla seduta pratica è possibile riconoscere successi e ostacoli e utilizzare quanto emerso per organizzare la prossima seduta.</p> <p>I/Le terapisti/e verificano durante la seduta in che modo i/le clienti eseguono gli esercizi proposti e discutono con i/le clienti in merito all'esperienza fisica e alle emozioni provate. Verificano se quanto proposto è ancora adeguato.</p> <p>(Cfr. punti 6.1 e 6.2)</p>
<p><b>A3 Integrazione – approfondisce lo svolgimento dei processi</b></p> <p><i>I/Le terapisti/e riflettono continuamente insieme ai/alle clienti sull'andamento della terapia. Aiutano i/le clienti a percepire i cambiamenti e a osservare e interpretare la propria influenza personale. Comunicano rimedi e percorsi tesi a sostenere la guarigione. Verificano insieme la pianificazione terapeutica e la modificano in modo che il processo di guarigione possa ulteriormente progredire e i/le clienti acquisiscano competenza di guarigione.</i></p> <p>I/Le terapisti/e</p> <p>I: tengono presente il processo finora percorso con i/le clienti; chiedono ai/alle clienti informazioni sul decorso intermedio del trattamento e rilevano i cambiamenti percepiti sul piano fisico, emotivo e mentale in base a criteri specifici del metodo e delle risorse; concedono spazio</p>	<p>I/Le terapisti/e verificano l'efficacia della pratica individuale e autonoma dei/delle clienti, controllano inoltre se ci sono difficoltà e da dove provengono. Il feedback sull'intervallo tra due sedute è tanto importante quanto l'osservazione durante la seduta. La futura pratica può così essere adeguata e approfondita.</p> <p>I/Le terapisti/e incoraggiano i/le clienti ad applicare i principi dello yoga nella vita quotidiana, per esempio ad assumere una postura eretta o gestire in modo diverso le situazioni di stress grazie al respiro ecc. (cfr. i punti 6.2 e 6.3).</p>

<p>ai/alle clienti e li/le incoraggiano a integrare altre osservazioni, sensazioni, valutazioni e conclusioni; percepiscono in modo consapevole le proprie sensazioni, valutazioni e idee;</p> <p>P: programmano le fasi terapeutiche e le istruzioni in base al metodo, alle risorse e alla motivazione adeguandole alla situazione e allo stato d'animo dei/delle clienti; pianificano insieme ai/alle clienti di fare il punto della situazione in caso di periodi di trattamento prolungati;</p> <p>R: mettono il processo terapeutico in relazione agli obiettivi terapeutici; stimolano nei/nelle clienti lo sviluppo di nuove prospettive e modalità di intervento che hanno una relazione riconoscibile con i disturbi di salute e che possono influenzerli; incitano e sostengono i/le clienti a riconoscere le proprie risorse e ad attivarle nonché a rinforzare le capacità di agire e di coping ritenute positive; istruiscono i/le clienti nell'uso di strumenti della terapia complementare al fine di sostenere il processo di guarigione (esercizi di attenzione, di visualizzazione ecc.);</p> <p>V: verificano costantemente se le misure terapeutiche sono adatte alla situazione dei/delle clienti; fanno il punto della situazione insieme ai/alle clienti in relazione agli obiettivi terapeutici e all'accertamento reciproco dei progressi; analizzano i risultati in vista del futuro percorso terapeutico, del trasferimento nella vita quotidiana e della conclusione della terapia.</p>	
<p><b>A4 Trasferimento – assicura la durezza nella quotidianità</b></p> <p><i>I/Le terapisti/e pianificano e garantiscono la durezza del processo terapeutico e conducono a una conclusione positiva della terapia. Offrono assistenza mirata affinché i/le loro clienti possano applicare e consolidare i cambiamenti e i comportamenti positivi che hanno sperimentato nella vita privata e professionale di tutti i giorni in maniera autocompetente.</i></p> <p>I/Le terapisti/e</p> <p>I: si accertano su come i/le clienti possono trasferire il processo di guarigione nella loro vita privata e professionale di tutti i giorni; individuano gli stimoli o gli ostacoli che i/le clienti percepiscono e ciò che riesce loro bene o che risulta loro difficile;</p> <p>P: programmano le fasi terapeutiche e le istruzioni secondo i criteri del metodo, delle risorse e della motivazione per garantire l'attuazione nella vita quotidiana dei cambiamenti e dei comportamenti positivi sperimentati;</p> <p>R: offrono sostegno ai/alle clienti nel pianificare misure realistiche nell'organizzazione concreta della vita quotidiana e professionale al fine di rinforzare ulteriormente il</p>	<p>I/Le terapisti/e elaborano le proposte in modo tale che i/le clienti diventino sempre più autonomi/e nella loro pratica.</p> <p>Informano i/le clienti sulle misure precauzionali soprattutto a livello fisico e in presenza di limitazioni croniche.</p> <p>I/Le terapisti/e sostengono e promuovono nel limite del possibile l'integrazione in un corso di gruppo. (Cfr. punti 6.3 e 6.4)</p>

