

salute&benessere

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

Foto in copertina: © Adobe Stock / ingret

© 2020 Edizioni L'Età dell'Acquario
L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: novembre 2020
ISBN 978-88-3336-232-8

Cinzia Picchioni

YOGA
NEGLI ANNI D'ARGENTO

Come praticare nella terza età

 Edizioni
L'Età dell'Acquario



*Per mio padre e per tutti quelli come lui
che non sanno praticare «l'arte della sostituzi-
tuzione», continuando a rimpiangere ciò
che non hanno più, ciò che non sanno o
non possono più fare.*



Prefazione

Siamo felici di riproporre, con gli opportuni aggiornamenti, questo bel libro di Cinzia Picchioni.

Gli «anni d'argento» si dilatano ormai a dismisura, e questa è una cosa magnifica. Dobbiamo però ancora trovare la «formula» per viverli al meglio, per farne un periodo di compimento e di piena realizzazione.

Lo yoga ci può essere di molto aiuto, soprattutto se lo affrontiamo con lo spirito che l'Autrice suggerisce: nessun desiderio di prestazione, ma, al contrario, una calma concentrazione, una graduale progressione, una lenta ma armonica assimilazione di ogni posizione.

Rientrare nel corpo, prendersene cura, ringraziarlo amorevolmente per il servizio che svolge, osservarlo nella sua costante interazione con idee ed emozioni: ecco che cosa possiamo fare. E poi... e poi, piano piano, allentare i lacci di tutto ciò che ci costringe e ci opprime: magari l'immagine che gli altri hanno di noi, e più ancora quella che noi abbiamo di noi stessi.

Gli «anni d'argento» possono essere gli anni della grande libertà, dell'andare oltre sé stessi per incontrare il proprio vero Sé.

Tutto può cominciare con un respiro consapevole e un delicato allungamento. Oggi, non domani.

L'Editore



Prologo

Non preoccupatevi se avete compiuto gli «anta», uscite con il vostro corpo dalla clandestinità alla luce, rifiutate le immagini che la società si fa di voi, sia che vi si elargisca la gratificante identificazione con «il nonno così saggio» sia che vi proponga, attraverso la villania di un impiegato postale, la meno esilarante identità del rimbambito. Con ogni probabilità, in fatti, non siete né una cosa né l'altra, ma avete soltanto bisogno di sentirvi un po' meglio nella vostra pelle.

Carla Perotti, *Oltre i cinquanta*

Tutto il bagaglio di esperienze dell'infanzia, della giovinezza e dell'età adulta influenzeranno e determineranno l'età anziana e l'intero processo dell'invecchiamento.

Il modo di affrontare l'essere diventato anziano può essere positivo o negativo: alcuni si deprimono o si chiudono in sé stessi, altri restano attivi e conducono una vita autonoma e soddisfacente. In realtà i due comportamenti non sono solo frutto del caso: si può imparare a invecchiare, poiché non esistono regole o età che misurano l'invecchiamento, è piuttosto il nostro spirito che lo determina.

I dati sull'aumento della vita media lo confermano, è possibile aggiungere anni alla vita e soprattutto invecchiare meglio.

VECCHIO (lat. tardo *veclus*, da un precedente *vethus*, per il classico *vetulus*, dim. di *vetus* «vecchio»). Di persona che ha molti anni di vita, che è nel periodo della vecchiaia.

GIOVANE. Di persona che è tra l'adolescenza e la maturità o, più in generale, che non è vecchia.

ANZIANO (lat. *antianus*, da *ante* «avanti», «prima»). Che è piuttosto avanti negli anni, anche in confronto agli altri.

Roy J. Shepard (noto gerontologo*) distingue così i periodi relativi all'età dell'anziano:

- **MEZZA ETÀ** (40-60 anni), che corrisponde alla seconda metà dell'arco dell'attività produttiva.
- **ETÀ SENILE** (60-75 anni), definita anche «vecchiaia giovane», che segue immediatamente il pensionamento. È un periodo nel quale non si riscontrano ancora eccessive limitazioni funzionali.
- **ETÀ SENILE AVANZATA** (75-85 anni).
- **ETÀ SENILE ESTREMA** (oltre gli 85 anni).

* La gerontologia è la scienza che approfondisce le cause dell'invecchiamento nonché le conseguenze che esso determina sulla specifica funzione di ogni singolo organo.

