

## È il respiro che ti salva, anche dalla paura

**Pubblicato:** Martedì 8 Dicembre 2015



È il **respiro**. Quel gesto inconsapevole che ti tiene legato alla vita. Che ti tiene in equilibrio, anche quando tutto, attorno a te, sembra distrutto.

È il **respiro alla base della lezione di Yoga che Laura Dajelli**, insegnante di yoga della **scuola Rhamni di Gallarate**, insegna alle sue allieve. Donne stanche e doloranti, che hanno appena combattuto **una battaglia difficile contro il tumore al seno**. Spesso spaventate e fragili, si affidano a lei per ritrovare se stesse.



È l'ultima tappa del viaggio in quel tunnel iniziato con la **diagnosi del nodulo** e proseguito nella **senologia dell'ospedale di Busto**, una Brest Unit diretta dal **dottor Filippo Crivelli** ( coordinatore aziendale della senologia) che vede nella **dottoressa Paola Ceriani** il volto amico dell'accoglienza e della risposta chirurgica. In quel reparto, si è presi in carico e accompagnati in ogni fase della malattia: dalla fase delle indagini con il **radiologo Pietro Bernasconi**, fino all'arrivo in reparto accolte dalla **caposala Loredana Agliuzzo** e poi l'intervento e la terapia successiva. Fino al momento della cura della mente, **quella testa incapace di liberarsi della paura della propria fragilità**.

« Si chiama umanizzazione – chiarisce la senologa, **dottoressa Ceriani** – ci prendiamo cura delle pazienti con lo psico-oncologo perchè riprendere a vivere non è mai facile. Togliamo quel nodulo che si insinua nel seno ma poi allarghiamo la risposta a tutte le componenti emotive ed emozionali che subentrano e che coinvolgono non solo la paziente ma tutta la sua famiglia. La proposta di portare in ospedale lo yoga è arrivata **dall'associazione Caos e dalla presidente Adele Patrini** che ci ha permesso di incontrare la maestra di yoga Laura».

All'ospedale di Busto, ogni anno, si registrano **265 casi di cui 140 vengono trattati in modo chirurgico**. Sono risultati che si ottengono grazie a una massiccia campagna di screening a cui risponde la gran parte delle donne: 6000 mammografie per screening all'anno più 5000 altri esami effettuati fuori dal programma ( a livello aziendale, con Tradate e Saronno, gli screening sono 13.000 mentre gli altri esami sono 10.000).

« Grazie allo yoga ho ritrovato il sonno» spiega **Filomena** che racconta come quei movimenti, rilassanti, l'aiutino a liberarsi dalle angosce che sopraggiungono soprattutto di notte. È la condivisione e la complicità che si sono instaurate nel gruppo ad aver conquistato **Marianna** che viene a yoga per riacquistare il proprio equilibrio. Anche **Finizia** si riappropria di quel corpo ferito grazie alla serenità che raggiunge affidandosi a Laura. (nella foto Paola Ceriani e Laura Dajelli)



«La voce guida mi fa muovere e, in quel movimento, io mi riapproprio di me stessa e **torno a scoprire il valore della mia persona e l'importanza di prendermi cura di me**» una riflessione, quella di **Regina**, che è alla base di questa seduta terapeutica mirata sia a ritrovare la propria mobilità ma anche l'amore per se stessi, per quella persona che si era persa di vista, impegnata a stare al passo con la vita, e che ti ha tradito facendoti cadere nella malattia.

« **Tutto passa dal respiro** – spiega Laura Dajelli – il movimento apre il torace e dentro quella cavità ampia riaffiora piano piano l’amore di sé, entrano le emozioni, che occupano le ferite lasciate dal tumore. Rielaborando il dolore si imbocca la via della guarigione. Sono movimenti importanti che permettono di ricostruire la persona, sia fisicamente sia emotivamente. Un cammino teso al recupero della propria vita».

[Alessandra Toni](#)

[alessandra.toni@varesenews.it](mailto:alessandra.toni@varesenews.it)