

CORSO DI FORMAZIONE PROGOTAN YOGA PER PARKINSON

specifico per docenti yoga

Responsabile del corso: **Maddalena Dragonetti**

Lo scopo principale di questo corso è quello di poter **utilizzare al meglio le componenti dello yoga più utili come terapia complementare nella riabilitazione delle persone con la malattia di Parkinson.**

Semplificando al massimo possiamo affermare che il Parkinson crea nella persona che ne è affetta una disconnessione tra mente (scelta volontaria di compiere o inibire un dato movimento) e corpo (effettuare o meno il movimento); **il corpo non risponde più agli impulsi volontari della mente.**

Lo yoga è quel dono prezioso arrivato dall'India e già nella radice stessa del termine troviamo la risposta: yuj= unire, legare, tenere insieme. Possiamo quindi dedurre che lo yoga permette di mantenere la connessione mente/corpo attraverso una pratica costante di consapevolezza in cui il respiro è il metro per valutare lo stato di benessere.

Praticare yoga aiuta chi ha il Parkinson soprattutto a **migliorare equilibrio, postura e mobilità degli arti, a mantenere il tono muscolare, a rendere sinuoso il movimento, a controllare il respiro e di conseguenza il sistema nervoso e lo stato psicofisico** e ad **allenare la parte creativa della mente per riuscire a bypassare la parte compromessa dal Parkinson.**

Il corso farà riferimento agli aspetti tradizionali della disciplina, in modo specifico allo yogaterapia (o yoga medicale), integrati agli aspetti neurologici e neuroscientifici così da essere in grado di conoscere in modo approfondito gli aspetti della malattia di Parkinson e **poter costruire autonomamente delle pratiche specifiche** per aiutare persone che vivono questo disagio.

- **Requisiti d'ammissione:**
insegnanti yoga con esperienza almeno quinquennale;
- **Il corso:** in piccoli gruppi, 38 ore;
 - 18 ore on-line di formazione sulla patologia e i suoi aspetti
 - 10 ore on-line specifici sulla materia e il protocollo
 - 10 ore di lavoro in presenza a Livorno (fine settimana)
- **Costo:**
Il costo del corso è di €1.190, vitto e alloggio del corso in presenza escluso.

PRIMA PARTE: COS'È IL PARKINSON

PARTE TEORICA SULLA PATOLOGIA NELL'OTTICA INTERDISCIPLINARE PROGOTAN

L'obiettivo del corso di formazione è quello di fornire ai futuri addetti ai lavori le competenze necessarie per trattare persone con Malattia di Parkinson, questo per ogni grado di avanzamento della patologia.

Questa prima parte serve a dare le basi di conoscenza per comprendere il Parkinson nelle sue caratteristiche principali e la relazione tra metodo interdisciplinare e patologia.

Date:

dal 24 gennaio al 5 marzo, i martedì dalle 18:00 alle 20:00, i sabati dalle 8:30 alle 12:30 e un fine settimana presso il Progotan Parkinson Center a Livorno

Docenti:

- **Prof. Marco Onofrj**, neurologo
- **Dr. Milena Guizzetti**, fisioterapista
- **Dr. Giacomo Spada**, logopedista
- **Dr. Maria Paola Zampella**, biologa nutrizionista
- **Dr. Bernardo Perfetti**, neuropsicologo
- **Dr.ssa Maria Lucrezia De Santis**, psicologa
- **Dr.ssa Francesca Sanna**, ergoterapista
- **Maddalena Dragonetti**, yoga
- **Gabriele Magnoni**, tai chi
- **Giuseppe Sarcinella**, tango
- **Michela De Ponti**, nordic walking
- **Barbara Rossi**, teatro
- **Andrea Pedrotti**, musica e ritmo

Martedì 24 gennaio dalle ore 18:00 alle ore 20:00

Presentazione del programma

- **Dr. Milena Guizzetti e Giuseppe Sarcinella**

Inquadramento della patologia

- **Prof. Marco Onofrj**, neurologo (2 ore)
 - inserire temi

Sabato 28 gennaio dalle ore 8:30 alle ore 12:30

Riabilitazione

- **Dr. Milena Guizzetti**, fisioterapista (4 ore)
 - un concetto interdisciplinare dove vengono fuse varie competenze e modalità di erogazione (on-line e presenza)
 - sintomi fisici della MdP come riconoscerli e come agire

Martedì 31 gennaio dalle ore 18:00 alle ore 20:00

Voce, deglutizione e alimentazione

- **Dr. Giacomo Spada**, logopedista (1 ora)
 - la terapia logopedica consente di migliorare le abilità comunicative e deglutitorie del paziente
- **Dr. Maria Paola Zampella**, biologa nutrizionista (1 ora)
 - l'importanza di una corretta alimentazione per le persone con la malattia di Parkinson

