



#### NOTE SULL'AUTORE

##### Dott. David Cardano

Laurea magistrale in Psicologia indirizzo sistemico relazionale e psicosomatico. Master universitario in psicologia dello sport. Laurea magistrale in Scienze motorie con indirizzo marketing e management sportivo, esperto in Postura e tecniche corporee. Antropologo clinico umanistico esistenziale, Mental trainer.



## YOGA FITBALL. UNA DISCIPLINA CHE UNISCE I PRINCIPI DELLO YOGA CON I BENEFICI DELLA PALLA SVIZZERA

di David Cardano

Yoga Fitball è un ponte tra Oriente e Occidente, tra staticità e movimento, tra fisicità e spiritualità, tra tensione e rilassamento, tra un ascolto interno e un ascolto esterno. Era l'anno 2002 quando sperimentai per la prima volta quella che all'epoca era per me una disciplina innovativa che integrava le asana dello Yoga con i benefici dell'allenamento propriocettivo e tonificante della palla Fitball.

Scoprii inoltre durante quel seminario che Yoga Fitball era una disciplina praticata anche in India (patria e culla dello Yoga) conosciuta maggiormente con il nome di SferaYOGA. Questa

disciplina è un insieme di esercizi, concetti e protocolli attraverso i quali è possibile acquisire consapevolezza di sé in modalità alternativa.

Come molti sanno la parola Yoga significa unire, fondere, legare, aggiungere, integrare, mettere insieme e ha come obiettivo principale l'unione tra corpo mente e spirito affinché l'individuo possa raggiungere uno stato di integrazione con il tutto. La parola Hatha invece significa forza, determinazione, forza di volontà. Il praticante raggiunge la padronanza del proprio corpo tramite le asana (posizioni) e tramite il pranayama (controllo del respiro).





Una volta assunto il controllo del proprio corpo e respiro, il praticante può rivolgere la sua attenzione alla mente tentando di governarla con la meditazione. Quando anche questa fase è raggiunta, il praticante può proseguire seguendo gli otto rami dello yoga, la via del Raja Yoga. Tuttavia nella mia esperienza ho notato che la maggior parte dei praticanti si ferma alla pratica delle posizioni e alla pratica della respirazione tralasciando l'aspetto spirituale e l'aspetto filosofico applicato alla vita quotidiana. Da queste constatazioni ecco la nascita di Hatha yoga per il fitness e di yoga Fitball o SferaYoga. Un metodo specificatamente creato per tutti coloro che appartengono alla categoria sopra descritta e che desiderano quindi praticare le asana, respirare correttamente e imparare a rilassarsi per il proprio benessere. Il grande libro di Patanjali, intitolato "Yoga Sutra", racchiude in 194 frasi semplici e brevi in cosa consiste la disciplina dello yoga. Da quel trattato ad oggi sono stati creati numerosi stili di yoga, migliaia di scuole, infinite interpretazioni e variazioni sul

tema anche se sono presenti dei punti cardine in ogni ambito. Questi punti cardine sono: la regolazione della respirazione, la concentrazione, il rilassamento, la meditazione e l'energia dei chakra. Secondo gli antichi Yogin la pratica costante dello Yoga previene la malattia, mantiene una mente in equilibrio, un corpo forte e flessibile, si intensifica l'amore per il divino che guida verso l'unione con l'assoluto.

Veniamo ora alla Fitball, conosciuta anche come palla psicomotoria, ma ancor di più come Swissball. "Swissball" perché nasce negli anni '80 in Svizzera come attrezzo di significativa importanza in ambito riabilitativo nei centri ospedalieri di Basilea e Zurigo. Fu la dottoressa Vogelbach la pioniera di questa novità dell'epoca. Le sue prime terapie motorie attraverso la Swissball furono applicate ai bambini neurolesi e da lì si diffuse in tutta Europa e trovò ampia applicazione come vero e proprio supporto per il recupero di patologie sia neurologiche che ortopediche.

