



SCOPRI COME LO YOGA PUÒ FACILMENTE ACCRESCERE LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA NELLA DISABILITÀ

UNA PRATICA INCLUSIVA PER ABITARE CONSAPEVOLMENTE IL TUO CORPO

Progetto di copywriting di Noemi Capiaghi

INDICE

- 01. Argomento
- 02. Motivazione Personale
- 03. Target
- 04. Tone of voice
- 05. Headline
- 06. Principi di persuasione di Cialdini
- 07. Call to action
- 08. Unicità
- 09. Risorse
- 10. Blog Post

01. Argomento

- ridurre le disuguaglianze
- yoga ed inclusività



Ho deciso di trattare questo argomento poiché mi coinvolge in prima persona.

Ritengo sia importante porre l'attenzione sulle tematiche dell'**inclusività** e della **disabilità** dal momento che, ancora oggi, nella nostra società sono presenti molte **barriere**, non solo fisiche, ma anche culturali, che ostacolano la possibilità di una piena realizzazione personale.

Approfondire questi temi è un modo per ridurre **l'indifferenza**.

02. Motivazione Personale

Il blog post ha come obiettivo quello di informare il lettore e renderlo consapevole dell'argomento. L'ho scritto pensando di pubblicarlo sulla pagina del sito YoYo, dove sono presenti altri articoli sul tema della disabilità e dello yoga. Per questo motivo ho pensato come target di riferimento persone **sensibili al tema**, che sono coinvolte in prima persona per via di una disabilità o perché professionisti del mestiere.

03. Target

04. Tone of voice

Dal momento che ho fatto riferimento a diversi studi psicologici per dare una valenza scientifica e fondata a ciò che ho proposto, ho utilizzato un **linguaggio specifico** e con **tecnicismi** che risulta **chiaro** e **coinvolgente**.

Ho posto **domande dirette** al lettore e gli ho dato dei **suggerimenti** per approfondire gli aspetti trattati.

Per scrivere l'Headline mi sono rivolta direttamente al lettore inserendo un **verbo all'imperativo** e puntando sulla **curiosità** e **l'interesse**:

"scopri come".

Ho implicitamente esposto un **problema** (*la consapevolezza corporea nella disabilità*) e ho dato una **soluzione** (*lo yoga*).

Ho inserito la **power word**: *"facilmente"*.

Il sottotitolo spiega maggiormente quello che verrà trattato nell'articolo senza però svelarlo del tutto così da mantenere la curiosità del lettore.

05. Headline

06. Principi di persuasione di Cialdini

Autorità

attraverso figure di esperti (*psicologi, OMS*), statistiche (*ISTAT*) e citando articoli accademici (*Significati, vissuti e narrazioni del corpo nella disabilità*).

Reciprocità

attraverso l'offerta in anteprima di un contenuto gratuito.

Riprova sociale

attraverso le testimonianze di chi ha usato l'applicazione (facci sapere la tua opinione e lascia un commento).

07. Call to action

All'interno del blog post ho inserito differenti CTA per motivare il lettore a compiere un'azione specifica:

clicca qui, lascia un commento, condividilo, scarica, partecipa subito, iscriviti qui.

Ciò che rende unico il mio blog post è l'attenzione rivolta a una **tematica attuale** e **poco conosciuta**.

L'intenzione, oltre ad informare, è quella di diffondere consapevolezza e lasciare **spunti di riflessione** al lettore.

08. Unicità

Siti consultati:

<https://www.melarossa.it/fitness/sport-benessere/benefici-dello-yoga/>

<https://www.superprof.it/blog/corso-yoga-persone-con-handicap/>

<http://www.mariangeladerogatispsicologa.it/equilibrio-mente-corpo/>

<https://www.psicologiacorporea.it/corpo-e-mente-in-psicoterapia-un-approccio-integrato.html>

<https://www.atuttoyoga.it/consapevolezza/>

<http://www.superando.it/2016/12/22/a-tutto-yoga-yoga-per-tutti/>

09. Risorse

Articoli consultati:

Ghirotto, L. (2020). Fenomenologia e disabilità fisica: per una politica del corpo non-normato. *Encyclopaideia*, 24(56), 59-77.