<p>processo di guarigione; assistono i/le clienti nell'attuare i nuovi margini di manovra acquisiti nella vita quotidiana e professionale; apprezzano nuovi approcci ed evidenziano il loro effetto sulla guarigione; mostrano ai/alle clienti le loro nuove competenze acquisite nell'ambito del pensiero, della percezione e del comportamento; rinforzano nei/nelle clienti un'immagine positiva di sé e la fiducia nelle loro risorse; rinforzano nei/nelle clienti la coscienza di poter continuare e consolidare i cambiamenti positivi anche nella loro vita quotidiana e professionale;</p> <p>V: valutano insieme ai/alle clienti l'efficacia di nuovi modi di comportamento sperimentati; rilevano i cambiamenti nelle condizioni quadro e trovano con i/le clienti soluzioni adeguate; valutano se e in quale modo i/le clienti necessitano di ulteriore sostegno e accompagnamento terapeutici o se la terapia può essere conclusa; analizzano l'intero processo terapeutico e le proprie azioni terapeutiche.</p>	
<p><b>A5 – Costruisce processi di gruppo centrati sul corpo</b>  <i>Concerne determinati metodi della terapia complementare che prevedono anche il lavoro in piccoli gruppi, come la terapia del respiro, la terapia del movimento e la danzaterapia, l'eutonia, la terapia feldenkrais, la polarity e la yoga terapia. A5 comprende soltanto gli aspetti specifici al gruppo; questi aspetti devono però essere sempre messi in relazione con A1-A4.</i></p> <p><i>I/Le terapisti/e favoriscono i processi di guarigione olistici in aggiunta al lavoro nel gruppo. Forniscono ai partecipanti, secondo il metodo specifico, istruzioni verbali e fisiche relative al movimento, alla postura, alla voce e al respiro. Permettono loro di percepire e ordinare le proprie esperienze. Offrono un quadro terapeutico per esplorare e sperimentare nel gruppo nuovi approcci nel rapporto con sé stessi. Aiutano i/le partecipanti a trasferire nella vita di tutti i giorni i nuovi orientamenti trovati. Utilizzano il potenziale del gruppo per il reciproco aiuto, incoraggiamento e apprezzamento.</i></p> <p>I/Le terapisti/e</p> <p>I: al momento della registrazione/dell'iscrizione rilevano l'età, la professione, le esperienze esistenti, le limitazioni, i disturbi, le malattie nonché le esigenze e gli obiettivi delle persone interessate per valutare se il lavoro di gruppo è indicato;</p> <p>P: in base al metodo pianificano e sviluppano il lavoro di gruppo orientato al corpo e ai processi in funzione del tema, della composizione del gruppo nonché delle possibilità e dei limiti dei/delle partecipanti;</p> <p>R: insegnano ai/alle partecipanti a percepire il movimento</p>	<p>I/Le terapisti/e propongono sedute di gruppo dove possono essere discusse ed esercitate singole tematiche.</p> <p>Yoga terapia tra l'altro per</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la schiena, il bacino, le anche e il pavimento pelvico,</li> <li>• persone che soffrono di sovrappeso,</li> <li>• anziani,</li> <li>• donne in gravidanza e puerperio,</li> <li>• persone affette da sclerosi multipla.</li> </ul> <p>Favoriscono la presa di coscienza per la situazione speciale dei/delle clienti attraverso determinate istruzioni fornite durante il corso. In questo modo tutti/tutte i/le clienti possono scoprire le proprie capacità e i propri limiti.</p> <p>I/Le terapisti/e favoriscono lo scambio tra i/le clienti, un processo di apprendimento reciproco per quanto riguarda la coscienza per la situazione personale e quella degli altri, nuove possibilità per praticare o sviluppare l'aiuto reciproco. (Cfr. punto 6.2)</p>

