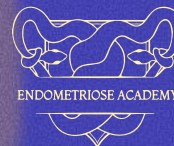
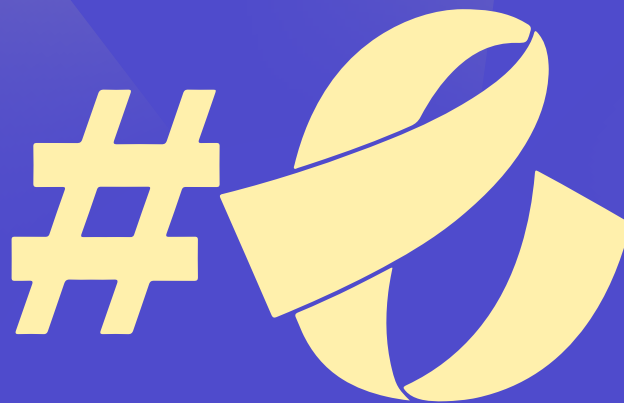




Cofinanziato
dall'Unione europea

Lo Yoga dell'Endometriosi



Università
degli Studi
di Palermo



UNIVERSITY
OF TURKU



Maynooth
University
National University
of Ireland Maynooth

momentum
[educate + innovate]

Il progetto

Il progetto #ENDO è un'iniziativa europea che sostiene ed educa gli adulti affetti da malattie croniche, concentrandosi sull'endometriosi. Con un potenziale di 14 milioni di donne in Europa – spesso chiamate "ENDOs" – il progetto mira a rafforzare il loro ruolo attivo nel loro percorso di salute.

Il suo approccio innovativo combina arti visive, arti performative, narrazione e strumenti digitali per facilitare la comunicazione tra pazienti e operatori sanitari. Basandosi sulle storie di vita delle ENDOs, saranno creati strumenti artistici ed educativi per migliorare la comprensione delle cure mediche e promuovere un sistema più inclusivo.

Oltre alla sensibilizzazione, #ENDO si batte per un migliore riconoscimento delle disuguaglianze di genere in salute e per l'empowerment delle donne. Il progetto riunisce partner provenienti dall'istruzione, dalla salute, dal digitale e dalla cultura, basati in Finlandia, Svezia, Francia, Italia e Irlanda.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono solo quelli dei loro autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

Questo documento è realizzato sotto licenza Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International License, nell'ambito del progetto europeo #ENDOs, KA220-ADU-23D7562E.



Cofinanziato
dall'Unione europea



ENDOTALK & YOGA

"EndoTalk & Yoga" è un programma di laboratori educativi co-progettati da operatori della Clinica Mutualista di Pessac e da pazienti-partner titolari del DU di « Formatore-paziente nel percorso di cure croniche » dell'Università di Bordeaux e formati all'Educazione Terapeutica del Paziente. Si rivolge a pazienti affetti da endometriosi e ai loro familiari sotto forma di gruppi di parola e yoga adattato, in un contesto sicuro e accogliente con professionisti formati all'animazione e impegnati nel campo delle scienze umane in salute. L'obiettivo è di accompagnare meglio le donne nel luogo di cura attraverso un supporto personalizzato e adattato alle specificità di questa malattia altamente invalidante e alla sintomatologia plurale per: aumentare il potere d'azione delle donne, favorire l'alleanza terapeutica, consentire di acquisire conoscenze e strumenti di auto-cura per gestire la loro malattia cronica, liberare la loro voce, incontrarsi tra pari, riconnettersi con il proprio corpo e aumentare la loro autonomia per migliorare la qualità della vita quotidiana.

"EndoTalk & Yoga" afferma il riconoscimento dello status dei pazienti-partner diplomati nei luoghi di cura e la promozione delle loro conoscenze esperienziali integrandole nei programmi con gli operatori.