Presti, F. L. (2016). La funzione della corporeità nello sviluppo della conoscenza. *Formazione & insegnamento*, 14(1 Suppl.), 55-64.

Priore, A. (2022). Significati, vissuti e narrazioni del corpo nella disabilità. *FORMAZIONE & INSEGNAMENTO. Rivista internazionale di Scienze dell'educazione e della formazione*, 20(1), 314-321.

Zappaterra, T. (2010). La dimensione corporea nella disabilità. Da oggetto di occultamento a medium formativo. *Humana. Mente, Quarterly Journal of Philosophy*, 14, 147-154.

09. Risorse

10. Blog Post



SCOPRI COME LO YOGA PUÒ FACILMENTE ACCRESCERE LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA NELLA DISABILITÀ

UNA PRATICA INCLUSIVA PER ABITARE CONSAPEVOLMENTE IL TUO CORPO

Imparare ad entrare maggiormente in relazione con il proprio corpo può renderci **liberi**. Quando si ha una disabilità motoria è facile perdere il contatto con la propria dimensione corporea. Di conseguenza, risulta importante accrescere la consapevolezza personale e diventare più coscienti dei segnali che il corpo ci manda.

Sapevi che lo **yoga** può aiutare a essere più consapevoli di sé stessi?

La pratica dello yoga aiuta a liberarci dai condizionamenti che ostacolano il nostro benessere e a riappropriarci della dimensione del *qui ed ora*.

In questo articolo vedremo come lo sviluppo della consapevolezza corporea in una persona con disabilità viene compromesso dalla mancanza di un adeguato **rispecchiamento** nella società e quali sono le implicazioni psicologiche che ne derivano. Verrà poi presentata la pratica dello yoga come un efficace mezzo inclusivo per valorizzare la dimensione corporea e accrescerne la **consapevolezza**.

La diversità mi fece stupendo.

Pier Paolo Pasolini

L'effetto straniante di un corpo disabile

Diamo un pò di numeri:

- l'organizzazione mondiale della sanità (OMS) riporta che le persone con una disabilità sono circa il **15%** della popolazione mondiale.
- i dati ISTAT del 2019 riferiscono che, in Italia, le persone con limitazioni fisiche e mentali invalidanti sono circa 3 milioni e 100 mila, ovvero il **5,2%** della popolazione.

Eppure, al giorno d'oggi, la disabilità è ancora un grosso **tabù**.

Viviamo in un contesto sociale in cui la nostra immagine corporea è costantemente esposta, tuttavia la **legittimazione sociale mediatica** di una persona con disabilità è ancora circoscritta.



Quanto spesso ti capita di vedere un corpo che non sia ritenuto abile nei media?

La rappresentazione visiva di un corpo al di fuori degli standard sociali e culturali di normalità, nei media così come nella quotidianità, viene tutt'oggi **limitata**. E quando un tentativo di inclusione viene fatto, quasi sicuramente avviene in un contesto abilista che veicola messaggi strumentali e svalutanti. Ne è un esempio l'uso di una narrazione pietistica, infantilizzante, eroica o compassionevole che **strumentalizza** la persona con disabilità riducendola ad un mero oggetto di ispirazione. Questi atteggiamenti, più o meno consapevoli, sono una forma di discriminazione verso l'individuo in quanto tale che prendono il nome di **abilismo**.

L'abilismo è una forma di pensiero discriminatorio caratterizzato dalla convinzione che le persone con una disabilità siano diverse ed inferiori. L'individuo viene definito unicamente per la propria disabilità e usato come metro di paragone per esprimere sfortuna o tragedia.

Se sei interessato ad approfondire questo tema ti consiglio di [cliccare qui](#).

