

Liberi dall'ansia

Ritrovare serenità e gioia di vivere

di Mario Longhin



© ANTONIO RASI CALDOGINO



Mario Longhin - Fondatore di Spine Yoga, specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Conduce corsi online e seminari in presenza. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

Sempre più spesso si sente parlare di **ansia**, una sensazione che, probabilmente, in qualche occasione abbiamo vissuto anche noi. Ansia è un termine generico che in ambito medico indica un complesso di reazioni cognitive, comportamentali e fisiologiche che si manifestano in seguito alla percezione soggettiva di uno **stimolo** prodotto dall'interno che produce un **senso di oppressione** accompagnato da una sensazione di inadeguatezza e **incapacità di reagire**, in pratica, una **sorta di gabbia** dalla quale non si vede via d'uscita.

C'È ANSIA E ANSIA

L'ansia rappresenta l'aspetto negativo di una delle emozioni di base che caratterizzano l'essere umano: l'aspettativa. Se l'ansia si mantiene in un range fisiologico viene considerata positiva, perché in certe situazioni può contribuire a stimolare il livello di energia psichica e fisica, migliorando così le performance e l'adattabilità di una persona. Quando però si trasforma in una reazione emotiva fuori controllo e si protrae per oltre sei mesi, viene definita "disturbo d'ansia", una condizione di competenza medico specialistica che non va sottovalutata perché, non solo intacca in modo significativo la qualità della vita, ma in molti casi evolve e diventa invalidante a livello psichico, fisico e relazionale. Entrando nello specifico, il **disturbo d'ansia** comprende **diversi disagi e sintomi** che in psichiatria vengono descritti in modo specifico.

Quelli conosciuti e diagnosticabili attualmente sono i seguenti:

- **fobia specifica** (paura di volare, degli animali, di guidare, degli aghi, ecc.);
- disturbo di **panico**;
- disturbo di **agorafobia**;
- disturbo **ossessivo-compulsivo**;
- **fobia sociale**;
- disturbo d'**ansia da separazione**;
- **mutismo selettivo**;
- **disturbo post-traumatico** da stress;
- disturbo d'ansia generalizzata (**DAG**).

IL DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATA

Le persone che soffrono di questa forma d'ansia **si preoccupano in modo eccessivo per situazioni di routine** connesse, ad esempio, all'attività lavorativa, ai lavori domestici, agli aspetti economici, alla forma fisica, ai giudizi degli altri, alla salute dei familiari, ecc. Sebbene non sia stata ancora scoperta una causa precisa, la ricerca scientifica considera una molteplicità di fattori che comprendono:

- una **iperattività di alcune aree del cervello** (amigdala, corteccia prefrontale e orbito-frontale, ippocampo) fondamentali per la gestione delle funzioni cognitive ed emotive con conseguente alterazione nell'equilibrio di alcuni ormoni (serotonina e noradrenalina) deputati alla regolazione dell'umore e di altre funzioni psicologiche;
- **fattori genetici**;
- **fattori epigenetici** (dieta ricca di grassi, fumo, stile di vita sedentario, forma fisica scadente, scarsa socialità, ecc.);
- **traumi fisici o psichici**;
- **patologie diagnosticate**;
- **abuso di sostanze** che creano dipendenza;
- **contesto sociale**.

Ai nostri fini, lo analizziamo in quanto condizione molto diffusa a livello sociale, anche tra i più giovani, ma che può trarre i maggiori benefici con la pratica dello Yoga.

DAG, STRESS E PAURA

Il **DAG** non va confuso con la condizione di **stress** e neppure con la **paura** (un'altra emozione molto simile e largamente diffusa a livello individuale e sociale), nonostante le reazioni e i disagi psico-fisici che accompagnano queste situazioni presentino alcuni elementi in comune. In modo schematico possiamo affermare che il **DAG** è una "**sensazione di oppressione che proviene dall'interno**", non legata a un evento o a una situazione specifica, ma **generalizzata**; nella condizione di **stress** questa **sensazione opprimente** è derivata da un **evento o situazione esterna** riconosciuta e riconoscibile, come anche nel caso della **paura** che scatta in presenza **di qualcosa o di qualcuno**. Quello che accomuna queste condizioni è uno stato di incertezza e di timore, l'**aspettativa che stia per accadere** alla nostra vita, o ai nostri cari, **qualcosa che consideriamo "brutto" e negativo**. Il **DAG protratto per un lungo periodo** si esprime attraverso una serie di disturbi funzionali (ossia non riconducibili a una patologia specifica) che danno luogo alla "**disfunzione somatica**" con il seguente pattern a cascata descritto in modo semplificato:

- **Sistema limbico** (gestione delle emozioni); **paura**.