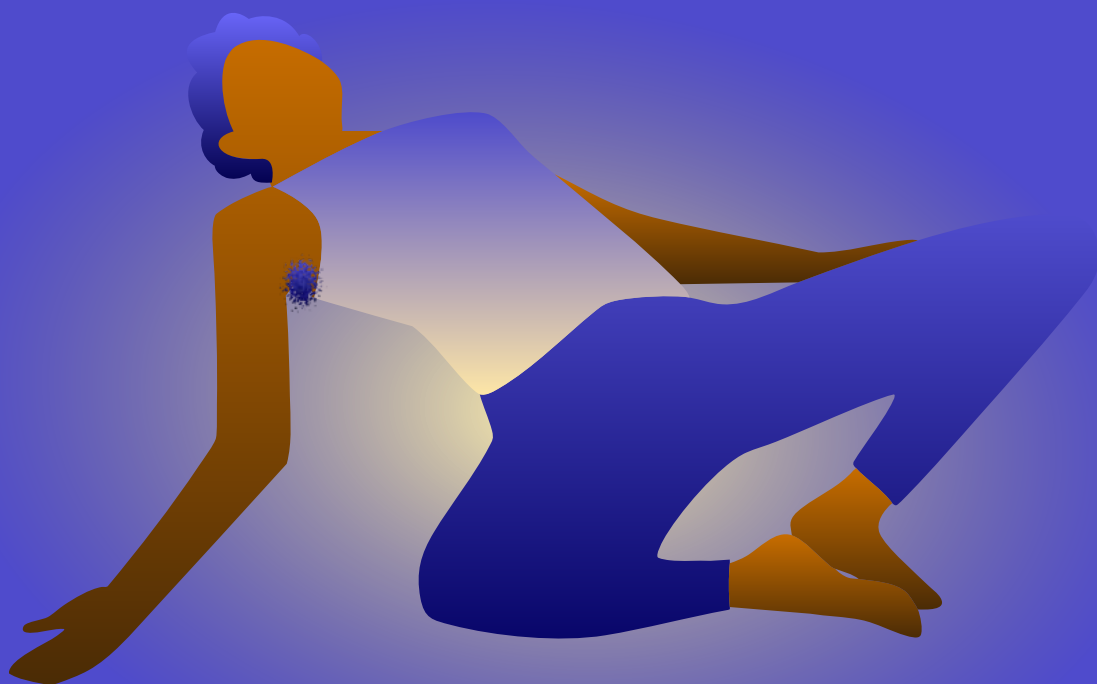
Lo Yoga dell'Endometriosi

Questo mazzo di carte ispirato al tarocco è uno strumento sviluppato per consentire alle persone affette da endometriosi di alleviare i dolori e attivare il corpo nel modo più accessibile possibile. Le posizioni di Yoga sono state scelte con cura da Mélie Yoga.

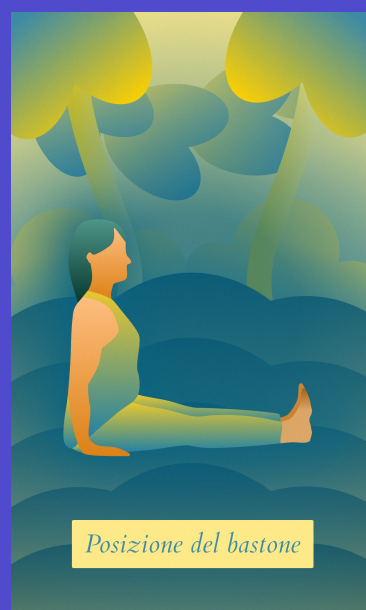
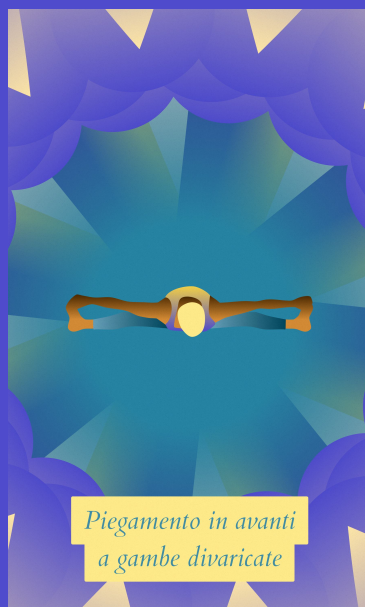
L'uso delle carte di Yoga può aiutare ad alleviare l'endometriosi, ma non sostituisce un trattamento medico.

