



Dottore in Fisioterapia, dedito allo sviluppo interiore dell'individuo associato alla terapia. Attore e musicista con doti comunicative e relazionali. Praticante di Tai Chi Chuan ed appassionato di sport e discipline orientali.



YOGA E PARKINSON

ASANA

Per Asana (devanagari: आसन, IAST āsana) si intendono posizioni o posture utilizzate in alcune forme di yoga, in particolare nello Hatha Yoga. Il termine viene tradotto al maschile per convenzione degli studiosi di Sanscrito. La funzione degli asana è direttamente collegata alla fisiologia indiana, fondata sul sistema sottile. Secondo tale sistema, attraverso l'assunzione di diverse posizioni del corpo, il praticante diviene in grado di purificare i canali energetici (Nadi), incanalare l'energia verso specifici punti del corpo ed ottenere così un notevole beneficio psicofisico.

[Wikipedia](#)



PRANAYAMA

Il Pranayama (controllo ritmico del respiro) è il quarto stadio dello Yoga, secondo lo Yogasutra di Patañjali. Insieme a Pratyahara (ritiro della mente dagli oggetti dei sensi), questi due stadi dello Yoga sono conosciuti come le ricerche interiori (antaranga sadhana) ed insegnano come controllare la respirazione e la mente, quale mezzo per liberare i sensi dalla schiavitù degli oggetti di desiderio. La parola Pranayama è formata da Prana (fiato, respiro vitale, respiro, vita, vitalità, vigore, energia, forza, potenza, e spirito) e da Ayama (lunghezza, controllo, espansione). Il suo significato è quindi di controllo ed estensione del respiro.

[Wikipedia](#)



Che cos'è lo Yoga

Se andassimo a rispolverare il nostro dizionario Treccani, troveremmo questa definizione sullo Yoga:

“ Disciplina psico-fisiologica indiana basata su una vasta gamma di tecniche ascetiche. Lo yoga cosiddetto classico costituì uno dei sistemi filosofici indiani, strettamente collegato al Sāṃkhya; tuttavia, proprio per la sua natura tecnica, esso è piuttosto un supporto per i vari sistemi filosofici, da cui riceve specifici indirizzi. Indizi della sua esistenza risalgono già all'epoca preariana, e sono rintracciabili nell'Atharvaveda (Veda); ma è nelle Upaniṣad che esso compare come termine indicante una 'tecnica'. Lo yoga offre gli strumenti per sottomettere al dominio della coscienza i processi psichici e fisiologici che si svolgono normalmente fuori di essa, al fine di risvegliare quella potenza nascosta nel substrato psichico per mezzo della quale si realizza tale reintegrazione. In questo senso yoga può essere inteso anche come 'riunione' tra l'uomo e il cosmo individuato, che insieme si trasfigurano così nell'Universo trascendente ”.

Seppur una definizione interessante, oggi lo Yoga è inteso come una sequenza di posture, chiamate **ASANA**, mirate al rinforzo ed allungamento muscolare, alternate ed integrate con esercizi respiratori noti come **PRĀṆĀYĀMA** che, unitamente a tecniche di **MEDITAZIONE** e rilassamento, promuovono notevolmente il benessere psico-fisico della persona.

Riferimenti bibliografici



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Clinical Neuroscience

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jocn

[21] Šumec R, Filip P, Sheardová K, et al. *psychological benefits of nonpharmacological methods aimed for improving balance in Parkinson's disease: a systematic review. Behav Neurol* 2015;2015:620674.

[22] Ni M, Mooney K, Signorile JF. *Controlled pilot study of the effects of power yoga in Parkinson's disease. Complement Ther Med* 2016;25:126-31.

[23] Boulgarides LK, Barakatt E, ColemanSalgado B. *Measuring the effect of an eight week adaptive yoga program on the physical and psychological status of individuals with Parkinson's disease. A pilot study. Int J Yoga Therap* 2014;24:31-41.

