

# PROGETTO SAMSARA

## Yoga in oncologia



Un giorno una bellissima dea si smarrì nella foresta e affondò in un luogo pieno di fango chiamato Loto: questo spazio era stato creato dagli dei appositamente per quegli esseri che avevano il fallimento nel loro destino.

Al contrario di quanto credevano gli dei, la ragazza combatté per mille anni, fino a quando riuscì a riemergere e fuggire da questo luogo, diventando essa stessa il simbolo di questo bellissimo fiore.

Il suo successo simboleggia il trionfo della perseveranza anche nelle situazioni avverse e nel Buddhismo il fior di loto è diventato uno dei simboli più importanti: questo fiore nasce dal fango, attraversa tutto lo strato di acqua e poi sboccia in un bellissimo fiore, ammirato da tutti.

**“Samsara” in sanscrito significa rinascita**, ed è l’obiettivo di questo Percorso che faremo insieme: rinascere, rifiorire come un fiore di loto che dopo il periodo di tenebre arriva in superficie e risplende.



# Che cosa ne pensa di questo progetto

## STEFANIA

Sono Stefania da quando frequento il corso di yoga sto meglio fisicamente e mentalmente... L'insegnante nulla da dire molto preparata e con il suo carisma ci trasmette molta positività.  
Speriamo che il corso continui...si è formato un bellissimo gruppo.



# Che cosa ne pensa di questo progetto

## ANNA

Ciao,

Riporto la mia opinione su yoga terapia. Io frequento il corso fin da quando è iniziato la scorsa estate quando ancora il numero di accesso era chiuso per il covid.

L'esperienza è stata più che positiva. Allo stato attuale non riesco più a frequentarlo con continuità per motivi lavorativi ma appena posso cerco sempre di andarci.

L'insegnante sia per le qualità caratteriali che per il suo vissuto personale è sicuramente quella più indicata.

Penso che il progetto sia da considerarsi come una preziosa opportunità offerta dall'ospedale a cui personalmente darei continuità senza dubbio perché permette alle pazienti di ambientarsi, confrontarsi e soprattutto di iniziare un nuovo percorso personale propositivo.

Se posso dare un suggerimento pubblicizzerei maggiormente l'iniziativa in quanto spesso mi capita di conoscere donne che non sanno proprio di questa opportunità o altre che fanno fatica ad inserirsi, anche gli orari non sono divulgati. Sarebbe sufficiente un volantino...

Saluti



# Che cosa ne pensa di questo progetto PAMELA

Elisa ha il dono raro di coniugare leggiadria e professionalità.

Ciò fa sì che, oltre all'aspetto strettamente legato allo yoga ed alle sue peculiarità, riesca a favorire legami ed incontri tali da rafforzare la percezione di appartenere ad un gruppo solidale. Cosa di cui abbiamo tutte bisogno.



# Che cosa ne pensa di questo progetto

## TIZIANA

Mi sono avvicinata allo yoga per guarire da quel fastidio fisico che porto dentro e per trovare pace e serenità mentali.

Posso assicurare che sta andando così e attraverso lo yoga ho trovato un mezzo per risolvere tante mie tensioni fisiche e di lavoro.

Lo yoga, quindi si sta rivelando uno strumento terapeutico per guarire da molti disturbi, come per esempio ansia e stress e la lista è davvero lunghissima per me che va dalle più comuni disturbi della vista, artrite, ernia del disco, dito a scatto per non parlare dei problemi oncologici pregressi si insomma, chi più ne ha, più ne metta.

Ma l'aiuto maggiore lo da la nostra insegnante Elisa la nostra "guru" che ci fa sentire "fichissime" e ci aiuta a superare le nostre situazioni no e trovare il bello nel nostro stile di vita e ritrovare la luce.

È iniziare a volersi bene, a vivere la vita secondo i nostri ideali. È raggiungere i nostri obiettivi per vivere i nostri sogni con serenità.

Perché ce lo meritiamo. E perché sia che la vita sia una sola oppure no, è necessario che venga vissuta al meglio.

Grazie Elisa



# Che cosa ne pensa di questo progetto

## BARBARA

Buongiorno!

Ho iniziato da pochissimo (2 lezioni) ma un'idea me la sono fatta!

Trovo che questo corso serva molto, personalmente, al momento mi sta aiutando tanto per la parte respiratoria, imparare ad ascoltare il mio respiro, e di conseguenza calmarmi, mi aiuta a tollerare meglio il casco della crioterapia.

E gli esercizi, fatti anche a casa mi aiutano con i cervicali doloranti, sempre causa casco.

Gli esercizi proposti sono semplici e possibili a tutte, indifferentemente dall'età e dal trascorso di ognuna.

Non ci si sente giudicate, non ci sono pregiudizi, e poterne parlare liberamente è molto di aiuto.

L'insegnante è una bomba di energia e positività, e la trasmette a tutto il gruppo, mi piace tantissimo il suo modo di vedere il lato positivo, lo condivido a pieno.

Le diagnosi non si possono cambiare, ma si può cambiare il modo di vedere le cose.

Spero di poter continuare con questo corso, perché sul lungo termine penso mi porterà molti benefici, fisici e mentali.

Buona giornata e buon proseguimento



# Che cosa ne pensa di questo progetto

## IVANA

L'incontro settimanale di Yoga è per me molto importante perché mi rilassa, scopro di riuscire a fare dei movimenti che mi sembravano impossibili.