Un nuovo immaginario sulla disabilità

Sebbene negli ultimi anni siano maggiormente in uso termini come "inclusività" e "body positivity", gli psicologi Paterson e Hughes sostengono come viviamo ancora oggi in una **società abilista** che disabilita le persone con una disabilità. Un mondo fatto da corpi abili per corpi abili in cui un corpo "non normodotato" è fortemente soggetto a categorizzazioni e **pregiudizi sociali**.



La dimensione corporea della disabilità necessita, dunque, oggi più che mai, il **superamento** dell'immaginario collettivo del corpo come limite, difficoltà e stigma. Tale cambiamento di prospettiva deve essere rivolto all'accettazione della diversità come **caratteristica imprescindibile del sé**.

Ogni corpo ha una **dignità**, è valido e ha un valore.

Il corpo consapevole

Ogni azione che compiamo coinvolge il **corpo**.

Il corpo, in qualunque sua forma, è il vincolo primario che ci consente di agire e di essere al mondo. È il mezzo che ci permette di relazionarci sia con la realtà esterna che con la realtà interna, fatta di pensieri ed emozioni.

Come riporta Alessandra Priore nell'articolo "[Significati, vissuti e narrazioni del corpo nella disabilità](#)", nell'ambito della riflessione teorica è stato ampiamente riconosciuto il ruolo che la dimensione corporea svolge nella strutturazione dell'esistenza. Gli studiosi della Psicologia Umanista affermano che il processo di **costruzione identitario** di ogni persona si definisce attraverso il corpo ed è attraverso esso che l'individuo acquisisce il potere di **autodeterminarsi**. L'individualità del corpo è qui intesa come spazio di vita, luogo psicologico fatto di esperienze, relazioni e trasformazioni.

Il corpo non consapevole

In presenza di una **disabilità motoria** il movimento può essere compromesso. Dal momento che il movimento costituisce il prerequisito del processo di sviluppo della conoscenza del sé, la perdita della mobilità **altera** l'acquisizione consapevole della propria **identità personale**.

Questo viene aggravato dal fatto che il corpo disabili è estraniato da una narrazione sociale in cui prevalgono stereotipi e pregiudizi legati ad esso. L'assenza di una rappresentazione mediatica di un corpo ritenuto non abile ha inevitabilmente delle **ricadute psicologiche** sull'individuo disabili: nella sua disabilità, infatti, viene posto di fronte all'**assenza di un rispecchiamento** rappresentativo della propria immagine corporea che sia in grado di narrare il processo di cambiamento identitario. Lo sviluppo di una **consapevolezza** identitaria **matura e coerente** ne risulta così compromesso.

Come sostiene l'esperta di medicina comportamentale e disabilità K.P. Arbour, le persone con una disabilità hanno tendenzialmente una considerazione più **negativa** e **autosvalutante** del proprio corpo perché legata al vissuto soggettivo della propria menomazione e agli stereotipi stigmatizzanti del corpo disabili. Queste aspettative e i **pregiudizi** svalutanti che la società ripone nei confronti della disabilità vengono **interiorizzati** e ostacolano la costruzione di una relazione positiva con sé stessi.



La consapevolezza corporea e la pratica dello yoga

Per **consapevolezza corporea** s'intende quella condizione interiore in cui si è totalmente **presenti** in quello che sta accadendo alle proprie sensazioni, emozioni e pensieri nel *qui ed ora*. È la capacità di **sentire** e **percepire** il proprio corpo senza alcun **giudizio**.



Le dottoresse Mariangela De Rogatis e Giuliana Dughiero, psicologhe e psicoterapeute, affermano che numerosi studi di psicosomatica hanno dimostrato come una variazione degli stati di coscienza, attraverso **pratiche volte alla meditazione o all'incremento della consapevolezza**, producano variazioni nella fisiologia del corpo. È quindi evidente come un approccio che lavori sulla consapevolezza corporea abbia degli effetti diretti sul funzionamento psicologico.