YOGA
NEGLI ANNI D'ARGENTO



Introduzione

Nel XIX secolo l'Europa era il continente più popolato dopo l'Asia. Con 28 milioni di abitanti la Francia era il primo paese europeo per consistenza demografica, seguita dalla Russia, e poi dall'Africa. Oggi la popolazione dei paesi del cosiddetto «terzo mondo» sta aumentando impetuosamente mentre i nostri paesi stanno invecchiando, non certo con impeto, ma con una costante progressione.

Un po' di freddi dati (fonte Wikipedia)

Oggi l'Italia è il paese in Europa con la percentuale più alta di over 65 (il 22,7% della popolazione) e una crescita sostenuta negli ultimi dieci anni di circa 1,8 milioni di persone in questa fascia.

È quanto emerge da una ricerca di Censis-Tendercapital che evidenzia come nel nostro paese sia cresciuta la quota di ricchezza detenuta da questa fascia di popolazione, passata dal 20,2 al 39,9% tra il 1995 e il 2016, grazie anche al significativo aumento delle persone che superano questa età.

Ha dichiarato il presidente del Censis Giuseppe De Rita:

Assistiamo a un processo di trasformazione della dimensione anziana. Si tratta di una realtà sempre più forte all'interno della società. Oggi in media l'anziano ha la casa di proprietà, una qualità della vita e un livello di consumi elevati, ma non investe. Occorre pertanto sviluppare, all'interno della popolazione anziana, una cultura dell'investimento nel proprio futuro.

L'Istat (2018) comunica inoltre che si è registrato un nuovo aumento della speranza di vita alla nascita. Per gli uomini la stima è di 80,8 anni (+0,2 sul 2017), mentre per le donne è di 85,2 anni (+0,3 rispetto al 2017). A 65 anni di età la speranza di vita residua è di 19,3 anni per gli uomini (+0,3) e di 22,4 anni per le donne (+0,2 sul 2017).

Gli ultimi dati Istat registrano uno storico aumento degli anziani, che sono cresciuti di oltre mezzo milione dal 2015 a oggi. Un vero e proprio record di over 65, che il 1° gennaio 2019 hanno raggiunto per la prima volta i 13,8 milioni (il 22,8% della popolazione totale); i giovani fino a 14 anni sono circa 8 milioni (il 13,2%); gli individui in età attiva sono 38,6 milioni (il 64%).

INDICE DI VECCHIAIA

È il rapporto percentuale tra il numero degli ultra sessantacinquenni e il numero dei giovani fino a 14 anni. Nel 2019 per l'Italia è stato di 173,1 anziani ogni 100 giovani.

Invecchiare bene significa sapersi adattare

È difficile che in natura perdiamo una cosa (una facoltà, una capacità, perfino una parte del corpo o una sua funzione) e non ce ne sia un'altra che compensi la perdita. Basti pensare ai ciechi che sviluppano la capacità di sentire il più piccolo rumore nonché una sorta di «vista tattile» per cui riconoscono persone e oggetti toccandone le forme. O i cani, che hanno una vista non proprio eccellente, ma un fiuto fenomenale che consente loro di riconoscere una persona anche dopo anni.

Gli esempi servono moltissimo e ciascuno di noi può trovarne diversi, nella propria esperienza, che avvalorino la tesi secondo cui ogni perdita viene compensata da un'acquisizione.

Nella vecchiaia, forse più che mai, si può notare questo fatto. Non riusciamo più a correre, ma sappiamo apprezzare un paesaggio proprio perché magari siamo costretti a riposarci più spesso e a fermarci a guardarlo, cosicché impariamo a coglierne ogni sfumatura.

Siccome non possiamo più contare sullo «scatto» di un corpo agile, impariamo a prenderci «tutto il tempo che ci serve» per recarci in un posto, senza fretta, per svolgere un lavoro senza precipitazione, per preparare una gita in ogni dettaglio, compresa la pipì strada facendo perché non si può «aspettare il prossimo bar».

E così via. Mai come nella vecchiaia si sente l'ingombro del corpo, pesante magari, e comunque non proprio agile. Ma com'è bello invece non doversi più preoccupare tanto dell'aspetto fisico, della bellezza, del mostrarsi; la «bellezza dell'asino» è, finalmente, svanita per lasciare spazio a una bellezza interiore, al fascino di un movimento armonioso, al gusto di parlare a bassa voce, all'esperienza che ci fa essere capaci di aspettare perché – ormai lo sappiamo – «tutto passa».