<p>e il respiro orientati al corpo e all'esperienza; forniscono aiuto individuale verbale o anche manuale; tramite istruzioni verbali rendono possibili e potenziano le capacità di percezione dei/delle partecipanti; consentono loro di fare esperienze strutturate attraverso il corpo, la mente, le emozioni e il comportamento; offrono ai/alle partecipanti la possibilità di individuare un nesso tra le nuove e le vecchie esperienze e di analizzarle;</p> <p>V: offrono sostegno e incoraggiano i/le partecipanti a scambiare e analizzare insieme nel gruppo le loro esperienze a livello fisico, emotivo, mentale e sociale; promuovono il feedback e l'aiuto reciproci nonché l'incoraggiamento e la stima all'interno del gruppo; offrono sostegno ai/alle partecipanti durante il processo finalizzato a consolidare e potenziare i nuovi comportamenti sperimentati; integrano i/le singoli/e partecipanti nel processo di gruppo; individuano le dinamiche e i conflitti di gruppo difficili e li affrontano in maniera adeguata.</p>	
--	--

<p><b>C – Sviluppare la personalità</b></p>	
<p><b>C2 Si perfeziona sul piano personale</b>  <i>I/Le terapisti/e valutano la propria fase di sviluppo personale. Organizzano il loro sviluppo personale continuo in sintonia con la propria attività professionale.</i>  I/Le terapisti/e  I: riconoscono il livello di sviluppo personale e professionale, i propri punti di forza e i propri punti deboli nonché le proprie aspettative e potenzialità di sviluppo; si informano sull'offerta in materia di sviluppo della personalità e sulle possibilità di sviluppo professionale nel quadro del proprio metodo e della terapia complementare;  P: elaborano e pianificano le rispettive opportunità;  R: accrescono le proprie potenzialità e approfondiscono le competenze, risorse e attitudini personali;  V: effettuano un'autoanalisi adeguando all'occorrenza il loro processo di sviluppo personale.</p>	<p>I/Le terapisti/e applicano le regole di base dello yoga nei rapporti con gli altri (YAMA) e nella relazione con sé stessi (NIYAMA); (cfr. punto 7.2). Integrano questi principi etici nel loro processo di sviluppo.  Sono interessati/e a settori specialistici che interessano in senso lato la yoga terapia (per es. mindfulness based stress reduction, ossia il metodo per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza, il training autogeno o il settore della neurobiologia, gli esercizi che promuovono la consapevolezza, lo sviluppo della personalità).</p>
<p><b>C3 Cura il proprio equilibrio</b>  <i>I/Le terapisti/e sono consapevoli delle sfide particolari della loro professione e riescono a gestire lo stress. Riconoscono i segni di sovraccarico psicofisico e agiscono di conseguenza.</i>  I/Le terapisti/e  I: osservano con attenzione il proprio modo di lavorare e percepiscono il proprio stato d'animo durante il lavoro; riconoscono i sintomi di un sovraccarico fisico, emotivo e mentale;  P: sviluppano misure intelligenti tese a rafforzare le proprie risorse fisiche, emotive, mentali e sociali;  R: adottano le misure previste e organizzano di conse-</p>	<p>I/Le terapisti/e riconoscono squilibri fisici o psichici e parlano con colleghi/e o altri/e terapisti/e per ritrovare la stabilità che permette loro di continuare a lavorare.  All'occorrenza, i/le terapisti/e riconoscono quando è necessario prendersi una pausa lavorativa.  (Cfr. punto 4.3)</p>

<p>guenza il proprio lavoro; si avvalgono della terapia complementare per il proprio rafforzamento ed equilibrio; all'occorrenza ricorrono a un ulteriore sostegno;</p> <p>V: verificano gli effetti delle strategie scelte per quanto riguarda rendimento e benessere e le adeguano alla situazione.</p>	
---	--

