



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata
(FISPPA)

Dipartimento di Psicologia Generale (DPG)

Corso di Laurea in Psicologia clinico-dinamica

Tesi di Laurea Magistrale

**Indagine degli effetti dell'intervento Yoga 4 Body Image (Y4BI)
sull'immagine corporea positiva, i comportamenti alimentari e
l'*embodiment* in un gruppo di studentesse universitarie**

*Investigation of the effects of the "Yoga 4 Body Image" (Y4BI) intervention on
Positive Body Image, Eating Behaviors, and Embodiment in a group of female
university students*

Relatrice: Dott.ssa Silvia Cerea

Laureanda: Nicole Susana

Matricola: 2081970

A.A. 2023-24

INDICE

CAPITOLO 1: IMMAGINE CORPOREA POSITIVA	11
1.1 L'IMMAGINE CORPOREA POSITIVA: DEFINIZIONE DEL COSTRUTTO	11
1.2 COMPONENTI PRINCIPALI DELL'IMMAGINE CORPOREA POSITIVA	14
1.2.1 Body appreciation	14
1.2.2 Body functionality	17
1.2.3 Body image flexibility	20
1.3 ALTRE DIMENSIONI DELL'IMMAGINE CORPOREA POSITIVA	22
1.3.1 Broadly conceptualization of beauty	22
1.3.2 Inner positivity	23
1.3.3 Filtering information	24
1.3.4 Body acceptance and love	24
1.3.5 Adaptive appearance investment	25
1.4 MODELLI TEORICI DI RIFERIMENTO	26
1.4.1 L'Acceptance Model of Intuitive Eating	26
1.4.2 Developmental Theory of Embodiment (DTE)	28
1.4.3 L'Embodiment Model of Positive Body Image	33
CAPITOLO 2: YOGA E POSITIVE BODY IMAGE	36
2.1 YOGA: CENNI STORICI E BENEFICI	36

2.2	YOGA ED EMBODIMENT	40
2.2.1	<i>Yoga e positive embodiment</i>	42
2.2.2	<i>Mediatori e moderatori tra yoga ed embodiment positivo</i>	49
2.3	YOGA E PBI	60
2.3.1	<i>Intervento yoga per la promozione di una PBI</i>	65
CAPITOLO 3: LA RICERCA		69
3.1	OBIETTIVI E IPOTESI	69
3.2	METODO	72
3.2.1	<i>Partecipanti</i>	72
3.2.2	<i>Procedura</i>	74
3.2.3	<i>Intervento Y4BI</i>	75
3.2.4	<i>Strumenti</i>	80
3.3	ANALISI DEI DATI	88
3.4	RISULTATI	90
3.4.1	<i>Valutazione dell'efficacia dell'intervento Y4BI</i>	94
3.5	DISCUSSIONE E CONCLUSIONI	100
BIBLIOGRAFIA		112

INTRODUZIONE

Nell'epoca contemporanea in cui viviamo, caratterizzata da una crescente esposizione ai *social media*, l'immagine corporea, che riveste un ruolo centrale nella percezione di sé e nella costruzione dell'identità individuale, risente dell'influenza di *standard* estetici irrealistici. La pressione mediatica e sociale a conformarsi a questi modelli di perfezione ha portato a un aumento dell'insoddisfazione corporea e dei disturbi legati all'immagine corporea. In questo contesto, la promozione di un'immagine corporea positiva è diventata fondamentale per favorire il benessere psico-fisico delle persone. In questo scenario, lo *yoga* emerge come una pratica che può contribuire allo sviluppo di un'immagine corporea positiva. Lo *yoga*, adottando un approccio olistico che combina esercizio fisico, spiritualità e meditazione, permette agli individui di sviluppare una connessione più profonda con il proprio corpo, che porta a maggiore apprezzamento e riconoscimento dei limiti senza giudizio.

Relativamente alla strutturazione del presente elaborato, nel primo capitolo verrà approfondita la definizione del costrutto di immagine corporea positiva (*positive body image*, PBI). La PBI è stata definita come un atteggiamento caratterizzato da opinioni positive circa il proprio corpo, accettazione del proprio corpo (*body acceptance*), rispetto del proprio corpo (tramite attenzione ai suoi bisogni e comportamenti salutari) e rifiuto degli ideali irrealistici di immagine corporea promossi dalla società (Avalos et al., 2005). Verranno analizzati diversi *outcome* di benessere associati alla PBI, tra cui elevata autostima e maggiore propensione

a mettere in atto comportamenti salutari, che hanno portato i ricercatori a studiarne l'utilità all'interno di interventi psicologici volti alla prevenzione e riduzione dell'insoddisfazione corporea. Verranno inoltre approfondite le diverse componenti della PBI (*body appreciation, body functionality, body image flexibility, filtering information in a body protective manner, body acceptance and love, broad conceptualization of beauty e inner positivity*) (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b).

Seguirà, infine, una presentazione dei tre modelli teorici di riferimento della PBI: l'*Acceptance Model of Intuitive Eating* (Avalos & Tylka, 2006) e i due modelli dell'*embodiment*, ossia, la *Developmental Theory of Embodiment* (Piran & Teall, 2012) e l'*Embodiment Model of Positive Body Image* (Menzel & Levine, 2011).

Il secondo capitolo sarà dedicato alla disciplina dello *yoga*, presentando i cenni storici importanti per contestualizzare questa pratica millenaria, descrivendo i numerosi benefici psico-fisici della pratica regolare, focalizzandosi specificamente sugli effetti positivi della pratica sull'immagine corporea. Alcuni studi hanno mostrato che la pratica di *yoga* è correlata a una minore insoddisfazione corporea, una ridotta preoccupazione per il peso e la forma del corpo e a una riduzione dei sintomi tipici dei disturbi dell'alimentazione (Carei et al., 2010; Mahlo & Tiggemann, 2016b). Il capitolo prosegue facendo emergere che la pratica di *yoga*, potenziando lo sviluppo di un *embodiment* positivo, favorisce lo sviluppo di PBI (Mahlo & Tiggemann, 2016b). Definito il costrutto di *embodiment*, verranno poi esaminate e approfondite le cinque dimensioni dell'*Experience of Embodiment* (EE), esemplificando l'impatto potenziale delle

specifiche pratiche di *yoga* su di esse. Lo *yoga* può rafforzare l'esperienza complessiva dell'*embodiment* avendo un impatto positivo su ciascuna delle cinque dimensioni che costituiscono l'EE: *body connection and comfort, agency and functionality, attuned self-care, subjective immersion (resisting objectification), experience and expression of desires* (Tylka et al., 2019). Il capitolo proseguirà con una revisione degli studi che hanno fornito indicazioni pratiche sulla costruzione di interventi basati sullo *yoga* per la promozione della PBI, ponendo enfasi sull'utilizzo di un linguaggio e un *setting* preciso, sulla scelta dello stile di *yoga* e sugli accorgimenti didattici per favorire lo sviluppo di un *embodiment* positivo. A partire da queste considerazioni, e prendendo spunto dallo studio di Halliwell e colleghi (2019) è stato sviluppato l'intervento *Yoga 4 Body Image (Y4BI)*, strutturato in cinque sessioni di *yoga* della durata di un'ora focalizzate sullo sviluppo dell'*embodiment* e sulla promozione di un'immagine corporea positiva. Considerando i risultati emersi dallo studio di Halliwell e colleghi (2019), è stato ipotizzato che un intervento di breve durata basato sulla pratica *yoga* potesse incidere sull'immagine corporea positiva e sulle caratteristiche associate (riduzione del rischio di *Eating Disorders, body appreciation, body functionality appreciation, alimentazione intuitiva ed embodiment*) in un gruppo di studentesse universitarie.

Nell'ultimo capitolo, verrà trattata la ricerca condotta al fine di valutare l'efficacia dell'intervento *Yoga 4 Body Image (Y4BI)*, presentando gli obiettivi, la procedura, gli strumenti i risultati emersi e, infine, esponendo le considerazioni finali in merito all'intervento, alla luce della letteratura di riferimento sul tema oggetto di studio.

Verranno, inoltre, esposti i punti di forza e i limiti della presente ricerca, prendendo in considerazione anche i resoconti qualitativi delle partecipanti in merito alla soddisfazione dell'intervento, evidenziando elementi utili per le prospettive future in questo ambito di ricerca.

CAPITOLO 1: IMMAGINE CORPOREA POSITIVA

1.1 L'IMMAGINE CORPOREA POSITIVA: DEFINIZIONE DEL COSTRUTTO

Il costrutto di immagine corporea positiva (*positive body image*; PBI) è stato attenzionato nella letteratura scientifica ed è in continua evoluzione; questo costrutto viene studiato con l'obiettivo di comprendere e promuovere delle modalità attraverso cui le persone possano sviluppare una relazione più sana e positiva con il proprio corpo.

Solo una decina di anni fa si è assistito ad un aumento di studi specifici riguardo questo costrutto, in quanto inizialmente non godeva di uno *status* proprio ed era considerato al polo opposto dell'immagine corporea negativa. L'immagine corporea positiva veniva concepita unicamente come l'assenza di caratteristiche negative relative al proprio corpo. Era infatti considerata come una dimensione speculare dell'immagine corporea negativa. Per molto tempo si è quindi pensato che questi due costrutti si collocassero ai due poli estremi di un *continuum* e, dunque, l'immagine corporea positiva veniva considerata meramente come una qualità che indicava livelli bassi nella dimensione dell'immagine corporea negativa (L. Avalos et al., 2005). L'immagine corporea positiva e quella negativa, invece, sono costrutti indipendenti, in quanto riflettono percezioni e valutazioni diverse riguardo al proprio corpo; pertanto, è possibile che un individuo abbia un'immagine corporea positiva in alcuni aspetti e un'immagine corporea negativa in altri.

Infatti, nonostante avere un'immagine corporea positiva implichi accettare e apprezzare il proprio corpo, ci possono essere alcune parti del proprio corpo che un individuo vorrebbe cambiare. Pertanto, un individuo potrebbe riportare alti livelli di apprezzamento del corpo e aver sviluppato un'immagine corporea positiva, ed essere allo stesso tempo insoddisfatto di alcune parti del suo corpo (Avalos et al., 2005).

Inizialmente, gli interventi clinici progettati nell'ambito dell'insoddisfazione corporea si focalizzavano sull'eliminare le credenze associate all'immagine corporea negativa del paziente (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b). In seguito, studi successivi hanno messo in luce l'importanza di non limitarsi a comprendere aspetti legati all'immagine corporea negativa, bensì hanno sottolineato che è fondamentale comprendere e promuovere anche la PBI (Levine & Smolak, 2016). Questo cambio di prospettiva si inserisce nel *framework* della Psicologia positiva, che suggerisce che per promuovere una buona salute mentale non è sufficiente lavorare sulla rimozione della sintomatologia, bensì risulta fondamentale aiutare a sviluppare delle caratteristiche positive e adattive (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b).

Grazie all'intersezione di diverse discipline, alcuni autori sono riusciti a individuare le dimensioni principali, le *core dimensions*, della PBI, per sviluppare una definizione operativa di questo costrutto. La PBI è caratterizzata dall'assunzione di un atteggiamento amorevole e rispettoso nei confronti del corpo, che permette alla persona di apprezzare la bellezza, l'unicità e la funzionalità corporea. Avere un'immagine corporea positiva significa anche accettazione e ammirazione del proprio corpo, compresi gli aspetti che non

corrispondono agli *standard* di bellezza e alle immagini idealizzate. Avere un'immagine corporea positiva significa inoltre sentirsi belli, a proprio agio, sicuri e felici con il proprio corpo, riflettendo all'esterno questa "luminosità" data dalla serenità d'animo rispetto al proprio corpo. Coloro che enfatizzano i punti di forza del proprio corpo, piuttosto che concentrarsi sulle sue imperfezioni, presentano PBI. Infine, le persone che presentano elevati livelli di PBI riescono a interpretare e filtrare le informazioni relative al proprio corpo in modo protettivo, interiorizzando maggiormente le informazioni positive e respingendo (o riformulando) la maggior parte delle informazioni negative (Wood-Barcalow et al., 2010).

Alcuni ricercatori hanno individuato quattro caratteristiche peculiari appartenenti alla PBI: opinioni positive circa il proprio corpo, accettazione del proprio corpo (*body acceptance*), rispetto del proprio corpo (tramite attenzione ai suoi bisogni e comportamenti salutari) e rifiuto degli ideali irrealistici di immagine corporea (Avalos et al., 2005).

Infine, una caratteristica importante dell'immagine corporea positiva, emersa da alcuni studi che hanno indagato questo costrutto in ambito clinico, è il ruolo protettivo che svolge in termini di salute fisica e benessere psicologico, tramite la promozione di comportamenti salutari e lo sviluppo di capacità per affrontare le sfide poste dalle pressioni mediatiche e legate all'aspetto fisico (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

1.2 COMPONENTI PRINCIPALI DELL'IMMAGINE CORPOREA POSITIVA

L'immagine corporea positiva è un costrutto multidimensionale, che va oltre la semplice valutazione della soddisfazione individuale relativa all'aspetto fisico. È un costrutto che può essere scomposto e analizzato mediante diverse sfaccettature che vanno da sentimenti di apprezzamento, accettazione incondizionata, connessione con la propria funzionalità, flessibilità, concezione ampia della bellezza e filtraggio delle informazioni riguardo al corpo. Verranno approfondite in seguito le dimensioni principali condivise da diversi autori e alcune dimensioni aggiuntive che hanno l'obiettivo di arricchire ulteriormente la concezione di questo costrutto (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b).

1.2.1 *Body appreciation*

L'apprezzamento del corpo o *body appreciation* è una delle componenti principali della PBI, e si riferisce all'apprezzamento nei confronti delle diverse caratteristiche e funzionalità del proprio corpo. Questa tipologia di apprezzamento non è rivolta esclusivamente all'aspetto esteriore, che tipicamente risente del confronto con gli ideali culturali di bellezza trasmessi dalla società e dai *media*. Si tratta piuttosto di apprezzare le caratteristiche uniche del proprio corpo, dimostrando rispetto e approvazione incondizionata nei confronti di quest'ultimo (Avalos et al., 2005).

Nell'ottica di poter contribuire all'ampliamento della letteratura sull'immagine corporea positiva, Avalos e collaboratori (2005) hanno condotto diverse ricerche aventi l'obiettivo di sviluppare una misura quantitativa dotata di valide proprietà

psicometriche del costrutto di *body appreciation*. Utilizzando quattro campioni di studentesse del *college*, i ricercatori hanno costruito la *Body Appreciation Scale* (BAS), composta da 13 *item* che indagano l'atteggiamento delle donne nei confronti del proprio corpo. Questa misura indaga la qualità delle opinioni favorevoli riguardanti il corpo, il grado di accettazione del corpo nonostante il peso, il rispetto nei confronti del corpo e delle sue esigenze, l'adozione di comportamenti salutari e misure di protezione nei confronti del proprio corpo (rifiutando i prototipi idealizzati e irrealistici di magrezza veicolati dai media) (L. Avalos et al., 2005).

Avalos e colleghi (2005) hanno dimostrato che la BAS prediceva un cambiamento nel benessere psicologico delle donne universitarie statunitensi, facendo particolare riferimento a miglioramenti dell'autostima, ottimismo e strategie di *coping* proattivo. L'apprezzamento del corpo, misurato dalla BAS, non indica semplicemente l'assenza di un'immagine corporea negativa, né l'esperienza di apprezzamento del corpo ha come *focus* il percepirsi attraenti. Il costrutto di *body appreciation* che sottende alla BAS fa riferimento a un modo di valorizzare il corpo e orientare l'elaborazione cognitiva per proteggere e promuovere una visione positiva del corpo (Wood-Barcalow et al., 2010).

In seguito agli sviluppi concettuali nell'ambito dell'apprezzamento del corpo, Tylka e Wood-Barcalow (2015) hanno elaborato una versione rivisitata della BAS, chiamata BAS-2. Le modifiche apportate alla precedente versione della BAS prevedono la riformulazione di alcuni item, che si diversificavano nella forma maschile e femminile, in chiave neutra, per eliminare la necessità di dover utilizzare forme separate per donne e uomini. Il secondo cambiamento

importante riguarda il linguaggio negli item basato sull'insoddisfazione corporea. Alcuni item della BAS sono stati rivisitati per eliminare termini che rappresentavano un potenziale *bias* di orientamento negativo verso il corpo. La formulazione di alcuni item suggeriva una concezione di corpo difettoso o imperfetto, che sottendeva un paragone con degli standard di bellezza e perfezione. Pertanto, sono stati riformulati i suddetti item in: "Apprezzo le caratteristiche diverse e uniche del mio corpo" e "Trovo bellezza nelle caratteristiche del mio corpo che sono diverse" (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a).

I punteggi della BAS-2 sono positivamente correlati con la soddisfazione e l'autostima corporea e correlati negativamente con l'iper-sorveglianza nei confronti del corpo e con la sintomatologia relativa ai disturbi dell'alimentazione (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). In accordo, la *body appreciation* è strettamente correlata all'alimentazione intuitiva (*intuitive eating*), alla compassione verso se stessi (*self compassion*) e ad altri indicatori di benessere sia fisico che psicologico in diverse popolazioni (Augustus-Horvath & Tylka, 2011). Infine, è associata positivamente alla soddisfazione sessuale (Satinsky et al., 2012), all'adozione di pratiche salutari per il sonno e di meditazione, all'esercizio fisico regolare ed altri comportamenti salutari (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b).

La *body appreciation* è stata identificata come un potenziale fattore protettivo in seguito all'esposizione a immagini veicolate dai *media*. Le donne con alta *body appreciation* che sono state esposte a modelli femminili di magrezza, non venivano infatti influenzate dalle discrepanze tra il loro corpo e quello proposto, a differenza di coloro che hanno un basso livello di apprezzamento del corpo (Halliwell, 2013).

1.2.2 Body functionality

Il costrutto di *body functionality* comprende tutto ciò che il corpo può fare o è capace di fare, dalle capacità fisiche ai processi interni (come la digestione), fino ad includere anche le percezioni sensoriali corporee, le attività creative (come il disegno e il canto) e infine, la comunicazione con gli altri (tramite linguaggio corporeo, contatto visivo) (Alleva & Tylka, 2021). È importante sottolineare che la funzionalità del corpo non è una dimensione limitata ai corpi considerati “abili” dagli *standard* normativi, che essendo informati da una prospettiva abilista, valorizzano solo la funzionalità dei corpi performanti e sani. Si può affermare che secondo questa diversa prospettiva, la funzionalità del corpo non è un costrutto *able-bodied*, in quanto viene catturata un'ampia gamma di capacità del corpo, che non vengono direttamente equiparate alle capacità fisiche.

La *Body Functionality* diventa un costrutto rilevante per l'immagine corporea nel momento in cui si considerano i pensieri, i sentimenti e le percezioni degli individui relativi a ciò che il loro corpo può fare. Questo insieme di correlati cognitivo-affettivi viene espresso attraverso il termine *Functionality Appreciation*, o apprezzamento della funzionalità corporea (Alleva et al., 2017). Questo concetto funge come punto di incontro tra la funzionalità del corpo e l'immagine corporea, e veicola il significato di apprezzare, rispettare e onorare il corpo per ciò di cui è capace, oltrepassando quella che potrebbe essere la semplice consapevolezza della funzionalità del corpo. Per questo motivo la *Functionality Appreciation* si allinea con la concezione più ampia e condivisa dell'immagine corporea positiva (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b). Per misurare questo costrutto, Alleva e colleghi (2017) hanno sviluppato la FAS o *Functionality*

Appreciation Scale, uno strumento a sette *item*, che attualmente rappresenta il *golden standard* per indagare questa dimensione (Alleva et al., 2017).

Sono stati progettati diversi interventi per migliorare la *Body Functionality Appreciation*, e conseguentemente l'immagine corporea, facendo focalizzare i partecipanti sulla *Body Functionality*. Tra i diversi interventi emergono alcuni programmi di scrittura creativa, tra i quali viene nominato *Expand Your Horizon*, che è un intervento strutturato sull'allenamento dei partecipanti a concentrarsi sulla funzionalità del loro corpo utilizzando tre compiti di scrittura nel corso di una settimana. Una recente revisione sistematica ha dimostrato che *Expand Your Horizon* è attualmente l'intervento psicologico più efficace per migliorare l'immagine corporea positiva (Guest et al., 2019).

Sono stati progettati diversi interventi che si pongono l'obiettivo di potenziare la *body functionality appreciation* tramite la scrittura creativa; tra questi interventi, emerge il contributo di Dunaev e colleghi (2018), che all'interno del loro intervento hanno testato l'importanza della gratitudine nei confronti del corpo. I partecipanti del gruppo sperimentale, dovevano descrivere gli aspetti del proprio corpo per i quali erano grati e fornire una motivazione circa l'apprezzamento della funzionalità e apparenza fisica di quelle parti scelte. Questo esercizio di gratitudine focalizzato ha suscitato un miglioramento della soddisfazione corporea al *post-test*, oltre a una riduzione dei *bias* sul peso internalizzati (Dunaev et al., 2018).

Un'altra modalità di intervento prevede la pratica dello *yoga*, in quanto diversi studiosi hanno dimostrato che praticare *yoga* può aiutare i praticanti a concentrarsi su come il loro corpo funziona e si sente (focalizzandosi verso

l'interno) piuttosto che su come appare (focalizzandosi verso l'esterno) (Alleva & Tylka, 2021).

La relazione tra pratica *yoga* e *Body Functionality* verrà approfondita in seguito nel capitolo dedicato.

Anche l'esposizione ad ambienti naturali si è dimostrato influenzare direttamente l'immagine corporea, indirizzando l'attenzione delle persone sulla loro *Body Functionality* e riducendo i pensieri negativi legati all'aspetto fisico, anche mediante l'allontanamento da contesti urbani che spesso veicolano messaggi mediatici che danno troppa importanza all'aspetto esteriore (Swami et al., 2016).

Alcuni ricercatori hanno indagato l'importanza del concentrarsi sulla funzionalità del proprio corpo per attenuare gli effetti potenzialmente negativi dell'esposizione alle immagini mediatiche che idealizzano l'aspetto esteriore. Alleva e colleghi (2016), in uno studio pilota effettuato con donne dai 18 ai 28 anni nei Paesi Bassi, hanno utilizzato un esercizio di scrittura basato sulla descrizione della funzionalità del corpo, a cui veniva aggiunta una spiegazione personale riguardante la significatività di quella parte corporea. Le donne sono state poi esposte all'effetto mediatico di una serie di immagini di corpi idealizzati e sono stati osservati gli effetti nella loro percezione corporea. Le donne che avevano descritto di aver apprezzato la funzionalità del loro corpo hanno sperimentato una maggiore soddisfazione corporea al *post-test* rispetto al gruppo di controllo. Questo risultato suggerisce che concentrarsi sulla funzionalità del corpo potrebbe contribuire a mitigare eventuali effetti negativi dell'esposizione alle immagini idealizzate dei *media* (Alleva et al., 2016).

Analizzando la *Body Functionality*, i ricercatori hanno riscontrato che è un costrutto che presenta alcune differenze in base al genere, con una tendenza a rendere svantaggiato quello femminile. Le spiegazioni sono state formulate a partire dalla teoria dell'oggettivazione (Fredrickson et al., 1997) e dalla teoria della concettualizzazione del corpo (Franzoi, 1995), che concordano sul postulato secondo il quale il sesso femminile viene educato socialmente a valutare il proprio corpo principalmente basandosi sull'aspetto fisico, considerando dunque il corpo come oggetto (*body-as-object*). Diversamente, secondo queste teorie, il genere maschile verrebbe socializzato a valutare il proprio corpo sulla base della funzionalità corporea (*body-as-process*). Dunque, si può dedurre che la capacità delle donne di coltivare un orientamento basato sulla funzionalità del proprio corpo è sempre stata ostacolata e minacciata sia culturalmente che storicamente.

