

PSICOYOGA TERAPIA



BO FORBES CI RACCONTA
COME INTEGRA YOGA,
SCIENZA E PSICOLOGIA,
PER IL BENESSERE DEL
SISTEMA MENTE-CORPO

di Francesca Magnani
foto di Leili Towfigh

Bo Forbes è psicologa clinica, insegnante di yoga, terapeuta integrativa specializzata in biopsicologia, medicina comportamentale, disturbi del sonno, gestione dello stress. Ha fondato la "Terapia yoga integrata", un'applicazione terapeutica dello yoga per ansia, insonnia, depressione, disturbi

del sistema immunitario, dolore cronico, lesioni fisiche, e per potenziare le prestazioni atletiche. Bo tiene corsi di formazione per insegnanti e gruppi di lavoro a livello internazionale e scrive su "Yoga Journal", "Body + Soul", "International Journal of Yoga Therapy". Fa parte dell'Advisory Board dell'Associazione Internazionale dei Terapisti Yoga (IAYT).

Qual è il suo approccio allo yoga?

«La mia passione, il lavoro della mia vita, è unire yoga, scienza e psicologia per arrivare al totale benessere del sistema mente-corpo. Sono una sperimentatrice in questi tre settori. Credo che lo yoga possa e debba andare oltre la pratica fisica, che la psicoyogaterapia sia un potente mezzo per concentrarsi sulla salute emotiva e che la psicologia abbia bisogno di coinvolgere il corpo per arrivare a un'effettiva trasformazione. Molti studi mostrano i vantaggi di pratica fisica e meditazione. Eppure, lo yoga e la meditazione sono spesso mondi separati. Il mio metodo di terapia yoga integrativa mira a unire la meditazione con gli asana e il corpo. Quando integri le pratiche attive e contemplative dello yoga con le tradizioni di consapevolezza, la situazione diventa davvero "trasformativa". In questo modo, creiamo l'asana consapevole e la meditazione incarnata, che per me sono due potenti metodi di guarigione».

Ci parli del sistema mente-corpo.

«Eravamo abituati a pensare che connessione mente-corpo significasse la combinazione della mente (intesa nelle sue funzioni cognitive) con il corpo (identificato con il suo funzionamento fi-

siologico). Ma c'è molto di più. Grazie alle nuove discipline della psiconeuroimmunologia (che studia le interconnessioni tra psicologia, immunologia e neurologia) e delle neuroscienze affettive (che si occupano delle emozioni), ora sappiamo che la connessione mente-corpo è un campo molto più vasto e intricato. Grazie a questi studi, e dopo molti anni di insegnamento e di osservazione, ho scoperto che esiste una sorta di "network mente-corpo". Questa potente rete include molti elementi, come la mente, il corpo fisico, il sistema immunitario, il sistema nervoso, il sistema limbico (il nostro cervello emozionale), i percorsi di modulazione del dolore, le profondità del corpo viscerale (che è primitivo, non verbale, emozionale), e la rete fasciale (l'interfaccia del tessuto connettivo nel nostro corpo, intimamente legato al sistema nervoso). E abbiamo anche il sistema nervoso enterico, il "cervello-pancia"».

A questo proposito, lei tiene un seminario intitolato "La saggezza della pancia".

«Nel seminario parlo del sentire di pancia, della saggezza intuitiva che tutti noi abbiamo nel centro del nostro essere, il cosiddetto "core" (vedi box sotto). L'intestino è la sede del sistema

IL CORE, CENTRO MOTORIO

Il "core" corrisponde a quella che comunemente viene definita fascia addominale e che va dalla zona diaframmatica alla bassa schiena, alla pelvi e all'addome. Una visione più completa inserisce anche il cingolo scapolare e la regione dorsale nell'insieme. È il nostro centro motorio (da qui il nome in inglese), conferisce stabilità durante i movimenti ed è di aiuto ai muscoli respiratori. Un "core" forte permette di mantenere una corretta postura. Yoga e pilates sono metodi che consentono di ottenere una coscienza del proprio "core", sempre più al centro dell'interesse anche

degli atleti professionisti. «Lavoro con atleti professionisti, sia negli Stati Uniti che altrove – racconta Bo Forbes – e posso testimoniare che il lavoro sul "core" è importante anche per il miglioramento di una performance sportiva. Quando insegno a un atleta a muoversi a partire dal centro, gli insegno anche a non abusare dei muscoli periferici. Una piena coscienza del proprio centro motorio è inoltre uno degli ingredienti fondamentali per la prevenzione degli infortuni più comuni. Migliora la velocità, l'agilità, i tempi di reazione, la lunghezza del passo e calma il sistema nervoso, apportando benefici alla componente mentale della performance sportiva».