<b>D – Lavorare in modo professionale</b>	
<p><b>D1 Agisce secondo principi etici professionali</b></p> <p><i>I/Le terapisti/e sono tenuti/e a rispettare i principi della deontologia professionale. Si attengono al quadro normativo della loro attività professionale. Lavorano con competenza specialistica e rispettano i limiti professionali e personali.</i></p> <p>I/Le terapisti/e</p> <p>I: si informano sul quadro legale dell'attività terapeutica; si basano sui principi etici professionali e sulle competenze della propria professione e riconoscono i propri limiti;</p> <p>P: riconoscono e valutano le situazioni eticamente complesse; agiscono e comunicano in modo adeguato; rispettano le disposizioni legali nella pianificazione dell'attività lavorativa;</p> <p>R: svolgono il loro lavoro in modo competente, efficace ed economico nel quadro delle competenze acquisite e secondo gli standard professionali della terapia complementare; agiscono in base alla situazione legale e agli accordi e agli impegni presi; rispettano i limiti professionali e personali; si assumono in modo adeguato e comprensibile le diverse responsabilità nei confronti dei/delle clienti, delle persone di riferimento, della professione e della sanità; informano l'opinione pubblica in modo adeguato e corretto sui loro servizi;</p> <p>V: analizzano costantemente il proprio atteggiamento e la propria attività professionale tenendo conto dei principi etici professionali; all'occorrenza fanno capo alla supervisione.</p>	<p>I/Le terapisti/e applicano i principi etici dello yoga (YAMA e NIYAMA). Applicano questi principi anche nel quotidiano e nella vita sociale. (Cfr. punto 9.3)</p>

<b>E – Lavorare in pubblico e tramite reti</b>	
<p><b>E1 Si impegna per la promozione della salute</b></p> <p><i>I/Le terapisti/e si impegnano per la promozione della salute generale.</i></p> <p>I/Le terapisti/e</p> <p>I: si informano su concetti e offerte per la promozione della salute disponibili nel proprio campo d'azione e importanti per la professione;</p> <p>P: sviluppano concetti per comunicare in modo efficace all'opinione pubblica le questioni importanti riguardanti la salute e la propria professione;</p>	<p>I/Le terapisti/e si interessano soprattutto al legame tra lo yoga e l'ayurveda. Ciò significa anche che i/le clienti si assumono responsabilità (per es. in ambiti come l'alimentazione, il modo di vivere e la pratica di esercizi).</p> <p>Si informano sulle conoscenze e sulle applicazioni derivanti dalle scienze occidentali (neurobiologia, neuro-</p>

<p>R: realizzano proprie campagne di promozione della salute; collaborano in seno a gruppi di progetto dell'associazione professionale o in associazioni regionali e forniscono il proprio contributo integrandovi esigenze, esperienze e idee personali;</p> <p>V: verificano il dispendio, il successo e l'effetto di campagne svolte e utilizzano le informazioni risultanti da questa verifica.</p>	<p>psicologia, ricerca sulla consapevolezza/coscienza).</p>
---	---