Con il fatto che d'inverno fa freddo, che d'estate fa caldo, che la città è caotica e che non dobbiamo «per forza» presentarci a quella manifestazione, succede che abbiamo più tempo per leggere, per vedere le amiche e gli amici bevendo un tè, per gustare un film in compagnia, persino a casa, in un appuntamento che può diventare fisso, come un «cineforum casalingo».

Lo yoga sembra fatto apposta per gli anziani

È a questi aspetti che penso quando dico che lo yoga sembra fatto apposta per gli anziani e le anziane. Nello yoga viene richiesta la lentezza, la gradualità, la pazienza, il non-sforzo, il rispetto del proprio limite, tutti aspetti eliminati, aborriti dalla cosiddetta «vita moderna», dalla civiltà occidentale, dove gli anziani sono visti solo come degli impicci, dove tutto – dai tram ai cinema – è fatto «a misura di giovane», dove si presume che tutto il mondo sia agile, scattante, veloce, abbia entrambe le gambe funzionanti, ci veda e ci senta benissimo, dove non dovrebbero esistere bambini, anziani, portatori di handicap (o diversamente abili, che dir si voglia).

Ecco, è questo che intendo quando dico che nello yoga viene richiesto ciò che un anziano (e un'anziana) sa fare meglio: andare lentamente, non superare il proprio limite (non può, neanche se volesse), avanzare per gradi, saper stare fermo, in silenzio, ascoltarsi, cercare altre capacità interiori, giacché il corpo esterno non è più tanto disponibile.

Ma anche se lo yoga sembra tanto adatto agli anziani occorre fare i conti con la loro ritrosia e sfiducia, che li porta a pensare il fatidico «ormai, alla mia età...».

È necessario perciò risvegliare i processi di apprendimen-

to ribellandosi allo schema di valori che si regge su beni e capacità materiali e sul consumo, e che emargina e isola gli anziani in quanto non sono più produttori di beni e sono modesti consumatori.

Stare bene

Oltre a questo, che riguarda il comportamento e l'atteggiamento dell'anziano nei confronti della vita, c'è da prendere in considerazione il problema della salute. Chi sta bene (e per «star bene» si intende non solo l'assenza di malattia ma uno stato d'animo sereno) ha tutte le possibilità di svolgere una vita sociale attiva, relazionandosi in maniera comunicativa con il prossimo. Ed è importante perciò che l'anziano prenda coscienza dell'importanza di prevenire piuttosto che curare, e anche in questo lo yoga potrebbe avere un grande ruolo, essendo studiato per stimolare l'organismo in modo tale da seguire la sua propria tendenza naturale a tornare in uno stato di equilibrio, anche attraverso la percezione del prâna come energia vitale.

Un altro compito svolto egregiamente dalle tecniche yoga riguarda lo sviluppo dell'attenzione e della percezione, la ricentratura delle facoltà mentali dell'anziano.

Il cervello è l'organo più coinvolto nel processo di senescenza e, poiché il ruolo di quest'organo è quello di garantire un comportamento che si adatti all'ambiente, in soggetti anziani lo yoga deve tendere a sviluppare processi neurologici compensativi adeguati. Il meccanismo dell'attenzione, il processo di memorizzazione, il sistema della codificazione plurisensoriale diventano allora gli strumenti di lavoro privilegiati.

Cicip e ciciap

Ultimo, ma non in ordine di importanza, la lezione di yoga può rappresentare l'occasione per parlare, scambiarsi idee e impressioni nonché dubbi e lamentele e la «chiacchierata» alla fine e/o all'inizio degli incontri può essere anche un modo per trasmettere consigli e nozioni su temi quali l'alimentazione, il risparmio, la cura casalinga di disturbi comuni, il sonno, l'igiene di vita e qualunque altro argomento provenga dal gruppo.

In una lezione con gli anziani occorre tenere conto del fatto che i tempi sono per forza di cose dilatati, che bisogna inserire molti momenti di riposo ripetuti (piuttosto che uno lungo alla fine, che per molti può essere pesante) e anche gli spostamenti da una posizione all'altra andrebbero considerati esercizi e richiedono il loro tempo, variabile da persona a persona.