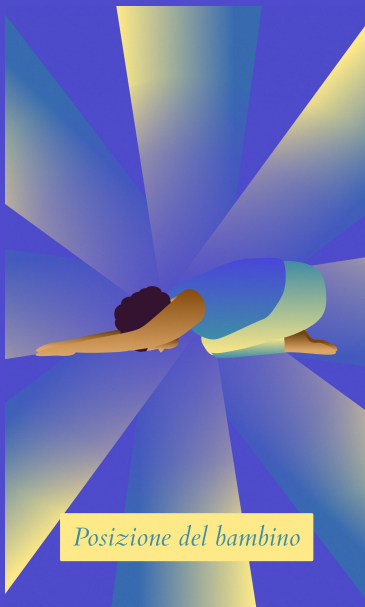
Illustrazioni di base: Alice Lao

Progettazione grafica e direzione: Zoé Chabbert



Le carte

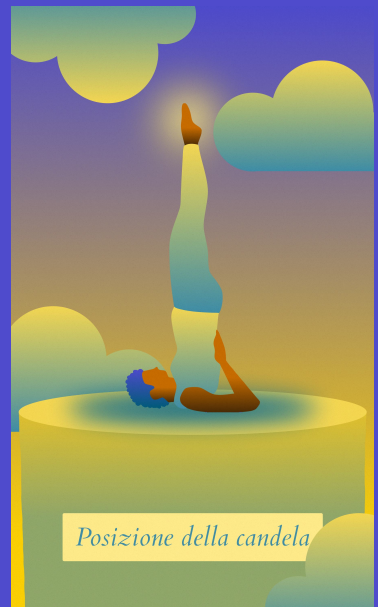




Posizione del bambino



Testa al ginocchio



Posizione della candela



*Posizione supina
della mano al piede*



Posizione malasana



Cane a testa in giù



Posizione del ciabattino

Piegamento in avanti da in piedi



In piedi, inclina il busto in avanti rilassando testa e collo. Mani verso il suolo o tibie.

Adattamenti:

- Ginocchia leggermente piegate
- Mani su dei blocchi

5 respirazioni

Benefici per l'endometriosi:

Rilassa i muscoli pelvici, attiva la circolazione uterina e allevia i crampi mestruali.

(Posizione complementare: Mezzo pinza seduta)

Varianti:

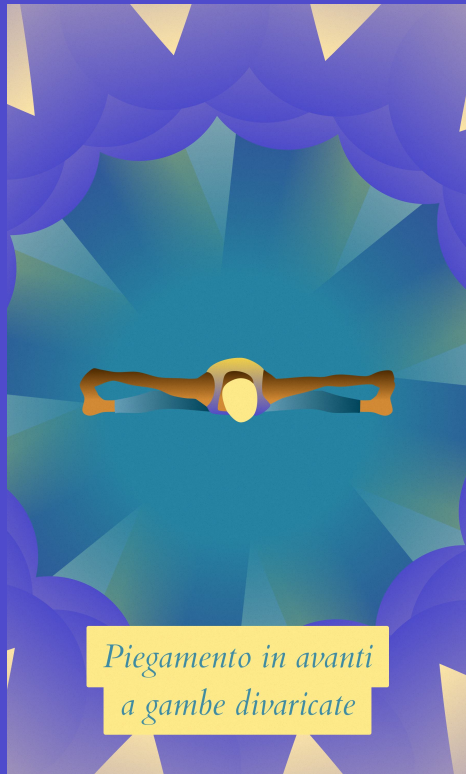
- Piedi divaricati (versione larga)
- Braccia intrecciate dietro la schiena (apertura delle spalle)

Precauzioni:

- Evitare in caso di dolori acuti
- Mantenere le cosce impegnate

(Ideale al mattino per stimolare il bacino)

Piegamento in avanti a gambe divaricate



Seduto a "V", inclina il busto in avanti mantenendo la schiena lunga.