1.2.3 Body image flexibility

La flessibilità dell'immagine corporea, *Body image flexibility*, è la capacità di sperimentare apertamente e accettare intenzionalmente pensieri o sentimenti tematizzanti il corpo, senza giudicarli o cercare di evitarli o cambiarli (Sandoz et al., 2013). Questa componente dell'immagine corporea positiva trova le sue radici in diverse teorie comportamentali di nuova generazione, ovvero la Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*), la Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness, (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT*) e la Terapia Focalizzata sulla Compassione (*Compassion-Focused Therapy*). Questa tipologia di terapie considera l'importanza della consapevolezza e la relazione che l'individuo instaura con le sue possibili fragilità

mentali ed enfatizza strategie volte a ridurre l'evitamento esperienziale, coltivando diverse abilità che rientrano nella dimensione della flessibilità psicologica.

La *Body image flexibility* risulta essere una tipologia specifica di flessibilità psicologica, che ha assunto rilevanza nel contesto generale dell'immagine corporea e nel contesto specifico dei disturbi dell'alimentazione. I correlati di questo dominio di flessibilità cognitiva fanno riferimento all'assunzione di un atteggiamento non giudicante nei confronti dei pensieri e sentimenti, anche intrusivi, riguardo al proprio corpo (Linardon et al., 2021). Individui caratterizzati da alta flessibilità dell'immagine corporea sono in grado di riconoscere l'insorgenza di eventuali pensieri e sentimenti negativi, mantenendo un atteggiamento non giudicante e compassionevole. Tramite questa accortezza, possono continuare a perseguire i loro obiettivi senza dover attuare una soppressione dei pensieri tramite strategie di *coping* disfunzionali (Sandoz et al., 2013).

La strategia di *coping* più adattiva che promuove la *body image flexibility* è stata descritta da Cash e colleghi (2005) come *positive rational acceptance*, e consiste in una serie di azioni volte a enfatizzare la cura verso sé stessi, accettando le esperienze stressanti relative all'immagine corporea e favorendo un dialogo interiore positivo riguardo al proprio aspetto esteriore (Cash et al., 2005).

Una recente *systematic review* della letteratura dedicata alla *body image flexibility*, condotta da Rogers e colleghi (2018), ha identificato numerosi costrutti psicologici associati a questa dimensione. In particolare, risultano essere correlati livelli inferiori di preoccupazioni per l'aspetto fisico, una riduzione dei

sintomi relativi ai disturbi dell'alimentazione e al *distress* psicologico, e maggiori comportamenti legati all'alimentazione intuitiva (*intuitive eating*), al benessere e alla compassione verso se stessi (*self-compassion*) (Rogers et al., 2018).

La *Body Image Flexibility*, inoltre, sembra svolgere il ruolo di moderatore nella relazione tra l'insoddisfazione per l'immagine corporea e i disturbi dell'alimentazione. L'impatto della *Body image dissatisfaction* è inferiore sui disturbi dell'alimentazione quando la flessibilità dell'immagine corporea è elevata rispetto a quando è bassa (Sandoz et al., 2013). Quindi, la flessibilità dell'immagine corporea sembra attenuare la relazione tra l'insoddisfazione corporea e i comportamenti alimentari disfunzionali, suggerendo un possibile ruolo di *buffer* preventivo nei confronti di tali comportamenti adottati da individui con alta insoddisfazione per il corpo (Wood-Barcalow et al., 2010).

1.3 ALTRE DIMENSIONI DELL'IMMAGINE CORPOREA POSITIVA

1.3.1 Broadly conceptualization of beauty

Concepire la bellezza avendo delle ampie vedute significa essere in grado di percepire la bellezza in una vasta gamma di aspetti, che si tratti di caratteristiche non modificabili (ad esempio peso e altezza) o modificabili (ad esempio lo stile personale). Le persone con un'ampia concezione della bellezza riescono a intravedere la bellezza nelle proprie caratteristiche che potrebbero non corrispondere agli ideali di bellezza socioculturali. Il costrutto di *broadly conceptualization of beauty* non è equiparabile all'attrattiva sessuale: una

persona può vedere la bellezza in qualcuno, senza necessariamente essere sessualmente attratta da lui o da lei (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b).

Questo costrutto è stato studiato dal punto di vista qualitativo, attraverso interviste e questionari, mentre dal punto di vista quantitativo è stato costruito uno strumento di valutazione che potesse misurare empiricamente questa dimensione della PBI, la *Broad Conceptualization of Beauty Scale* (BCBS). Questa scala valuta la modalità secondo la quale le donne percepiscono la bellezza in varie dimensioni e forme corporee e, inoltre, valuta come la percezione di specifiche caratteristiche interne, come la fiducia in sé e l'accettazione di sé, possa influenzare la concezione di bellezza (Tylka & Iannantuono, 2016).

1.3.2 Inner positivity

L'*inner positivity* rappresenta la connessione tra l'immagine corporea positiva di una persona, i sentimenti associati (come la fiducia nel proprio corpo, l'ottimismo, la felicità) e i comportamenti adattivi che la persona può mettere in atto. La positività interiore trova le sue manifestazioni anche in gesti semplici quali sorrisi o affermazioni positive riguardanti sé stessi. Le persone che hanno sviluppato un'immagine corporea positiva descrivono la qualità dell'*inner positivity* come un grado di felicità che si riflette all'esterno in modo molto visibile dagli altri. Questa qualità può motivare l'individuo ad impegnarsi in attività piacevoli (come lo *yoga*), in comportamenti di prevenzione per la salute, nell'alimentazione intuitiva e in atteggiamenti di autocura nei confronti del proprio corpo (ad esempio, massaggi) (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b).

1.3.3 Filtering information

Filtrare le informazioni in modo protettivo nei confronti del corpo significa selezionare le informazioni coerenti con un'immagine corporea positiva, respingendo messaggi che potrebbero metterla a rischio. Questo "filtro protettivo" impiegato dagli individui non è un processo infallibile, poiché anche le persone con un'immagine corporea positiva possono diventare suscettibili alle minacce riguardanti il proprio corpo in momenti particolarmente vulnerabili (*stress*, stanchezza, salienza della minaccia esterna) (Wood-Barcalow et al., 2010).

Uno studio condotto con donne statunitensi con elevati livelli di filtro protettivo relativo al proprio corpo, ha dimostrato che queste ultime erano consapevoli della natura irrealistica delle immagini mediatiche e le respingevano, in quanto avevano interiorizzato messaggi compassionevoli verso i loro corpi. Tuttavia, se queste donne venivano esposte ad alcune critiche riguardanti il loro peso da persone significative, potevano assorbire informazioni negative. Nonostante questo, erano consapevoli delle emozioni negative derivanti dalle critiche, ed erano in grado di accettare i loro sentimenti orientandosi verso comportamenti di cura di sé, anziché provare vergogna per il proprio corpo. Il filtraggio delle informazioni sembra dunque essere collegato alla dimensione della flessibilità dell'immagine corporea, nel mantenimento dei livelli alti di PBI e nel favorire la perseveranza negli obiettivi importanti della propria vita (Wood-Barcalow et al., 2010).

1.3.4 Body acceptance and love

Questa dimensione riguardante l'accettazione e l'amore per il corpo riflette l'espressione di amore e *confort* per il proprio corpo, anche nel caso in cui la

persona non sia totalmente soddisfatta di ogni aspetto del suo corpo. In questo sistema di credenze orientate alla *Body acceptance and love*, i difetti percepiti vengono considerati come facenti parte dell'essere umano e le trasformazioni del proprio corpo vengono scoraggiate. Secondo questo sistema di pensieri, il desiderio di raggiungimento di un ideale illusorio di perfezione è dannoso per la salute fisica e il benessere psicologico. Donne frequentati il college negli Stati Uniti con un'alta PBI hanno affermato di concentrarsi sugli aspetti positivi del proprio corpo anziché sui difetti e, inoltre, hanno scelto di valorizzare l'unicità dei loro corpi piuttosto che cercare di conformarsi a irrealistici ideali di aspetto della società (Wood-Barcalow et al., 2010).

1.3.5 Adaptive appearance investment

L'*Adaptive appearance investment* fa riferimento ad una scelta consapevole di impegnarsi in attività di cura dell'aspetto esteriore, motivata dal desiderio di proiettare all'esterno il proprio stile e la propria personalità, valorizzando le proprie caratteristiche. Le persone con un'immagine corporea positiva riconoscono che investire delle cure e attenzioni sul proprio aspetto, permette di riflettere all'esterno la rappresentazione di sé che si desidera mostrare al mondo. Questo tipo di approccio non implica l'utilizzo di metodi potenzialmente nocivi volti a modificare l'aspetto fisico, al fine di conformarsi agli *standard* di bellezza, e non viene motivato dal bisogno di basare la propria autostima sull'apparenza esteriore.

L'*Adaptive appearance investment* contribuisce allo sviluppo di una PBI, in quanto consiste nell'adozione di comportamenti di cura dell'aspetto fisico in modo sano e adattivo (Wood-Barcalow et al., 2010).

1.4 MODELLI TEORICI DI RIFERIMENTO

Il costrutto di PBI può essere configurato e supportato da tre modelli teorici: l'*Acceptance Model of Intuitive Eating* (Avalos & Tylka, 2006) e i due modelli dell'*embodiment*, ossia, la *Developmental Theory of Embodiment* (Piran & Teall, 2012) e l'*Embodiment Model of Positive Body Image* (Menzel & Levine, 2011).

1.4.1 L'*Acceptance Model of Intuitive Eating*

L'*intuitive eating*, o alimentazione intuitiva, è stata definita come un orientamento all'alimentazione privo di preoccupazioni per il cibo e connotato da un forte ascolto degli indizi fisiologici interni relativi a fame e sazietà. La prima delle tre componenti centrali associate all'*intuitive eating* riguarda la propensione a mangiare seguendo sempre i segnali della fame e scegliendo il cibo che si desidera, evitando di costruire categorie di cibi permessi e vietati. La seconda componente invece si riferisce all'atto di alimentarsi per soddisfare la fame fisica piuttosto che per gestire difficoltà emotive e disagi. Infine, nell'*intuitive eating* emerge la componente della piena consapevolezza riguardo ai segnali interni di fame e sazietà per determinare quando e quanto cibo è necessario mangiare. Ricerche effettuate tra donne universitarie hanno supportato gli effetti adattivi dell'*intuitive eating*, poiché è stato positivamente associato all'autostima, ad alta soddisfazione, alla propositività e all'ottimismo, e negativamente associato ai disturbi dell'immagine corporea e ai disturbi dell'alimentazione (Avalos & Tylka, 2006).

L'assunto di base dell'*Acceptance Model of Intuitive Eating* riconosce che l'alimentazione intuitiva sia insita e innata, ma può in seguito subire modificazioni

sulla base della presenza o assenza di un ambiente accettante. La variabile ambientale dell'accettazione è centrale in questo modello in quanto maggiore è il grado di accettazione incondizionata di tutte le manifestazioni del proprio sé (esterne e interne) da parte delle persone significative, maggiore è la possibilità che gli individui rispettino e si affidino ai segnali interni di fame e sazietà. Inoltre, l'accettazione generale incondizionata da parte delle persone significative predice l'enfasi che le persone pongono sulla funzionalità del corpo, piuttosto che sull'aspetto esteriore.

Infine, si può affermare che il *focus* sulla funzionalità corporea e l'apprezzamento del corpo sono dei buoni predittori dell'*intuitive eating*. Entrambe queste componenti, se interiorizzate dagli individui, portano a focalizzare maggiore attenzione ai segnali interni del corpo, che vengono ascoltati attentamente come bisogni, dato che l'individuo nutre rispetto e apprezzamento per il proprio corpo.

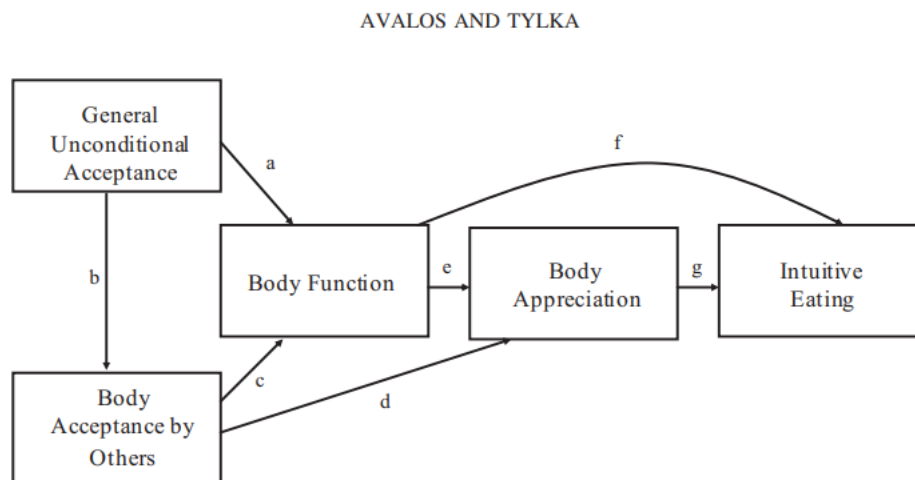


Figura 1. Avalos & Tylka (2006). Modello ipotetico dell'Acceptance Model of Intuitive Eating. Le etichette a-g rappresentano i percorsi unidirezionali che caratterizzano i costrutti del modello - *Journal of Counseling Psychology*.

In sintesi (Figura 1), l'*Acceptance Model of Intuitive Eating* propone che la percezione di accettazione incondizionata del corpo e l'accettazione corporea da parte degli altri, insieme alla focalizzazione sulla funzionalità del corpo e all'apprezzamento del corpo, siano fattori chiave che contribuiscono al comportamento dell'*intuitive eating*. Questo modello suggerisce che promuovere un'immagine corporea positiva motivata dall'accettazione e un'attenzione consapevole alla funzionalità del corpo può essere fondamentale per favorire un rapporto sano con il cibo (Avalos & Tylka, 2006). L'*Acceptance Model of Intuitive Eating* si può associare al costrutto di PBI e può essere un'utile cornice teorica in quanto, tra gli elementi centrali della sua formulazione, emergono le dimensioni della *body functionality* e della *body appreciation*, che sono costitutivi anche dell'immagine corporea positiva (Salmon et al., 2009)

1.4.2 *Developmental Theory of Embodiment (DTE)*

Un modello teorico che è ulteriormente connesso con la PBI è la teoria sullo sviluppo dell'*embodiment*, la *Developmental Theory of Embodiment (DTE)* di Piran, che indaga alcuni fattori sociali costituenti l'esperienza individuale dell'*embodiment*, un costrutto fortemente correlato all'apprezzamento del corpo e all'autostima e, dunque, rilevante nella costruzione di un'immagine corporea positiva (Piran, 2016).

L'*embodiment* può essere definito come la consapevolezza e la percezione del proprio corpo e delle sensazioni che influenzano la percezione di sé e il modo in cui una persona interagisce con il mondo circostante. Questa capacità di fare esperienza del corpo, prestando attenzione ai suoi bisogni e coltivando pensieri positivi associati ad esso, si inserisce in una prospettiva che va oltre l'aspetto

fisico del corpo.

Piran ha descritto l'emergente costrutto multidimensionale dell'Esperienza dell'*Embodiment*, *Embodiment Experience* (EE), che si sviluppa lungo un *continuum*. Sul polo positivo il costrutto è caratterizzato da connessione e *comfort* corporeo, *agency*, passionalità, e cura di sé. Mentre sul polo negativo si ritrovano le dimensioni del disagio corporeo, *agency* limitato e negligenza nei confronti del proprio corpo e dei suoi bisogni (Piran, 2016).

L'EE dipende dalla qualità delle esperienze in ciascuna delle sue cinque dimensioni: la *body connection and comfort*, che considera i sentimenti positivi originati nella persona quando esplora la connessione con il proprio corpo; *l'agency and functionality*, che si riferisce alla modalità attiva con cui la persona agisce nel mondo, percependo la salienza della funzionalità del proprio corpo; *l'experience and expression of desire*, che considera il grado di connessione ed espressione delle necessità e desideri corporei (ad esempio i segnali di fame o il desiderio sessuale); *l'attuned self-care*, che si riferisce agli atteggiamenti di cura nel rispetto della considerazione e soddisfazione dei propri bisogni corporei ed emozionali; e *l'inhabiting the body as a subjective site*, che riflette la capacità del singolo di resistere all'internalizzazione dello sguardo oggettivante, orientando soggettivamente la percezione corporea, valorizzando dunque l'unicità del proprio corpo (Tylka et al., 2019).

L'EE e le sue dimensioni possono essere misurati utilizzando la Scala dell'*Experience of embodiment* (EES), che è stata inizialmente costruita attraverso le narrazioni qualitative di ragazze e donne riguardanti le loro esperienze di *embodiment*. Questo strumento, fornendo una misura dell'EE, che

varia dall'*embodiment* positivo a quello negativo e catturando un'ampia serie di dimensioni dell'abitare il corpo, offre ai ricercatori e ai clinici l'opportunità di esaminare il benessere relativo al grado di *embodiment* in modo ampio. L'EES può essere utilizzato sia come predittore, sia come misura dell'esito dell'intervento nella prevenzione e negli studi che prevedono un trattamento. Inoltre, prendendo in considerazione i suoi punteggi totali o parziali si possono identificare i potenziali mediatori o moderatori del cambiamento, o essi possono essere considerati come specifici obiettivi di intervento (Piran et al., 2020). Partendo dal costrutto di *embodiment* è stata formulata la *Developmental Theory of Embodiment* (DTE), secondo la quale l'esperienza dell'*embodiment* si sviluppa nel corso del tempo ed è influenzata da fattori individuali, sociali e culturali (Piran & Teall, 2012).

La DTE delinea 13 costrutti fondamentali riguardanti le esperienze sociali che plasmano l'esperienza dell'*embodiment*, che vengono suddivise in fattori protettivi, ovvero le esperienze sociali positive, e fattori di rischio, per indicare le esperienze sociali avverse. Queste esperienze sociali che influenzano l'*embodiment* si configurano in differenti domini di esperienza: il dominio fisico, il dominio mentale e il dominio del potere sociale e delle connessioni relazionali (Piran, 2017).

Nel dominio fisico, emerge l'importanza di fare esperienza della *Physical Freedom*, una libertà di espressione corporea che contribuisce a forme di *embodiment* positivo. All'interno di questo primo dominio emergono quattro fattori chiave che influenzano l'*embodiment* e contribuiscono alla formazione di una PBI: la libertà nel coinvolgimento nel movimento fisico, la sicurezza corporea, gli

atteggiamenti di cura del corpo e la libertà di espressione e connessione con il desiderio. Il coinvolgimento in attività fisiche piacevoli e la relativa libertà di movimento sono sfaccettature importanti relative al primo fattore della *Physical Freedom*. La partecipazione ad attività corporee piacevoli, non oggettivanti, non sessualizzanti e slegate dall'aspetto fisico, migliora la funzionalità del corpo, *l'agency* fisica, e la consapevolezza e connessione corporea. In contrasto, le restrizioni percepite nell'interazione fisica con il mondo e le barriere imposte al libero movimento elicitano impotenza e, compromettono *l'embodiment* positivo, in quanto favoriscono una bassa autostima e facilitano una modalità di vivere il corpo con disagio.

Per "sicurezza" ci si riferisce all'assenza di condotte violente perpetrate sul corpo, comprendendo abusi sessuali, stupri, qualsiasi forma di violazione sessuale o coercizione, molestie, contatti sessuali indesiderati e commenti verbali sessualizzanti. Le violazioni subite sul corpo, in quanto potenziali fattori di rischio, compromettono il processo di sviluppo di un *embodiment* positivo, rendendo il corpo un territorio difficile e ostile da abitare, in quanto ospitante sentimenti di vergogna e paura associate a quelle esperienze negative. La terza componente del dominio della Libertà Fisica si focalizza sulla cura del corpo, intesa come *attuned self-care* e riferita ad una connessione positiva con il corpo, vissuto come un luogo degno di essere supportato nei suoi bisogni e desideri. Si fa riferimento, in particolare, a tutte le esperienze vissute nel contesto sociale che permettono di far emergere e sostenere *l'attuned-self care*, quest' armonia con i propri segnali interni, principalmente veicolata dalle figure significative, e che costituisce una base rilevante per lo sviluppo di una PBI. L'ultimo fattore è proprio la

sintonizzazione e connessione con i propri desideri corporei e il relativo contesto sociale, come luogo elicitante o oppressivo nel permettere l'espressione di questi ultimi. La negazione o proibizione dell'espressione dei propri desideri, compromette la connessione e la risposta sintonizzata al desiderio e ad altri bisogni corporei. Nel dominio del desiderio sessuale, la mancata validazione nell'ambiente sociale comporta delle difficoltà alla persona nella comunicazione assertiva di tali desideri.

Il dominio mentale fa riferimento agli effetti dell'interiorizzazione di ruoli, stereotipi e costruzioni sociali limitanti, nei confronti dei quali la DTE assume la necessità di porsi in una posizione critica. Tale posizione critica assume le forme di una *Mental Freedom*, una libertà mentale che supporta l'*embodiment* positivo, contrastando costruzioni sociali interiorizzate riguardanti il corpo e gli stereotipi di genere. La DTE fa emergere che nei discorsi sulla femminilità vi sono due narrazioni che limitano e influenzano il modo di abitare e vivere il corpo di ragazze e donne nell'interazione esterna con il mondo: i discorsi relativi all'aspetto fisico, riguardanti il corpo come oggetto difettoso; i discorsi relativi al comportamento femminile, convenzionalmente caratterizzato da sottomissione e docilità. All'interno di questo dominio e specificamente per il sesso femminile, la DTE sottolinea il ruolo protettivo del resistere all'oggettivazione del corpo e alle aspettative sociali sul comportamento stereotipato.

Nel dominio del potere sociale e delle connessioni relazionali vengono trattati gli effetti dall'assunzione di un ruolo sociale nelle modalità di vivere il proprio corpo. Anche in questo caso la DTE identifica quattro costrutti che plasmano l'esperienza dell'*embodiment*. Il primo costrutto indica la potenziale libertà dai

pregiudizi e molestie, che permettono l'accesso a risorse di valore che è spesso influenzato da ideologie che privilegiano il favoritismo per determinati individui con determinati corpi (nel mondo occidentale si fa riferimento a individui di sesso maschile, bianchi, *cisgender*, eterosessuali, abili, giovani e benestanti). Il secondo costrutto riflette la libertà o in caso opposto la dipendenza, dall'aspetto fisico per ottenere un determinato potere sociale. In questo caso emerge l'importanza di essere immersi in contesti sociali che favoriscano nell'individuo esperienze di potere sociale svincolate dall'aspetto esteriore e indipendentemente dai pregiudizi o dalle discriminazioni. Il terzo costrutto mette in luce nuovamente l'importanza di una collettività supportiva e dunque favorita dalla presenza di connessioni relazionali *empowering* e validanti il ruolo sociale dell'individuo, che si prospetta come un fattore protettivo contro gli effetti avversi dell'esposizione a pregiudizi e molestie nel proprio ambiente sociale. Il quarto fattore, ovvero l'appartenenza a comunità eque, esprime l'importanza dell'appartenenza ad un sistema sociale in cui l'uguaglianza di genere, etnia e/o classe sociale sia un valore condiviso da tutti i suoi membri (Piran, 2017).