Sabato 4 febbraio dalle ore 8:30 alle ore 12:30

La mente e psiche

- **Dr. Bernardo Perfetti**, neuropsicologo (1 ora)
 - il Parkinson colpisce anche le funzioni cognitive, in particolare la memoria e l'attenzione, perciò è necessario fare anche una ginnastica della mente
- **Gabriele Magnoni - tai chi**, operatore Progotan (1 ora)
 - le basi di questa disciplina puntano ai movimenti lenti nello spazio e la propriocezione del corpo

Terapia occupazionale

- **Dr.ssa Francesca Sanna**, ergoterapista (2 ore)
 - come abbottonare una camicia in autonomia? Come tornare ad avere una scrittura leggibile? Come adattare la casa e l'ambiente di lavoro in modo da fare meno fatica nel fare le cose? Tutte azioni che quando vengono a mancare impattano pesantemente sulla qualità della vita

Martedì 7 febbraio dalle ore 18:00 alle ore 20:00

Psicologia e terapie complementari 1

- **Dr.ssa Maria Lucrezia De Santis**, psicologa (1 ora)
 - tra i vari sintomi del parkinsoniano c'è la depressione e l'apatia. Il gruppo è in grado di fornire al paziente quelle energie e quelle risorse che non è in grado di trovare in se stesso
 - come comunicare e parte motivazionale
- **Maddalena Dragonetti - yoga**, operatrice Progotan (1 ora)
 - i temi centrali sono la respirazione e la propriocezione di sé e del proprio corpo

Sabato 11 febbraio dalle ore 8:30 alle ore 12:30

Le terapie complementari 2

- **Giuseppe Sarcinella - tango**, operatore Progotan (1 ora)
 - migliorare il movimento, l'equilibrio, l'umore e la memoria, attraverso continui stimoli sensoriali, stimolando la progettazione del movimento e la ricerca di strategie compensatorie sul freezing
- **Michela De Ponti - nordic walking**, (1 ora)
 - il gesto tecnico può diventare uno strumento per migliorare i parametri spazio-temporali del cammino e quindi ridurre i disturbi legati alla bradicinesia
- **Barbara Rossi - Teatro**, operatrice Progotan (1 ora)

- in questa disciplina si punta a migliorare gli aspetti legati all'espressività e al benessere emotivo, mettendo in relazione la voce all'espressività del viso
- **Andrea Pedrotti - musica e ritmo**, operatore Progotan (1 ora)
 - compensa il deficit di ritmo interno, attiva il sistema limbico, modula intensità e durata delle attività.
- **Dr. Milena Guizzetti e Giuseppe Sarcinella**, chiusura corso

SECONDA PARTE: LO YOGA SECONDO PROGOTAN

PARTE TEORICA SPECIFICA DI DISCIPLINA

Tenuta del corso: **Maddalena Dragonetti**

Martedì 14 febbraio dalle ore 18:00 alle ore 20:00

- Teoria e pratica del Pranayama: l'importanza del respiro e della distribuzione del prana nel corpo per migliorare l'apporto del flusso di aria e regolare lo stato psico-emotivo dell'individuo.

Sabato 18 febbraio dalle ore 8:30 alle ore 12:30

- Pratiche di radicamento per favorire la stabilizzazione del corpo, l'equilibrio e la postura;
- esercizi di ascolto e concentrazione per aumentare la consapevolezza e il senso di fiducia.
- Eseguire le posizioni o sequenze di posizioni del corpo (asana) più adatte, per aumentare la flessibilità della colonna vertebrale e delle articolazioni.

Martedì 21 febbraio dalle ore 18:00 alle ore 20:00

- Teoria sugli effetti dello Yoga Nidra e delle varie problematiche legate al sonno.

Sabato 25 febbraio dalle ore 8:30 alle ore 10:30

- Dhyāna: allineamento del corpo, silenzio interiore e ritiro dei sensi per portare la mente in uno stato premeditativo;
- semplici visualizzazioni volte ad integrare l'attività fisica creando uno stato di rilassamento ed espansione per prevenire o alleviare eventuali stati depressivi.

TERZA PARTE: LAVORO IN PRESENZA

PRATICA DI DUE GIORNATE PRESSO IL PROGOTAN PARKINSON CENTER DI LIVORNO

In conclusione, il corso prevede un fine settimana di approfondimento durante il quale saranno presenti alcuni pazienti. Queste ore di lavoro in presenza serviranno a mettere in pratica tutto quanto appreso durante i corsi teorici e alcune parti riguardanti la sicurezza.

Fine settimana 4-5 marzo

- gestione del paziente e del caregiver;
- gestione del paziente con sintomi motori invalidanti;
- integrazione equilibrata degli strumenti, gestione della lezione per i diversi livelli della malattia;
- tecniche di coinvolgimento e di stimolazione psico cognitiva;
- esempi di lezioni;
- mezzi di compensazione (sedia, mattone, cinghia, ecc.);
- condivisione e discussione delle pratiche preparate da ciascun partecipante.

Certificato:

- al termine del corso verrà rilasciato un certificato Progotan quale “**operatore yoga con specializzazione Parkinson**” della validità di un anno.

Aggiornamenti:

- sono previsti dei corsi di aggiornamento annuali