Adattamenti:

- Cuscino sotto il bacino
- Blocchi sotto gli avambracci

5-8 respirazioni

Benefici per l'endometriosi:

Libera le tensioni pelviche, stimola l'utero e allevia i crampi mestruali.

(Posizione complementare: Farfalla sdraiata)

Varianti:

- Versione dolce: busto dritto, mani davanti
- Versione intensa: pancia a terra

Precauzioni:

- Evitare in fase infiammatoria
- Non forzare la divaricazione

(Ideale in fase premestruale per prevenire i dolori)

Eroe reclinato



In ginocchio, siediti tra i talloni e poi allungati progressivamente all'indietro sostenendo il tuo peso sugli avambracci.

Adattamenti:

- Cuscino sotto la schiena
- Gambe divaricate se necessario

5 respirazioni

Benefici per l'endometriosi:

Aprire la regione pelvica, stimola gli organi riproduttivi e allevia i crampi mestruali.

(Posizione complementare: Posizione del pesce)

Varianti:

- Versione dolce: mani dietro la schiena a sostegno
- Versione completa: braccia distese sopra la testa

Precauzioni:

- Da evitare in caso di dolori lombari acuti
- Non forzare l'estensione della schiena

(Particolarmente benefica in fase premestruale)

Angolo laterale esteso



Piede anteriore a 90°, piede posteriore a 45°.
Piega il ginocchio anteriore ed estendi il braccio opposto verso il cielo.

Adattamenti:

- Mano su un blocco
- Schiena contro un muro

5 respirazioni per lato

Benefici per l'endometriosi:

Aprire il bacino, stimola gli organi riproduttivi e riduce i dolori pelvici.

(Posizione complementare: Posizione del triangolo)

Varianti:

- Versione dolce: gomito sul ginocchio
- Versione intensa: braccio ad arco sopra la testa

Precauzioni:

- Evitare se dolori acuti alle anche
- Mantenere il ginocchio allineato con la caviglia

(Particolarmente benefica in fase ovulatoria)

Posizione dell'angolo legato sdraiato



Sdraiato sulla schiena, piante dei piedi unite e ginocchia aperte ai lati. Braccia rilassate lungo il corpo.

Adattamenti:

- Cuscino sotto la testa
- Cuscini sotto le cosce

Mantenere 5-10 respirazioni

Benefici per l'endometriosi:

Rilassa il pavimento pelvico, stimola la circolazione uterina e riduce i crampi mestruali.

(Posizione complementare: Posizione del bambino)

Varianti:

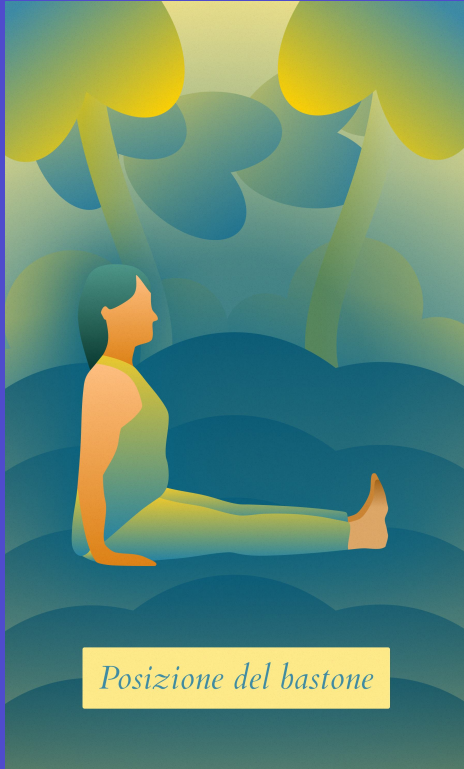
- Versione relax: braccia a croce, palmi verso l'alto
- Versione sostenuta: cuscino longitudinale sotto la colonna