Ma fu nei centri fitness che la Fitball iniziò ad essere utilizzata in moltissime discipline spaziando dal pilates, ginnastica dolce, ginnastica in gravidanza, ginnastica per la terza età, allenamento funzionale, tonificazione e potenziamento muscolare, ginnastica posturale, fino ad arrivare ad essere utilizzata in alcune discipline di sport da combattimento come il Brazilian jiu jitsu.

I benefici che si possono ottenere allenandosi con la Fitball sono diversi. Uno di questi è identificabile in ambito psicomotorio, dove è interessante la chiave di lettura simbolica della palla Fitball.

Essa, definita anche "palla grande" nel contesto di psicomotricità rappresenta il senso di identità autonoma e compiuta in sé. Può essere percepita come un oggetto/individuo respingente, soffocante sia per bambini che per adulti. Spesso la Fitball simboleggia un genitore, un individuo accudente e accogliente sul quale istintivamente adulti, ragazzi e bambini desiderano dondolarsi in varie posizioni, tra cui una delle preferite è la posizione prona che consente di contattare, con il proprio ventre, emozioni antiche di contenimento e pienezza.

Grazie all'elasticità del movimento di dondolo è possibile sedare le ansie dell'adulto esattamente come può fare il movimento oscillatorio con cui una madre, sufficientemente buona, culla il proprio bambino. La Fitball risulta inoltre essere piacevole utilizzandola anche per sedersi sopra e muoversi saltando come una molla.

Tutto questo consente di sperimentare il desiderio di godere al massimo della sua morbidezza che ricorda (oltre all'accudimento) i primi spostamenti gioiosi del bambino.

La palla Fitball rimanda all'esperienza fusionale relativa all'ambito informale e coniuga in modo diverso l'esplorazione di queste memorie che vengono ricontattate immaginando la presenza dell'adulto. Come già detto, la Fitball nel ricordare un individuo respingente o accogliente permette con il suo utilizzo la possibilità di lasciar sfogare energie represses, percuotendola con bastoni o altri oggetti.

Altro aspetto fondamentale della Fitball è la propriocezione. Possiamo riassumere gli effetti della propriocezione (attività motoria con attrezzo instabile) con 5 macroaree:



1. Attivazione muscolare dei muscoli stabilizzatori e core per fornire stabilità, in quanto con gli esercizi su Fitball il corpo è soggetto a un costante disequilibrio e continui stimoli destabilizzanti. I muscoli posturali diventeranno più forti, divenendo in grado di contrastare la forza di gravità e assumendo con naturalezza una postura corretta nelle varie posizioni soprattutto la stazione seduta. La palla richiede l'uso costante della muscolatura di base (fascia addominale) e del core che ci serve per compiere le azioni di tutti i giorni come trasduttore di forze e per compattare il sistema.
2. Co-contrazione in quanto durante una situazione di instabilità il corpo viene stimolato ad attivare i muscoli agonisti ed antagonisti per fornire stabilità alle articolazioni. La Fitball, essendo instabile, obbliga ad un continuo "aggiustamento" della posizione corporea con scostamenti da lievi a rilevanti che attivano le catene cinetiche anteriori, posteriori, crociate con un particolare effetto positivo tonificante a livello della muscolatura paravertebrale.
3. Prevenzioni degli infortuni: questo è uno degli effetti più importanti confermato dalle ricerche statistiche che hanno evidenziato che la pratica costante di attività propriocettiva è in grado di ridurre sino al 50% le lesioni agli arti inferiori. Contribuisce inoltre fortemente a prevenire il mal di schiena o a fornire sollievo in caso di rachialgie.
4. Rieducazione motoria: è noto che in caso di lesioni nella fase post operatoria si ottengono molti benefici. Il suo utilizzo è quindi consigliato sia nel recupero funzionale, sia in fase di riattivazione-tonificazione del core, sia all'interno di una sessione mirata al ripristino delle capacità neuromotorie.
5. Miglioramento delle prestazioni e capacità: in quanto viene migliorato l'aspetto della capacità reattiva, l'agilità, l'equilibrio statico e dinamico e il controllo posturale. L'allenamento con la Fitball rende più stabili e coordinati e attiva una maggiore sollecitazione del sistema nervoso, in quanto spinge il corpo a reagire di continuo agli stimoli. Il sostegno, non essendo fisso, con continui cambiamenti, obbliga in modalità positiva e funzionale ad adattarsi velocemente agli input esterni rendendo così più reattivi, vi-

gili ed energici. Recenti ricerche in ambito chinesiológico hanno infine rilevato un miglioramento globale della postura.