Discipline come lo **yoga** sono utili per avviare un processo di ricerca interiore: partendo dall'esperienza del corpo fisico si accresce la consapevolezza personale. Un sapere identitario più consapevole consente di esplorare i **limiti** e le **potenzialità** del proprio corpo così da entrare in contatto con l'io più profondo ed imparare a comprendere sé stessi.

L'effetto armonizzante dello yoga

La parola "yoga" in sanscrito significa **unione**.

Lo yoga è una disciplina antica che agisce su ogni aspetto dell'individuo: mentale, fisico e spirituale. È una pratica che contribuisce a incrementare consapevolmente il **legame tra corpo, movimento, emozione e cognizione**.

Lo yoga combina movimento e rilassamento ai fini di raggiungere uno stato di **benessere psicofisico**: è un insieme di movimenti specifici, dette **posizioni** o **asana**, che favoriscono il raggiungimento di un **equilibrio** tra corpo e mente. Il corpo fisico e la mente psichica, infatti, comunicano e interagiscono tra di loro e la stretta interdipendenza che vi è tra di essi ne costituisce un'unica entità. Ogni posizione, rappresentata corporeamente, ha finalità precise con un effetto diretto sul corpo e sulla mente.

Attraverso le tecniche meditative dello yoga vengono allenate in modo esplicito la consapevolezza corporea, la concentrazione mentale e l'autodisciplina poiché **l'attenzione** viene rivolta al **qui ed ora** e **all'ascolto** del proprio mondo interiore. Questa apertura verso le percezioni interne favorisce una presa di coscienza del corpo e dell'identità personale, una migliore fiducia in sé stessi e l'acquisizione di una maggiore autostima.



Sapevi che i potenziali benefici della pratica dello yoga sono numerosi?
Vediamo di seguito quali sono.

Tra i **benefici fisici** si riscontrano:

- rilassamento e riduzione della rigidità del corpo
- diminuzione dei dolori cronici e del mal di schiena
- miglioramento della postura
- aumento dell'equilibrio e della flessibilità
- maggiore forza
- miglioramento della respirazione e della circolazione

Tra i **benefici mentali** si riscontrano:

- diminuzione dell'ansia
- riduzione dello stress
- aumento del senso di benessere e sensazione generale di calma
- migliore gestione del dolore
- aumento della concentrazione, della memoria e della capacità di apprendimento
- migliore percezione del corpo
- maggiore consapevolezza corporea
- rinforzo dell'autostima e della fiducia in sé stessi

Per godere di questi benefici è necessaria una **pratica costante**.

Lo yoga inclusivo

Lo yoga è per tutti e tutti ne possono trovare beneficio.

Nello yoga, la **libera espressione del corpo** attraverso il movimento è possibile in qualsiasi condizione fisica.

Spesso, le rappresentazioni dello yoga nei media veicolano il messaggio visivo di una disciplina fatta solamente per i corpi abili, ostacolandone la partecipazione dei gruppi non rappresentati. In realtà, **tutti** possono beneficiare dello yoga, che si abbia una disabilità o meno.

Creare un **approccio personalizzato** nello yoga è possibile, dal momento che gli *asana* sono adattabili a qualsiasi condizione di partenza.

Si dimostra altrettanto importante seguire delle lezioni individuali e personalizzate con **professionisti** e maestri di yoga poiché dispongono delle competenze adeguate per individuare il percorso migliore per ogni esigenza personale.

Sostenere l'individuo nella personalizzazione della pratica attraverso la creazione di spazi di yoga accessibili gli consente di sentirsi **valorizzato nella propria diversità e unicità**, gli permette di relazionarsi con i propri limiti e potenzialità e lo aiuta a sviluppare l'accettazione di sé stesso.



Se sei interessato ad approfondire quali sono i migliori *asana* da praticare in carrozzina, ti consiglio di dare un'occhiata a questo libro:

"Yoga a raggi liberi. Surya Namaskar" di Patrizia Saccà.