Precauzioni:

- Evitare in fase infiammatoria acuta
- Adattare l'apertura delle anche secondo il proprio comfort

(Posizione ideale per il relax a fine giornata)

Posizione del bastone



Seduto con le gambe distese, attiva i tuoi muscoli per mantenere la schiena dritta e le spalle allineate, le mani a terra.

Adattamenti:

- Cuscino sotto il bacino
- Schiena contro un muro

5 respirazioni profonde

Benefici per l'endometriosi:

Allevia le tensioni lombari, migliora la circolazione pelvica e previene le rigidità uterine.

(Posizione complementare: Posizione della montagna)

Varianti:

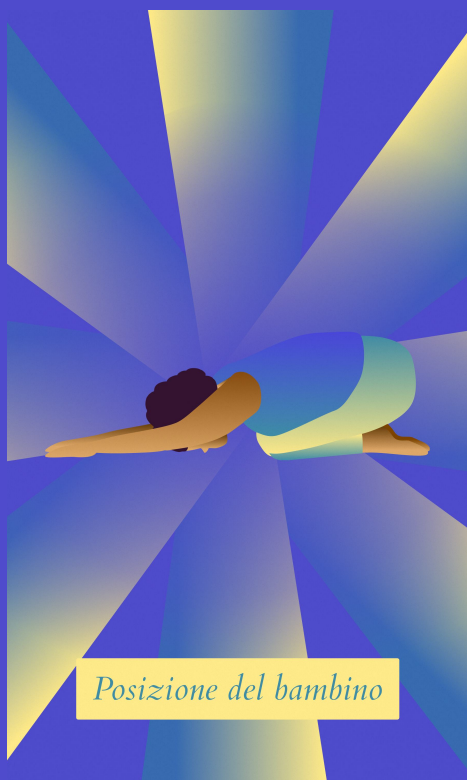
- Piedi flessi (versione attiva)
- Gambe leggermente piegate (versione dolce)

Precauzioni:

- Evitare se dolore acuto al coccige
- Mantenere l'allineamento testa-bacino

(Essenziale per una buona postura quotidiana)

Posizione del bambino



Sdraiato sulla schiena, afferra un grosso alluce (o usa una cinghia) e distendi la gamba verso l'alto o di lato mantenendo le anche stabili.

Adattamenti:

- Cinghia attorno alla pianta del piede
- Ginocchio leggermente piegato

5 respirazioni per lato

Benefici per l'endometriosi:

Rilassa i muscoli pelvici, migliora la mobilità uterina e allevia le lombalgie.

(Posizione complementare: Rotazione delle anche sdraiato)

Varianti:

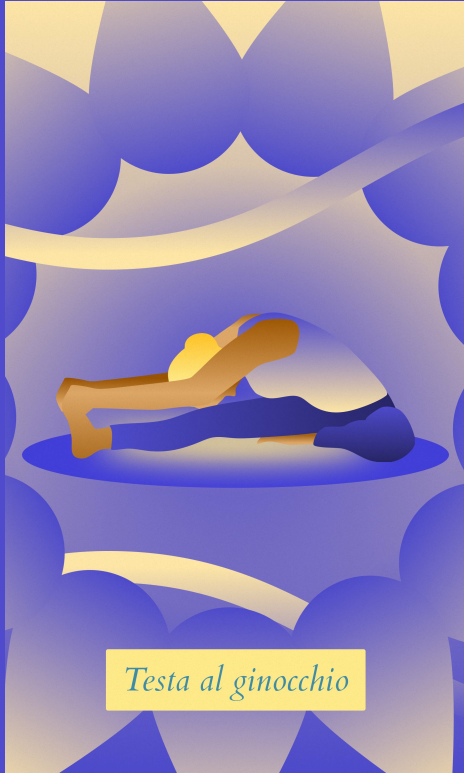
- Gamba distesa verso il soffitto (versione classica)
- Gamba aperta di lato (allungamento degli adduttori)