1.4.3 L'Embodiment Model of Positive Body Image

Questo secondo modello, riguardante la formulazione del concetto di *embodiment*, sottolinea la rilevanza della partecipazione ad attività corporee, essendo quest'ultimo un fattore chiave nello sviluppo di un'immagine corporea positiva. Le attività che coinvolgono il corpo, chiamate *embodying activity*, promuovono una maggiore consapevolezza corporea e competenza fisica e, favoriscono l'entrata in uno stato di flusso, assimilabile ad una profonda concentrazione nell'attività in cui si è impegnati (Menzel & Levine, 2011). Queste

embodying activities coinvolgono il corpo, portando ad una maggiore integrazione mente-corpo e proteggendo l'individuo da forme di auto-oggettivazione. Oggettivare il sé significa assumere una prospettiva esterna del sé o trattarlo come un oggetto, ed è noto che l'auto-oggettificazione è correlata con una moltitudine di conseguenze negative per la salute mentale (aumento del sentimento di *body shame*, maggiore ansia legata all'aspetto fisico, una diminuzione della consapevolezza dei propri stati interni) (Mercurio & Landry, 2008).

Menzel e Levine (2011), pur partendo dallo studio di atleti, suggeriscono ulteriori esempi di attività *embodying* come escursionismo, arrampicata su roccia, immersioni subacquee, arti marziali e lo *yoga*. Tra queste, lo *yoga* risulta essere l'attività ideale per spiegare questo modello in quanto coinvolge il corpo ponendo enfasi sull'integrazione mente-corpo e il *focus* sulla consapevolezza corporea, promuovendo un'immagine corporea positiva (Mahlo & Tiggemann, 2016; Menzel & Levine, 2011).

Mahlo e Tiggemann (2016) hanno effettuato uno studio per testare il modello di Menzel e Levine (2011) ponendo a confronto una popolazione di praticanti di *yoga* e una popolazione di non praticanti. I risultati hanno messo in evidenza che i praticanti di *yoga* avevano un'immagine corporea più positiva, una maggiore senso di *embodiment* e una minore auto-oggettivazione rispetto ai non praticanti di *yoga*. Inoltre, è stato riscontrato che la relazione tra la partecipazione alla pratica *yoga* e un'immagine corporea positiva è mediata da un livello di *embodiment* maggiore e da una minore auto-oggettivazione, come previsto nel modello. Un'altra variabile che intercorre in questo processo di resistenza

all'oggettivazione è lo sviluppo di maggior *empowerment*. Diversi autori hanno messo in luce quest'ultimo aspetto, sottolineando come l'esperienza di *empowerment*, favorita dalla pratica di *embodying activity*, sia in grado di incrementare la percezione di *agency* e, pertanto, la capacità di resistere allo sguardo oggettivante (Mahlo & Tiggemann, 2016).

CAPITOLO 2: YOGA E POSITIVE BODY IMAGE

2.1 YOGA: CENNI STORICI E BENEFICI

Il termine "yoga" fa riferimento a una pratica di integrazione corporea e spirituale, che trova le sue radici nell'antica India e, dunque, all'interno di un particolare sistema culturale e filosofico. La parola "yoga" viene tradotta come "giogo" o "unione", andando a significare l'interconnessione tra mente, corpo e spirito (Salmon et al., 2009). La pratica originale dello *yoga* consiste in sequenze di posture, chiamate *asana*, intervallate da esercizi di respirazione, chiamati *pranayama*, e tecniche di meditazione (Desikachar, 1995). Nonostante nel contesto occidentale si conferisca maggiore importanza alle *asana*, queste costituiscono solo una delle componenti dello *yoga* tradizionale, chiamate "*Eight Limbs of Yoga*", ovvero un insieme di principi etici e linee guida che informano il percorso di un praticante *yogin*. Questi otto precetti dello *yoga*, contenuti all'interno dei *sutra* di Patañjali, fanno comprendere l'essenza della pratica *yoga*, che si propone come un percorso di crescita personale per vivere la propria vita con maggiore consapevolezza (Patañjali, 1975). La pratica *yoga* si sviluppa e comprende queste otto dimensioni: *asana* (posizioni), *pranayama* (esercizi di respirazione), *pratyahara* (integrazione dei sensi), *dharana* (concentrazione), *dhyana* (meditazione), *samadhi* (assorbimento o coscienza unitaria), *yamas* (atteggiamenti etici) e *niyamas* (disciplina) (Patañjali, 1975). Tra le numerose tipologie di *yoga* che si possono scegliere per il proprio percorso la più praticata, anche nei programmi terapeutici occidentali, è l'*Hatha yoga* (Salmon et al., 2009).

Inizialmente, la disciplina dell'*Hatha yoga* è stata sviluppata come mezzo per raggiungere più facilmente uno stato meditativo, preparando il corpo e il sistema nervoso alla lunga permanenza in uno stato di calma. La parola "*Hatha*" è l'unione di due parole: *ha* (sole) e *tha* (luna). L'interpretazione che viene data a questo nome riguarda il tentativo di unire gli elementi opposti che compongono l'essere umano, tramite la pratica dello *yoga*, con l'obiettivo di trovare un proprio equilibrio interno (Garfinkel & Schumacher, 2000).

Recentemente si è progressivamente assistito all'occidentalizzazione della disciplina dello *yoga*, che ha portato ad un impoverimento della pratica, finalizzata molto spesso a migliorare l'aspetto fisico. La filosofia tradizionale associata allo *yoga*, tuttavia, ribadisce che la pratica delle *asana* è solo una parte della pratica dello *yoga* e che, originariamente, fungeva come base per l'auto-realizzazione. Questo aspetto viene spesso ignorato nei contesti occidentali, dove lo *yoga* è spesso considerato unicamente come una disciplina sportiva/fisica. Lo *yoga*, tuttavia, nasce originariamente come una disciplina spirituale preventiva e curativa del corpo, della mente e dello spirito (Garfinkel & Schumacher, 2000).

Kabat-Zinn, che nella formulazione del suo programma terapeutico basato sulla *Mindfulness* (MBSR) ha utilizzato delle pratiche di *Hatha yoga*, sottolinea che nella pratica consapevole viene conferita minore enfasi sulla tecnica e sull'acquisizione di forme precise, per conferire maggiore importanza all'intenzione di essere presenti e consapevoli momento per momento, indipendentemente dalle proprie capacità fisiche (Kabat-Zinn, 1990). Sempre Kabatt-Zinn descrive la sua concezione di *Mindful yoga* o *yoga* consapevole come un atteggiamento specifico e una posizione attenta, che viene declinata

nella pratica e nella vita quotidiana; è una tipologia di attenzione molto raffinata, non giudicante e non forzata, che momento per momento viene indirizzata all'intera gamma della nostra esperienza (Kabat-Zinn, 2003). Da questa prospettiva, lo *yoga* è concepito come “consapevolezza in movimento”, in quanto è durante l'esecuzione della sequenza di specifiche *asana* che si può sviluppare un'attenzione sostenuta al corpo e al respiro. Inoltre, è importante specificare che l'attenzione può essere rivolta anche ai pensieri e alle emozioni che accompagnano la pratica, che spesso sono elicitati dalla tipologia di movimento e respirazione, in funzione dell'importante connessione mente/corpo (Salmon et al., 2009). La pratica dello *yoga* contribuisce a generare un flusso costante di segnali propriocettivi ed enterocettivi che vengono integrati per costruire una precisa percezione di movimento nello spazio, delimitando quelli che sono i confini fisici e posturali di ciascun individuo. Focalizzarsi su queste sensazioni, mediante l'attenzione che si ricerca nella pratica di *yoga*, risulta essere un elemento emblematico di questa pratica volta alla consapevolezza.

I benefici associati alla pratica *yoga* riguardano generalmente la promozione del benessere fisico e psicologico, tramite la combinazione del movimento consapevole con l'attenzione focalizzata sulle sensazioni interne (Salmon et al., 2009). La pratica *yoga* infatti presenta numerosi benefici in termini di salute fisica e psicologica, quali la riduzione dell'impatto negativo dello *stress* sul sistema immunitario (Falkenberg et al., 2018), la riduzione dell'ansia (Hofmann et al., 2016) e dei sintomi depressivi (Bridges & Sharma, 2017), e un aumento del benessere emotivo e della resilienza (Hartfiel et al., 2011). I benefici dello *yoga* in termini di cambiamenti fisiologici possono essere spiegati tramite due processi

che prevedono l'attivazione della risposta di rilassamento del corpo. In generale, la maggior parte delle tipologie di *yoga* (ad eccezione di varianti ad alta intensità come *l'Ashtanga yoga*) elicitano una risposta di rilassamento. Questa viene descritta da Benson (1975) come uno stato di disattivazione fisiologica che riflette la predominanza del sistema nervoso parasimpatico (Benson & Klipper, 1975).

Il primo processo preso in considerazione è il bilanciamento del sistema nervoso autonomo in momenti di *stress* psicofisico. Tale sistema è costituito da una componente simpatica (SNS) e parasimpatica (SNP). L'esposizione cronica a stimoli stressogeni iperattiva il SNS e, con esso, anche l'asse ipotalamico-ipofisario-surrenale (HPA), inducendo un prolungato stato di eccitazione. La pratica dello *yoga*, tramite l'attivazione della componente parasimpatica, bilancia il sistema nervoso autonomo, facilitando il ritorno all'omeostasi, con un effetto rilassante e ristorativo. Lo *yoga* potrebbe ridurre l'attivazione cronica *stress-related* e potenzialmente il carico allostatico (*allostatic load*), ovvero l'impatto che subisce il corpo a causa dell'attivazione cronica e cumulata dell'HPA e del SNS (McEwen, 1998). Il secondo processo è rappresentato dall'attivazione del sistema vagale. Il nervo vago collega i centri di controllo cardiaci situati nel tronco encefalico con il nodo senoatriale, che regola automaticamente il battito cardiaco essendo il *pacemaker* naturale del cuore. Lo *yoga*, stimolando il sistema nervoso parasimpatico, attraverso il movimento lento e la respirazione controllata, induce la stimolazione del nervo vago e la conseguente riduzione della frequenza cardiaca e la pressione sanguigna (Powers & Howley, 2006).

Ritornando ai benefici relativi alla pratica *yoga* è importante sottolineare, a favore di questo elaborato, gli effetti positivi della pratica sull'immagine corporea. Alcuni

studi di letteratura hanno mostrato che anche una pratica di *yoga* relativamente breve, come ad esempio trenta minuti alla settimana, può promuovere un'immagine corporea positiva (Neumark-Sztainer et al., 2018). Inoltre, alcuni studi hanno mostrato che la pratica di *yoga* è correlata a una minore insoddisfazione corporea, una ridotta preoccupazione per il peso e la forma del corpo, e a una riduzione dei sintomi tipici dei disturbi dell'alimentazione (Carei et al., 2010; Mahlo & Tiggemann, 2016b). Di conseguenza, la pratica di *yoga* può essere utile per favorire una relazione positiva con il proprio corpo (Mahlo & Tiggemann, 2016b).

2.2 YOGA ED EMBODIMENT

Questo paragrafo è incentrato sull'analisi dell'impatto che la pratica *yoga* può avere sull'immagine corporea, tramite lo sviluppo di un *embodiment* positivo, un aumento della soddisfazione corporea e una relazione più consapevole con il proprio corpo.

L'insoddisfazione corporea è particolarmente diffusa durante l'adolescenza fino alla prima età adulta (Bucchianeri et al., 2013), ed è potenzialmente associata a una qualità di vita peggiore (Wilson et al., 2013), bassa autostima e umore deflesso. Specificamente, l'insoddisfazione corporea predice comportamenti alimentari disfunzionali e lo sviluppo di disturbi dell'alimentazione (Neumark-Sztainer et al., 2006). Dalla letteratura emerge dunque l'importanza di considerare diverse modalità di intervento che agiscano su questo fattore associato alla salute psico-fisica dell'individuo (Wilson et al., 2013). Lo *yoga*

potrebbe rivelarsi utile nel promuovere una maggiore soddisfazione corporea in quanto tra i principi fondativi della pratica rientrano alcuni fattori protettivi quali la promozione dell'autocompassione, una maggiore consapevolezza corporea e la ricerca di un movimento sintonizzato alle necessità del proprio corpo nel momento presente (Salmon et al., 2009). Diversi studi quantitativi suggeriscono che la pratica dello *yoga* è associata a diverse modalità positive di vivere il corpo; i praticanti di *yoga*, infatti, presentano una maggiore soddisfazione corporea (Watts et al., 2018) e una maggiore consapevolezza del corpo (Impett et al., 2006). Un ulteriore studio, inoltre, ha fatto emergere che i partecipanti ad un intervento *yoga* hanno riportato un impatto positivo sulla loro immagine corporea, in quanto la pratica veniva concepita come uno strumento che facilitava la focalizzazione sulla percezione dei cambiamenti sensoriali, che potevano essere accompagnati da sentimenti di gratitudine per il proprio corpo, un senso di realizzazione, maggiore autostima e, infine, mediante l'osservazione di diversi tipi di corpi che praticano lo *yoga* (Neumark-Sztainer et al., 2018). La relazione tra la pratica di *yoga* e i benefici sull'immagine corporea positiva verrà approfondita e spiegata mediante la teoria della DTE (Piran, 2017) ,e dunque analizzando le diverse componenti dell'EE, *Experience of Embodiment* che vengono sviluppate durante le classi di *yoga*, favorendo livelli di *embodiment* positivo e pertanto, contribuendo alla PBI dei partecipanti. Il capitolo proseguirà con una revisione degli studi che hanno fornito indicazioni pratiche che riguardano la scelta di implementare alcune tipologie di *yoga* specifiche, un linguaggio e un *setting* preciso e accorgimenti didattici per favorire lo sviluppo di un *embodiment* positivo.

2.2.1 Yoga e positive embodiment

L'inquadramento teorico della DTE verrà utilizzato per spiegare i diversi meccanismi che intercorrono tra il potenziamento dell'*embodiment* favorito dallo *yoga* e lo sviluppo di un'immagine corporea positiva (Piran, 2017).

L'utilità di analizzare gli effetti della pratica *yoga* in relazione al modello della DTE risiede nel far emergere i fattori protettivi e di rischio, nei confronti dell'immagine corporea, relativi alla pratica *yoga* focalizzata sul favorire un'esperienza di *embodiment* positiva. L'obiettivo finale è raccogliere una serie di informazioni e accorgimenti da implementare negli interventi che utilizzano pratiche *yoga* per trattamenti e prevenzione nell'ambito dei disturbi associati all'insoddisfazione corporea. Verranno esaminate e approfondite in seguito le cinque dimensioni dell'EE, esemplificando l'impatto potenziale delle specifiche pratiche di *yoga* su di esse. Verranno inoltre integrati quelli che sono i fattori protettivi delineati dalla DTE, che mettono in luce le potenziali esperienze fisiche e sociali che possono essere attivate durante le pratiche *yoga* (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). Lo *yoga* può rafforzare l'esperienza complessiva dell'*embodiment* avendo un impatto positivo su ciascuna delle cinque dimensioni che costituiscono l'EE: *body connection and comfort, agency and functionality, attuned self-care, subjective immersion (resisting objectification), experience and expression of desires* (Tylka et al., 2019). Per gli insegnanti di *yoga*, queste cinque dimensioni possono costituire obiettivi specifici, che possono guidare gli approcci all'insegnamento, la costruzione del *setting* della pratica, le istruzioni e il linguaggio da utilizzare durante la pratica.

Body connection and comfort

La prima dimensione, *body connection and comfort*, riguardante il grado di connessione e *comfort* corporeo, comprende sia la qualità della connessione con il corpo, sia i sentimenti che si nutrono nei confronti di esso. Lo *yoga*, essendo una pratica fisica, energetica, mentale e spirituale, può aiutare a rafforzare una connessione positiva e il *comfort* con il proprio corpo, indirizzando sentimenti positivi verso il corpo e permettendo il coinvolgimento gioioso in un'attività fisica (Piran, 2017). Un aspetto centrale della pratica dello *yoga*, che aumenta la connessione con il corpo, è la sintonizzazione focalizzata sulle sensazioni corporee, che viene allenata con esercizi di meditazione sulla respirazione, durante i quali l'insegnante invita i partecipanti a notare i cambiamenti che possono essersi verificati nel respiro durante la pratica delle *asana*. L'insegnante di *yoga* può inoltre potenziare questa sintonizzazione facendo delle pause tra le *asana*, invitando i partecipanti a notare il possibile effetto di queste ultime sull'esperienza globale del corpo (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). Emerge dunque l'utilità di includere momenti di pausa tra le posizioni, i movimenti e gli esercizi di respirazione, per permettere ai praticanti di approfondire le diverse sensazioni, facilitando dunque la connessione con il proprio respiro e con il proprio corpo. Un ottimo accorgimento per gli insegnanti di *yoga* è invitare i partecipanti a trasferire questo processo di sintonizzazione con il corpo anche al di fuori dalla contestuale pratica *yoga*. La pratica di connessione con il proprio corpo "*off the mat*" (fuori dal tappetino) consiste nel continuare a notare i cambiamenti nell'esperienza corporea, ad esempio imparando a fare delle pause per monitorarsi prima di reagire alle situazioni quotidiane che si configurano come

potenziali *trigger* (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). La dimensione del *comfort* corporeo viene rafforzata inoltre tramite la proposta, durante la classe *yoga*, di un'ampia gamma di variazioni delle *asana*, in modo tale che ogni fisicità possa sentirsi a suo agio nella variazione della posizione più adatta e confortevole (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). Questa flessibilità diventa un'opportunità per praticare atteggiamenti di cura del corpo, *attuned self-care*, un altro fattore protettivo nel dominio fisico della DTE (Piran, 2017). L'insegnante di *yoga* può facilitare questo atteggiamento premuroso di cura per il proprio corpo, ricordando che alcune posizioni potrebbero non essere confortevoli o totalmente sicure per alcune persone, offrendo delle variazioni e incoraggiando i partecipanti a sintonizzarsi consapevolmente sulle loro sensazioni, in modo da decidere autonomamente se modificare, o non fare, una determinata posizione, sulla base del proprio sentire corporeo (Piran & Neumark-Sztainer, 2020).

La disponibilità di opzioni e scelte migliora l'esperienza di *physical safety*, sicurezza fisica, un ulteriore fattore protettivo nel dominio fisico della DTE; ad esempio, alcune posizioni che prevedono le gambe divaricate, possono essere poco confortevoli per persone che hanno subito violenze/abusi. In questo caso sarebbe doveroso offrire loro altre opzioni per modificare la posizioni e renderle piacevoli e sicure (Piran, 2017).

Infine, un ulteriore accorgimento per gli insegnanti di *yoga* fa riferimento allo sfidare le norme culturali che idealizzano e oggettificano le forme corporee, costruendo delle norme di accettazione dei propri corpi, interne alla classe di *yoga*, per favorire la costituzione di una comunità inclusiva (*community of equity*),

un altro fattore protettivo dell'*embodiment* nel dominio del potere sociale della DTE (Piran, 2017).

In un'ottica di resistenza all'eccessiva focalizzazione sull'aspetto fisico, che distoglie dalla sintonizzazione sui propri segnali interni, gli insegnanti di *yoga* possono anche sottolineare che, nonostante le differenze di aspetto fisico nelle posizioni, l'impatto e gli effetti che producono all'interno del corpo sono gli stessi e non dipendono dall'aspetto esteriore e dall'estetica della posizione (Piran & Neumark-Sztainer, 2020).

Agency and functionality

La seconda dimensione dell'EE riguarda le esperienze individuali di *agency* e funzionalità corporea nella quotidianità e in relazione al mondo esterno, che prevedono la sensazione di poter agire nel mondo, potersi esprimere con la propria voce ed essere dotati di competenze fisiche; oppure, nel caso opposto, prevede l'esperienza di inefficacia e mancanza di controllo sul proprio agire (Piran, 2017).

Lo *yoga* può contribuire a migliorare questa dimensione in quanto, durante la pratica, si può stimolare un senso di realizzazione e maggiore efficacia ed *agency*, implementando una nuova variazione delle *asana* o, semplicemente, provando gioia nel movimento. Inoltre, specifiche *asana*, come il Guerriero I e II, possono aiutare il praticante a sentirsi più forte e più sicuro di sé, soprattutto se accompagnati e guidati da un linguaggio dell'insegnante e da un dialogo interiore *empowering* (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). Praticare queste *asana*, che concorrono a dimostrare e percepire forza, può aiutare a contrastare le narrative

internalizzate derivanti da discorsi sociali che sminuiscono alcuni individui, a causa della loro collocazione sociale, genere, età, etnia o capacità fisica. Questo potente processo di apprendere ad abitare il corpo, in modo diverso, con maggiore efficacia e *agency*, può anche avvenire attraverso l'esecuzione di movimenti di forza e resistenza, che erano stati precedentemente inibiti a causa del contesto sociale restrittivo (Piran & Neumark-Sztainer, 2020).

Attuned self-care

L'attuned self-care riflette il grado di sintonizzazione e responsività verso il sé e i suoi bisogni fisici, emotivi, relazionali e spirituali. La cura di sé si colloca lungo un *continuum* che prevede, all'estremo di un polo, alti gradi di consapevolezza e reattività verso segnali e bisogni interni e, al polo opposto, disconnessione e non responsività verso tali segnali (Piran, 2017).

La focalizzazione sul respiro, tipica della pratica *yoga*, è una pratica di sintonizzazione, poiché mentre il praticante nota la velocità e la profondità del respiro può avviare una profonda esplorazione del suo mondo interiore, delle sue sensazioni e bisogni e, di conseguenza, sintonizzarsi con essi (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). Molto spesso durante alcune *asana* più meditative può essere utile che l'insegnante di *yoga* faciliti questa auto-esplorazione attraverso delle domande che guidino il praticante (ad esempio, *Cosa desidera veramente il mio cuore?*). È utile ricordare che risulta efficace anche solo il fatto di porsi la domanda, senza aspettarsi una risposta immediata e, soprattutto, talvolta è più efficace cercare la risposta nelle sensazioni corporee, invece che nella mente (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). Inoltre, potenziare l'esplorazione dei propri

bisogni e la cura di sé si rivela molto importante per le persone che hanno imparato a dare priorità alla cura degli altri rispetto alla sintonizzazione sui propri bisogni e alla cura di sé.