Dal punto di vista neuromuscolare quindi l'utilizzo della Fitball attiva costantemente i recettori propriocettivi dell'organismo, facendo così contrarre tutti i muscoli necessari e utili a compensare ogni variazione del corpo nello spazio, mantenendolo sempre "perfettamente" in equilibrio. I recettori coinvolti nell'allenamento propriocettivo sono:

- organi tendinei del Golgi;
- fusi neuromuscolari;
- recettori cutanei;
- recettori delle capsule articolari.



Tutte le caratteristiche e potenzialità sopracitate della Fitball si fondono meravigliosamente con i benefici noti a tutti della pratica yogica, creando così una disciplina e pratica d'eccellenza.

Nelle asana applicate in Yoga Fitball non vi è la ricerca come obiettivo di potenziamento muscolare: infatti l'attività muscolare finalizzata alla forza-potenza viene evitata ed anche sconsigliata, in quanto nelle asana si tende ad escludere ogni affaticamento dei meccanismi cardio-respiratori. Infatti l'obiettivo principale di Yoga Fitball è quello di ridurre il più possibile le tensioni operanti ai vari livelli. Questo non significa che non vi sia un intervento muscolare con la possibilità di un miglioramento della tonicità muscolare tramite l'esecuzione delle asana sulla palla.

Significa che non è l'obiettivo principale e che la tonicità, che può sopraggiungere dopo un periodo di pratica costante, è una naturale conseguenza. Nella pratica di Yoga Fitball i muscoli scheletrici vengono stirati passivamente. In questa modalità il tono muscolare non viene incrementato particolarmente e le tensioni muscolari vengono ridotte al minimo, in quanto viene a sua volta ridotto al minimo il reclutamento muscolare. Lo stiramento passivo viene trasmesso sino alla capsula articolare e ai legamenti profondi delle articolazioni e tutto ciò stimola la circolazione sanguigna intorno alle articolazioni stesse, le quali vengono così mantenute in buona salute. Nella pratica Yoga Fitball si invitano i praticanti a riconoscere, rispettare e tenere nel debito conto i propri limiti e caratteristiche dovuti a numerosi fattori quali età, sesso, condizioni fisiche e psicologiche, rigidità o elasticità delle articolazioni, eventuali traumi pregressi ecc.

Si insegna ad evitare di sottoporre il proprio corpo e mente ad eccessi e si comunica che non è necessario riprodurre alla perfezione il modello posturale dell'asana che si sta eseguendo, al fine di evitare al massimo strappi muscolari, lacerazioni del tessuto muscolare e connettivo e danni alle articolazioni.

Proseguendo nel descrivere il connubio yoga e palla, una delle caratteristiche che ha avvicinato la Fitball allo Yoga è che il suo utilizzo favorisce l'aspetto psicomotorio, quello propriocettivo

e la conoscenza specifica della propria immagine corporea nello spazio in cui ci si muove e si eseguono gli esercizi. In funzione delle caratteristiche della palla (rotondità ed elasticità) si possono creare numerose situazioni allenanti di grande versatilità che richiedono una ricerca costata e continua di stabilità. Tutto questo richiede un reclutamento attivo di tutto il sistema neuromotorio e del core nella ricerca dei movimenti e delle posture corrette. Le tensioni muscolari tendono a diminuire e la posizione del corpo sulla palla favorisce l'allungamento delle fasce muscolari e riduce le compressioni discali del rachide (infatti in numerose posizioni il tronco si distende, riducendo così la compressione dei dischi intervertebrali).