nervoso enterico, o cervello-pancia. **Questo secondo cervello è sistemato in strati di tessuto di stomaco, esofago, intestino tenue e colon.** Il sistema nervoso enterico ha 100 milioni di neuroni, quasi più del midollo spinale. Non è affatto primitivo, è invece molto evoluto e può agire in modo autonomo, senza i comandi dei sistemi nervosi centrale e periferico, restando comunque intimamente legato a essi. È anche collegato al sistema immunitario: due terzi delle difese del nostro corpo hanno sede nell'intestino. Il sistema nervoso enterico può persino produrre degli antidolorifici naturali e ha un profondo legame con l'umore, grazie ad almeno sette diversi tipi di recettori della serotonina. Questo la dice lunga sulla connessione tra il nostro corpo e il nostro stato d'animo. E noi sappiamo per esperienza che **il sistema nervoso enterico è anche collegato al nostro cervello emotivo**: per dirne una, l'ansia rende lo stomaco più acido. E le persone con un percorso di traumi emotivi hanno maggiori probabilità di sviluppare disturbi dell'intestino».

Come agite sulla "saggezza di pancia" durante il seminario?

«In questo momento va molto di moda parlare di "core"; in yoga e pilates si persegue un potenziamento di questo "nucleo forte". Attenzione, però: nella pratica questo desiderio di forza può portare alla contrazione dei muscoli addominali, che può a sua volta causare problemi digestivi. **Se si vuole coltivare una "pancia integrata", essenziale è la triade costituita da forza, flessibilità e capacità di rilassarsi.** Per raggiungere la **forza**, creiamo nel corso esercizi di consapevolezza e supporto muscolare attraverso un coordinamento speciale dei bandha e del respiro. Poi inseriamo pratiche di lavoro sulla **flessibilità**. Quindi, intrecciando esercizi isometrici e terapie rigeneranti, insegniamo alla parte centrale del corpo a **rilassarsi**. Questa combinazione di forza, flessibilità e rilassamento è la base non solo della salute fisica dell'intestino,

ma anche del "tono neurale" e del benessere del sistema nervoso enterico, con benefici effetti sulla nostra "saggezza di pancia"».

La sua yogapsicoterapia a quali insegnanti si rivolge?

«Poiché sono una psicologa, psicoterapeuta yoga e insegnante di yoga, le persone attratte dal mio corso per insegnanti e dal corso online sanno già che vogliono integrare elementi psicoterapeutici nel loro lavoro. **In genere mi rivolgo a studenti che hanno già fatto le 200 ore di formazione insegnanti, ma riconoscono l'importanza di una formazione complementare.** Forse anni fa ci si accontentava di insegnare in una prospettiva generalista. Ora, l'Organizzazione Mondiale della Sanità sostiene che entro il 2020 la depressione sarà il secondo problema di salute più grave al mondo. **La quantità di gente che soffre di ansia, depressione, stress fa sì che un insegnante di yoga oggi debba essere preparato a un'ampia gamma di bisogni.** Sarebbe bene introdurre la psicoyogaterapia anche nei corsi base di insegnamento, così da venire incontro a tali esigenze. Abbiamo attirato anche gli psicoterapeuti che desiderano integrare il corpo nel loro lavoro. I miei due corsi (dal vivo e online), sono approvati come corsi post-laurea di formazione per gli psicologi (attraverso l'Associazione Americana Psicologi) e per gli assistenti sociali (attraverso l'Associazione Nazionale degli Assistenti Sociali)».

Di recente ha insegnato a Milano. Ha notato differenze tra studenti italiani e americani?

«Sotto molti aspetti, non siamo così diversi: americani e italiani cercano pratiche fisiche dinamiche e sensazioni forti. Tendono a identificare questa intensità con una trasformazione. **A Milano ho notato una grande apertura nelle persone a sperimentare qualcosa di diverso.** Anche se i movimenti erano sconosciuti ai più, c'era un grande spirito di fiducia e di esplorazione».



INFO

www.boforbes.com.

Per seguire il suo corso online:

www.boforbesyoga.com

DA LEGGERE

"Yoga per l'equilibrio emotivo: semplici pratiche per alleviare l'ansia e la depressione"

www.amazon.com