Inhabiting the body as a subjective site

La pratica *yoga* permette di sviluppare una prospettiva soggettiva nel concepire, percepire e vivere il proprio corpo. Praticare le *asana* richiede una sintonizzazione interna sul funzionamento integrato delle diverse parti del corpo (ad esempio, muscoli, colonna vertebrale, organi interni) e sui diversi *pattern* della respirazione. Contestualmente alla pratica delle *asana* e di *pranayama* gli individui interiorizzano esperienze associate a queste due tecniche, in quanto durante la pratica e guidati dai *cue* degli insegnanti di *yoga* gli individui possono esperire libertà, sicurezza, senso di potere, rilassamento, piacere e gioia indotta dal movimento (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). Questa pratica di allineamento con la propria interiorità può essere elicitata dagli insegnanti di *yoga* mediante l'utilizzo di specifici *cue* linguistici, che guidino l'ascolto attento e consapevole del corpo e facilitino la distinzione di emozioni e sensazioni, evocate dalle diverse posizioni assunte dai partecipanti durante la pratica *yoga* (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). Il linguaggio degli insegnanti adottato per accompagnare e spiegare le diverse *asana* può aiutare i praticanti a notare possibili cambiamenti e a essere curiosi sulla ricerca di un significato che queste sensazioni potrebbero assumere nel contesto della propria vita (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). L'enfasi sull'interiorità, tipica della pratica *yoga*, contrasta le aspettative e le norme culturali che attribuiscono molta importanza all'aspetto esteriore. Le

donne, in particolare, sono esposte fin dall'infanzia a discorsi sociali oggettivanti e concettualizzanti il corpo come un oggetto da mostrare e, dunque, bisognoso di continui aggiustamenti e miglioramenti per essere apprezzato (Piran & Neumark-Sztainer, 2020).

Experience and expression of bodily desires

L'ultima dimensione riguarda la connessione con i desideri corporei, tra i quali assumono particolare importanza l'appetito e il desiderio sessuale. Ai due poli di questa dimensione troviamo, da un lato, l'esperienza sintonizzata e positiva con i desideri corporei, che si riflette in una risposta sintonizzata ad essi, mentre al polo opposto troviamo l'esperienza della mancata o deficitaria connessione al desiderio e all'associazione di quest'ultimo con emozioni negative (Piran, 2017). Per quanto riguarda la percezione dello stimolo della fame e l'abitudine all'*intuitive eating*, è stato dimostrato che una maggiore sintonizzazione con il proprio corpo permette di riconoscere in modo più attento i segnali di fame e sazietà e, dunque, facilita l'adozione di scelte alimentari più consapevoli e adatte alle proprie esigenze corporee (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). In uno studio riguardante un intervento di *yoga* di 12 settimane avente l'obiettivo di ridurre la gravità dei sintomi associati al *binge eating disorder* (BED), McIver e colleghi (2009) hanno riscontrato che il gruppo sperimentale ha effettuato scelte alimentari più salutari e ha tratto maggior godimento dal cibo grazie a una maggiore connessione con il corpo e una maggiore comprensione del legame che intercorre tra la tipologia di cibo mangiato e la sensazione corporea che ne consegue (McIver et al., 2009). Uno studio misto che ha utilizzato i dati di una

parte del progetto EAT (*Eating and Activity in Teens and Young Adults*), che indaga la salute alimentare in un campione di giovani adulti, ha evidenziato che i praticanti di *yoga*, rispetto ai non praticanti, facevano scelte alimentari più sane e motivate da una maggiore consapevolezza, da una buona gestione dello *stress* e dell'alimentazione emotiva, anche grazie all'influenza della comunità *yoga*,. (Watts et al., 2018).

Per quanto concerne il desiderio sessuale, invece, Brotto e colleghi (2009) hanno suggerito che la maggiore capacità di mantenere una sintonizzazione attenta e non giudicante del corpo, che viene elicitata durante la pratica *yoga*, può essere applicata anche per sviluppare una connessione potenziata con il desiderio sessuale. Gli aspetti fondamentali che spiegano l'utilità dello *yoga* nel favorire una relazione positiva con la sessualità riguardano la maggiore capacità di minimizzare le distrazioni e potenziare la consapevolezza del corpo, per permettere di rilevare e integrare nella coscienza i segnali sensoriali durante la pratica sessuale (Brotto et al., 2009).

Lo *yoga*, riducendo l'oggettivazione del corpo e potenziando la connessione con la funzionalità corporea, promuove un'immagine corporea positiva e, dunque, impatta positivamente sul funzionamento sessuale, in particolare negli ambiti del desiderio, della soddisfazione e della capacità di raggiungere l'orgasmo (Satinsky et al., 2012b).

2.2.2 Mediatori e moderatori tra *yoga* ed *embodiment* positivo

Nel modello di Cox & Tylka (2020) vengono presentati alcuni potenziali mediatori e moderatori che fungono da meccanismi che possono spiegare la relazione tra

la pratica dello *yoga* e l'*embodiment* positivo. I mediatori fanno riferimento a tutte le esperienze di *embodiment* che si interiorizzano e si estendono oltre il contesto dello *yoga*, diventando caratteristiche stabili che favoriscono lo sviluppo di pratiche *embodying*. Tuttavia, è stato ipotizzato che lo *yoga* non faciliti automaticamente le esperienze di *embodiment* in tutti i praticanti e nemmeno in ogni contesto di *yoga*. È dunque utile considerare anche i moderatori, ovvero variabili che possono potenziare o limitare i legami tra la pratica dello *yoga*, i suoi mediatori e le pratiche *embodying*.

(Cox & Tylka, 2020). I moderatori che vengono evidenziati in *Figura 2*, sono il contesto della pratica *yoga*, le identità sociali, la storia individuale e i tratti di personalità e le motivazioni della pratica di *yoga*.

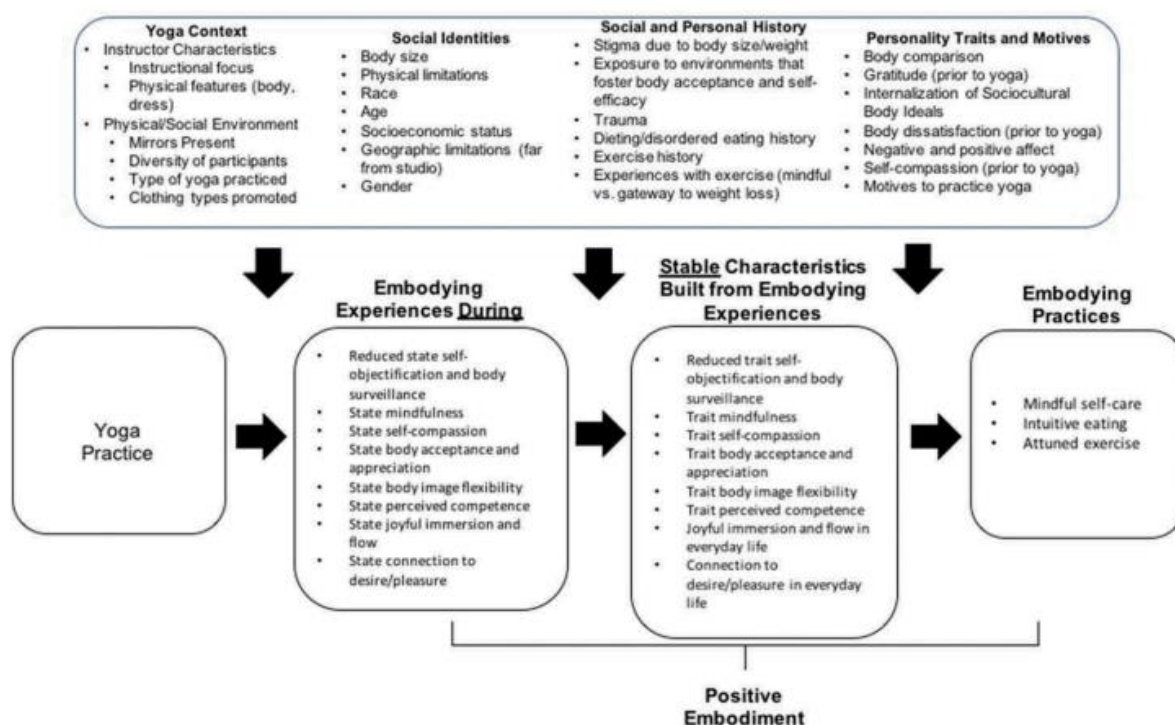


Figura 2: Cox, A. E., & Tylka, T. L. (2020). Modello concettuale che illustra mediatori e moderatori teoricamente dimostrati come meccanismi del legame tra la pratica dello yoga e l'embodiment positivo - *Eating disorders*, 28(4), 376–399.

2.2.2.1 Mediatori

Nel modello, le esperienze corporee di *embodiment* vengono distinte in “*embodying experiences during*”, ovvero le esperienze di *embodiment* che si effettuano durante la pratica, “*stable characteristics built from embodying experiences*”, andando a delineare le caratteristiche che si sono stabilizzate in seguito alla pratica e, infine, le pratiche *embodying*, ovvero le pratiche ormai acquisite che si possono riflettere nella quotidianità (*mindful eating, mindful self-care, mindful exercise*) (Cox & Tylka, 2020).

Esperienze embodying e caratteristiche embodying stabili

La pratica dello *yoga* può promuovere una modalità di *embodiment* positiva, in quanto viene fornito un contesto che indirizza gli individui ad abitare il proprio corpo in modo soggettivo, focalizzandosi sulle esperienze corporee interne piuttosto che sull'aspetto fisico (Desikachar T. K. V., 1995). La consapevolezza delle sensazioni corporee viene affinata tramite gli esercizi di sincronizzazione del respiro con i movimenti corporei durante la pratica; questo spostamento dell'attenzione permette un restringimento del *focus* verso l'interno e contrasta il fenomeno dell'auto-oggettivazione, riducendo la frequenza con cui le persone esaminano e osservano l'aspetto estetico dei loro corpi (Impett et al., 2006). La riduzione della sorveglianza corporea nel corso della partecipazione alle pratiche *yoga* può venire ulteriormente spiegata dal meccanismo della *mindfulness*. La *mindfulness* applicata al corpo pone il *focus* sulle sensazioni e sulle esperienze corporee (Cox et al., 2020). Nello studio di Cox et al. (2016) è emerso che in un periodo di 6 settimane di pratica *yoga*, si è assistito a una maggiore consapevolezza delle proprie esperienze corporee durante lo *yoga* (ovvero la

consapevolezza di stato) che, a sua volta, ha comportato una riduzione della sorveglianza corporea e una maggiore autostima. Lo stato di *mindfulness* e di consapevolezza corporea durante la partecipazione allo *yoga* sono stati associati a una minore sorveglianza corporea negli adolescenti e negli adulti (Cox et al., 2016).

La *self compassion* è un'altra dimensione che viene presa in considerazione per spiegare la relazione che intercorre tra la pratica di *yoga* e l'immagine corporea positiva (Cox & Tylka, 2020). La compassione verso sé stessi, *self-compassion*, è un costrutto multi-sfaccettato che include la *mindfulness*, ma si prefigura come una risposta specifica al dolore, al disagio o alla sofferenza che si sperimenta (Neff, 2003). La *self-compassion* rappresenta un attributo fondamentale da coltivare attraverso lo *yoga*, focalizzandosi sulle tre componenti principali che la definiscono: la consapevolezza (qui concettualizzata come la capacità di affrontare esperienze dolorose in modo equilibrato e con chiarezza, evitando di ignorare o rimuginare sulle esperienze dolorose), la gentilezza verso se stessi (manifestando cura e accettazione verso se stessi, evitando le autocritiche), e il senso di umanità comune (considerando sofferenze e fallimenti come esperienze appartenenti a un destino comune e condiviso dagli altri esseri umani) (Neff, 2003).

Una dimensione ulteriore è la *body appreciation* che, essendo favorita dalla pratica *yoga*, può incidere positivamente sull'immagine corporea. Nello studio di Mahlo e Tiggemann (2016) è stato dimostrato che la pratica *yoga* ha fatto emergere nelle donne praticanti *yoga* livelli più elevati di *body appreciation* rispetto alle non praticanti *yoga* (Mahlo & Tiggemann, 2016b). Un ulteriore studio

che supporta la relazione tra pratica *yoga*, *body appreciation* e PBI riguarda un intervento di alcune settimane di *yoga*, proposto da Halliwell e colleghi (2019). Tra le diverse tematiche sviluppate durante le pratiche settimanali è stato introdotto anche l'apprezzamento della funzionalità corporea e l'accettazione del corpo. Il gruppo sperimentale ha riportato un'aumento della dimensione della *body appreciation* e della connessione corporea al *post-test* e anche al *follow-up* eseguito 4 settimane dopo (Halliwell et al., 2019b).

Un'altra dimensione facente parte dell'immagine corporea positiva, che è stata studiata anche nel campo dei benefici della pratica *yoga*, è la *body image flexibility*. La pratica *yoga* fornisce un contesto adatto allo sviluppo di alcune componenti della *body image flexibility*. I praticanti possono diventare più attenti alle sensazioni del loro corpo, che a volte possono risultare scomode (ad esempio, provare disagio emotivo durante certe posizioni *yoga* in quanto ci si rende conto che una posizione non può essere mantenuta) (Cox & Tylka, 2020). Durante una sessione di *yoga*, gli insegnanti possono focalizzare l'attenzione su questo disagio, sostenendo una risposta compassionevole nei confronti di questa sensazione. Questo atteggiamento può aiutare i praticanti ad aumentare la flessibilità psicologica inerente ai propri pensieri che, secondo questa prospettiva, vengono osservati e non risultano opprimenti o ostacolanti la pratica. Possedere una buona flessibilità connessa all'immagine corporea permette di accettare un potenziale disagio iniziale connesso al confronto con corporeità diverse dalla propria, senza permettere ai propri pensieri di compromettere la pratica, effettuando una scelta che non prevede paragoni con altri corpi (Cox & Tylka, 2020).

Lo *yoga* può anche facilitare l'autoefficacia e l'*agency*, che sono caratteristiche dell'*embodiment* positivo (Piran, 2017). Le percezioni di competenza possono essere concettualizzate secondo più modalità. Secondo l'*Achievement Goal Theory* di Nicholls (1989), le percezioni di competenza possono essere delineate secondo due orientamenti primari, ovvero due prospettive utilizzate per valutare la propria competenza individuale (Treasure & Roberts, 1995). Il primo è un orientamento agli obiettivi dell'ego, tramite la quale gli individui, per valutare la propria competenza, confrontano le proprie abilità con quelle degli altri o con uno *standard* normativo. Il secondo è un orientamento agli obiettivi di compito, tramite il quale gli individui utilizzano come indicatori di competenza la padronanza di diverse abilità o sul miglioramento di queste ultime (Treasure & Roberts, 1995). La pratica *yoga* può aumentare il senso di competenza se la prospettiva enfatizzata dall'insegnante di *yoga* riguarda un orientamento agli obiettivi del compito invece che agli obiettivi dell'ego. Gli insegnati di *yoga* dovrebbero adottare un orientamento agli obiettivi del compito, supportando l'unicità del percorso di ciascun partecipante, trovando modifiche funzionali alle diverse corporeità e incoraggiando i partecipanti ad ascoltare le sensazioni fisiche interne per autoregolarsi durante la pratica (Cox & Tylka, 2020).

Il senso di competenza coltivato tramite lo *yoga* entra a far parte e contribuisce all'esperienza di essere immersi gioiosamente nel movimento che, a sua volta, diventa una solida base di motivazione intrinseca al movimento. L'esperienza di *joyful immersion and flow* avviene quando i partecipanti sperimentano un buon equilibrio tra il loro livello di *yoga* e il livello di difficoltà di una classe (Cox & Tylka, 2020).

Un'altra caratteristica di tratto o stabile connessa all'*embodiment* e favorita dalla pratica *yoga* riguarda la *connection to desire/pleasure*. Una determinante che sembra essere coinvolta in questa relazione è la gratitudine; esperire gratitudine durante la pratica aumenta gli affetti positivi e riduce quelli negativi (Cox & Tylka, 2020). Il modello di amplificazione della gratitudine suggerisce che sperimentare gratitudine migliora il benessere, in quanto aiuta a identificare con più chiarezza gli aspetti positivi della vita, amplificandoli (Watkins, 2014). Nello studio di Homan e Tylka (2018) è stato testato un modello teorico che mette in relazione la gratitudine con la *body appreciation* e *l'intuitive eating*. La gratitudine permette di enfatizzare le caratteristiche interne positive che gli individui riconoscono in sé stessi, riducendo il bisogno di valorizzarsi sulla base dell'aspetto estetico o sull'approvazione altrui (Homan & Tylka, 2018). La pratica regolare di *yoga*, accompagnata dalla formulazione di messaggi di gratitudine nei confronti del proprio corpo, potrebbe supportare l'esperienza di *embodiment*, amplificando l'apprezzamento corporeo (Cox & Tylka, 2020).

Pratiche embodying

Le pratiche *embodying* fanno riferimento a comportamenti che coinvolgono l'ascolto attento del corpo per affidarsi ai suoi segnali. Le pratiche che sono state attenzionate nella ricerca, in riferimento allo *yoga*, sono la cura di sé consapevole, l'alimentazione intuitiva e l'esercizio fisico consapevole. La *mindful self-care*, o cura di sé consapevole, è un processo che implica la consapevolezza dei bisogni del sé e del corpo e il coinvolgimento in pratiche di cura mirate a soddisfare questi bisogni interni (Cox & Tylka, 2020).

In linea con il modello teorico ARMS (*attuned representational model of self*), adattato all'*embodiment* positivo, la *mindful self-care* si prefigura come una tipologia di attenzione verso le esperienze interne di un individuo e verso le sfide esterne. Specificamente, il modello ARMS concepisce il sé come un sistema che integra le esperienze interne (fisiologiche, emotive e cognitive) e le esperienze esterne (familiari, comunitarie e culturali) (Cook-Cottone, 2015). E' stato ipotizzato che per mantenere un'esperienza sana e positiva di sé un individuo debba mantenere una sintonizzazione positiva con ciascuno degli aspetti interni del sé e debba intrattenere relazioni efficaci. La *mindful self-care* contribuisce in questo senso al mantenimento del benessere del sé, in quanto include una vasta gamma di comportamenti che comprendono l'attenzione ai bisogni fisici, la compassione e il supporto verso se stessi, il saper trovare dei momenti di rilassamento, il coinvolgimento in relazioni di sostegno e la possibilità di contare su una rete di supporto (Cook-Cottone & Guyker, 2018). La consapevolezza sugli stati corporei che viene richiesta e suggerita durante la pratica *yoga* supporta e facilita il coinvolgimento in questa pratica *embodying* di *mindful self-care* (Cox & Tylka, 2020). La cura di sé consapevole, essendo una forma di *embodiment* positivo, estende le concettualizzazioni tradizionali della cura di sé integrando lo stato di consapevolezza tipica della *mindfulness*, a pratiche *mindful* attive e una cura consapevole di ogni aspetto del sé (Cook-Cottone & Guyker, 2018). Nello specifico, una pratica costante e intenzionale di *mindful-self care* può rivelarsi un fattore protettivo, riducendo l'insorgenza di sintomi associati ai disturbi psicologici, prevenendo e riducendo il *burnout* lavorativo/scolastico e

migliorando la produttività, la stabilità psicologica e la regolazione emotiva (C. P. Cook-Cottone, 2015).

Un'ulteriore pratica *embodying* è *l'intuitive eating*, un'abitudine alimentare che comprende la connessione con i segnali fisiologici di fame e sazietà del corpo, per effettuare scelte alimentari consapevoli. Le scelte alimentari sono atte a soddisfare bisogni fisici piuttosto che emotivi, e implicano la scelta flessibile di cibi che supportano la funzionalità corporea (Avalos & Tylka, 2006). *L'acceptance model of intuitive eating*, che enfatizza l'importanza della percezione dell'accettazione altrui, può essere applicato al contesto dello *yoga*, nel momento in cui vengono rispettate le condizioni per favorire e assicurare un ambiente inclusivo e accettante (C. Cook-Cottone & Douglass, 2017). Quando i partecipanti alla classe *yoga* percepiscono la generale accettazione delle diverse corporeità, vengono incoraggiati all'apprezzamento del proprio corpo, riducendo la sorveglianza corporea e favorendo l'alimentazione intuitiva.

L'esercizio consapevole e sintonizzato sui propri bisogni, *attuned exercise* è la terza pratica *embodying* che viene favorita dallo *yoga* in quanto, essendo quest'ultima una disciplina che prevede una focalizzazione sulle sensazioni provocate dal movimento libero e non finalizzato alla *performance*, favorisce la sperimentazione di gioia, attenzione consapevole, auto-compassione, auto-accettazione e connessione con il corpo. Questa tipologia di esercizio fisico sintonizzato è fonte di sicurezza fisica e psicologica, in quanto si tratta di un movimento che non danneggia il corpo, bensì di un'attività che, focalizzandosi sul processo del movimento e non sul risultato, permette di fare esperienze di *embodiment* positivo e di potenziare la connessione con il corpo e i suoi segnali

interni per determinare la durata e la modalità dell'esercizio fisico adatto al proprio corpo in uno specifico momento (Calogero et al., 2019).

2.2.2.2 *Moderatori*

Nel modello di Cox et al. (2020) vengono inoltre presentati alcuni moderatori che possono influenzare l'impatto positivo della pratica *yoga* sull'*embodiment*. Nei contesti di *yoga* moderni, le variabili contestuali che vengono attenzionate includono le caratteristiche ambientali dello studio di *yoga* (presenza di specchi, pratica in una palestra), la tipologia di *yoga*, la varietà di corporeità dei partecipanti alla classe e le caratteristiche dell'insegnante (aspetto fisico, abbigliamento, tono di voce, contenuto del linguaggio) (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). Alcuni di questi fattori hanno la potenzialità di compromettere il processo di sviluppo di *embodiment* positivo. Ad esempio, la presenza degli specchi può distogliere le partecipanti dal *focus* sull'interiorità, favorendo il confronto sociale e l'attenzione all'aspetto fisico (Frayeh & Lewis, 2018). Alcune accortezze che possono essere prese in considerazione, per ridurre l'influenza negativa di queste variabili moderatrici, includono l'eliminazione degli specchi, l'evitamento di discorsi *diet* o *weight-based* e la creazione di un clima crescita personale orientato al compito. Inoltre, risulta importante promuovere un ambiente di *yoga* diversificato, inclusivo e accogliente utilizzando un linguaggio orientato alla consapevolezza corporea, supportivo e inclusivo indipendentemente dall'esperienza, dalle capacità o dalle diverse corporeità (C. Cook-Cottone & Douglass, 2017).

In aggiunta alle variabili contestuali, vengono considerate anche le variabili individuali, quali la storia personale, i tratti e le motivazioni dei praticanti di *yoga*,

che potrebbero influenzare l'impatto della pratica sull'*embodiment* positivo. Alcune caratteristiche individuali quali la corporatura, l'età e le limitazioni fisiche potrebbero essere dei filtri attraverso i quali il partecipante potrebbe interpretare e reagire alle istruzioni specifiche di alcune *asana* (Cox & Tylka, 2020). Alcune esperienze relative alla storia individuale, che possono includere disturbi dell'alimentazione o abusi fisici, potrebbero incidere sulla sensazione di *comfort* e agio corporeo durante la pratica di *yoga*. Una storia di disturbi dell'alimentazione, che spesso viene accompagnata dall'aver svolto attività fisica in modo disfunzionale e dall'aver soppresso molti segnali interni corporei, potrebbe rendere più complesso esperire e stabilizzare stati di *embodiment* positivi durante la pratica *yoga* (C. Cook-Cottone & Douglass, 2017). Per quanto riguarda i tratti di personalità e le motivazioni dei praticanti di *yoga* che possono ridurre l'esperienza di *embodiment* positivo rientrano la tendenza generale a confrontare il proprio corpo con quello altrui e lo stabilire obiettivi personali volti al calo ponderale (Cox & Tylka, 2020).