Precauzioni:

- Evitare in fase infiammatoria acuta
- Mantenere il bacino piatto

(Particolarmente utile in fase luteale per rilassare il bacino)

Testa al ginocchio



Sdraiato sulla schiena, afferra un grosso alluce (o usa una cinghia) e distendi la gamba verso l'alto o di lato mantenendo le anche stabili.

Adattamenti:

- Cinghia attorno alla pianta del piede
- Ginocchio leggermente piegato

5 respirazioni per lato

Benefici per l'endometriosi:

Rilassa i muscoli pelvici, migliora la mobilità uterina e allevia le lombalgie.

(Posizione complementare: Rotazione delle anche sdraiato)

Varianti:

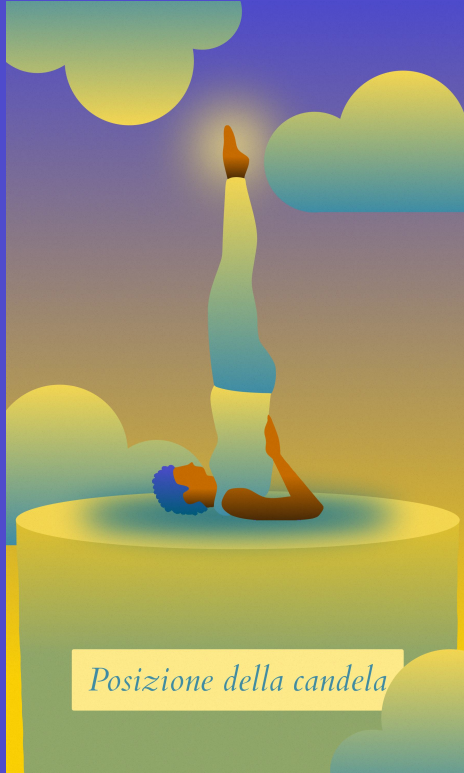
- Gamba distesa verso il soffitto (versione classica)
- Gamba aperta di lato (allungamento degli adduttori)

Precauzioni:

- Evitare in fase infiammatoria acuta
- Mantenere il bacino piatto

(Particolarmente utile in fase luteale per rilassare il bacino)

Posizione della candela



Sdraiato sulla schiena, gambe distese verso il cielo, sostieni la parte bassa della schiena con le mani, gomiti ancorati a terra. Il peso riposa sulle spalle, non sul collo.

Adattamenti:

- Utilizzare un muro per il supporto delle gambe
- Posizionare una coperta sotto le spalle per proteggere il collo

5 respirazioni profonde

Benefici per l'endometriosi:

Favorisce il drenaggio pelvico, calma l'infiammazione e migliora la circolazione sanguigna nella regione addominale.

(Posizione complementare: L'aratro)

Varianti:

- Gambe a V (versione dolce)
- Piedi puntati o flessi a seconda dell'intenzione

Precauzioni:

- Evitare in caso di dolori cervicali o durante le mestruazioni
- Uscire lentamente dalla posizione per evitare vertigini

(Potente posizione di rigenerazione e di

rilascio del sistema nervoso)

Posizione supina della mano al piede



Sdraiato sulla schiena, afferra un grosso alluce (o usa una cinghia) e distendi la gamba verso l'alto o di lato mantenendo le anche stabili.

Adattamenti:

- Cinghia attorno alla pianta del piede
- Ginocchio leggermente piegato

5 respirazioni per lato

Benefici per l'endometriosi:

Rilassa i muscoli pelvici, migliora la mobilità uterina e allevia le lombalgie.