<p><b>F – Guidare e gestire un’attività imprenditoriale</b></p>	
<p><b>F1 Dirige l'ambulatorio</b>  <i>I/Le terapisti/e dirigono l'ambulatorio secondo principi imprenditoriali (ecologia, economia, sostenibilità). Garantiscono il buon funzionamento e l'amministrazione. Documentano la propria attività terapeutica. Dirigono il loro ambulatorio e provvedono alla manutenzione dell'infrastruttura.</i>  I/Le terapisti/e  I: si informano costantemente sui compiti da sbrigare, tenendo conto delle disposizioni legali rilevanti ai fini della gestione dell'ambulatorio nonché delle direttive e dei criteri dell'associazione professionale e dei registri; conoscono i principi e gli strumenti che supportano la gestione dell'ambulatorio; rilevano i dati e le informazioni circa la situazione economica della propria impresa nonché la posizione sul mercato dei servizi offerti;  P: fissano le priorità dei compiti; pianificano e organizzano le proprie attività nell'ambito della gestione aziendale e dell'amministrazione; determinano le misure di marketing necessarie e ne pianificano la realizzazione con strumenti adeguati;  R: adottano le misure richieste a livello amministrativo e aziendale, tengono una documentazione della clientela e redigono rapporti per le istituzioni professionali/servizi specializzati; garantiscono una custodia sicura dei fondi aziendali e un'archiviazione di dati e di documenti; gestiscono le risorse dell'ambulatorio; delegano e sorvegliano la realizzazione di misure da parte di terzi (collaboratori, fiduciari ecc.); organizzano l'infrastruttura tenendo conto di aspetti professionali, economici, ecologici ed estetici, si occupano della sua gestione e garantiscono gli standard di igiene; adottano misure di marketing;  V: verificano il raggiungimento degli obiettivi e adeguano di conseguenza la gestione dell'ambulatorio.</p>	<p>I/Le terapisti/e applicano i principi dello yoga nella direzione dell'ambulatorio. Lavorano in base alle direttive etiche della loro associazione professionale.</p> <p>I/Le terapisti/e tengono per tutti/e i/le clienti un dossier contenente i documenti allestiti in continuazione. Documentano ogni seduta terapeutica e annotano le loro riflessioni personali nonché i risultati del colloquio condotto all'inizio di ogni seduta. I/Le terapisti/e sono così il più possibile preparati/e per le sedute successive.</p> <p>I/Le terapisti/e delegano, a seconda delle dimensioni della loro impresa, determinate mansioni (amministrazione, contabilità) a specialisti esterni.</p> <p>Conducono colloqui con i collaboratori (se l'impresa impiega personale) ed eventualmente delegano le attività che devono essere sbrigate per mantenere l'igiene e la manutenzione del materiale necessario.</p> <p>Sedute regolari con tutto il personale garantiscono processi snelli nell'ambulatorio.</p>
<p><b>F2 Assicura e sviluppa la qualità</b>  <i>I/Le terapisti/e verificano regolarmente la qualità del proprio lavoro professionale e adottano provvedimenti tesi a garantire e sviluppare in modo mirato la qualità.</i></p>	<p>I/Le terapisti/e applicano su sé stessi il principio dello sviluppo progressivo (VINYÂSA).</p>

<p>I/Le terapisti/e</p> <p>I: si informano sulla garanzia della qualità (di strutture, processi e risultati) e sulle direttive di qualità esistenti per professioni terapeutiche;</p> <p>P: pianificano le misure necessarie alla garanzia e allo sviluppo della qualità nell'ambito della propria attività professionale;</p> <p>R: adottano nel proprio ambulatorio misure volte ad assicurare la qualità e applicano i rispettivi standard di qualità;</p> <p>V: analizzano i risultati della garanzia della qualità e adottano provvedimenti per un miglioramento mirato.</p>	
---	--

## 9. Risorse specifiche del metodo

I/Le terapisti/e

- possono comporre utili sequenze di esercizi attingendo da un ampio ventaglio di esercizi (posizioni, procedure, esercizi di respirazione ed energetici, esercizi di concentrazione e di meditazione);
- discutono costantemente quanto osservano, si scambiano con i/le clienti ed elaborano con loro un proseguimento ragionevole della terapia;
- incoraggiano i/le clienti a integrare gradualmente le abilità acquisite o gli esercizi nella vita quotidiana (trasferimento);
- favoriscono in questo modo l'autonomia dei/delle clienti.

I/Le terapisti/e sono consapevoli del fatto che il loro lavoro supporta i trattamenti di medicina convenzionale e alternativa, ma che non li può sostituire. Si impegnano:

- a rispettare le misure precauzionali e i limiti specifici del metodo;
- a inviare i/le clienti con disturbi fisici o psichici da istituti adeguati e/o da specialisti (medici) competenti;
- a non interrompere altri trattamenti, né a modificarli di propria iniziativa.

### 9.1. Conoscenze e sapere teorico

I/Le terapisti/e dispongono di conoscenze approfondite. Sono importanti i seguenti strumenti dello yoga:

ÂSANA           serie di movimenti e posizioni;  
 PRÂNÂYÂMA    esercizi di respirazione;  
 SAMYÂMA       esercizi di meditazione e di concentrazione (varianti).

I/Le terapisti/e sono in grado di adeguare questi strumenti alle possibilità dei/delle clienti e a elaborare varianti adeguate.

Sono in grado di considerare le conoscenze anatomiche e fisiologiche nonché quelle su quadri clinici scelti nello sviluppo della pratica dello yoga commisurata alle esigenze dei/delle clienti.

Conoscono le diverse basi filosofiche e fonti dello yoga e sono capaci di unire in modo adeguato queste conoscenze a quelle derivanti dalle scienze naturali moderne, di analizzarle in modo critico e di fondare le loro competenze operative su queste riflessioni.