Ti suggerisco anche questa lettura che spiega i principi dello Yoga attraverso immagini e rappresentazioni degli *asana* eseguiti da bambini e ragazzi disabili:

"Ci sei. Lo yoga dalla parte della disabilità... e non solo" di Patrizia Di Lauro.

Non sai ancora se la pratica dello yoga faccia per te?

Di seguito riporto un estratto di un'intervista a **Gian Piero Carezzato** realizzata al Milano Yoga Festival. Per vedere la versione integrale [clicca qui](#).

Le parole di Gian Piero Carezzato, un uomo con disabilità motoria iscritto all'Albo Insegnanti della Federazione Italiana Yoga e insegnante presso il [Centro Yogabile](#) a Milano, aiutano a comprendere l'importanza dell'accettazione di sé stessi al di là delle convenzioni sociali abiliste legate alla dimensione della disabilità:

"Lo yoga ci offre la possibilità e l'opportunità di rivedere profondamente noi stessi rispetto a che cosa sia o non sia la disabilità, ed è un percorso che anche noi persone con disabilità dobbiamo compiere per liberare noi stessi dal bagaglio di trama culturale che ci condiziona. Infatti [...] lo yoga è molto di più delle posizioni: è respiro, concentrazione, meditazione. Sono tecniche e strumenti che ci consentono di cambiare ritmo interiore, ridurre la soglia di allarme sempre presente, ridurre il senso di inadeguatezza e aumentare l'autostima, relativizzare e ridimensionare ciò che è fuori rispetto a ciò che è dentro [...]. È un universo molto vasto quello dello yoga, che ci consente di trasformare la soglia del limite (ovvero mancanza) in potenziale di base da cui poter iniziare un nuovo viaggio alla scoperta di se stessi (ovvero pienezza)".

Conclusioni

Liberarsi dai giudizi di una cultura che esclude e limita è possibile se si è disposti a guardare verso **nuove prospettive** e ad aprirsi a nuovi spazi d'azione. Avviare un percorso di scoperta interiore per riconnettersi con l'immagine di sé è una via autentica per raggiungere una maggiore consapevolezza fisica e mentale. Abbiamo visto come grazie alla profondità dello **yoga** si possano trasformare consapevolmente i propri limiti in potenzialità e si possa accrescere la conoscenza di sé stessi. Lo yoga si dimostra così essere una valida pratica per raggiungere la consapevolezza corporea e imparare ad **abitare consapevolmente il proprio corpo**.

La consapevolezza ci rende liberi di essere.

Se hai deciso di iniziare a praticare lo yoga per accrescere la tua consapevolezza corporea e vuoi scoprire se è adatto a te, puoi **farlo subito!**

Scarica gratuitamente l'applicazione [YoYo](#), dove troverai istruttori di yoga e fisioterapisti che realizzeranno **percorsi di yoga accessibili e personalizzati** per ogni tua esigenza. Questa app è stata pensata per tutte le persone che vogliono avvicinarsi al mondo dello yoga. Se hai una disabilità motoria è possibile segnalarla all'interno dell'applicazione così che ti verranno presentati esercizi eseguibili secondo le condizioni da te scelte.

Cosa aspetti? Partecipa **subito** alle challenge della community e inizia a scalare la classifica!

Facci sapere la tua opinione e lascia pure un commento [qui sotto](#). Ci sarà utile per migliorare.

Ogni giorno il nostro team si impegna a presentare contenuti sempre più inclusivi in grado di migliorare la tua esperienza. [Clicca qui](#) per visualizzare in anteprima un contenuto esclusivo!

Se hai trovato interessante questo articolo e ti è stato utile allora [condividilo](#) con i tuoi amici e se non sei ancora iscritto alla nostra newsletter puoi farlo gratuitamente cliccando il tasto qui sotto:



Grazie per l'attenzione