INTRODUZIONE

Le esperienze traumatiche sono spesso fissate nel corpo ed è, ormai, riconosciuta l'importanza di integrare tecniche corporee al trattamento clinico trauma-focused.

La disciplina dello Yoga ha riconosciuto l'interconnessione mente-corpo migliaia di anni fa; oggi le neuroscienze hanno corroborato tali conoscenze yogiche dimostrando gli effetti fisiologici del trauma psicologico sul soma. Per queste ragioni, lo Yoga rappresenta uno strumento efficace per sbloccare i pattern di paura post-traumatica che si sono fissati nel corpo permettendo di riacquisire la gestione fisiologica della paura stessa. E' stata, infatti, negli ultimi anni scientificamente comprovata l'utilità di alcune specifiche tecniche yogiche nella diagnosi e nella cura di una patologia complessa come quella relativa al funzionamento del paziente post-traumatico e/o dissociativo.

Il ciclo dei tre incontri teorico-esperienziali proposti ha l'obiettivo di introdurre i partecipanti all'utilità dello yoga come strumento di consapevolezza in mano al professionista che acquisisce una lente nuova per leggere le reazioni post-traumatiche attraverso una chiave di lettura più ampia sul ruolo del corpo nel mantenimento dei sintomi e nella loro gestione durante il trattamento.

Gli incontri saranno basati sulle ultime ricerche scientifiche partendo dall'approccio di vari autori quali van der Kolk (Trauma Centre Trauma Sensitive Yoga -TCTSY), David Emerson (TCTSY), Judith Herman (Trauma and Recovery), Pat Ogden (Sensorimotor Psychotherapy) , Peter Levine (Somatic Re-experiencing), Richard Miller(i-Rest Yoga Nidra) and Steven Porges (Polyvagal Theory), per poi esplorare durante le esperienze pratiche guidate alcune tecniche di respirazione e esercizi di Yoga Nidra.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

I partecipanti avranno occasione di imparare le modalità attraverso cui il nostro corpo registra e conosce tutte le proprie esperienze e di sperimentare alcune tecniche Yoga come via efficace per integrare la cura delle persone che hanno vissuto traumi. In particolare, durante i tre incontri i partecipanti:

- Approfondiranno i modelli teorico-applicativi della fisiologia post-traumatica e delle sue conseguenze;
- Acquisiranno una maggiore consapevolezza di come i mammiferi sopravvivono al pericolo e hanno la possibilità di reincorniciare i loro sintomi come ''prevedibili, comprensibili e funzionali' all'adattamento;
- Esploreranno come le pratiche Yoga interagiscono con il nostro sistema nervoso centrale e periferico tali da essere un valido supporto nella cura del trauma

Inoltre i partecipanti avranno la possibilità di

- Rivedere la letteratura più recente sugli studi di psicotraumatologia;
- Partecipare a momenti esperienziali in cui verranno esercitate alcune tecniche di base dello yoga Nidra;
- Comprendere il meccanismo della regolazione emotiva attraverso tecniche di respirazione e altre attività corporee;
- Scoprire quali pratiche yoga sono calmanti e quali possono essere trigger di reazioni post-traumatiche;
- Esplorare come il linguaggio, il contesto e il nostro modo di essere hanno un impatto sulla creazione di un ambiente sicuro nella cura del trauma.

MATERIALE DIDATTICO

Ai corsisti verrà distribuita una dispensa di articoli scientifici (in lingua inglese) e un estratto del libro 'Overcoming Trauma through Yoga: Reclaiming Your Body' di David Emerson, tradotto in lingua italiana

DESTINATARI e CREDITI

Il corso si rivolge a professionisti in ambito socio-sanitario interessati ad approfondire le possibili applicazioni delle pratiche yoga come strumento di comprensione dei segnali di disagio a seguito di esperienze traumatiche o come strumento di utilizzo nella pratica clinica (medici, psicologi, psicoterapeuti, operatori nella cura del trauma)

METODOLOGIA

Il corso si articola in tre giornate da otto ore in cui i docenti utilizzeranno lezioni frontali per gli aspetti teorici, e metodologie esperienziali nella sala yoga per favorire la sperimentazione personale di alcune semplici tecniche di yoga.

STRUTTURA E PROGRAMMA

1° Incontro
- La neurobiologia del trauma psicologico e le sue conseguenze;
- Gli approcci di teorici di riferimento: van der Kolk (Trauma Centre Trauma Sensitive Yoga -TCTSY), David Emerson (TCTSY), Judith Herman (Trauma and Recovery), Pat Ogden (Sensorimotor Psychotherapy) , Peter Levine (Somatic Re-experiencing), Richard Miller (i-Rest Yoga Nidra) e Steven Porges (Polyvagal Theory);

2° Incontro
- Introduzione allo yoga e pratiche di respirazione;
- Esplorazione di alcune pratiche yoga e riflessione sulle ricadute cliniche;

3° Incontro
- Approfondimento delle pratiche yoga;
- Creare un contesto sicuro nella stanza dello yoga;
- Linguaggio non ritraumatizzante;
- Manifestazioni somatiche di esperienze dissociative o di trigger emotivi;
- Applicazioni dello yoga nei diversi contesti di cura