“L'ansia è un sottile rivolo di paura che si insinua nella mente. Se incoraggiata, scava un canale nel quale tutti gli altri pensieri vengono attirati.”

Robert Bloch

- **Corteccia sensoriale** (processi cognitivi, pensiero razionale, credenze); **il mondo è un luogo insicuro.**
- **Sistema nervoso autonomo, romboencefalo** (regolazione neurovegetativa); **stato di allerta.**
- **Sistema endocrino** (produzione di ormoni); **cortisolo.**
- **Microbioma** (cervello addominale e sistema digerente); **terreno fertile per la proliferazione di batteri, virus e funghi.**
- **Sistema cardio-vascolare** (pulsazione cardiaca); **battito irregolare, accelerato, HRV basso.**
- **Sistema respiratorio** (respirazione); **superficiale che non utilizza in modo appropriato il diaframma.**
- **Sistema muscolo-scheletrico** (postura-movimento); **tensione e rigidità articolare e muscolare, dolori muscolo-scheletrici.**
- **Condizione di squilibrio, malattia.**
- Risultato finale: **disfunzione somatica.**

Occorre considerare anche l'importanza del contesto generale che contribuisce alla formazione della disfunzione somatica (influenze pre/post natali, educazione in età evolutiva, sessualità, relazioni, cultura, situazione finanziaria, lavorativa, contesto familiare).

LA SINTOMATOLOGIA

L'ansia, nei casi più gravi, può diventare un disturbo invalidante in grado di alterare il normale funzionamento del piano cognitivo, comportamentale e fisiologico con la presenza di uno o più dei seguenti disagi:

- senso di **vuoto mentale**;
- senso crescente di **allarme** e di **pericolo**;
- induzione di **immagini, ricordi e pensieri negativi**;
- messa in atto di **comportamenti protettivi**;
- sensazione marcata di **essere osservati e di essere al centro dell'attenzione** altrui;
- **nausea**;
- **formicolii** alle estremità e intorno alla bocca;
- **derealizzazione** e **depersonalizzazione**;
- **affaticamento**;
- **preoccupazione** costante;
- problemi di **concentrazione**;
- **disturbi del sonno**;
- **disturbi digestivi**;



- disturbi della **sfera sessuale**;
- **irrequietezza e irritabilità**, "con i nervi a fior di pelle";
- **tensione muscolare**;
- **respiro superficiale** o **affannoso**;
- **tremore**;
- **sudorazione**;
- **vertigini**;
- **aumento della frequenza cardiaca.**

INTERVENIRE IN MODO MIRATO

Il DAG viene trattato a livello medico principalmente con la **psicoterapia cognitivo comportamentale**, con tassi di efficacia elevatissimi e, a seconda dei casi, con **farmaci ansiolitici e antidepressivi** di ultima generazione. **Nei casi lievi o moderati** può beneficiare di un approccio che integri la psicoterapia con la correzione dello stile di vita con:

- **dieta** salutare e personalizzata;
- **attività fisica** regolare;
- **esercizi** fisici, respiratori e di rilassamento dello Yoga;
- rimedi **omeopatici** (prescritti dal medico);

- **meditazione mindfulness** (confermata efficace da numerosi riscontri scientifici);
- rimedi **erboristici**;
- trattamenti **osteopatici** cranio-sacrali;
- **agopuntura.**

Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC), il DAG viene considerato in modo differente rispetto all'approccio freudiano che caratterizza la psichiatria occidentale. Le psicopatologie che si manifestano in Occidente sono presenti anche in Cina, ma qui non avviene alcuna separazione tra mente e corpo che sono considerati interdipendenti e in uno stato di continuo cambiamento. Secondo la MTC il benessere mentale influenza tutte le altre funzioni fisiologiche e ne è, a sua volta, influenzato. Uno squilibrio emotivo può turbare il funzionamento degli organi interni e viceversa, quindi, un eccesso di gioia può danneggiare il cuore, così come l'ira danneggia il fegato, l'ansia i polmoni, la paura i reni, il desiderio la milza.