2.3 YOGA E PBI

L'impatto positivo della pratica *yoga* sull'immagine corporea può essere spiegato dal fatto che lo *yoga* combina posizioni (*asana*), meditazione (*dyana*), attenzione concentrata (*dahrana*) e tecniche di respirazione (*pranayama*; Desikachar T. K. V., 1995), con l'obiettivo di favorire l'integrazione e la connessione mente-corpo, facilitando lo sviluppo di un senso di accettazione e gratitudine nei confronti del proprio corpo, che può portare la persona a focalizzarsi maggiormente su tutto quello che il suo corpo permette di fare piuttosto che sulla sua estetica (Alleva et al., 2020a). L'apprezzamento della funzionalità corporea, che impatta notevolmente sullo sviluppo di una PBI, è una dimensione che è stata analizzata per comprendere se i benefici dello *yoga* inerenti all'apprezzamento corporeo fossero correlati a un aumento della *body functionality appreciation* (Alleva & Tylka, 2021). Nello studio di Alleva e colleghi (2020) è stato esplorato l'impatto di un intervento di 10 sessioni di *Hatha yoga* sull'apprezzamento della funzionalità corporea, su altri aspetti connessi alla PBI (apprezzamento corporeo, compassione nei confronti del proprio corpo), la valutazione dell'apparenza e, infine, sull'auto-oggettivazione e *l'embodiment*. Il gruppo sperimentale, a differenza del gruppo di controllo *waitlist*, composto da giovani donne, ha evidenziato un miglioramento dell'*embodiment* positivo durante l'intervento, che ha apportato miglioramenti nella dimensione della *body appreciation*. Il gruppo sperimentale ha inoltre riportato una riduzione dell'auto-oggettivazione rispetto al gruppo di controllo, già dopo 5 sessioni di *yoga*, che ha a sua volta contribuito ad ulteriori miglioramenti nell'immagine corporea a fine intervento (Alleva et al., 2020).

È dunque emerso che sia la riduzione dell'oggettivazione corporea, sia il potenziamento dell'*embodiment* hanno contribuito ad apportare dei miglioramenti alle dimensioni inerenti alla PBI. Questi risultati sono coerenti con lo studio di Mahlo e Tiggerman (2016) che ha fatto emergere come la riduzione dell'auto-oggettivazione e lo sviluppo di maggiore *embodiment* mediassero la relazione tra pratica *yoga* e sviluppo della PBI (Mahlo & Tiggemann, 2016b). Nonostante ciò, il gruppo sperimentale non ha mostrato un miglioramento nell'apprezzamento della funzionalità corporea rispetto al gruppo di controllo. Le ipotesi connesse a questo mancato avvallamento delle ipotesi iniziali sono state ritrovate nei fattori della temporalità e del confronto sociale. Per quanto riguarda il fattore tempo, è possibile che un intervento di sole dieci settimane non sia sufficiente ad incidere in modo significativo sull'apprezzamento della funzionalità corporea. Un altro fattore che ha potenzialmente compromesso i benefici sulla *body functionality appreciation* è stato il confronto con l'aspetto fisico delle altre partecipanti. Le partecipanti hanno riferito un moderato desiderio di confronto corporeo con le altre partecipanti, nonostante in seguito alle istruzioni dell'insegnante di *yoga* fossero riuscite a sperimentare un maggior apprezzamento del corpo e della sua funzionalità piuttosto che focalizzarsi sull'aspetto esteriore (Alleva et al., 2020). È possibile che l'apprezzamento della funzionalità corporea, sviluppato in seguito alla pratica *yoga*, richieda un arco temporale maggiore per diventare un atteggiamento interiorizzato dall'individuo, sufficientemente stabile per contrastare la tendenza al confronto sociale. Emerge inoltre la necessità di condurre ulteriori ricerche per verificare se la *body functionality appreciation* ha il

potenziale di stabilizzarsi in seguito a un miglioramento dell'*embodiment* e ad una riduzione effettiva dell'auto-oggettivazione (Alleva et al., 2020a)

Nell'ambito della ricerca inerente alla relazione tra la pratica *yoga* e gli effetti sulla PBI, è inoltre emersa la necessità di identificare specifiche tipologie di pratica e didattica *yoga* che supportino gli effetti positivi dell'*embodiment* al fine di implementare degli interventi coerenti e adeguati volti al miglioramento della PBI (Cox et al., 2020).

Lo studio di Cox et al. (2020) ha propriamente indagato gli effetti di diverse tipologie di istruzioni implementate durante una stessa classe di *yoga* sui livelli di *embodiment* e sull'affettività percepita. Le tre alternative didattiche facevano riferimento ad un linguaggio basato sull'aspetto fisico, un linguaggio neutrale e un linguaggio basato sulla consapevolezza corporea. Le variabili che sono state prese in considerazione sono state l'affettività predominante *pre* e *post* classe di *yoga*, le valutazioni dello stato di *mindfulness*, la sorveglianza corporea e la *body appreciation* conseguenti la pratica *yoga* e, infine, il piacere sperimentato durante la classe e le previsioni di sperimentare piacere durante una possibile classe di *yoga* futura (Cox et al., 2020). Sono state reclutate 62 partecipanti di sesso femminile con età compresa tra 18 e 54 anni di origine prevalentemente caucasica. Sono state incluse prevalentemente partecipanti che si consideravano principianti nella pratica di *yoga* per eludere il possibile impatto della pratica precedente sui risultati dell'intervento. Tuttavia, sono state incluse, seppur in minor numero, anche persone con livello principiante-intermedio. L'assegnazione delle partecipanti alle tre classi di *yoga* sperimentali è stata casuale. La classe di *yoga* focalizzata sull'aspetto estetico è stata scelta come

confronto in quanto si configura come una situazione di bassa consapevolezza corporea che si ritiene possa compromettere l'*embodiment* positivo (Piran, 2017). La classe di *yoga* con linguaggio neutrale, che prevedeva semplici istruzioni riguardanti l'esecuzione delle *asana*, ha permesso di testare il potenziale beneficio aggiuntivo di fornire delle istruzioni basate sulla consapevolezza corporea, che sono state il *focus* della terza classe sperimentale. Durante la classe di *yoga* basata sulla *mindfulness* e, dunque, sulla consapevolezza corporea, è stato adottato un linguaggio volto ad aiutare i partecipanti a essere presenti nel loro corpo, per notare le diverse sensazioni fisiche ed emotive associate alle diverse *asana*. Al contrario, durante la classe basata sull'aspetto fisico veniva indicato di concentrarsi sulle modifiche fisiche relative all'aspetto fisico, apportate da ciascun'*asana* (Cox et al., 2020). Prendendo come esempio le istruzioni riguardanti l'esecuzione delle *asana* del cane a testa in giù (*Adho Muka Svanasana*), in tutte e tre le classi veniva fornita la stessa indicazione di base di premere i talloni a terra alternando il piegamento delle ginocchia per scaldare le gambe e, infine, sollevare il bacino e il coccige. Una esemplificazione delle differenze linguistiche implementate, emerge nel *focus* attenzionale che è stato richiesto nelle tre classi. Nella classe neutra veniva fornita la semplice spiegazione che riguardava l'esecuzione dei movimenti relativi alle diverse *asana*. Nella classe che si focalizzava sulla *mindfulness*, è stato suggerito di notare la sensazione di forza percepita nelle spalle e sulla schiena, respirando e facendosi attraversare dai pensieri, senza soffermarsi troppo. Durante la classe basata sull'aspetto estetico, invece, veniva suggerito che *Adho Muka Svanasana* è un'ottima *asana* per la definizione muscolare delle spalle e della schiena e per

perdere il grasso in eccesso in quelle zone. I risultati emersi sottolineano che partecipare a una classe di *yoga* basata sulla *mindfulness* o a una classe di *yoga* linguisticamente neutrale può conferire esperienze di *embodiment* e di piacere maggiori rispetto all'utilizzo di un linguaggio *appearance-based* focalizzato sull'aspetto estetico (Cox et al., 2020). Questi risultati, in linea con quanto proposto dalla DTE (Piran, 2017) e confermando le linee guida pratiche indirizzate alle insegnanti di *yoga* (C. Cook-Cottone & Douglass, 2017), indicano che i partecipanti nella condizione *mindfulness* hanno avuto esperienze più positive e piacevoli durante la pratica di *yoga*. Questo risultato conferma che l'immersione in attività fisica piacevole e gioiosa è un fattore protettivo per un *embodiment* positivo, mentre attività fisiche oggettivanti o che enfatizzano l'aspetto fisico utilizzando un linguaggio basato sull'aspetto esteriore possono compromettere l'*embodiment* (Cox et al., 2020).

Nonostante la letteratura sia concorde nel sostenere che la pratica di *yoga* può avere un impatto positivo sull'immagine corporea (Cox & Tylka, 2020; Piran & Neumark-Sztainer, 2020), pochi studi sono stati condotti in modo randomizzato controllato per indagare questo fenomeno (Halliwell, 2013). Inoltre, sono pochi quelli che hanno preso in considerazione il livello di insoddisfazione corporea delle persone che partecipavano alla ricerca, rendendo ancora poco esplorato l'impatto della pratica di *yoga* in persone che presentano insoddisfazione corporea o la presenza di eventuali differenze in termini di efficacia tra chi presenta insoddisfazione corporea e chi, invece, presenta un'immagine corporea positiva. Lo studio di Neumark-Sztainer e colleghi (2018) ha riportato dei risultati preliminari riguardanti l'effetto della pratica *yoga* in relazione alla soddisfazione

riguardo al proprio corpo, concentrandosi anche sul far emergere le differenze nei partecipanti che presentavano bassa soddisfazione corporea. I risultati indicano che la pratica *yoga* di almeno 30 minuti a settimana è associata a livelli più elevati di soddisfazione corporea. Inoltre, le associazioni tra la pratica dello *yoga* e la soddisfazione corporea erano più forti tra giovani adulti con una storia precedente di bassa soddisfazione corporea. Questo risultato suggerisce che lo *yoga* potrebbe essere utile per i giovani adulti con particolari bisogni, cioè quelli che presentano livelli più bassi di soddisfazione corporea (Neumark-Sztainer et al., 2018)

2.3.1 Intervento *yoga* per la promozione di una PBI

Lo studio di Haliwell (2019) esamina gli effetti di un intervento di quattro sessioni di *yoga* sull'immagine corporea e sull'umore, e la possibilità di mantenimento dei risultati al *follow-up* di 4 settimane. La struttura dell'intervento ha seguito le linee guida fornite dalla letteratura inerente allo sviluppo dell'immagine corporea positiva tramite la pratica *yoga*, ed è stato progettato per enfatizzare gli aspetti della pratica facilitanti le dimensioni dell'EE, facenti parte della DTE di Piran (Piran, 2017). Le partecipanti reclutate, 44 studentesse, hanno partecipato ad una sessione di *yoga* settimanale della durata di un'ora, per quattro settimane. Ogni settimana è stato approfondito una tematica connessa all'immagine corporea positiva e all'*embodiment*.

Durante la prima settimana è stata approfondita la dimensione del *comfort* corporeo, ponendo l'accento sull'importanza della connessione e relazione col proprio corpo. È stata inoltre tramessa l'importanza di ascoltare tutte le dimensioni del sé, riconoscendo che la diversità di ogni corporeità prevede la

necessità di adattare la pratica *yoga* in modo tale da percepire *comfort* nel movimento (Halliwell et al., 2019b). La pratica *yoga* iniziava con un esercizio di respirazione, seguito da una pratica di *yoga* guidata che comprendeva diverse *asana* semplici, esercizi di equilibrio in piedi, torsioni e piegamenti in avanti. Tutte le pratiche sono poi terminate con un rilassamento finale e una meditazione guidata attraverso il corpo.

La seconda sessione di *yoga*, invece, si è concentrata sui benefici associati alla gratitudine corporea e sull'apprezzamento della funzionalità del corpo, mediante la richiesta alle partecipanti di elencare cinque aspetti del corpo nei confronti dei quali si percepivano gratitudine. All'interno della pratica delle *asana* è stata formulata una meditazione riguardante la perdita seguita dalla riacquisizione di alcuni aspetti della sensorialità (perdere la vista, perdere l'uso delle tue gambe) (Halliwell et al., 2019b).

Nella terza settimana è stata approfondita l'accettazione corporea, tramite il riconoscimento dell'unicità di ogni individuo e delle diverse forme, corporeità e funzionalità. Durante la sessione si è avviata una riflessione riguardante l'accettazione del corpo e dei limiti senza effettuare dei paragoni con gli altri corpi. Durante la pratica *yoga* è stata trasmessa l'importanza di concentrarsi per riconoscere il margine di sviluppo, permesso dal proprio corpo, e il limite della zona di *comfort* nella pratica delle *asana*.

L'ultima settimana si è focalizzata sull'apprezzamento del corpo, il rispetto e la compassione per sé stessi e la cura di sé. Durante l'ultima pratica è stata proposta una meditazione riguardante il corpo concepito come una casa di cui prendersi cura. È stato inoltre indicato ai partecipanti di abbandonare pensieri

riguardanti parti del corpo ritenuti poco utili per il benessere. Nella condizione di controllo, invece, i partecipanti hanno esaminato del materiale riguardante i benefici dello *yoga*, con l'indicazione di fornire *feedback* sulle informazioni lette e selezionare il materiale preferito. Terminato l'intervento di quattro settimane, i partecipanti hanno completato il questionario *post-test*, che includeva quattro domande per fornire un *feedback* sul corso. Il *follow-up* è stato eseguito quattro settimane dopo. Anche i partecipanti nel gruppo di controllo hanno partecipato a una sessione di *yoga* in seguito al *follow-up*, per assolvere ad un principio etico di uguale opportunità.

I risultati emersi hanno dimostrato che, rispetto al gruppo di controllo, le donne che hanno partecipato all'intervento *yoga* hanno riportato un maggiore apprezzamento e soddisfazione corporea, una maggior connessione con il corpo e un umore più positivo sia al *post-test* che al *follow-up* (Halliwell et al., 2019b).

Tra i punti di forza che arricchiscono la validità di questi risultati emerge il *design* randomizzato, le misure di *follow-up* e l'inclusione di una misura dell'*embodiment* (Halliwell et al., 2019b). Tra le limitazioni dello studio, che tuttavia forniscono delle direzioni per le ricerche future, rientra il fatto che il campione scelto comprendeva donne giovani, prevalentemente bianche, abili e con un'istruzione elevata. Inoltre, il periodo di *follow-up* si può considerare relativamente breve e l'impatto del contenuto delle sessioni di *yoga* non può essere isolato in quanto è in relazione con l'impatto dell'insegnante di *yoga*, che in questo studio è sempre stato lo stesso. Tuttavia, si può affermare che questo studio ha contribuito a confermare che i programmi di *yoga* anche di breve durata possono essere utili ed efficaci per migliorare l'immagine corporea di giovani donne (Halliwell et al., 2019b).

Il progetto di ricerca che verrà presentato nel prossimo capitolo è stato strutturato seguendo le direttive e prendendo spunto dallo studio di Halliwell e colleghi (2019), in quanto considerato un valido esempio di studio randomizzato controllato (RCT) avente l'obiettivo di promuovere una PBI nelle giovani donne.

CAPITOLO 3: LA RICERCA

3.1 OBIETTIVI E IPOTESI

Negli ultimi decenni è aumentato l'interesse per l'immagine corporea positiva, un costrutto psicologico fortemente connesso alla salute e al benessere psicofisico. È stato dimostrato che la PBI è un costrutto indipendente dall'immagine corporea negativa, e può essere considerato come un fattore protettivo nei contesti di prevenzione dei disturbi connessi all'immagine corporea (Levine & Smolak, 2016). A lungo, infatti, la PBI è stata considerata come la mera assenza di insoddisfazione corporea o di disturbi legati all'immagine corporea. Attualmente, invece, è definita dall'assunzione di un atteggiamento amorevole e rispettoso nei confronti del proprio corpo, dall'apprezzamento dell'unicità e della funzionalità corporea e, infine, dall'assunzione di comportamenti salutari e dallo sviluppo di capacità per contrastare le pressioni mediatiche legate all'aspetto fisico (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

A partire da queste considerazioni, diversi ricercatori si sono proposti di studiare l'efficacia degli interventi che promuovono la PBI. Da queste ricerche è emerso che gli interventi basati sullo *yoga* possono ridurre il rischio di sviluppare disturbi dell'immagine corporea, favorendo lo sviluppo di una PBI (Mahlo & Tiggemann, 2016b). La pratica dello *yoga* è ormai ampiamente diffusa in occidente, in contesti che variano dalle palestre, agli studi *yoga*, fino alle applicazioni della pratica in contesti clinici. Tra i numerosi benefici che vengono associati a questa disciplina, il miglioramento della connessione con il corpo e l'aumento dell'apprezzamento del corpo sono gli aspetti più rilevanti per questo elaborato. La pratica *yoga* risulta

essere ideale per promuovere una PBI, in quanto ponendo enfasi sull'integrazione mente-corpo e sulla consapevolezza della funzionalità corporea, facilita lo sviluppo di un senso di accettazione e gratitudine nei confronti del proprio corpo, portando la persona a focalizzarsi maggiormente su tutto quello che il suo corpo le permette di fare piuttosto che sulla sua estetica (Alleva et al., 2020).

È stato dimostrato l'impatto positivo della pratica *yoga* sull'immagine corporea; nello specifico, anche una semplice pratica *yoga* di 30 minuti a settimana è stata associata a livelli più elevati di soddisfazione corporea (Salmon et al., 2009). Un ulteriore studio ha fatto emergere che i partecipanti a un intervento *yoga* hanno riportato un impatto positivo della pratica sulla loro immagine corporea, in quanto la pratica veniva concepita come uno strumento che facilitava la consapevolezza sensoriale, i sentimenti di gratitudine per il proprio corpo e una maggiore autostima (Neumark-Sztainer et al., 2018). È stata sottolineata, inoltre, l'importanza della relazione tra pratica *yoga* ed *embodiment*, in quanto lo *yoga* può rafforzare l'esperienza complessiva di quest'ultimo, avendo un impatto positivo su ciascuna delle cinque dimensioni che costituiscono *l'Experience of Embodiment: body connection and comfort, agency and functionality, attuned self-care, subjective immersion (resisting objectification), experience and expression of desires* (Tylka et al., 2019).

A partire da queste premesse, il presente elaborato ha indagato l'impatto che un intervento basato sulla pratica di *yoga* può avere sull'immagine corporea, tramite lo sviluppo di un *embodiment* positivo, un aumento dell'apprezzamento corporeo e una relazione più consapevole con il proprio corpo. È stato quindi sviluppato

un breve intervento basato sullo *yoga*, chiamato *Yoga 4 Body Image (Y4BI)*, comprendente cinque sessioni di *yoga* della durata di un'ora focalizzate sullo sviluppo dell'*embodiment* e sulla promozione di un'immagine corporea positiva. Questo studio è stato strutturato per rispondere alla necessità, emersa nell'ambito della ricerca, di identificare specifiche tipologie di pratica e didattica *yoga* che supportino gli effetti positivi dell'*embodiment* al fine di implementare degli interventi coerenti e adeguati volti al miglioramento della PBI (Cox et al., 2020). Considerando i risultati emersi dallo studio di Halliwell e colleghi (2019), è stato ipotizzato che l'intervento basato sulla pratica *yoga* potesse incidere sull'immagine corporea positiva e sulle caratteristiche associate (riduzione del rischio di EDs, *body appreciation*, *body functionality appreciation*, intuitive eating ed *embodiment*) in un gruppo di studentesse universitarie. L'efficacia dell'intervento è stata valutata attraverso il confronto delle dimensioni individuate tra il gruppo sperimentale e il gruppo di controllo, che non ha partecipato all'intervento, a T0 (*pre-intervento*) e a T1(*post-intervento*). A partire dagli studi presenti in letteratura è stato ipotizzato un incremento significativo, *post-intervento*, nelle dimensioni legate alla PBI, in particolare nella capacità di mangiare in modo intuitivo, nella *body appreciation*, nella *body functionality appreciation*, e nei livelli di *embodiment*, nonché una riduzione nel rischio di sviluppare EDs. Si è inoltre ipotizzato che la modificazione delle variabili tra il *pre-intervento* (T0) e il *post-intervento* (T1) si verificasse solo nel gruppo sperimentale e non nel gruppo di controllo (Halliwell et al., 2019).

3.2 METODO

3.2.1 Partecipanti

Alla ricerca hanno preso parte 49 studentesse reclutate presso la Scuola di Psicologia dell'Università di Padova. L'età delle studentesse è risultata compresa tra i 21 e 27 anni ($M = 22,43$; $DS = 1,34$).

Le partecipanti sono state assegnate in modo randomizzato controllato al gruppo sperimentale ($n = 25$) o al gruppo di controllo ($n = 24$). Le partecipanti assegnate al gruppo sperimentale hanno iniziato l'intervento dopo aver compilato i questionari *self-report pre-intervento*; questo gruppo ha compilato la stessa batteria di questionari al termine dell'intervento (dopo le 5 lezioni di *yoga* settimanali). Le partecipanti assegnate al gruppo di controllo, invece, hanno compilato i questionari *self-report* all'inizio e al termine dell'intervento del gruppo sperimentale e hanno ricevuto la possibilità di partecipare a un *workshop* di *yoga* alla fine dello studio.

È stata condotta l'analisi del test *t* di *Student* per campioni indipendenti con il fine di indagare la presenza di eventuali differenze statisticamente significative tra i due gruppi rispetto all'età, al *Body Mass Index* (BMI), alla scolarità e ai punteggi relativi ai questionari *self-report* compilati al momento della valutazione *pre-intervento* (T0) per il gruppo sperimentale, e al momento della valutazione iniziale (T0) per il gruppo di controllo. Non sono emerse differenze statisticamente significative tra i due gruppi rispetto alle variabili indagate, come si può notare nella Tabella 1. È stato condotto, successivamente, il test *Chi-quadrato* con l'obiettivo di indagare differenze statisticamente significative tra i due gruppi

(gruppo sperimentale vs gruppo controllo) rispetto al livello di attività fisica, dal quale non sono emerse differenze statisticamente significative [$\chi^2_{(2)} = .987$; $p = 0,32$]. In particolare, 17 studentesse appartenenti al gruppo sperimentale hanno affermato di non praticare attività fisica, mentre 8 hanno dichiarato di praticare attività fisica. Nel gruppo di controllo, invece, 13 persone hanno affermato di non praticare attività fisica, mentre 11 hanno dichiarato di praticare attività fisica.

Tabella 1: Differenze tra il gruppo sperimentale e il gruppo di controllo relativamente all'età, al BMI, alla scolarità e ai punteggi ottenuti ai questionari self-report al T0 (pre-intervento per il gruppo sperimentale; baseline per il gruppo di controllo).

	Gruppo sperimentale M (DS)	Gruppo di controllo M (DS)	$t_{(47)}$	p
ETÀ	22,24 (1,36)	22,63 (1,31)	-1,01	0,32
BMI	20,02 (2,17)	21,22 (2,30)	-1,61	0,12
SCOLARITÀ	16,04 (0,20)	15,96 (0,75)	0,53	0,60
EDRC	26,92 (15,98)	24,50 (22,82)	0,44	0,67
IES2_totale_t0	3,28 (0,69)	3,57 (0,68)	-1,46	0,15
BAS2_tot_t0	3,32 (0,53)	3,46 (0,85)	-0,71	0,48
FAS_tot_t0	3,89 (0,53)	4,17 (0,54)	-1,81	0,08
EES_tot_t0	118,20 (16,65)	128,29 (20,90)	-1,87	0,07

Nota: BMI = *Body Mass Index*; EDRC = *Eating Disorder Risk Composite*; FAS = *Functionality Appreciation Scale*; BAS2 = *Body Appreciation Scale2*; IES-2 = *Intuitive Eating Scale-2*; EES= *Experience of Embodiment scale*.