[24] Sharma NK, Robbins K, Wagner K, et al. *A randomized controlled pilot study of the therapeutic effects of yoga in people with Parkinson's disease. Int J Yoga* 2015;8(1):74-9.

[25] Ni M, Signorile JF, Mooney K, et al. *Comparative effect of power training and high speed yoga on motor function in older patients with Parkinson disease. Arch Phys Med Rehabil* 2016;97(3):345-54. e15.



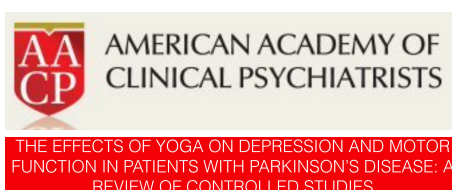
Evid Based Complement Alternat Med. 2018; 2018: 8516351.
Published online 2018 Jun 3. doi: 10.1155/2018/8516351

PMCID: PMC6009016
PMID: 29967649

Functional Improvements in Parkinson's Disease Following a Randomized Trial of Yoga

Marieke Van Puymbroeck,¹ Alysha Walter,¹ Brent L. Hawkins,¹ Julia L. Shatt,² Kathleen Woschke,³ Enrique Urrea-Mendoza,⁴ Freddy Revilla,⁴ Emille V. Adams,¹ and Arlene A. Schmid²

• Author information • Article notes • Copyright and License information • Disclaimer



Quali sono i benefici dello Yoga nella Malattia di Parkinson?

Secondo una revisione scientifica pubblicata nel 2017 sul Journal of Clinical Neuroscience (Evidence based effects of Yoga in neurological disorders - Mooventhana, A.; Nivethitha) la pratica dello yoga potrebbe essere un coadiuvante notevolmente efficace per numerose patologie neurologiche. In particolar modo riguardo la **MALATTIA DI PARKINSON** è scritto:

*In vari studi, la pratica dello yoga ha dimostrato di essere efficace nel migliorare varie funzioni fisiche come **stabilità** [21], **bradicinesia**, **rigidità**, **forza muscolare**, **potenza** [22], **riduzione del tremore** [24], **Unified Parkinson Disease Rating Scale (UPDRS)** punteggi motori [24,25], e i punteggi di **Berg Balance Scale (BBS)**, **Mini-Balance Evaluation Systems Test (Mini BES Test)** [25], **30-Second Chair Stand**, **Single-Leg Balance test**, **Sit destro e sinistro** e **Reach Test** [23], **Timed Up and Go**, test di velocità di camminata normale e massima di 10 metri, 1 ripetizione massima e potenza di picco per leg press [25]; funzioni fisiologiche come la **pressione arteriosa diastolica** e la **capacità vitale forzata** [24]; **funzione mentale come la depressione** [23]; e **QOL** [24] in pazienti con PD.*

Inoltre, nella stessa pubblicazione, viene riportato un caso di studio in cui una pratica dello yoga di 12 settimane (sessioni da un'ora e mezza, due volte alla settimana) con esercizi terapeutici seguiti da un programma di esercizi a casa di 12 settimane ha dimostrato di essere efficace nel migliorare

- il questionario sulla malattia di Parkinson (PDQ)
- lo strumento di valutazione della mobilità (HLM Assessment tool)
- la lunghezza di diversi muscoli degli arti inferiori
- la forza dei muscoli degli arti superiori e inferiori
- l'equilibrio dinamico

Anche **freezing** e **rischio cadute** sembra inoltre ridursi notevolmente a seguito di un percorso yoga di 8 settimane su pazienti con Malattia di Parkinson, come scrive Hindawi in uno studio di Marieke Van Puymbroeck e Arlene A. Schmid (Functional Improvements in Parkinson's Disease Following a Randomized Trial of Yoga)

In ultimo, , L'American Academy of Clinical Psychiatrists in una recente revisione del 2020 (The effects of yoga on depression and motor function in patients with parkinson's disease: a review of controlled studies) dichiara l'efficacia dello Yoga come strumento terapeutico non farmacologico efficace per la **DEPRESSIONE** nella Malattia di Parkinson.

Fabrizio Angelini