

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca



MAKE UP | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO.

BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

CONTE

Informazione pubblicitaria

Home > Fitness > Yoga

02/05/2025



Yoga per le donne vittime di violenza



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 02/05/2025 | Aggiornato il 02/05/2025

Si chiama Trauma sensitive yoga la nuova modalità di approccio che, in sinergia con lo psicoterapeuta,



Riservatezza

aiuta a dare sollievo anche a chi ha subito abusi fisici e psicologici



Se pensate che la pratica dello **yoga** sia “solo” una forma di fitness, siete davvero fuori strada. L’antica disciplina indiana ha potenzialità davvero incredibili e oggi comprovate dagli studi. Aiutare i veterani di guerra a superare i traumi vissuti è stato l’obiettivo concreto da cui, negli Stati Uniti, sono iniziati gli studi sul giusto approccio che va tenuto per insegnare a gestire e a metabolizzare esperienze di **stress** anche molto forti: dalle ricerche del Trauma Center del Justice Resource Institute di Boston è nato il “Trauma Sensitive Yoga”, una metodologia di lavoro yogico specifico, che prevede esercizi adatti a chi ha subito traumi di diversa natura. Ne parliamo con l’insegnante **Francesca Cassia** che, con Roberto



Milletti, ha introdotto in Italia questa metodologia di lavoro, che si svolge sempre in sinergia con uno psicoterapeuta.

LA LETTERATURA SCIENTIFICA HA DA TEMPO DIMOSTRATO CHE UN CORRETTO LAVORO SUL CORPO COSTITUISCE UN'EFFICACE INTEGRAZIONE DELLE CURE MEDICHE SPECIALISTICHE TRADIZIONALI IN PRESENZA DI TRAUMI PSICHICI.

Un aiuto per le donne in difficoltà

Uno degli ambiti in cui si lavora con lo yoga per restituire equilibrio emotivo a chi l'ha perduto è quello degli abusi fisici ed emotivi, che vede moltissime donne accostarsi alla pratica.

Chi ha subito esperienze di **violenza**, di svariata natura, arriva spesso alle lezioni con un senso di impotenza e di frustrazione, perché non ha avuto la forza o la possibilità di opporsi, di ribellarsi, di scegliere. E spesso è molto spaventata. Per questo motivo, le lezioni di Trauma Sensitive Yoga hanno un approccio rasserenante a



partire dall'ambiente in cui si svolgono: ad esempio non si lavora in una stanza in penombra e non si è mai costrette a rivolgere le spalle alle altre, perché anche dettagli in apparenza insignificanti possono contribuire a mettere a proprio agio e ad evitare di riportare alla mente situazioni di vissuto doloroso o inquietante.

Ritrovare la capacità di decidere

Il lavoro con lo yoga aiuta a restituire la capacità di decidere se fare o non fare qualcosa (un movimento, un **asana**, una sequenza), rimettendo nelle mani della donna l'atto della scelta. Inoltre permette di scoprire che quel corpo ferito e umiliato può eseguire anche pose bellissime. Provando e riprovando, la pratica insegna che "se si vuole, si può" e regala **autostima** a chi l'ha persa.

I protocolli per questo genere di traumi gravi escludono tutti gli esercizi che potrebbero riportare alla memoria momenti del vissuto doloroso: quindi si evitano il **pranayama** (che ha un suo "rumore" potenzialmente evocativo), il contatto fisico con l'insegnante, le posizioni in apertura o quelle come il **Cane a testa in giù** (che rimandano a un concetto di vulnerabilità o di sottomissione). Si lavora molto in piedi, per sviluppare la forza, la stabilità e il radicamento, e **con l'aiuto della sedia**.



Ti potrebbe interessare anche:

- » Pilates, prova l'Hundred per scolpire gli addominali. Con un elastico
 - » Yoga per rimodellare le gambe
 - » Pilates: metti alla prova le spalle con un elastico
 - » Lyrical arab dance: vieni a scoprire il movimento libero
-



SILHOUETTE

[Chi Siamo](#) - [Autori](#) - [Esperti](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#)

- [Community policy](#) - [Notifiche push](#)

Le informazioni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni pubblicate sul sito, sono il risultato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.



Leggi il Disclaimer

 [Riservatezza](#)

3 D Editoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano

P.Iva 12601570158

Mail: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300

© 2025 - Tutti i diritti sono riservati