DOCENTI

Vittoria Ardino Presidente della Società Italiana per lo Stress Traumatico (SISST). Ha conseguito il Ph.D. in

Clinical psychology (UK) ed il diploma di Master in management sanitario e in politiche sociali (SDA Bocconi–School of Management). E' Co-editor della rivista International Journal of Multidisciplinary Trauma Studies e consulente per diverse associazioni non governative. Ha pubblicato numerosi articoli scientifici, capitoli di libri e ha curato quattro volumi sul disturbo post-traumatico nell'infanzia e nell'adolescenza e nell'età adulta. Si è formata all'utilizzo della Narrative Exposure Therapy e della Brief Eclectic Psychotherapy for PTSD di cui è trainer certificata e Coordinator BEPP EU Network.

Stefania Nobili Psicologa clinica, psicoterapeuta e psicodiagnosta. Svolge attività clinica privatamente e in collaborazione con alcune strutture del territorio milanese, occupandosi anche di disturbi clinici connessi a traumi semplici e complessi. Negli ultimi sei anni, ha seguito una formazione approfondita nello Yoga tradizionale presso il Centro Studi Yoga di Milano sotto la personale guida di Ferruccio Ascari (Sn. Trigunananda), e corsi di approfondimento specifico presso la Bihar School of Yoga, Munger, in India, dove risiede per circa un mese all'anno.
L'integrazione dell'approccio psicoterapeutico e l'uso delle teorie e delle tecniche derivanti da questa disciplina millenaria, e' assetto fondamentale della sua attuale pratica clinico-terapeutica con adulti e adolescenti.

Ada Servida. Sociologa e insegnate di yoga. Si è diplomata presso la scuola Yoga Ratna di Gabriella Cella Al Chamali, ha seguito i seminari di M.V. Bhole dal 1996. Insegna yoga presso la Fondazione Cecchini Pace di Milano collaborando dal 1980 con Rosalba Terranova Cecchini, psichiatra transculturale, nell'utilizzo dello yoga in situazioni di patologia. Insegna al Corso di specializzazione in Psicoterapia Transculturale presso la Fondazione Cecchini Pace.

LA FONDAZIONE CECCHINI PACE ISTITUTO TRANSCULTURALE PER LA SALUTE

E' stata fondata da Rosalba Terranova-Cecchini, psichiatra transculturale che ha partecipato all'esperienza della dismissione manicomiale. E' stata primaria dell'Ospedale L. Sacco di Milano.
Nasce nel 1993 ed è attiva nella promozione della salute mentale e della metodologia transculturale che pone al primo posto la dinamica culturale delle persone, cittadini di una società in continua evoluzione. Dal 2001 l'attenzione particolare volta alla formazione si concretizza nel primo Corso in Italia di Specializzazione in Psicoterapia Transculturale (riconosciuto dal MIUR).
Nel 2015 dall'esperienza della Fondazione nasce il Centro Clinico Transculturale e offre consulenze psicologiche e psichiatriche, psicoterapia, medicina culturale per pazienti oncologici, medicina omeopatica e hatha yoga per la salute.

SEDE DIDATTICA

Fondazione Cecchini Pace
via Molino delle Armi 19 - 20123 Milano
tel. 02.58310299- fax 02.58311389

info: fondazione@fondazionececchinipace.it
www.fondazioncecchinipace.it **www.sisst.it**

DATE DEGLI INCONTRI

sabato 28 gennaio, 25 febbraio e 11 marzo 2017
h 9.30 – 13.30 e h 14.30 - 18.30

Quota di iscrizione al corso che sarà interamente restituita in caso non sia raggiunto il numero minimo di partecipanti:
- € 150,00
- € 120,00 per i soci SISST e AIPSIT
- € 120,00 riservata agli iscritti GPL

GIOVANI PSICOLOGI LOMBARDIA

Il corso è riservato ai soci SISST.
Tutti coloro che si iscriveranno da "non soci SISST" dovranno versare **€ 40,00 come quota associativa** (valida per il 2017) da corrispondere il primo giorno direttamente all'incaricato SISST.

L'iscrizione dovrà pervenire entro il **9 gennaio 2017** con scheda da inviare alla Fondazione Cecchini Pace. Da regolarizzare, dopo aver ricevuto conferma del raggiungimento del numero minimo di partecipanti, versando la quota corrispondente in una unica rata entro il **20 gennaio 2017**.

Il versamento sarà da effettuarsi a mezzo bonifico bancario presso la Banca Cariparma e Piacenza, via Molino delle Armi 23, agenzia 31, Milano.
IBAN IT48R0623009486000063597449
Causale: **CORSO Trauma Yoga**

ISTITUTO TRANSCULTURALE PER LA SALUTE
FONDAZIONE CECCHINI PACE

Società Italiana per lo Studio dello Stress Traumatico

La cura del trauma psicologico

L'integrazione delle pratiche yoga nel lavoro psicosociale e clinico

"Il trauma psicologico congela il corpo in uno stato di paura, terrore e ipervigilanza"
(*B. van der Kolk*)

via Molino delle Armi 19 - 20123 Milano
tel. 02.58310299- fax 02.58311389