3.2.2 Procedura

Al fine di condurre la ricerca, è stata ottenuta l'approvazione da parte del Comitato Etico per la sperimentazione con l'essere umano del Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università di Padova. È seguito il reclutamento delle partecipanti, che si è basato principalmente sulla presentazione dell'intervento, a cui è seguita la richiesta di partecipazione volontaria a studentesse della scuola di Psicologia dell'Università di Padova. Sono state reclutate le studentesse che non praticavano *yoga* in modo continuativo e che si sono rese disponibili a partecipare alla ricerca.

Tutte le partecipanti, prima dell'avvio della ricerca, sono state informate sugli obiettivi dello studio e, dopo averne saputo i dettagli, hanno fornito il proprio consenso informato, prendendo parte effettiva alla ricerca. Alle partecipanti è stato, inoltre, garantito il diritto alla riservatezza dei propri dati personali, così come la possibilità di ritirarsi dallo studio in qualsiasi momento, senza conseguenze nei termini di penalizzazione o obblighi a fornire spiegazioni. È stato richiesto di compilare una batteria di questionari in formato *online*, della durata complessiva di circa 30 minuti. Per poter compilare il questionario, le partecipanti hanno dovuto a creare un codice identificativo – che sarebbe tornato utile anche nelle successive fasi dello studio – costituito dalle iniziali del proprio nome e cognome, nonché dal giorno, mese e anno di nascita (prendendo ad

esempio una persona di fantasia, Mario Rossi nato il 10/11/1991, il codice identificativo diventa: MF10111991). I criteri di inclusione per questo studio riguardavano il sesso femminile e un'età compresa tra 18 e i 35 anni, mentre i criteri di esclusione facevano riferimento ad una pratica continuativa di *yoga* (almeno 1 volta a settimana), ad una gravidanza in corso, patologie mediche che precludono la pratica di *yoga* (ad esempio, patologie neurodegenerative, infortuni recenti, patologie reumatiche) e una diagnosi di BIDs. Le partecipanti sono state assegnate in modo randomizzato controllato a uno dei due gruppi previsti per lo studio: il gruppo sperimentale o il gruppo di controllo.

Le studentesse assegnate al gruppo sperimentale hanno iniziato l'intervento subito dopo la randomizzazione (inizio intervento in T0), svolgendolo per 5 settimane consecutive (fine intervento in T1). Il gruppo di controllo, invece, in seguito alla compilazione del questionario al T0, non ha seguito l'intervento e ha completato il questionario al T1 in concomitanza con la fine dell'intervento del gruppo sperimentale.

3.2.3 Intervento Y4BI

L'intervento Y4BI è stato strutturato attraverso 5 lezioni di *yoga* della durata di un'ora, effettuate presso il centro *UrbanTribe* di Padova. I tappetini ed eventuali supporti sono stati forniti dal centro. Le lezioni di *yoga* sono state condotte da un'insegnante certificata di *Power e Vinyasa Yoga* (500 ore), che è stata informata riguardo alle finalità dell'intervento e ha strutturato le lezioni in modo tale da far esperire alle partecipanti le diverse dimensioni riguardanti l'*embodiment*. È stata posta attenzione all'utilizzo di un linguaggio inclusivo, caratterizzato da

accettazione per le diverse corporeità e apprezzamento della funzionalità corporea. Inoltre, sempre facendo riferimento al linguaggio, è stato scelto di fornire istruzioni *mindful* riguardanti l'esecuzione delle *asana*, in linea con i suggerimenti che sono emersi dallo studio di Cox e colleghi (2020), che ha messo in luce l'impatto di un linguaggio *mindful* sulla promozione di un *embodiment* positivo, rispetto ad un linguaggio neutrale o focalizzato sull'aspetto estetico del corpo (Cox et al., 2020).

Ogni settimana è stato approfondito un tema legato all'immagine corporea positiva e all'*embodiment* durante le pratiche di *yoga*, che sono state sviluppate collaborativamente dall'insegnante e dalle sperimentatrici.

Durante la prima settimana è stata approfondita la tematica della connessione e *comfort* corporeo (*body connection and confort*). Durante la classe di *yoga* sono stati forniti dei *cue* per promuovere una connessione con il proprio corpo e per aiutare le partecipanti a sentirsi a proprio agio con il loro corpo.

Durante la seconda settimana, la tematica su cui si è focalizzata la lezione di *yoga* è stata la cura di sé sintonizzata (*attuned self-care*), mediante pratiche di autocompassione e accettazione, volte a promuovere un rapporto sano con il proprio corpo e infondere il desiderio di cura e apprezzamento di quest'ultimo.

Nella terza settimana è stata sviluppata la tematica dell'*agency* e funzionalità del corpo (*agency and funcionality*), mettendo enfasi sulla percezione di ciò che il corpo è in grado di fare e ponendo attenzione alle sensazioni suscitate dal movimento spontaneo.

La quarta settimana è stata dedicata alla tematica della resistenza all'oggettificazione del corpo, spostando l'enfasi sull'esperienza soggettiva (*inhabiting the body as a subjective site*). Durante questa lezione, l'obiettivo principale è stato quello di far percepire il corpo come un'entità personale piuttosto che come un oggetto di sguardi esterni e/o stereotipi culturali.

L'ultima settimana, la tematica approfondita e tradotta nella pratica *yoga* è stata la conoscenza ed espressione dei propri desideri e bisogni corporei (*experience and expression of bodily desires*). L'obiettivo era trasmettere l'importanza di riconoscere e soddisfare i bisogni fisici ed emotivi essenziali per il benessere e lo sviluppo personale. In generale ogni lezione prevedeva un momento iniziale di riscaldamento e centratura sul corpo, un esercizio di *pranayama*, una serie di *asana* semplici per principianti, che variavano sulla base delle tematiche affrontate nella lezione, ed infine una meditazione specifica sul tema.

La struttura completa delle lezioni di *yoga* è descritta più nello specifico nella *Tabella 2*.

TEMATICHE E OBIETTIVI	PRATICA YOGA
Dimensioni dell' <i>embodiment</i>	Pratica di yoga
<p>1° settimana: Connessione e <i>comfort</i> corporeo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepire il proprio corpo • Promuovere la connessione e il <i>comfort</i> corporeo, per sentirsi a proprio agio con quest'ultimo 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Focalizzazione sul respiro e sulla connessione con il movimento</i> • <i>Introduzione all'ascolto della sensibilità del corpo durante il movimento, attraverso esercizi di apertura svolti per facilitare il respiro</i> • <i>Meditazione finale focalizzata sulle zone del corpo coinvolte nella respirazione</i>
<p>2° settimana: Cura di sé sintonizzata</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratiche di <i>self-compassion</i> e accettazione • Promuovere un rapporto sano con il proprio corpo • Infondere il desiderio di cura e l'apprezzamento del proprio corpo 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pratica di asana che prevedevano lenti allungamenti ed esplorazione delle sensazioni suscitate nel corpo</i> • <i>Pranayama della respirazione quadrata, per favorire la centratura e la connessione con il corpo</i> • <i>Attenzione indirizzata alle diverse parti del corpo e alla loro gestualità</i> • <i>Meditazione finale sulle mani e sulla loro importanza nel promuovere la cura verso il proprio corpo</i>
<p>3° settimana: <i>Agency</i> e funzionalità del corpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfasi sulla funzionalità del corpo e gratitudine • Promuovere l'importanza della sensazione di gioia elicitata dal movimento spontaneo • Ascolto e accettazione dei limiti della propria funzionalità corporea 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pratica delle asana dei guerrieri (Virabhadrasana), portando l'attenzione sul coinvolgimento delle diverse parti del corpo nel movimento</i> • <i>Esercizi di grounding per percepire il contatto con il terreno e diventare presenti nel qui e ora</i> • <i>Focus sull'apprezzamento del movimento spontaneo</i> • <i>Meditazione finale di gratitudine per le diverse parti del corpo e rispetto per le diverse funzionalità</i>

<p>4° settimana: Resistenza all'oggettificazione mediante l'esperienza soggettiva del corpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare il proprio corpo in modo soggettivo, anziché oggettificato o giudicato dagli altri • Percepire il corpo come un'entità personale e non come oggetto di sguardi esterni o stereotipi culturali 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pranayama della respirazione quadrata per favorire il rilassamento e la sensazione di presenza nel proprio corpo</i> • <i>Asana del leone (Simhasana) per esprimere e lasciare fluire sensazioni ed emozioni che emergono durante la pratica</i> • <i>Meditazione sull'espressione e integrazione di emozioni forti</i>
<p>5° settimana: Espressione di propri desideri e conoscenza dei bisogni del corpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ascoltare i bisogni e i desideri del proprio corpo • Imparare a riconoscerli ed esprimerli in modo funzionale e appropriato • Riconoscere e soddisfare i bisogni fisici ed emotivi essenziali per il benessere e lo sviluppo personale 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kapalabhati Pranayama: esercizio di respirazione energizzante e attivante</i> • <i>Osservazione dei bisogni corporei durante la pratica delle asana</i> • <i>Self-practice basata sull'ascolto dei propri bisogni e desideri, inizialmente in piedi e in seguito a terra sul tappettino</i> • <i>Meditazione finale sulla sensazione suscitata dall'accarezzare diverse parti del corpo durante la pratica</i>

Tabella 2: Descrizione riassuntiva delle cinque lezioni di yoga costruite sulla base delle diverse dimensioni dell'embodiment.

3.2.4 Strumenti

- **Scheda informativa**

La scheda informativa ha permesso di raccogliere le generalità anagrafiche delle partecipanti alla ricerca, quali il sesso, l'età, l'occupazione, lo stato civile e il livello di scolarità. Nella scheda informativa utilizzata nel presente studio è stato, inoltre, richiesto di fornire il proprio peso e la propria altezza, in modo da procedere al calcolo del BMI, nonché l'indicazione della presenza di particolari problematiche di tipo psicologico, di malattie fisiche e/o malattie neurologiche e l'eventuale assunzione di farmaci. È stato, inoltre, richiesto alle partecipanti di indicare l'eventuale coinvolgimento nella pratica di *yoga*, informazione rilevante per lo studio e per poter escludere dalla partecipazione alla ricerca eventuali praticanti di *yoga*.

- ***Eating Disorder Risk Composite (EDRC) dell'Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3; Garner, 2004; versione italiana a cura di Giannini et al., 2008)***

L'*Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3)*, sviluppato da Garner nel 2004 e adattato in italiano da Giannini, Pannocchia, Dalla Grave, Muratori e Viglione nel 2008, è uno strumento psicométrico ampiamente utilizzato per valutare le caratteristiche psicologiche associate ai disturbi alimentari. L'EDI-3 è uno strumento composto da 91 *item* riguardanti atteggiamenti, emozioni e comportamenti relativi all'alimentazione e alla considerazione di sé stessi. Ciascun *item* viene valutato da chi compila su una scala *Likert* a 6 punti (dove 1 = "mai" e 6 = "sempre"). La

somma delle prime tre scale primarie dell'EDI-3, ossia Impulso alla magrezza, Bulimia e Insoddisfazione per il corpo, costituisce il punteggio composito EDRC. Tale punteggio è utilizzato come *screening* per indagare il rischio di sviluppo di EDs.

L'Impulso alla Magrezza (*drive for thinness*) misura la preoccupazione ossessiva per il peso corporeo e il desiderio di magrezza, che è una caratteristica centrale negli EDs, in particolare nell'anoressia nervosa. Gli *item* di questa sottoscala esplorano atteggiamenti e comportamenti legati alla perdita di peso, come il conteggio delle calorie, l'esercizio fisico eccessivo e il pensiero costante sul peso e sull'aspetto fisico.

La sottoscala "bulimia" misura la presenza e la frequenza dei comportamenti bulimici, come le abbuffate e le condotte di eliminazione. Gli *item* di questa sottoscala esplorano la presenza e frequenza di episodi di abbuffate caratterizzati da un consumo eccessivo di cibo in un breve periodo di tempo e le sensazioni di perdita di controllo durante tali episodi. Inoltre, vengono valutati i comportamenti compensatori come il vomito, l'uso di lassativi o diuretici e l'esercizio fisico eccessivo.

La sottoscala dell'insoddisfazione corporea valuta l'atteggiamento e la percezione negativa del proprio corpo, un fattore critico negli EDs in quanto può favorire la messa in atto di comportamenti alimentari disfunzionali.

Dal punto di vista psicometrico, la versione originale dell'EDI-3 ha riportato una buona coerenza interna (α di Cronbach compreso tra 0,90 e 0,97) e una buona stabilità *test-retest* ($r = 0,98$; Garner, 2004). Anche nella versione italiana del questionario EDI-3 a cura di Giannini e colleghi (2008) è emersa una buona

coerenza interna (α di Cronbach compreso tra 0,70 e 0,94 per il gruppo clinico e tra 0,55 e 0,92 per il gruppo non clinico).

- **Body Appreciation Scale-2 (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015b, versione italiana a cura di Casale et al., 2021)**

La BAS-2 è un questionario *self-report* costituito da 10 *item* volto a indagare l'apprezzamento nei confronti del proprio corpo, il rispetto e la presenza di opinioni positive nei confronti del proprio corpo. Ciascun *item* viene valutato su una scala *Likert* a 5 punti (dove 1= "mai" e 5= "sempre"). A un maggiore punteggio al questionario corrisponde un elevato il livello di apprezzamento per il proprio corpo. Esempi di *item* sono: "Ho un atteggiamento positivo nei confronti del mio corpo" e "Sento di essere bello/a anche se sono diverso/a dalle immagini di persone attraenti proposte dai media (ad esempio, modelle/i e attori/attrici)". Dal punto di vista psicometrico, la versione originale della BAS (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a) ha mostrato un'elevata coerenza interna tanto nella popolazione generale (α di Cronbach pari a 0,97) quanto nel campione di studenti e studentesse del *college* (α di Cronbach pari a 0,94 nelle ragazze e a 0,93 nei ragazzi). La stabilità test-retest nell'arco temporale di tre settimane è risultata elevata (ICC=0,90; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). Come mostrato dalle correlazioni positive della BAS-2 con strumenti che misurano costrutti simili (quali 80 autostima, *intuitive eating*, *proactive coping* e *appearance evaluation*), la validità convergente è risultata buona ($0,39 < r < 0,80$). Sono state, inoltre, riscontrate correlazioni negative tra la BAS-2 e la sottoscala *Internalization* del

Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4R (SATAQ-4R; $r = -0,47$ negli uomini; Thompson et al., 1999; $r = -0,53$ nelle donne; Heinberg et al., 1995), la BAS-2 e l'insoddisfazione corporea ($r = -0,64$ negli uomini; *Male Body Attitudes Scale*; MBAS; Tylka et al., 2006; $r = -0,73$ nelle donne; *Body Shape Questionnaire-R-10*; Mazzeo, 1999), la BAS-2 e la sottoscala *Body Surveillance* dell'*Objectified Body Consciousness Scale* (OBCS; $-0,49 < r < -0,42$; McKinley & Hyde, 1996), e la BAS-2 e l'*Eating Attitude Test-26* (EAT-26; $-0,44 < r < -0,41$; Garner et al., 1982). La versione italiana della BAS-2 (Casale et al., 2021) ha mostrato una buona coerenza interna, come evidenziato dal valore dell' α di Cronbach e dell' ω di McDonald pari a 0,89 negli uomini e a 0,93 nelle donne. Inoltre, la BAS-2 ha mostrato correlazioni positive con la *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; $r = 0,66$ negli uomini e $r = 0,53$ nelle donne; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; versione italiana a cura di Di Fabio & Gori, 2016) e con la RSES, anche se unicamente nei maschi ($r = 0,72$; Rosenberg, 1965; versione italiana a cura di Prezza et al., 1997). Come evidenziato dalle correlazioni negative con strumenti che indagano costrutti differenti, quali l'EAT-26 ($r = -0,44$ nelle donne e $r = -0,27$ negli uomini; Garner et al., 1982; versione italiana a cura di Dotti & Lazzari, 1998) e la *body dissatisfaction* ($r = -0,68$; BSQ-14; Mazzeo, 1999; MBAS; Tylka et al., 2005; versione italiana a cura di Stefanile, Nerini, & Matera, 2016), la validità divergente è risultata buona.

- **Functionality Appreciation Scale (FAS; Alleva, Tylka & Van Diest, 2017, versione italiana a cura di Cerea et al., 2021)**

La FAS è un questionario self-report costituito da 7 *item* volto a indagare l'apprezzamento delle funzionalità del proprio corpo (*body functionality*; ad esempio "Riconosco e apprezzo quando il mio corpo sta bene e/o è rilassato"). Ciascun *item* viene valutato su una scala *Likert* a 5 punti (dove 1= "fortemente disaccordo" e 5= "fortemente d'accordo"). Maggiore è il punteggio ottenuto al questionario, maggiore può essere considerato il livello di apprezzamento delle proprie funzionalità corporee. Dal punto di vista psicométrico, la versione originale della FAS (Alleva et al., 2017) ha mostrato una buona coerenza interna (α di Cronbach compreso tra 0,86 e 0,89) e un altrettanto buona stabilità *test-retest* (*intraclass correlation coefficient*; ICC): ICC=0,74 nel campione di uomini e ICC=0,81 nel campione di donne in un arco temporale di tre settimane. Adeguata nell'intero campione ($0,22 < r < 0,60$) è risultata, inoltre, la validità convergente, la quale è determinata da correlazioni con strumenti che misurano costrutti simili (*appearance evaluation, body appreciation, self-compassion, body image flexibility, soddisfazione di vita, intuitive eating, proactive coping, autostima e gratitudine*). La FAS ha mostrato una correlazione negativa con la sottoscala Ansia ($r = -0,39$) e la sottoscala Depressione ($r = -0,42$) del *Patient-Reported Outcomes Measurement Information System* (PROMIS; Cella et al., 2010; Health Measure, 2017). È stata, inoltre, riscontrata una correlazione negativa tra la FAS e la *body surveillance* ($r = -0,25$) e l'auto-oggettivazione ($r = -0,32$) nel campione di donne. Anche la versione italiana del questionario (Cerea et al., 2021) ha

mostrato una buona coerenza interna, con valori di ω di McDonald pari a 0,89. La stabilità *test-retest* (ICC) è risultata adeguata nel periodo temporale di tre settimane (0,73 negli uomini e 0,83 nelle donne), così come la validità divergente, determinata da correlazioni con strumenti che indagano costrutti diversi ($-0,47 < r < -0,25$). La FAS ha, inoltre, mostrato correlazioni positive con la BES ($r = 0,56$; Mendelson et al., 2001; versione italiana a cura di Confalonieri, Gatti, Ionio, & Traficante, 2008), la BAS- 2 ($r = 0,72-0,73$; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a; versione italiana a cura di Casale, Prostamo, Giovannetti, & Fioravanti, 2021) e la RSES ($0,47 < r < 0,54$; Rosenberg, 1965; versione italiana a cura di Prezza et al., 1997).

- **Intuitive Eating Scale-2 (IES-2; Tylka & Kroon Van Diest, 2013, versione italiana a cura di Swami et al., 2021)**

La IES-2 è un questionario *self-report* volto a indagare le capacità delle persone di ascoltare i segnali interni di fame e sazietà, nonché di determinare cosa, quando e quanto mangiare (*intuitive eating*). Il questionario è costituito da 23 item, rispetto ai quali la persona deve indicare il proprio grado di accordo su una scala *Likert* da 1= “fortemente in disaccordo” a 5= “fortemente d’accordo” punti. La IES-2 è costituita da quattro sottoscale:

- *Unconditional Permission to Eat* (UPE), che indaga la capacità dell’individuo di concedersi di mangiare in modo incondizionato, quando affamato e rifiutando di etichettare alcuni cibi come “proibiti”. La sottoscala è costituita da 6 item (ad

esempio, “Mi concedo di mangiare qualsiasi cibo io desideri in un determinato momento”).

- *Eating for Physical Rather Than Emotional Reasons* (EPR), che valuta la capacità dell'individuo di mangiare quando è affamato (ragioni fisiche) anziché sulla base delle proprie emozioni (quindi, per gestire l'ansia, la noia o lo stress). La sottoscala è costituita da 8 *item* (ad esempio, “Trovo altri modi per gestire stress e ansia che non siano mangiare”).

- *Reliance on Hunger and Satiety Cues* (RHSC), che indaga la capacità della persona di ascoltare i propri segnali interni di fame e sazietà, nonché di affidarsi a questi per determinare cosa, quanto e quando mangiare. La sottoscala è costituita da 6 *item* (ad esempio, “Faccio affidamento sui miei segnali di fame per sapere quando mangiare”).

- *Body-Food Choice Congruence* (B-FCC), che indaga la “*gentle nutrition*” (Tribole & Resch, 2003), ossia la capacità della persona di scegliere un cibo che sia in linea con quanto richiesto dal proprio corpo e che consenta a quest'ultimo di funzionare in maniera ottimale. La sottoscala è costituita da 3 *item* (ad esempio, “Mangio prevalentemente cibi che diano al mio corpo energia e forza”).

Dal punto di vista psicometrico, la versione originale della IES-2 (Tylka et al., 2013) ha mostrato una buona coerenza interna (α di Cronbach pari a 0,89 negli uomini e a 0,87 nelle donne), così come la stabilità *test-retest* (ICC) in un intervallo temporale di tre settimane, che è risultata pari a 0,92 negli uomini e a 0,88 nelle donne. La validità convergente è risultata adeguata ($0,33 < r < 0,53$), come evidenziato dalla correlazione con strumenti che valutano costrutti simili (BAS; Avalos et al., 2005; SWLS; Diener et al., 1985; RSES; Rosenberg, 1965).

Lo stesso vale per la validità divergente in tutte le sottoscale ($-0,61 < r < -0,08$), come evidenziato dalla correlazione con strumenti che indagano costrutti diversi, quali, ad esempio, *body surveillance*, disturbi alimentari, *body shame*, interiorizzazione degli ideali estetici promossi dai media ed emozioni negative. La versione italiana del questionario (Swami et al., 2021) ha mostrato un'elevata coerenza interna, come evidenziato dal valore dell' ω di McDonald pari a 0,93 (UPE: ω di McDonald = 0,83; EPR: ω di McDonald = 0,87; RHSC: ω di McDonald = 0,81; B- FCC: ω di McDonald = 0,82). La stabilità *test-retest* in un intervallo temporale di tre settimane è risultata pari a 0,85 per il punteggio totale della IES-2 (EPR: $r = 0,83$; UPE: $r = 0,86$; RHSC: $r = 0,54$; B-FCC: $r = 0,74$). Rispetto alla validità convergente, determinata dalla correlazione con strumenti che valutano costrutti simili, la IES-2 ha mostrato correlazioni positive con l'apprezzamento delle proprie funzionalità corporee ($r = 0,43$), con l'autostima ($r = 0,28$) e con la *body appreciation* ($r = 0,49$). La validità divergente, determinata da correlazioni negative con strumenti che indagano costrutti differenti (quali BMI e sintomatologia di disturbi alimentari), è risultata adeguata ($-0,47 < r < -0,25$). Per le finalità della presente ricerca, è stato utilizzato solo il punteggio totale dell'IES-2.