#### **Conoscenze importanti dei/delle terapisti/e sono:**

- approcci esplicativi sugli effetti dello yoga;
- basi filosofiche;
- progetti di applicazione dello yoga in un contesto centrato sul cliente e orientato al processo;
- ÂSANA come concezioni e nella loro funzione;
- approccio sistematico alle posizioni ÂSANA in base a diversi criteri, per es.: descrizione, esigenze, limiti e istruzioni;
- osservazione e riconoscimento delle diverse condizioni dei/delle clienti;
- svariate possibilità per adeguare gli esercizi fisici alle esigenze dei/delle clienti e raggiungere così la qualità desiderata in termini di leggerezza, stabilità e attenzione rivolta a qualcosa;
- gli strumenti «emissione di suoni», «cantare» e MANTRA (determinata sequenza di sillabe in sanscrito);
- metodo di lavoro e mezzi ausiliari didattici per unire in modo ottimale il respiro ai movimenti del corpo;
- concezione degli esercizi di respirazione, PRÂNÂYÂMA e le loro varianti per il settore terapeutico;
- saper spiegare gli esercizi fisici, gli esercizi di respirazione e gli esercizi di meditazione;
- importanza del ritmo respiratorio nella yoga terapia;
- strumenti adeguati per documentare le sedute terapeutiche.

#### **9.2. Abilità, capacità pratiche**

Possono eseguire un rilevamento dei reperti specifico del metodo, valutarlo in modo mirato e sviluppare una pratica di yoga terapia commisurata alle esigenze dei/delle clienti. La pratica dello yoga sviluppata comprende gli aspetti corpo, respiro e meditazione ed è orientata al processo.

I/Le terapisti/e

- eseguono un rilevamento dei reperti specifico del metodo durante la prima seduta;
- osservano e riconoscono le diverse condizioni dei/delle clienti;
- osservano gli schemi di movimento e le posture dei/delle clienti;
- fanno prime riflessioni in merito alla direzione che imbrocherà la yoga terapia orientata al processo;
- mettono in pratica le riflessioni in una pratica commisurata alle esigenze individuali dei/delle clienti e adeguata alle loro difficoltà di salute.

La pratica può comprendere:

- esercizi fisici (forza, agilità, attenuazione di disturbi);
- esercizi di respirazione (miglior approvvigionamento dell'organismo con ossigeno, aspetto energetico);
- esercizi di concentrazione e di meditazione (i/le clienti possono meglio accettare le difficoltà e pertanto i disturbi ad esse legati)



### **9.3. Atteggiamento, competenza sociale e personale**

I/Le terapisti/e

- conoscono la concezione umanistica dell'uomo e sanno metterla in correlazione ai principi della terapia complementare;
- sviluppano un atteggiamento empatico e orientato alle risorse;
- si comportano tenendo conto delle possibilità e dei limiti della yoga terapia; ciò vale sia durante il contatto con i/le clienti, sia nell'ambito della propria psicoigiene e del proprio benessere;
- considerano i/le clienti fin dall'inizio come persone che partecipano attivamente al processo terapeutico;
- riflettono sul proprio lavoro con altri/e terapisti/e e richiamano l'attenzione dei/delle clienti su istituzioni professionali certificate (per es. lega polmonare, lega contro il cancro);
- assumono sempre un atteggiamento professionale, anche nella gestione e nell'organizzazione del proprio ambulatorio.

### **9.4. Valutazione delle competenze**

I/Le terapisti/e sono in grado di spiegare ai/alle clienti in modo chiaro e comprensibile le basi filosofiche (cfr. punto 9.1). Le regole relative all'esame finale scritto, oltre a quelle dell'Organizzazione del mondo del Lavoro Terapia Complementare (OmL TC), si basano sulle direttive degli organi responsabili.

I/Le terapisti/e conoscono sia le sedute individuali che quelle di gruppo. Le regole relative all'esame finale pratico, oltre a quelle dell'Organizzazione del mondo del Lavoro Terapia Complementare (OmL TC), si basano sulle seguenti particolarità specifiche del metodo.