Mi piace l'atmosfera che si è creata tra di noi di amicizia e partecipazione.

L'insegnante è molto brava nel farci cogliere momenti positivi che possono accadere giornalmente.

Da quando vado a Yoga sono più serena e vedo una luce nel mio futuro.

Spero che questi incontri possano continuare perché ne ho avuto un forte beneficio.



# Che cosa ne pensa di questo progetto

## ANNAMARIA

Ciao io nel corso mi trovo benissimo....Ho iniziato in un momento difficile dopo l'operazione al seno ho trovato subito subito beneficio nei movimenti, nell'atteggiamento attento e socievole della maestra che ci capisce nelle nostre emozioni ed esigenze fisiche

Ci ha insegnato la respirazione che mi ha fatto sparire il mal di testa, rilassandomi riesco ad abbassare i battiti del cuore e stare più tranquilla. Inoltre con Elisa la nostra maestra si è instaurato un bellissimo rapporto di gruppo...la lezione è un momento di evasione dai nostri pensieri e condivisione con altre persone di cose belle magari date x scontate cioè le piccole cose

Credo che yoga sia molto importante come disciplina in persone fragili emotivamente x problemi fisici che magari faticano a riconoscersi sia fisicamente che interiormente.

Come lo sono stata io prima, ora invece mi vedo felice delle piccole cose ho imparato un modo nuovo x vivere la vita facendomi scivolare tante cose godendo del mio tempo presente coltivando progetti da poter realizzare e tutto ciò grazie alla maestra Elisa che è fenomenale.

I suoi messaggi e il suo lavoro sono indispensabili e mi piacerebbe che questo corso continui ancora per tanto tempo e che possa aiutare anche altre persone nei momenti difficili oncologici.

Un saluto a Elisa





# Che cosa ne pensa di questo progetto

## PAOLA

Ciao Elisa. Scusa se ho tardato a scrivere la "recensione" ma, come ben sai, ho iniziato a lavorare e la stanchezza è talmente tanta che mi sono scordata. Te la scrivo ora.

Lo yoga mi ha sempre incuriosita ma non ho mai avuto occasione di praticare. Quando ho saputo che lo IOM organizzava un corso di yoga nel reparto di oncologia ho deciso di parteciparvi.

Elisa, l'insegnante ci ha messe tutte a nostro agio caricandoci e dandoci sempre ottimi spunti non solo per fare gli esercizi, ma anche da un punto di vista motivazionale per le nostre giornate. Pian piano ho recuperato e migliorato la mia elasticità e i miei movimenti e al termine di ogni lezione ero sempre più carica e motivata.

Mi sento quindi di poter affermare che le lezioni di yoga di Elisa mi hanno fatto bene sia dal punto di vista fisico che mentale.

Grazie allo IOM e grazie ad Elisa



# Che cosa ne pensa di questo progetto

## MONIA

Tutte noi stiamo affrontando un percorso doloroso e difficile e perciò ho trovato nelle lezioni di yoga un momento per me di relax condivisione e amicizia.

Faccio esercizi semplici ma sto recuperando fiducia in me e nel mio corpo che ha subito un brusco cambiamento e in più ho trovato amiche preziose e una "maestra" sensibile e umana che mi fa sentire sempre a mio agio.

Ringrazio tutto il reparto oncologico per questa opportunità



# Che cosa ne pensa di questo progetto

## LOREDANA

Buongiorno,

Sono una delle ultime arrivate, ma ho trovato un gruppo molto affiatato è una maestra molto brava.  
Sono convinta che continuando a seguire le lezioni ne trarrò benefici fisici e mentali.  
GRAZIE di aver pensato a questo progetto.

Buona giornata



# Che cosa ne pensa di questo progetto

## ELENA

Buongiorno, il corso di yoga lo trovo un beneficio per il corpo, soprattutto da quando ho iniziato la terapia ormonale e molto salutare per la mente.

Riesce a rilassarmi con le tecniche orientali, con la musica e la positività della maestra Elisa.

Grazie!



# Che cosa ne pensa di questo progetto SARA

L'inserimento del corso di yoga è avvenuto in momento per me di grande smarrimento dello spirito e di non consapevolezza del mio corpo.

Trovarsi nella sala della musica ogni settimana ha significato per me incontrare altre persone con il mio problema, essere accolta in un gruppo che capisce i tuoi problemi e ti incoraggia, ricominciando a respirare correttamente e non sempre in apnea.

Poi finalmente ho iniziato ad attivare muscoli e nervi in posizioni nuove, impegnative ma mai dolorose e in questo modo sentire il corpo riscoprire nuove sensazioni e prendere nuova forza.

La Maestra Elisa in questo percorso ci ha prese in cura e sempre incoraggiate a mettere in mostra la parte bella di noi. È stata bravissima e paziente e perciò le sarò per sempre grata.

Grazie a lei e allo lom per avere sostenuto l'iniziativa.





“Il fango è sporco, potrebbe puzzare; il loto è fragrante, ed è affiorato da fango puzzolente. Esattamente nello stesso modo, la vita comune è fango immondo ma in essa è nascosta la possibilità di diventare un fiore di loto. Il fango può essere trasformato, tu puoi diventare un fiore di loto.”

Osho