- **Experience of Embodiment Scale (EES; Piran, Teall, & Counsell, 2020; versione italiana a cura di Cerea et al., in preparazione)**

L'*Experience of Embodiment Scale* (EES) è uno strumento sviluppato per valutare l'esperienza soggettiva dell'*embodiment*, ovvero i vissuti esperienziali ed

emotivi relativi alla percezione del proprio corpo. Questo strumento è stato creato da Piran, Teall e Counsell nel 2020 per esplorare vari aspetti dell'*embodiment*. L'EES è composta da 19 *item* che misurano diverse dimensioni dell'esperienza corporea attraverso una scala *Likert* a 5 punti, dove i partecipanti valutano il loro accordo con ciascuna affermazione. Il questionario è composto da 6 sottoscale: connessione positiva e *comfort* corporeo, adattamento libero del corpo, *agency* e funzionalità, esperienza ed espressione del desiderio sessuale, cura di sé sintonizzata e resistenza all'oggettificazione (Piran et al., 2020). Dal punto di vista psicometrico, la coerenza interna del punteggio totale del questionario è risultata molto buona (α di *Cronbach* = .93), così come l'affidabilità *test-retest*. L'EES può essere utilizzato sia come predittore sia come misura dell'esito dell'intervento nella prevenzione e negli studi che prevedono trattamenti psicologici; di conseguenza, l'EES è uno strumento informativo per i clinici sulle possibili componenti da attenzionare negli interventi mirati a favorire un rapporto positivo con il corpo (Piran et al., 2020). Per le finalità della presente ricerca, è stato utilizzato solo il punteggio totale dell'EES

3.3 ANALISI DEI DATI

Le analisi statistiche dei dati sono state condotte attraverso il *software Statistical Package Sociale Science* (SPSS) per *Windows* (versione 28.0). Sono state condotte inizialmente le analisi descrittive del campione e, successivamente, è stato svolto un confronto tra il gruppo sperimentale e il gruppo di controllo attraverso il *test t* di *Student* per campioni indipendenti con l'obiettivo di verificare l'eventuale presenza di differenze significative rispetto all'età, al BMI, alla

scolarità e nei punteggi ottenuti alla batteria di questionari *self-report* al tempo T0. È stato inoltre utilizzato il test *Chi-quadrato* con l'obiettivo di indagare differenze statisticamente significative tra i due gruppi (gruppo sperimentale vs gruppo controllo) rispetto al livello di attività fisica.

Analisi della varianza (ANOVA) a misure ripetute modello misto 2 (Gruppo) x 2 (Tempo)

Il fattore "Gruppo" è costituito da due livelli e si riferisce al gruppo sperimentale e al gruppo di controllo, mentre il fattore "Tempo" è costituito anch'esso da due livelli e si riferisce alla valutazione *pre-intervento* (T0) e *post-intervento* (T1). Il *pre-test* è rappresentato, per il gruppo sperimentale, dalle misure rilevate prima dell'inizio dell'intervento, mentre, per il gruppo di controllo, dalle misure ottenute al momento della valutazione iniziale; il *post-test*, invece, è costituito, per il gruppo sperimentale, dalle misure rilevate alla fine dell'intervento, mentre per il gruppo di controllo dalle misure rilevate al termine dell'intervento effettuato sul gruppo sperimentale. L'ANOVA a misure ripetute è stata eseguita con l'obiettivo di verificare, in entrambe le fasi di valutazione (*pre-intervento* e *post-intervento*), la presenza di variazioni statisticamente significative tra il gruppo sperimentale e il gruppo di controllo nei punteggi ottenuti ai questionari *self-report* (i.e., rischio di sviluppare EDs, capacità di mangiare in modo intuitivo, caratteristiche relative all'immagine corporea positiva e livelli di *embodiment*). È stata, inoltre, stimata la dimensione dell'effetto (*effect size*), calcolando l'eta quadrato parziale (η_p^2) in entrambi i gruppi: in accordo con Cohen (1988) un $\eta_p^2 = 0,01$ corrisponde a un

effect size piccolo, un $\eta_p^2 = 0,06$ a un *effect size* medio e un $\eta_p^2 = 0,14$ a un *effect size* grande.

3.4 RISULTATI

Valutazione dell'efficacia dell'intervento basato sulla pratica *yoga (Y4BI)*: variazione nel rischio di sviluppo di EDs, nell' apprezzamento della funzionalità corporea, nell'apprezzamento corporeo, nei livelli di *embodiment* e nella capacità di mangiare in modo intuitivo tra l'inizio (T0) e la fine dell'intervento (T1) nel gruppo sperimentale e tra la valutazione iniziale (T0) e finale (T1) nel gruppo di controllo.

Di seguito sono riportati i risultati ottenuti in ogni questionario *self-report*.

Eating Disorder Risk Composite (EDRC)

È stata indagata la presenza di eventuali differenze statisticamente significative relativamente al rischio di sviluppare EDs nei due gruppi (sperimentale e di controllo) nei due tempi considerati (T0 e T1). Dall'ANOVA a misure ripetute modello misto 2 (Gruppo) x 2 (Tempo) non sono emersi risultati statisticamente significativi per quanto riguarda gli effetti principali "Tempo" ($F_{(1,47)} = 3,46$; $p = 0,07$) e "Gruppo" ($F_{(1,47)} = 0,001$; $p = 0,97$), né per quanto riguarda l'interazione "Gruppo x Tempo" ($F_{(1,47)} = 3,60$; $p = 0,06$). I dati sono riportati nella Tabella 3.

Tabella 3: *Medie e deviazioni standard del punteggio composito Eating Disorder Risk Composite (EDI-3).*

	T0	T1	Totale (Gruppo)
Gruppo sperimentale	26,92 (15,58)	22,48 (12,28)	24,70 (3,60)
Gruppo di controllo	24,50 (22,82)	24,54 (21,52)	24,52 (3,68)
Totale (Tempo)	25,71 (2,78)	23,51 (2,49)	-

Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)

È stata indagata la presenza di eventuali differenze statisticamente significative nell'apprezzamento corporeo attraverso il punteggio totale del questionario BAS-2 nei due gruppi (sperimentale e di controllo) e nei due tempi considerati (T0 e T1). Dall'ANOVA a misure ripetute modello misto 2 (Gruppo) x 2 (Tempo) non sono emersi risultati statisticamente significativi nei fattori "Tempo" ($F_{(1,47)} = 0,20$; $p = 0,65$), "Gruppo" ($F_{(1,47)} = 0,40$; $p = 0,53$) e nell'interazione "Tempo x Gruppo" ($F_{(1,47)} = 0,20$; $p = 0,65$). I dati sono riportati nella Tabella 4.

Tabella 4: *Medie e deviazioni standard del punteggio totale della BAS-2.*

	T0	T1	Totale (Gruppo)
Gruppo sperimentale	3,32 (0,53)	3,36 (0,48)	3,34 (0,13)
Gruppo di controllo	3,46 (0,85)	3,46 (0,83)	3,46 (0,14)
Totale (Tempo)	3,39 (0,10)	3,41 (0,01)	-

Functionality Appreciation Scale (FAS)

È stata osservata la presenza di eventuali differenze statisticamente significative nell'apprezzamento delle proprie funzionalità corporee attraverso il punteggio totale del questionario FAS nei due gruppi (sperimentale e di controllo) e nei due tempi considerati (T0 e T1). L'ANOVA a misure ripetute modello misto 2 (Gruppo) x 2 (Tempo) non ha mostrato risultati statisticamente significativi nei fattori Tempo ($F_{(1,47)} = 0,57$; $p = 0,46$), Gruppo ($F_{(1,47)} = 3,89$; $p = 0,05$) e nell'interazione "Tempo x Gruppo" ($F_{(1,47)} = 0,01$; $p = 0,76$). I dati sono riportati nella Tabella 5.

Tabella 5: Medie e deviazioni standard del punteggio totale rilevato alla FAS.

	T0	T1	Totale (Gruppo)
Gruppo sperimentale	3,89 (0,53)	3,95 (0,39)	3,92 (0,09)
Gruppo di controllo	4,17 (0,54)	4,19 (0,51)	4,18 (0,09)
Totale (Tempo)	4,03 (0,08)	4,07(0,07)	-

Intuitive Eating Scale-2 (IES-2)

È stata indagata la presenza di eventuali differenze statisticamente significative nei comportamenti di alimentazione intuitiva attraverso il punteggio totale del questionario IES-2 rilevato nei due gruppi (sperimentale e di controllo), all'interno dei due tempi considerati (T0 e T1).

L'ANOVA a misure ripetute modello misto 2 (Gruppo) x 2 (Tempo) ha messo in luce l'effetto principale del fattore Tempo ($F_{(1,47)} = 5,50$; $p = 0,02$; $\eta_p^2 = 0,11$), che

risulta statisticamente significativo: indipendentemente dal gruppo di appartenenza, è stato riscontrato un incremento della capacità di mangiare in modo intuitivo tra T0 e T1. Né l'effetto principale "Gruppo" ($F_{(1,47)} = 1,73; p = 0,20$), né l'interazione "Gruppo x Tempo" ($F_{(1,47)} = 1,60; p = 0,21$) sono risultati, invece, statisticamente significativi. I dati sono riportati nella Tabella 6.

Tabella 6: *Medie e deviazioni standard del punteggio totale rilevato all'IES-2.*

	T0	T1	Totale (Gruppo)
Gruppo sperimentale	3,28 (0,69)	3,48 (0,42)	3,38 (0,12)
Gruppo di controllo	3,57 (0,68)	3,63 (0,61)	3,60 (0,12)
Totale (Tempo)	3,43 (0,01)	3,60 (0,01)	-

Experience of Embodiment scale (EES)

L'ANOVA a misure ripetute modello misto 2 (Gruppo) x 2 (Tempo) ha messo in luce un effetto principale "Tempo" ($F_{(1,47)} = 10,11; p = 0,003; \eta_p^2 = 0,18$). Dunque, indipendentemente dal gruppo di appartenenza, è stato riscontrato un aumento dell'*embodiment* tra T0 e T1. Anche l'interazione "Gruppo x Tempo" ($F_{(1,47)} = 5,06; p = 0,03; \eta_p^2 = 0,01$) è risultata statisticamente significativa. Nei confronti *post-hoc* è stato riscontrato un aumento Nel livello di *embodiment* tra T0 e T1 nel gruppo sperimentale (gruppo sperimentale: $p < 0,001$; gruppo di controllo: $p =$

0,52). Non è, invece, emerso un effetto principale “Gruppo” ($F_{(1,47)} = 1,91$; $p = 0,17$) statisticamente significativo. I dati sono riportati in Tabella 7.

Tabella 7: Medie e deviazioni standard del punteggio totale rilevato all'EES.

	T0	T1	Totale (Gruppo)
Gruppo sperimentale	118,20 (16,65)	125,24 (13,84)	121,72 (3,63)
Gruppo di controllo	128,29 (20,90)	129,50 (22,46)	128,90 (3,71)
Totale (Tempo)	123,25 (2,70)	127,37 (2,65)	-

3.4.1 Valutazione dell'efficacia dell'intervento Y4BI

3.4.1.1 Valutazione della soddisfazione all'intervento

I resoconti qualitativi sulla soddisfazione dell'intervento, relativi agli aspetti più graditi dalle studentesse, possono essere raggruppati nelle seguenti aree tematiche:

Ambiente e linguaggio

Le partecipanti hanno gradito particolarmente: "Ambiente non giudicante, quindi mi sono sentita libera di muovermi senza sentirmi giudicata"; "Il fatto che il tutto fosse accompagnato dalla musica e dalla voce dell'insegnante creava una bellissima atmosfera di sospensione"; "Anche le musiche di sottofondo mi sono

piaciute particolarmente"; "Il modo di comunicare dell'insegnante rispetto a ciò che dovevamo fare".

Respirazione e sequenze yoga

Le partecipanti hanno gradito particolarmente: "Esercizi sulla respirazione e varie posizioni di yoga"; "Gli esercizi di respirazione"; "La concentrazione sul respiro e sulla percezione corporea, il provare ad ascoltare e assecondare ciò che ci comunicava il nostro corpo"; "Alcune sequenze di movimenti in quanto andavano ad attivare parti del corpo che spesso non usiamo"; "Le composizioni create dall'insegnante, estremamente fluido il passaggio da una posizione all'altra".

Movimento libero

Le partecipanti hanno gradito particolarmente: "I momenti in cui il corpo poteva muoversi liberamente, e anche quando eravamo ferme a pensare e a respirare"; "L'esercizio in cui ad occhi chiusi siamo state libere di muoverci come volevamo nello spazio del tappetino"; "Mi muovevo nello spazio, anche ad occhi chiusi, perché ho sentito che il mio corpo aveva bisogno di sbloccarsi"; "Esplorare nuovi movimenti assecondando il proprio ritmo".

Mindfulness

Le partecipanti hanno gradito particolarmente: "Gli aspetti di meditazione e di *mindfulness*"; "Gli esercizi di rilassamento e riflessione su pensieri e sensazioni"; "I momenti più 'meditativi' durante i quali sentire la connessione con il proprio corpo"; "L'aspetto meditativo e di rilassamento"; "L'invito a connettersi con il

proprio corpo, ascoltarlo e sperimentare a pieno tutte le sensazioni, i bisogni e i pensieri che emergevano durante la seduta"; "Lasciare spazio ai pensieri negativi senza doverli necessariamente risolvere"; "Le parti in cui abbiamo praticato *Mindfulness* e le fasi di rilassamento".

Effetti psicofisici

Le partecipanti hanno gradito particolarmente: "La calma dopo le sedute", "Il fatto che mi permette di sciogliere le tensioni del mio corpo, soprattutto a livello muscolare dato che spesso soffro di mal di schiena"; "La conoscenza maggiore di ciò che il mio corpo può fare"; "Mi hanno aiutata a creare dei momenti di stacco dalla mia vita quotidiana".

3.4.1.2 Valutazione degli effetti dell'intervento

Quando è stato chiesto alle partecipanti di indicare, utilizzando una scala da 1 a 10, quanto ritenevano che l'intervento Y4BI avesse migliorato il rapporto con il loro corpo, è stata riscontrata una media di 6,83 (DS = 0,94). Continuando a indagare gli effetti dell'intervento, è stato chiesto di indicare, sempre utilizzando una scala da 1 a 10, quanto l'intervento Y4BI avesse permesso alle partecipanti di guardare/pensare al loro corpo da una prospettiva diversa. In questo caso, la media è risultata di 6,72 (DS = 1,07). Inoltre, 18 partecipanti hanno affermato di aver percepito un cambiamento relativo al rapporto con il proprio corpo *post-intervento*, mentre in 7 hanno affermato di non aver beneficiato dell'intervento. Alle partecipanti è stato inoltre richiesto di argomentare, esprimendo un loro pensiero, che tipo di cambiamenti relativi al rapporto con il loro corpo avessero

sperimentato *post-intervento*. Da questi resoconti emergono alcune caratteristiche corrispondenti alle dimensioni dell'*embodiment*. I commenti sono stati raggruppati in base alla loro attinenza con le rispettive dimensioni dell'*embodiment*. Dai resoconti qualitativi emerge che le lezioni di *yoga*, strutturate sulle cinque dimensioni di questo costrutto, abbiano trasmesso alcuni pensieri e atteggiamenti connessi alla promozione di una PBI.

Body connection and comfort: “Anche se dal questionario non emergerà questo aspetto, mentalmente riconosco di più il mio corpo e imparerò a guardarmi più spesso allo specchio”; “E’ stato utile poter avere dei momenti dedicati all’ascolto del proprio corpo, all’accoglienza e al concentrarsi sul respiro. Ho apprezzato anche gli esercizi che prevedevano carezze del proprio corpo e il momento di gratitudine a fine pratica”; “Più connessione col mio corpo e con le sue capacità e con l'energia femminile”; “Ho capito quanto il mio corpo sia connesso alla mia mente”; “Alla conclusione di ogni lezione ho avuto la percezione che il mio corpo stesse meglio, fosse più rilassato e leggero”.

Agency and functionality: “Mi ha permesso di sentirmi maggiormente grata per ciò che il mio corpo mi permette di fare”; “Sono più aperta verso cosa il mio corpo può fare rispetto a come appare, l’atmosfera che si era creata in classe era di non giudizio”; “Mi sono sentita libera di muovermi senza pensare al mio aspetto”; “E’ stato molto interessante sperimentare un momento individuale in cui focalizzarsi sulle proprie sensazioni corporee e sperimentare le proprie modalità di esprimersi attraverso il corpo”.

Experience and expression of bodily desire: “Considerare il proprio corpo come un'entità vitale, che esprime i bisogni più intimi”; “Mi sono resa maggiormente conto di aver bisogno di muovermi di più, e di essere ancora poco connessa con il mio corpo. In generale mi ha aiutato a non sentirmi a disagio a fare attività fisica di fronte ad altre persone”; “Ascoltare maggiormente le sensazioni del mio corpo”; “Ho imparato ad ascoltare, accettare e attraversare qualsiasi forma di fastidio e tensione, ma anche ad alimentare sollievo e distensione”; “Dare libertà al mio corpo di muoversi liberamente nello spazio per come vuole, e di accorgermi delle tensioni fisiche del corpo o di quando è rilassato”.

Attuned self-care: “Alcune volte ho pensato di dovermi volere più bene”; “Davo per scontato di non essere capace di fare alcun tipo di attività fisica. Sebbene non sia un esercizio fisico faticoso, ho capito che il mio corpo ha bisogno di muoversi ogni tanto e più lo assecolo più voglio fare attività e più mi sento bene nel farla. Inoltre essendo tempo dedicato prettamente a me non mi sentivo in colpa nei momenti in cui mi rilassavo o pensavo alle sensazioni corporee, mentre quando provo a rilassarmi a casa penso sempre che in quel tempo dovrei essere più produttiva”; “Mi ha permesso di ascoltare il mio corpo, concedendogli una pausa tra gli impegni della giornata”.

Inhabiting the body as a subjective site: “Mi ha permesso di uscire dai canoni del "giusto o sbagliato" ed entrare in una dimensione dove mi facevo guidare dal mio corpo e non dalle indicazioni altrui”.

3.4.1.3 Valutazione degli aspetti critici

Per quanto riguarda le criticità, i limiti e i *feedback* ottenuti dai resoconti qualitativi, 15 partecipanti non hanno riportato aspetti negativi, mentre 10 studentesse hanno messo in luce tra gli aspetti che non hanno gradito la presenza di “esercizi ripetitivi”, “le fasi di maggiore attività corporea”, “il movimento libero perché mi mette un po’ a disagio”.

Un’ulteriore limitazione dell’intervento riportata dalle partecipanti è stata la breve durata, che potrebbe aver inciso sull’efficacia dell’intervento; infatti, alcune studentesse hanno riportato “Grazie per avermi regalato questa esperienza, lo *yoga* ti apre la mente su molti aspetti (magari sul corpo ci vuole molto tempo e molta pratica)”: “L’intervento è stato piacevole e a volte anche divertente, ma non credo abbia cambiato molto il mio modo di percepire e rapportarmi con il mio corpo, poiché credo che sia stato troppo breve”.

Un ulteriore accorgimento da prendere in considerazione per la progettazione di interventi futuri basati sulla pratica dello *yoga* riguarda la presenza degli specchi. Infatti, una partecipante ha riportato: “Tendevo a non mettermi sulla sinistra della sala per non vedermi nello specchio perché la poca elasticità del mio corpo mi induceva a farmi vedere brutta”. Questo resoconto evidenzia il disagio che una persona può provare nel confrontarsi con la propria immagine allo specchio. Questa criticità era stata già sottolineata da Cook-Cottone e Douglass (2017), in

uno studio che ha mostrato come la presenza di specchi, possa ostacolare lo sviluppo di un *embodiment* positivo (Cook-Cottone & Douglass, 2017).

3.5 DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

In ottica preventiva e in linea con la psicologia positiva (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b), è recentemente emersa la necessità di progettare interventi volti a promuovere un'immagine corporea positiva, in quanto connessa a diversi *outcome* di benessere psicofisico, piuttosto che limitarsi a ridurre ed eliminare pensieri e atteggiamenti legati all'immagine corporea negativa. È stato infatti dimostrato che per promuovere una buona salute mentale non è sufficiente lavorare sulla rimozione della sintomatologia, bensì risulta fondamentale aiutare le persone a sviluppare caratteristiche positive e adattive (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b).

L'immagine corporea positiva (PBI) è un costrutto psicologico multidimensionale, che è importante prendere in considerazione nelle sue diverse dimensioni, ovvero nei sentimenti di apprezzamento del corpo, accettazione incondizionata, connessione con la propria funzionalità corporea, flessibilità dell'immagine corporea, concezione ampia della bellezza e filtraggio delle informazioni riguardo al corpo (vedi Capitolo 1). La PBI è inoltre connessa al costrutto di *embodiment*, un importante mediatore che, a seconda del contesto e delle esperienze di vita, può essere positivo o negativo. Un'esperienza di *embodiment* positiva rappresenta un fattore protettivo nei confronti dell'immagine corporea, in quanto denota una modalità di esperire e vivere il proprio corpo caratterizzata da

apprezzamento, gratitudine, resistenza all'oggettificazione e connessione e ascolto dei bisogni corporei (Piran, 2017). È stato infatti osservato e discusso, nel primo capitolo, che l'esperienza di *embodiment* dipende dalla qualità delle esperienze in ciascuna delle sue cinque dimensioni: *body connection and comfort, agency and functionality, experience and expression of desire, attuned self-care, inhabiting the body as a subjective site* (Tylka et al., 2019). Tra diverse esperienze che incentivano lo sviluppo di un *embodiment* positivo si è scelto di approfondire la pratica dello *yoga*, che tra suoi numerosi benefici permette di favorire un migliore rapporto con il proprio corpo, mediante il potenziamento delle diverse dimensioni dell'*embodiment* (Piran & Neumark-Sztainer, 2020). La salienza della pratica *yoga* nell'ambito dell'immagine corporea è stata ampiamente sottolineata in letteratura. Ad esempio, nello studio di Mahlo e Tiggemann (2016), confrontando una popolazione di praticanti di *yoga* e una popolazione di non praticanti, è emerso che il primo gruppo aveva un'immagine corporea più positiva, un maggiore *embodiment* e una minore auto-oggettivazione rispetto alla popolazione dei non praticanti di *yoga*.