#### **9.4.1 Sedute individuali**

- Ogni candidata o ogni candidato fornisce un trattamento completo di yoga terapia
- Si tratta di un primo trattamento
- I/Le clienti non devono provenire dalla cerchia di conoscenti del/della candidato/a
- Nessun/Nessuna cliente o persona che viene/è stata sottoposta a trattamenti regolari, nessun membro del medesimo gruppo formativo
- I/Le clienti devono essere maggiorenni
- La seduta comprende un primo colloquio, un'analisi della situazione, un progetto di intervento adeguato, una pianificazione dello svolgimento, un piano di esercizi per la quotidianità e un colloquio finale
- Un/Una esperto/a può valutare al massimo due candidati/e

#### **9.4.2 Sedute di gruppo**

- Un gruppo è composto al minimo di tre e al massimo di sei partecipanti
- I/Le partecipanti devono essere maggiorenni
- Si tratta di un primo contatto con un gruppo
- Il tema del trattamento deve essere spiegato in modo chiaro (per es. yoga terapia in caso di osteoporosi, burnout, sclerosi multipla ecc.). Va illustrato un progetto, eseguito un intervento di gruppo adeguato, presentata la continuazione delle sedute, va allestito un piano di esercizi per la quotidianità e va eseguita una prima valutazione
- Un/Una esperto/a può valutare al massimo un piccolo gruppo

### 9.4.3 Esperti/e per l'ambito della yoga terapia

Devono essere presenti almeno due esperti d'esame di cui almeno un esperto/un'esperta «esterno»/«esterna» (senza contratto d'insegnamento all'istituto di formazione negli ultimi cinque anni).

Gli/Le esperti/e devono vantare di un'esperienza pluriennale come terapisti/e complementari praticanti l'attività (almeno cinque anni; sono possibili altre condizioni da parte degli istituti di formazione).

## 10. Posizionamento – Rapporto del metodo con la medicina alternativa e la medicina convenzionale

### 10.1. Yoga classico e yoga terapia

L'insieme di strumenti e di esercizi di yoga è lo stesso sia nello yoga classico che nella yoga terapia.

Nella yoga terapia l'approccio è focalizzato e orientato al processo, in quanto gli strumenti vengono adeguati alle condizioni individuali dei/delle clienti. Nello yoga classico non viene di norma definito alcun tema specifico. Nella yoga terapia vengono spesso fissate priorità tematiche, per es. yoga per donne in gravidanza, yoga per la schiena, yoga per la menopausa, gli occhi, l'osteoporosi ecc.

### 10.2. Delimitazione della yoga terapia e della terapia ayurvedica / medicina ayurvedica

- Secondo il trattato CARAKA SAMHITA, la yoga terapia e la terapia ayurvedica sono direttamente collegate tra loro e hanno le stesse origini.
- Entrambe le discipline si basano sugli stessi principi filosofici (SÂMKHYA e YOGA SÛTRA di PATANJALI).
- Nella yoga terapia e nella terapia ayurvedica si pone l'accento sul mantenimento o sul ripristino della salute.
- La yoga terapia e la terapia ayurvedica sono olistiche, si completano o interagiscono.
- La yoga terapia non utilizza rimedi esterni né interni, contrariamente alla terapia ayurvedica (massaggi con rispettivi oli erbalizzati) e alla medicina ayurvedica (somministrazione di rimedi terapeutici).

### 10.3. Rapporto con la medicina convenzionale

Le diagnosi della medicina convenzionale possono essere utili e devono, se disponibili, essere consultate per comprendere meglio l'andamento di una malattia o i suoi sintomi e poter utilizzare in modo mirato gli strumenti della yoga terapia. Il lavoro della yoga terapia non pone tuttavia l'accento sulla diagnostica. Per lo sviluppo di una pratica dello yoga è necessario comprendere in che modo gli squilibri nel sistema motorio e di sostegno, nel sistema mentale e nei sistemi di controllo autonomi possano essere raggiunti e modificati positivamente attraverso gli impulsi della yoga terapia.

Dalle esposizioni summenzionate risultano le seguenti ulteriori caratteristiche nella yoga terapia:

- **complementarità**; una pratica dello yoga mirata e regolare può supportare/completare i trattamenti di medicina convenzionale e di medicina alternativa, tuttavia non li può sostituire;

- **rilevamento dei reperti;** i/le terapisti/e non formulano alcuna diagnosi secondo la medicina convenzionale e non sono il primo riferimento in caso di malattie acute;
- **limiti;** i/le terapisti/e
  - rispettano altri trattamenti in corso parallelamente;
  - consigliano all'occorrenza il consulto di rispettivi specialisti;
  - terminano la terapia qualora non sia rilevabile alcun miglioramento della capacità di regolazione e del benessere.

