

PROGETTO VIVI RIDI

(CAMBIO DI TITOLO: Sostituisce il progetto Ridere insieme yoga della risata)

ALLENAMENTO ALLA LEGGEREZZA per persone che convivono con la demenza e i loro familiari

PREMESSA

Accettare e gestire le problematiche, i dispiaceri, le incognite delle malattie cognitive e dell'Alzheimer richiede alla famiglia e all'ammalato una quantità enorme di energia e di amore. A volte lo stress è talmente alto che il mondo sembra crollarci addosso, e la paura di non trovare la forza ci assale. Dove trovare la fonte dell'energia per ricaricarci ed essere di aiuto e di beneficio a noi e ai nostri cari? La leggerezza, il sorriso, la risata è quanto di più potente abbia a disposizione l'essere umano per generare benessere fisico e per ritrovare la propria vera, profonda e sana felicità fatta di autostima e condivisione.

FINALITA'

Il format è ideato per favorire una sana relazione tra familiari e malati. Usa la risata e il movimento che è risaputo facilitano i legami emozionali e sono tra i più potenti mezzi contro la depressione.

L'obiettivo principale è quello di aumentare il benessere psico-fisico e diminuire lo stato di stress e della sensazione di malessere.

Martin E.P. Seligman, il fondatore della psicologia positiva ritiene che al raggiungimento del benessere concorrono cinque elementi misurabili:

Emozioni positive di cui la felicità e la soddisfazione sono due aspetti

Coinvolgimento

Relazioni

Significato

Riuscita

Che portano ad attivare altre risorse positive quali:

Autostima, ottimismo, resilienza vitalità autodeterminazione, rapporti positivi.

A questi emeriti studi e da altri ricercatori quali il Dott. Madan Kataria, Javier Romero, John Kabath Zinn ecc.. si evince la scelta degli strumenti sotto descritti al fine di migliorare il benessere delle persone che convivono con la demenza e le persone che si prendono cura di loro.

Gli strumenti scelti in questo progetto sono:

RISATA INCONDIZIONATA TERAPEUTICA

TECNICHE DI RILASSAMENTO

TECNICHE DI STIMOLAZIONE EMOTIVA

TECNICHE DI EMPOWERMENT

Durante le sessioni si alterneranno le varie discipline, che costituiranno l'allenamento al benessere psico-fisico.

Terapia del sorriso – Risata incondizionata terapeutica

La terapia della risata incondizionata e nel caso specifico lo yoga della risata è una tecnica aerobica innovativa che chiunque, senza particolari doti umoristiche può praticare in qualsiasi luogo, in qualsiasi momento e con qualsiasi altra persona.

In America la "LAUGHING THERAPY" (Terapia della Risata) del Dott. Madan Kataria è da diversi anni praticata con ottimi risultati, quale strumento di rilassamento

La risata incondizionata terapeutica apporta i seguenti benefici:

Benefici per la salute

Riduce lo stress e rinforza il sistema immunitario. Se il sistema immunitario è forte, non ci si ammala facilmente e, in caso di disturbi cronici, questo è un aiuto a guarire più rapidamente.

Solleva il morale

Può cambiare l'umore in pochi minuti, permettendo il rilascio di endorfine dalle cellule cerebrali. Questo fa sentir bene e, migliora l'umore rendendo il passare della giornata più gioioso. L'effetto dura tutto il giorno.

Connettore sociale

La qualità della vita dipende dalla qualità delle relazioni. La risata è un grande connettore di persone e porta con sé molti buoni amici con relazioni di cura e di condivisione.

Aumento resilienza

Ridere nelle avversità dà forza nelle avversità, un meccanismo che aiuta a mantenere un atteggiamento mentale positivo, nonostante gli accadimenti.

La risata incondizionata terapeutica oltre ad essere una stimolazione emotiva positiva è proposta come movimento aerobico che chiunque può effettuare nonostante il grado e la forma di disabilità

Bastano pochi minuti di attività per ottenere i sensibili benefici generati dalla "super-respirazione" ottenuta con lo Yoga della risata, benefici che si consolidano rapidamente con effetti che si possono definire terapeutici, se questa tecnica viene praticata con continuità e con una certa frequenza.

Questa tecnica viene arricchita attraverso gli altri strumenti sopra descritti al fine di stimolare sia l'intelligenza emotiva che cognitiva come:

Esercizi di lateralità, atti ad equilibrare e a fare dialogare le diverse parti del cervello attraverso il movimento di determinate parti del corpo.

Stimolazione del livello di attenzione e concentrazione attraverso il ritmo, il clapping e percussione corporale.

Esercizi di psicologia positiva per migliorare l'umore e l'autostima

Esercizi di rilassamento e di immaginazione.

Le varie discipline variano nei particolari, ma hanno tutti lo stesso obiettivo generale: eliminare lo stress e altri fattori emozionali che possono acuire il disagio .

Imparare a rilassarsi e a liberarsi dalle paure e dalle ansie, anche se solo per brevi periodi al giorno, non da ultimo la riduzione della tensione muscolare.

Grande importanza viene data ai **momenti di relazione**, interazione e condivisione attraverso un ascolto non giudicante dove ogni partecipante è libero di condividere o meno la propria esperienza su argomenti scelti dal gruppo.

Gli strumenti usati permettono a tutti i partecipanti di trarne beneficio indipendentemente che abbiano o meno patologie cognitive.

Obiettivi del progetto:

Aumentare il benessere psicofisico attingendo a sentimenti quali la gioia, l'apprezzamento

Diminuire lo stress, ansia e aggressività.

Accrescere l'energia vitale

Aumentare il buon umore

Creare maggiore apertura per migliorare le relazioni tra i componenti del gruppo.

Aumentare l'autostima

Incentivare la creatività

A chi si rivolge

Il format del progetto è strutturato per persone che convivono con la demenza e i loro familiari o caregivers .

Il gruppo può avere un massimo di 20 partecipanti .

Proposta di lavoro

SESSIONI DI un'ora e mezza ogni 15 giorni, possibilmente il martedì dalle 17 alle 18.30

NUMERO INCONTRI: 13 incontri di cui 1 di presentazione gratuito

COSTO : pagamento anticipato per 6 incontri €30 rinnovabili per altri 6 incontri, sempre a €30 indipendentemente dalla presenza o meno.

L'associazione non è tenuta a saldare la quota se il partecipante frequenta una sola volta, oltre naturalmente all'incontro gratuito.

DOCENTE: Remo Grullero – Professional Mindfulness Counselor - Teacher di Yoga della risata

Ferrara, 10/10/2019

Cinzia Succi - Grullero Remo