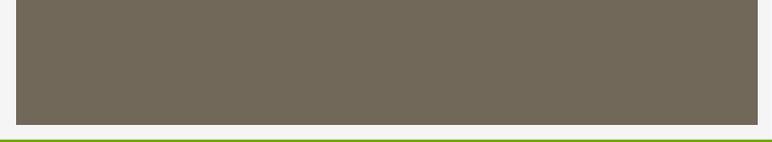


# Yoga e Tecniche Respiratorie nella malattia del Parkinson

Sassoli Tiziana  
insegnante di Yoga e OSS



Il Progetto Yoga Parkinson nasce come sperimentale nel 2000 presso l'Associazione Iniziativa Parkinsoniani.

Attualmente abbiamo 2 corsi yoga bisettimanali e 2 corsi misti (yoga e psicomotricità').

# Cos'è lo Yoga ?

E' una disciplina molto antica dove viene educato il corpo nel suo insieme attraverso posizioni (asana) e tecniche di respiro e di rilassamento.

# Obbiettivi nel malato di Parkinson

- mantenere le abilità nel suo insieme
- Allungare la muscolatura e mantenere la mobilità articolare
- Lavoro sull'equilibrio
- Attivare ed allenare il respiro per contrastare la postura tendenzialmente in chiusura
- Imparare tecniche di rilassamento
- Socializzazione

# L'uso di attrezzi nello yoga

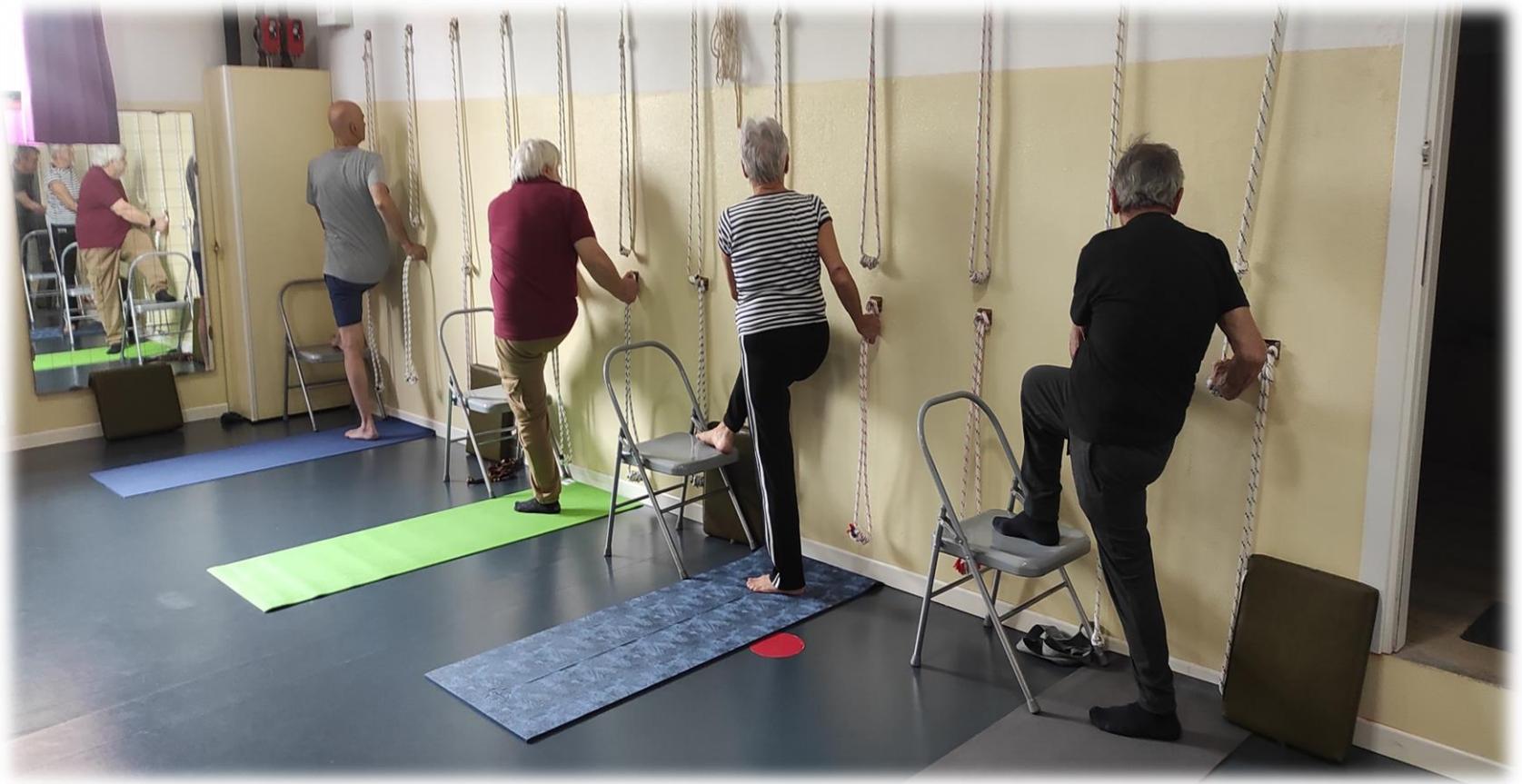
- L'attrezzo (sedia, cinghia, mattoni di legno, corde al muro, spalliere al muro, cuscini ) permette di facilitare e capire il movimento richiesto, aiuta ad enfatizzare il respiro ed è di sostegno nella pratica yoga.











# La mia esperienza

- Pur essendo una malattia degenerativa la comprensione dei propri limiti ma anche la scoperta di nuovi orizzonti ( quali il respiro, nuove autonomie ) porta l'allievo a continuare con tenacia la pratica settimanale.
- Sul piano posturale, migliora l'elasticità muscolare , la capacità di trovare nuove risorse nel movimento , mantenendo al meglio le proprie autonomie.



GRAZIE