#### 10.4. Rapporto con la medicina alternativa

- I/Le terapisti/e lavorano **in modo orientato al corpo** e tengono conto anche dello **spirito**, non prescrivono medicinali, non utilizzano apparecchi tecnici e non adottano procedure che potrebbero provocare ferite alla pelle.
- I/Le terapisti/e **agiscono in modo interattivo**. Sin dall'inizio e nel corso dell'intera durata del trattamento i/le clienti partecipano al processo terapeutico.
- L'**orientamento al processo** consente di scoprire e rafforzare le risorse e di sviluppare nuove prospettive e modalità di intervento orientate alle soluzioni e alla motivazione. Viene rafforzata l'autoefficacia dei/delle clienti.
- **Orientamento ai metodi;** le concezioni metodiche dei/delle terapisti/e corrispondono ai principi della terapia complementare.

## 11. Struttura ed estensione della parte specifica del metodo della formazione TC

### 11.1. Requisiti per la formazione

Per la formazione occorre essere almeno titolare di un diploma di livello secondario II o equivalente. Rivestono importanza i seguenti requisiti personali:

- esperienza di vita e maturità;
- apertura e disponibilità a confrontarsi con le tematiche di base della vita;
- disponibilità ad esplorarsi a livello fisico, mentale ed emotivo nonché a svilupparsi ulteriormente e a frequentare corsi di perfezionamento;
- disponibilità ad avere cura di sé, a conoscere sé stessi e a fare valutazioni;
- facilità di contatto e persona comunicativa;
- integrità e senso di responsabilità;
- resistenza psicofisica;
- pazienza e perseveranza;
- capacità di affrontare i conflitti;
- autonomia e responsabilità personale;
- almeno due anni di esperienza personale nell'ambito dello yoga.

### 11.2. Durata della formazione ed estensione

La formazione dura almeno quattro anni e prevede 1450 ore di studio

- di cui almeno 650 ore di frequentazione incluse le conoscenze mediche specifiche del metodo e la conduzione del colloquio terapeutico;
- 800 ore di studio autodidattico inclusi i lavori scritti, i compiti e lo studio di letteratura specializzata.

### 11.3. Contenuti obbligatori e standard minimi delle ore di frequentazione

Ore di studio della yoga terapia		
Tema	Dettagli	Ore
Filosofia	YOGA SÛTRA di PATAÑJALI, SÂMKHYA, HATHA YOGA PRADÎPIKA, TANTRA, VEDA, VEDÂNTA, UPANISHAD	120
Strumenti della yoga terapia	ÂSANA, PRÂNÂYÂMA, SAMYÂMA (meditazione), MANTRA	120
Cultura generale	Tradizione indiana: conoscenze di base della medicina indiana e della sua applicazione per lo yoga (ayurveda), buddismo ecc. Tradizione occidentale: filosofia e scienze umane, mindfulness	100
Metodica e didattica	Insegnamento individuale e in gruppi, struttura delle lezioni adeguata al target e orientata al processo, ore di presentazione del modo di insegnamento, feedback e supervisione <sup>3</sup>	120
Patologia con riferimento alla yoga terapia	Integrazione, quadri clinici selezionati, adeguamento degli strumenti della yoga terapia	50
Yoga terapia	Conduzione del colloquio orientata al processo e pianificazione della terapia secondo lo YOGA SÛTRA di PATAÑJALI e VINYÂSA (principio di progressione), saper affrontare perdite, lutto, dolore e gravi limitazioni sulla base della filosofia dello yoga.	140
	Totale	<b>650</b>

### 11.4. Processo proprio

Circa 800 ore. Lo YOGA richiede una propria pratica coerente che viene menzionata anche negli scritti summenzionati (per es. YOGA SÛTRA di PATAÑJALI) come presupposto indispensabile (cfr. anche il punto 7.1).

Questo lavoro comprende ad esempio:

- tenere il diario sul processo;
- lettura;
- pratica personale;
- coaching periodico da parte di formatori.

<sup>3</sup> In 4 anni almeno 4 colloqui di supervisione individuali con i responsabili della formazione. Contenuto: richieste degli studenti, situazioni difficili nella pianificazione di lezioni, sviluppo delle capacità, rispettive indicazioni