(Posizione complementare: Rotazione delle anche sdraiato)

Varianti:

- Gamba distesa verso il soffitto (versione classica)
- Gamba aperta di lato (allungamento degli adduttori)

Precauzioni:

- Evitare in fase infiammatoria acuta
- Mantenere il bacino piatto

(Particolarmente utile in fase luteale per rilassare il bacino)

Posizione malasana



Accovacciato, piedi divaricati alla larghezza del bacino e talloni a terra (o su un cuscino). Divarica le ginocchia con i gomiti mantenendo la schiena dritta.

Adattamenti:

- Cuscino sotto i glutei
- Schiena appoggiata contro un muro

Mantenere 5-8 respirazioni

Benefici per l'endometriosi:

Aprire il bacino, stimola la circolazione uterina e allevia i crampi pelvici.

(Posizione complementare: Farfalla seduta)

Varianti:

- Versione dolce: mani in preghiera davanti al petto
- Versione attiva: braccia tese in avanti

Precauzioni:

- Evitare in caso di dolori alle ginocchia
- Non forzare la posizione se i talloni non toccano il suolo

(Particolarmente benefica per la mobilità pelvica)

Cane a testa in giù



A quattro zampe, spingi con le mani e solleva i fianchi verso il cielo raddrizzando le gambe. Ginocchia alla larghezza delle anche, schiena piatta. Mantieni le ginocchia leggermente piegate se necessario.

Adattamenti:

- Talloni su un blocco
- Ginocchia piegate

5-8 respirazioni

Benefici per l'endometriosi:

Allevia i dolori lombari, stimola la circolazione pelvica e rilassa il basso ventre.

(Posizione complementare: Posizione del bambino)

Varianti:

- Piedi divaricati per maggiore stabilità
- Una gamba sollevata per intensificare lo stiramento

Precauzioni:

- Evitare in caso di dolori acuti al bacino
- Non inarcare la parte bassa della schiena

(Ideale al mattino per risvegliare dolcemente il corpo)

Posizione del ciabattino



Seduto, piante dei piedi unite e ginocchia che cadono ai lati. Afferra i tuoi piedi e mantieni la schiena ben dritta.

Adattamenti:

- Cuscino sotto il bacino
- Cuscini sotto le ginocchia

Mantenere 5 respirazioni profonde

Benefici per l'endometriosi:

Rilassa i muscoli pelvici, migliora la circolazione uterina e allevia i crampi mestruali.

(Posizione complementare: Farfalla sdraiata)

Varianti:

- Versione dolce: mani sulle caviglie
- Versione intensa: busto inclinato in avanti

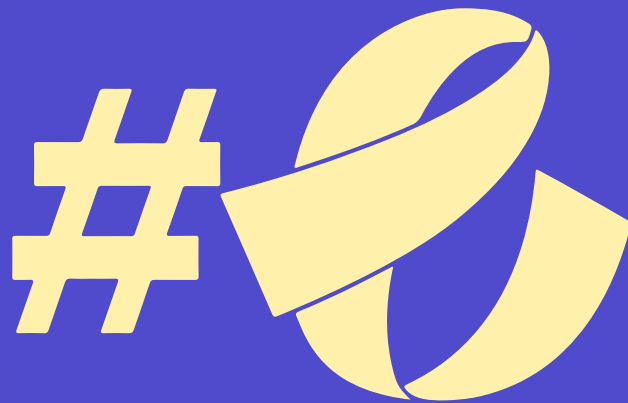
Precauzioni:

- Evitare in caso di dolori acuti alle anche
- Non forzare l'apertura delle ginocchia

(Particolarmente benefica in fase premestruale)



Cofinanziato
dall'Unione europea



VULGAROO



dm DIGITAL
NARRATIVE
MEDICINE



Università
degli Studi
di Palermo



UNIVERSITY
OF TURKU



Maynooth
University
National University
of Ireland Maynooth

momentum
[educate + innovate]