Queste peculiarità favoriscono una ampiezza di movimento su tutta la colonna e la palla diventa un facilitatore di esecuzione di alcuni esercizi. Al contempo la palla può trasformarsi in un amplificatore di difficoltà in base a come viene utilizzata. Come sempre la palla è uno strumento e in base a come lo strumento viene utilizzato si possono ottenere risultati differenti e differenti livelli di difficoltà esecutive.

Yoga Fitball può essere vista e definita come un ponte tra il concetto di benessere in Oriente e in Occidente collegando la pratica corporea del controllo del corpo, dei pensieri e della purificazione della mente (caratteristiche tipiche delle discipline orientali) con l'utilizzo della propriocezione e psicomotricità impiegata in Occidente come strumento per il fitness, la riabilitazione e il benessere psicofisico.

La disciplina Yoga Fitball prende inoltre dall'Occidente le tecniche dell'espressione corporea finalizzate a migliorare la consapevolezza di sé tramite approcci ispirati alla Gestalt, alla Bioenergetica, al Body Stream, alla Mentastica, all'Eutonia sino ad arrivare all'ascolto attivo di Carl Rogers, padre del counseling. Yoga Fitball racchiude i pilastri dello yoga tradizionale che si identificano in un continuo contrarre e rilassare, un fluttuare tra staticità e movimento, tra tensione e rilassamento, tra polo positivo e polo negativo. Tutto questo con l'obiettivo di portare la muscolatura e il ritmo respiratorio nella giusta sinergia e coordinazione durante l'esecuzione di una asana con ovviamente l'utilizzo della palla e delle transizioni tra una postura e l'altra.



Yoga Fitball può essere visto anche come un ponte tra fisicità e spiritualità.

Per fisicità si intende il potenziamento delle risorse corporee nei vari apparati e sistemi, nella capacità di ascolto e percezione corporea, nella analisi consapevole della propria postura e della forza di gravità e nella stimolazione delle capacità coordinative e condizionali. Per spiritualità si intende la ricerca introspettiva di sé, la centratura energetica, la scoperta del proprio valore profondo e la connessione con la natura e lo spirito universale.



Non per ultimo Yoga Fitball è un collegamento tra noi e gli altri. L'attenzione, infatti, è posta inizialmente all'esplorazione dello spazio, degli oggetti intorno a noi e dell'ambiente tramite le esperienze sensoriali di contatto visivo, udito, olfatto, in modalità di osservazione tramite ascolto attivo, per poi approdare a una attenzione posta principalmente su di sé, sul proprio corpo e sulle proprie possibilità in una sorta di insight. Sovente comunico durante le mie lezioni di Yoga fitball di portare l'attenzione dal mondo esterno al mondo interno, dal macro-mondo al micromondo, dove in realtà il micromondo interno è un universo di estensioni analoghe a quelle dell'universo esterno. In questo senso la disciplina Yoga Fitball è anche frontiera di comunicazione.

Ecco ora un elenco sintetico dei benefici ottenibili da una pratica corretta e costante di Yoga Fitball:

- azione benefica su apparato digerente e contributo a ridurre la stitichezza;
- azione benefica su riduzione tensioni e algie muscolari;
- miglioramento di elasticità della colonna vertebrale;
- contribuisce alla riduzione di iperlordosi e ipercifosi;
- contribuisce alla riduzione di rettilineizzazione di curve fisiologiche rachidee;
- riduce la compressione dei dischi intervertebrali;
- previene e riduce lombalgie e sciatalgie;
- favorisce l'allungamento muscolare e la mobilità articolare;
- tonifica la muscolatura e attiva il core;
- favorisce un sonno ristoratore;
- contribuisce alla riduzione e talvolta alla sparizione di cefalee muscolo-tensive;
- contribuisce a una buona circolazione linfatica;
- contribuisce a regolarizzare il ciclo mestruale, riducendone talvolta le sintomatologie dolorose;
- contribuisce al rilascio di endorfine con effetti positivi su buonumore, serenità, fiducia e autostima, ottimismo realistico, energia e vitalità.