L'ansia e la depressione vengono inglobate nel termine "nevrastenia" e trattate ristabilendo la circolazione del Qi nel cuore, fegato, milza o rene con l'agopuntura, erbe e massaggi. Oltre alle cure fisiche è necessario raggiungere l'equilibrio, la pace mentale e l'armonia tra Yin e Yang, seguendo i precetti della dottrina di Confucio. **Secondo l'Ayurveda, il DAG indica principalmente uno squilibrio di Vata**, una delle tre energie vitali (*dosha*) presenti nell'uomo ed è causato dalla paura o dal desiderio morboso. Gli altri due *dosha* sono **Pitta**, dove lo squilibrio si manifesta con scatti di ira e di rabbia incontrollati e **Kapha**, che induce uno stato depressivo. L'Ayurveda pertanto punta a riequilibrare questa energia che è influenzata positivamente da: calore; massaggi con oli (*shirodhara*); respirazione rilassante Yoga; una dieta priva di zucchero, caffeina, cibi freddi; esercizi fisici Yoga; meditazione; ritmi regolari nel mangiare e nel dormire; specifiche piante medicinali.*

DAG E YOGA

L'ansia, in una prospettiva spirituale, è l'assenza di pace interiore dovuta a una mancanza di armonia tra l'anima e la mente razionale, quindi l'obiettivo da realizzare è la pace a livello mentale, emotivo e relazionale. Lo Yoga con i suoi esercizi fisici, respiratori, di concentrazione e meditazione offre un percorso completo a coloro che desiderano liberarsi dell'ansia e ritrovare la gioia e la serenità di vivere un'esistenza di livello superiore. La vera cura è l'azione finalizzata a realizzare un obiettivo, mantenendo la mente sempre concentrata sul traguardo da raggiungere. Possiamo considerare i seguenti punti per organizzare il nostro programma personalizzato graduale e progressivo:

1. Conquistiamo la pace sul piano relazionale e sociale disciplinando la mente e lo stile di vita applicando i precetti contenuti negli Yama e Nyama descritti da Patanjali, opportunamente adattati al livello di colui che inizia il percorso.
2. Discipliniamo l'alimentazione e disintossichiamo l'organismo.
3. Riduciamo la tensione muscolare e la rigidità della colonna vertebrale con esercizi di Hatha Yoga dinamici (Saluto al Sole), asana* e pratiche di rilassamento.
4. Praticiamo la respirazione yogica completa liberando il diaframma dalla tensione con benefici per l'intero organismo e la psiche; purifichiamo i canali energetici con Nadi Sodhana.
5. Praticiamo un pranayama che stimoli l'attività parasimpatica, con il ritmo 1-2 (es. inspiro 4", espiro 8"

senza pause tra una fase respiratoria e l'altra) per circa 10 minuti per riequilibrare l'attività del sistema nervoso. Se l'espiazione risulta affannosa possiamo ridurre i tempi fino a ottenere il ritmo ideale.

6. Concentriamoci sullo Sri Yantra stampato in un foglio A3 e appeso al muro all'altezza degli occhi, focalizzando lo sguardo sul punto centrale ed espandendo la vista periferica in modo da "vedere" l'intero mandala.

7. Esercitiamoci a respirare come indicato al punto 5 impiegando la tecnica della vista periferica per stimolare l'emisfero destro con il quale entriamo in connessione con la nostra dimensione spirituale.

8. Meditiamo 10 minuti al giorno con il Mantra Om Shanti ed espandiamo la pace nel cuore, nella mente, nel corpo, nel pianeta, nell'intero universo.

* Gli asana sono esercizi fisici che agiscono anche a livello psicosomatico. Facciamo alcuni esempi. Navasana rafforza non solo il corpo, ma anche la mente che, per raggiungere la meta, deve essere in grado di attraversare il mare dell'esistenza con tutte le sue bufere e tempeste senza affondare; Vrksasana non migliora solo l'equilibrio fisico, ma anche quello psichico, favorendo l'equanimità; Dhanurasana non rafforza solo la schiena, ma educa la mente a rimanere ferma mentre "scagliamo la freccia che colpirà il bersaglio"; Savasana trasmette l'insegnamento più prezioso, ossia "non reagire", ma agire.

“ L'ansia è sempre un vuoto che si genera tra il modo in cui le cose sono e il modo in cui pensiamo che dovrebbero essere; è qualcosa che si colloca tra il reale e l'irreale. ”

Charlotte Joko Beck