## - A CHI SI RIVOLGE YOGA FITBALL? -

Yoga Fitball è un'attività motoria adatta alla maggior parte delle persone. Qui di seguito un generale elenco dei soggetti per i quali è statisticamente provato che possono trarne benefici:

- **Bambini:** per sviluppare la concentrazione e iniziare a scoprire il proprio corpo.
- **Anziani o meglio soggetti appartenenti alla terza e quarta età:** per mantenere e migliorare la flessibilità.
- **Donne in gravidanza:** prima e dopo il parto.
- **Persone stressate:** per ridurre ed eliminare lo stress in generale.
- **Persone in sovrappeso:** per iniziare il processo di dimagrimento in modalità non aggressiva con il contributo della palla e favorente il processo di cambiamento di atteggiamento mentale nei confronti del cibo.
- **Soggetti diversamente abili:** per favorire l'integrazione e ridurre i processi degenerativi della patologia.
- **Persone con problematiche cardiache:** per rieducazione e per ottenere e mantenere un buon stato di salute tramite attività motoria che non richiede alti regimi cardiaci.
- **Uomini e donne di tutte le età:** molto utile a qualsiasi età per ogni essere umano.
- **Sportivi agonisti professionisti e amatoriali:** per rieducare ed eliminare i condizionamenti disfunzionali che le attività sportive agonistiche inevitabilmente creano.

Infine, si forniscono alcune indicazioni di massima sulla taglia (diametro) della palla in rapporto all'altezza (in cm) dell'utente per un utilizzo ed una pratica corretta.

Altri elementi condizionanti da tenere in considerazione sono quanto la palla è gonfia e il peso dell'utente.

Diametro Fitball	Altezza utente
45 cm	al di sotto dei 165 cm
55 cm	tra i 165 -175 cm
65 cm	tra i 175-185 cm
75 cm	al di sopra dei 185 cm



**ABSTRACT**

Yoga Fitball is like a bridge between East and West, stillness and movement, physicality and spirituality, between tension and relaxation, between the internal and external listening. This discipline is a set of exercises, concepts and protocols that all together contributes to gain self awareness through an alternative way. Yoga fitball acts as a connection between us and the others and makes you explore the space and things around us, the environment we make experience with, through senses like the visual contact, hearing, smell and through observation with an active listening to then go back to yourself, your body and its potential. A wonderful combination of proprioception, breathing, posture, body control, concentration on yourself and the fitball at the same time

**BIBLIOGRAFIA**

1. Bettini Laura; Il linguaggio simbolico in psicomotricità relazionale: teorie, esperienze e percorsi operativi; Erickson; 2017
2. Bryant Edwin F., Giubilaro G.; Gli yoga sutra di Patanjali; Edizioni Mediterranee; 2019
3. Cella Al-Chamali Gabriella, Barzanò C., et al.; Il Grande Libro dello Yoga; BUR Biblioteca Univ. Rizzoli; 2018
4. Francesconi Katia, Gandini Giovanni; L'intelligenza nel movimento. Percezione, propriocezione, controllo posturale; Edi. Ermes; 2015
5. Kvalayananda Swami, C. Picchioni Asana; Le Posizioni Base dello Yoga; Macro Edizioni, 2015
6. Pellis Giancarlo, Esercizi propriocettivi per una "ginnastica totale"; Independently published; 2018
7. Schirner Markus, A. Casarini; Yoga del Respiro; Macro Edizioni; 2019
8. Squarcini Federico, Mori Luca; Nel nome dello yoga. Filosofia, disciplina, stile di vita; Solferino; 2019

**SITOGRAFIA**

1. <https://www.greenstyle.it/esercizi-propriocezionali-cosa-sono-quando-farli-benefici-307608.html>
2. <http://www.fisiosalaria.it/ginnastica-propriocezionale-roma.htm>