Partendo dal modello di Cox e Tylka (2020), che fa emergere come le "*embodying experiences during*", ovvero le esperienze di *embodiment* che si effettuano durante la pratica *yoga*, hanno la potenzialità di essere interiorizzate e di stabilizzarsi ("*stable characteristics built from embodying experiences*"), fino a diventare pratiche *embodying* acquisite che si possono riflettere nella quotidianità (*mindful eating, attuned self-care, attuned exercise*) (Cox & Tylka, 2020), è stato sviluppato l'intervento *Yoga 4 Body image* (Y4BI), il quale approfondisce una tematica connessa all'immagine corporea positiva e

all'*embodiment* positivo in ognuna delle 5 sessioni di *yoga* che compongono l'intervento. In accordo con la letteratura, si è cercato di strutturare ogni lezione in modo tale che potenziasse i fattori protettivi appartenenti ai domini dell'*embodiment* positivo (Halliwell et al., 2019; Piran & Neumark-Sztainer, 2020). Durante la strutturazione dell'intervento, inoltre, si è posta l'attenzione su alcune variabili rilevanti per favorire un *embodiment* e un'immagine corporea positiva (Cox et al., 2020). È stato dunque scelto di utilizzare un linguaggio *mindful*, basato sulla consapevolezza corporea, volto a far focalizzare le partecipanti sulle sensazioni e sulle esperienze corporee per guidare le partecipanti all'intervento tra le diverse *asana*, così come suggerito da studi di letteratura (Cox et al., 2020). Durante le lezioni di *yoga* si è cercato di ridurre il fenomeno dell'auto-oggettivazione, costruendo un ambiente non giudicante, che permettesse alle partecipanti di fare esperienza del loro corpo in maniera soggettiva e non dipendente dal giudizio altrui. Sono state inoltre promosse, mediante degli esercizi di meditazione e dei *cue* linguistici, *la self-compassion*, *la body appreciation*, e *la body image flexibility*. È stata facilitata inoltre l'autoefficacia e *l'agency*, proponendo delle modifiche delle *asana*, funzionali alle diverse corporeità e incoraggiando le partecipanti ad ascoltare le sensazioni fisiche interne per autoregolarsi durante la pratica. Sono state inoltre strutturate delle lezioni che permettessero alle partecipanti di sperimentare un buon equilibrio tra il loro livello di *yoga* e il livello di difficoltà di una classe, facilitando dunque l'esperienza di *joyful immersion and flow*. Infine, è stata promossa la *connection to desire/pleasure*, ricordando alle partecipanti di ascoltare sempre i loro bisogni e desideri corporei durante la pratica e nella quotidianità (Cox & Tylka, 2020).

Lo scopo dell'intervento Y4BI ha riguardato la promozione dell'immagine corporea positiva e delle caratteristiche associate (*embodiment*, riduzione del rischio di sviluppare EDs, *body appreciation*, *body functionality appreciation*, *intuitive eating*) in un gruppo di studentesse universitarie.

Per conseguire questo scopo, sono stati messi a confronto, dapprima tenendo in considerazione tutte le variabili incluse nell'intervento e, successivamente, guardando i punteggi ottenuti nei questionari *self-report*, il gruppo sperimentale e il gruppo di controllo al T0 (rispettivamente, *pre-intervento* e *valutazione iniziale*) e al T1 (rispettivamente, *post-intervento* e *valutazione finale*).

In accordo con le ipotesi della presente ricerca, è stato riscontrato un effetto specifico dell'intervento Y4BI sui livelli di *embodiment* del gruppo sperimentale, nonostante la dimensione dell'effetto sia risultata piccola ($\eta_p^2 = 0,01$). Questo risultato è in linea con quanto riportato in letteratura relativamente all'impatto della pratica *yoga* sull'*embodiment* (Alleva et al., 2020b; Cox & Tylka, 2020; Mahlo & Tiggemann, 2016b). Questo risultato preliminare mette in luce che la pratica dello *yoga* può contribuire a promuovere una modalità di *embodiment* positiva. Dalla letteratura è infatti emerso che lo *yoga* fornisce un contesto che indirizza gli individui ad abitare il proprio corpo in modo soggettivo e consapevole (Desikachar T. K. V., 1995). La pratica *yoga* permette inoltre di focalizzarsi sulle esperienze corporee interne piuttosto che sull'aspetto fisico (Alleva & Tylka, 2021) e promuove l'ascolto dei bisogni e dei desideri corporei (Piran & Neumark-Sztainer, 2020).

Per quanto riguarda *l'intuitive eating*, le ipotesi iniziali sono state confermate solo parzialmente, in quanto solo il fattore "Tempo" è emerso come statisticamente

significativo nella presente ricerca, con una dimensione dell'effetto medio-grande ($\eta_p^2 = 0,11$). Pertanto, indipendentemente dal gruppo di appartenenza, è stato riscontrato un incremento della capacità di mangiare in modo intuitivo tra T0 e T1. La spiegazione del fatto che anche nel gruppo di controllo si sia verificato un incremento della capacità di mangiare in modo intuitivo potrebbe risiedere nell'influenza di aver partecipato a un intervento mirato a migliorare il rapporto con il proprio corpo. È possibile dunque che la compilazione di una batteria di questionari *self-report* contenenti domande sull'*intuitive eating* abbia portato a una maggiore familiarizzazione con il tema, provocando un conseguente incremento di questa dimensione dal T0 al T1 anche nel gruppo di controllo.

Per quanto riguarda la *functionality appreciation*, contrariamente con le ipotesi di ricerca, non è stato riscontrato un effetto specifico dell'intervento Y4BI nell'incrementare l'apprezzamento delle proprie funzionalità corporee tra il *pre*-intervento (T0) e il *post*-intervento (T1) nel gruppo sperimentale. Questo mancato riscontro delle ipotesi iniziali riguardanti la relazione tra *yoga* e *functionality appreciation* è tuttavia conforme con gli studi di letteratura, che attribuisce un ruolo importante alla durata dell'intervento nel far emergere questo costrutto. Nello studio di Alleva e colleghi (2020) è infatti emerso che l'apprezzamento della funzionalità corporea potrebbe richiedere un periodo di tempo più lungo per diventare un atteggiamento interiorizzato dall'individuo a seguito di un intervento basato sulla pratica di *yoga*.

In accordo con questi risultati, anche il costrutto della *body appreciation* non ha mostrato risultati statisticamente significativi a seguito della pratica di *yoga*. Questo risultato non è coerente con la letteratura riguardante l'immagine

corporea e, specificamente, in riferimento all'influenza della pratica *yoga* sulla *body appreciation*. La letteratura ha fatto emergere che a seguito della pratica *yoga*, ci si aspetta un aumento dei livelli di *body appreciation* nei praticanti. Nello studio di Mahlo e Tiggemann (2016) è stato infatti dimostrato che la pratica *yoga* ha fatto emergere, nelle donne praticanti *yoga*, livelli più elevati di *body appreciation* rispetto alle donne non praticanti *yoga* (Mahlo & Tiggemann, 2016b). Analogamente, anche nello studio di Halliwell e colleghi (2019) è emersa una forte relazione tra pratica *yoga* e aumento della *body appreciation*. I risultati non coerenti con la letteratura potrebbero essere spiegabili dal fattore tempo. In questo caso è possibile che un intervento breve non sia stato in grado di modificare le convinzioni delle partecipanti in merito all'apprezzamento corporeo. Infine, contrariamente a quanto ipotizzato, non è stato riscontrato un effetto statisticamente significativo, a seguito dell'intervento, relativamente al rischio di sviluppare EDs. La spiegazione più probabile riguarda, ancora una volta, la durata dell'intervento, in quanto un intervento di sole 5 settimane potrebbe non essere stato sufficiente a incidere sulle credenze potenzialmente negative che aumentano il rischio di sviluppare EDs. Un'ulteriore spiegazione potrebbe riguardare il fatto che le partecipanti non presentavano un ED conclamato; pertanto, l'intervento Y4BI potrebbe non aver evidenziato alcun effetto statisticamente significativo perché non vi erano delle problematiche cliniche in tale ambito. Nonostante ciò, tenendo in considerazione la bassa numerosità campionaria, si può notare che il valore del *p value* dell'effetto "Gruppo x Tempo" ($p = 0,06$) è comunque vicino allo 0,05 e, dunque, si può ipotizzare una tendenza

alla significatività per quanto concerne il potenziale abbassamento del rischio di sviluppo di EDs.

Ai fini di questa discussione è utile integrare i risultati delle analisi statistiche con i resoconti qualitativi delle partecipanti alla ricerca. I cambiamenti che hanno esperito ed espresso le studentesse, in seguito all'intervento, riflettono alcune dimensioni dell'*embodiment*, che infatti nelle analisi statistiche ha mostrato un aumento statisticamente significativo nel gruppo sperimentale. I resoconti inerenti la dimensione della "*body connection and comfort*" fanno riferimento a un maggiore riconoscimento e ascolto del proprio corpo, a una maggiore connessione, accoglienza e gratitudine nei confronti del corpo, e al riconoscimento del legame corpo-mente. I resoconti inerenti alla dimensione dell'"*agency and functionality*" si sono incentrati sulla sensazione di gratitudine per ciò che il corpo permette di fare (vs il suo mero aspetto fisico) e sulla sensazione di potersi muovere liberamente senza essere ostacolate dal pensiero costante circa il proprio aspetto fisico. Inoltre, è emerso un forte apprezzamento nei confronti delle attività che permettevano di sperimentare le proprie modalità di espressione attraverso il corpo, focalizzandosi sulle proprie sensazioni corporee. I resoconti inerenti all'"*experience and expression of bodily desire*" sono stati caratterizzati dalla considerazione del corpo come "un'entità vitale che esprime i bisogni più intimi", dalla necessità di accogliere il bisogno di movimento per favorire la connessione con il proprio corpo e, infine, dal desiderio di assecondare i bisogni di movimento libero del corpo. Le narrazioni inerenti alla dimensione dell'"*attuned self-care*" riflettono il bisogno di dedicare cure al proprio corpo e a concedergli una pausa tra gli impegni della giornata. Infine, i resoconti

caratterizzanti la dimensione dell' *"inhabiting the body as a subjective site"* hanno previsto la volontà di uscire dai canoni del "giusto o sbagliato" per lasciarsi guidare dal proprio corpo e non dalle indicazioni altrui. Dai resoconti qualitativi si evince dunque che le lezioni strutturate sulle cinque dimensioni dell'*embodiment* sono risultate in grado di trasmettere i fattori protettivi inerenti alle dimensioni dell'*embodiment* e nell'elicitare esperienze *embodying* durante la pratica, aventi la potenzialità di stabilizzarsi nel tempo in pratiche *embodying* (*mindful eating, mindful self-care, attuned exercise*).

Complessivamente, l'intervento è stato gradito per le caratteristiche dell'ambiente (non giudicante) e il linguaggio utilizzato dall'insegnante durante le pratiche, per le tecniche di respirazione e le sequenze *yoga* impostate dall'insegnate, per gli effetti psicofisici benefici della pratica *yoga*, per la possibilità di esplorare il movimento libero e, infine, per gli esercizi di rilassamento, meditazione e *mindfulness* che hanno permesso di sentire la connessione con il proprio corpo. Tutte queste caratteristiche rispecchiano il dominio fisico dell'*embodiment*, che enuncia l'importanza fare esperienza *physical freedom*, una libertà di espressione corporea che contribuisce a forme di *embodiment* positivo (Piran, 2017). I quattro fattori chiave della *physical freedom* che contribuiscono alla formazione di una PBI, che sono anche emersi dai resoconti di questo studio, sono la libertà nel coinvolgimento del movimento fisico, la sicurezza corporea, gli atteggiamenti di cura del corpo e la libertà di espressione e connessione con il desiderio (Piran, 2017).

È interessante inoltre notare che sono emerse diverse narrazioni indicative di possibili *"embodying experiences"* effettuate durante la pratica, che potrebbero

potenzialmente stabilizzarsi in future pratiche *embodying*, nello specifico *mindful self-care* e *attuned exercise*. La *mindful self-care*, includendo una vasta gamma di comportamenti (attenzione ai bisogni fisici, compassione e supporto verso se stessi, rilassamento, intrattenere relazioni di sostegno), contribuisce al mantenimento del benessere (Cook-Cottone & Guyker, 2018). Le partecipanti, nei resoconti, hanno fatto emergere che durante la pratica hanno apprezzato “i momenti più “meditativi” durante i quali sentire la connessione con il proprio corpo”; “l’invito a connettersi con il proprio corpo, ascoltarlo e sperimentare a pieno tutte le sensazioni, i bisogni e i pensieri che emergevano”. Hanno riportato inoltre che è stato utile “poter avere dei momenti dedicati all’ascolto del proprio corpo, all’accoglienza e al concentrarsi sul respiro”. Invece, la pratica di esercizio consapevole e sintonizzato sui propri bisogni, *attuned exercise*, viene favorita dallo *yoga* in quanto, essendo quest’ultima una disciplina che prevede una focalizzazione sulle sensazioni provocate dal movimento libero e non finalizzato alla *performance*, favorisce la sperimentazione di gioia, auto-accettazione e connessione con il proprio corpo. Questa tipologia di attività permette di fare esperienze di *embodiment* positivo e di potenziare la connessione con il corpo e i suoi segnali interni che guidano la modalità dell’esercizio fisico adatto al proprio corpo in uno specifico momento (Calogero et al., 2019). Dai resoconti sono emerse delle modalità tipiche dell’*attuned exercise*: “ho capito che il mio corpo ha bisogno di muoversi ogni tanto e più lo assecondo più voglio fare attività e più mi sento bene nel farla”, “è stato molto interessante sperimentare un momento individuale in cui focalizzarsi sulle proprie sensazioni corporee e sperimentare le proprie modalità di esprimersi attraverso il corpo”, “mi muovevo nello spazio,

anche ad occhi chiusi, perché ho sentito che il mio corpo aveva bisogno di sbloccarsi".

Infine, quando è stato chiesto alle partecipanti se al termine dell'intervento Y4BI avessero continuato con la pratica *yoga*, 14 studentesse hanno affermato di non aver continuato, a distanza di un mese, a praticare *yoga*, mentre 10 studentesse hanno riportato di essere interessate ad approfondire e a continuare la pratica. Le cause che non hanno permesso di continuare con la pratica, nonostante l'interesse, sono state il tempo, le motivazioni economiche e la lontananza del centro *yoga*.

Tra le limitazioni di questo studio emergono alcune caratteristiche del campione: numerosità, giovane età e alto livello di scolarizzazione delle partecipanti. Sarebbe auspicabile, in ottica futura, condurre studi che prevedano un campione più ampio, in quanto una bassa numerosità campionaria incide sulla validità e sull'affidabilità dei risultati di uno studio, limitando la capacità di rilevare effetti reali e non garantendo la generalizzabilità dei risultati ottenuti. Inoltre, sempre per quanto concerne il campione, nel presente studio non sono stati considerati partecipanti di genere maschile. Considerando che la popolazione maschile non è esente dall'insoddisfazione corporea e dai disturbi dell'immagine corporea, potrebbe essere interessante indagare l'efficacia dell'intervento Y4BI anche con partecipanti di genere maschile.

Inoltre, è da considerare una limitazione dello studio la breve durata dell'intervento. La breve durata dell'intervento è, potenzialmente, l'aspetto che incide maggiormente sull'efficacia dell'intervento oggetto del presente studio, in

quanto molte dimensioni legate all'immagine corporea positiva necessitano di molto tempo per stabilizzarsi e far emergere dei risultati statisticamente significativi. Pertanto, potrebbe essere utile aumentare la durata dell'intervento per verificare se, in un arco temporale più lungo, emergono miglioramenti anche nelle dimensioni che, nel presente studio, non sono risultate significative (*body appreciation*, *body functionality appreciation*, *intuitive eating*, riduzione del rischio di sviluppare EDs).

In conclusione, il presente studio ha messo in luce risultati promettenti per la ricerca scientifica che si occupa di immagine corporea, avvalorando le evidenze che mettono in relazione la pratica *yoga* e l'*embodiment* positivo, in quanto a seguito dell'intervento Y4BI è emerso un aumento dei livelli di *embodiment* positivo nel gruppo sperimentale, costruito che si associa a un'immagine corporea positiva.

BIBLIOGRAFIA

Alleva, J. M., & Tylka, T. L. (2021). Body functionality: A review of the literature.

Body Image, 36, 149–171. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.006>

Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality

Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S.

community women and men. *Body Image*, 23, 28–44.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.008>

Alleva, J. M., Tylka, T. L., van Oorsouw, K., Montanaro, E., Perey, I., Bolle, C.,

Boselie, J., Peters, M., & Webb, J. B. (2020a). The effects of yoga on

functionality appreciation and additional facets of positive body image. *Body*

Image, 34, 184–195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.003>

Alleva, J. M., Tylka, T. L., van Oorsouw, K., Montanaro, E., Perey, I., Bolle, C.,

Boselie, J., Peters, M., & Webb, J. B. (2020b). The effects of yoga on

functionality appreciation and additional facets of positive body image. *Body*

Image, 34, 184–195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.003>

Alleva, J. M., Veldhuis, J., & Martijn, C. (2016). A pilot study investigating whether

focusing on body functionality can protect women from the potential negative

effects of viewing thin-ideal media images. *Body Image*, 17, 10–13.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.01.007>

Augustus-Horvath, C. L., & Tylka, T. L. (2011). The Acceptance Model of Intuitive

Eating: A Comparison of Women in Emerging Adulthood, Early Adulthood,

and Middle Adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 110–125.

<https://doi.org/10.1037/a0022129>

- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486–497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Benson & Klipper. (1975). *The relaxation response*. Morrow.
- Bridges, L., & Sharma, M. (2017). The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(4), 1017–1028. <https://doi.org/10.1177/2156587217715927>
- Brotto, L. A., Mehak, L., & Kit, C. (2009). Yoga and sexual functioning: A review. In *Journal of Sex and Marital Therapy* (Vol. 35, Issue 5, pp. 378–390). <https://doi.org/10.1080/00926230903065955>
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Calogero, R. M., Tylka, T. L., McGilley, B. H., & Pedrotty-Stump, K. N. (2019). Attunement with Exercise (AWE). In T. L. Tylka & N. Piran (Eds.), *Handbook of Positive Body Image and Embodiment* (pp. 80–90). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0009>
- Carei, T. R., Fyfe-Johnson, A. L., Breuner, C. C., & Brown, M. A. (2010). Randomized Controlled Clinical Trial of Yoga in the Treatment of Eating

Disorders. *Journal of Adolescent Health*, 46(4), 346–351.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.007>

Cook-Cottone, C., & Douglass, L. L. (2017). Yoga Communities and Eating Disorders: Creating Safe Space for Positive Embodiment. *International Journal of Yoga Therapy*, 27(1), 87–93. <https://doi.org/10.17761/1531-2054-27.1.87>

Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 14, 158–167. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>

Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness*, 9(1), 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>

Cox, A. E., & Tylka, T. L. (2020). A conceptual model describing mechanisms for how yoga practice may support positive embodiment. *Eating Disorders*, 28(4), 376–399. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1740911>

Cox, A. E., Ullrich-French, S., Cole, A. N., & D'Hondt-Taylor, M. (2016). The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 321–327. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.001>

Cox, A. E., Ullrich-French, S., Cook-Cottone, C., Tylka, T. L., & Neumark-Sztainer, D. (2020). Examining the effects of mindfulness-based yoga instruction on positive embodiment and affective responses. *Eating Disorders*, 28(4), 458–475. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1738909>

- Desikachar T. K. V. (1995). *The heart of yoga : developing a personal practice*. Inner Traditions International.
- Dunaev, J., Markey, C. H., & Brochu, P. M. (2018). An attitude of gratitude: The effects of body-focused gratitude on weight bias internalization and body image. *Body Image, 25*, 9–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.006>
- Franzoi, S. L. (1995). The Body-As-Object Versus The Body-As-Process: Gender Differences and Gender Considerations 1. In *Sex Roles* (Vol. 33, Issue 5).
- Frayeh, A. L., & Lewis, B. A. (2018). The effect of mirrors on women's state body image responses to yoga. *Psychology of Sport and Exercise, 35*, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.002>
- Fredrickson, B. L., Roberts, T.-A., 'barr, A., Stewart, P., Costanzo, K., & Fischer, L. (1997). OBJECTIFICATION THEORY. In *Psychology of Women Quarterly* (Vol. 21).
- Garfinkel, M., & Schumacher, H. R. (2000). *COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE THERAPIES FOR RHEUMATIC DISEASES I1 YOGA*.
- Giannini, M. , P. L. , D. G. R. , M. F. , & V. V. (2008). *EDI3 Eating Disorder Inventory-3: Manuale*. (OS Organizzazioni Speciali, Ed.).
- Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image, 30*, 10–25. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.002>
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image, 10*(4), 509–514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>

- Halliwell, E., Dawson, K., & Burkey, S. (2019). A randomized experimental evaluation of a yoga-based body image intervention. *Body Image*, 28, 119–127. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.005>
- Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 37(1), 70–76. <https://doi.org/10.5271/sjweh.2916>
- Hofmann, S. G., Andreoli, G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Effect of Hatha yoga on anxiety: a meta-analysis. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 9(3), 116–124. <https://doi.org/10.1111/jebm.12204>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Impett, E. A., Daubenmier, J. J., & Hirschman, A. L. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research and Social Policy*, 3(4), 39–48. <https://doi.org/10.1525/srsp.2006.3.4.39>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta .
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindful yoga movement & meditation. *Yoga International*, 70, 86–93.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2016). The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating. *Eating Disorders*, 24(1), 39–46. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1113826>

- Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Rodgers, R. F., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Body image flexibility and its correlates: A meta-analysis. *Body Image*, 37, 188–203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.005>
- Mahlo, L., & Tiggemann, M. (2016a). Yoga and positive body image: A test of the Embodiment Model. *Body Image*, 18, 135–142. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.06.008>
- Mahlo, L., & Tiggemann, M. (2016b). Yoga and positive body image: A test of the Embodiment Model. *Body Image*, 18, 135–142. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.06.008>
- McEWEN, B. S. (1998). Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
- McIver, S., McGartland, M., & O'Halloran, P. (2009). “Overeating is Not About the Food”: Women Describe Their Experience of a Yoga Treatment Program for Binge Eating. *Qualitative Health Research*, 19(9), 1234–1245. <https://doi.org/10.1177/1049732309343954>
- Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. In *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions*. (pp. 163–186). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12304-008>
- Mercurio, A. E., & Landry, L. J. (2008). Self-objectification and well-being: The impact of self-objectification on women’s overall sense of self-worth and life

satisfaction. *Sex Roles*, 58(7–8), 458–466. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9357-3>

NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>

Neumark-Sztainer, D., Watts, A. W., & Rydell, S. (2018). Yoga and body image: How do young adults practicing yoga describe its impact on their body image? *Body Image*, 27, 156–168. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.09.001>

Patañjali. (1975). *The Yoga sutras of Patanjali: the book of the spiritual man: an interpretation*. Watkins.

Piran. (n.d.). Smolak, L., & Piran, N. (2012). Gender and the prevention of eating disorders. *Preventing eating-related and weight-related disorders: Collaborative research, advocacy, and policy change*, 201-224.

Piran, N. (2016). Embodied possibilities and disruptions: The emergence of the Experience of Embodiment construct from qualitative studies with girls and women. *Body Image*, 18, 43–60. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.007>

- Piran, N. (2017). *Journeys of embodiment at the intersection of body and culture: The developmental theory of embodiment*. Academic Press.
- Piran, N., & Neumark-Sztainer, D. (2020). Yoga and the experience of embodiment: a discussion of possible links. *Eating Disorders*, 28(4), 330–348. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1701350>
- Piran, N., Teall, T. L., & Counsell, A. (2020). The experience of embodiment scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 34, 117–134. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.007>
- Powers & Howley. (2006). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance, Sixth Edition*. New York: McGraw-Hill (Sixth Edition.). McGraw-Hill.
- Rogers, C. B., Webb, J. B., & Jafari, N. (2018). A systematic review of the roles of body image flexibility as correlate, moderator, mediator, and in intervention science (2011–2018). In *Body Image* (Vol. 27, pp. 43–60). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.003>
- Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., & Sephton, S. E. (2009). Yoga and Mindfulness: Clinical Aspects of an Ancient Mind/Body Practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1), 59–72. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.07.002>
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kate Kellum, K. (2013). Assessment of body image flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1–2), 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>

- Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S., & Bardzell, S. (2012a). An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in women. *Body Image*, 9(1), 137–144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.09.007>
- Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S., & Bardzell, S. (2012b). An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in women. *Body Image*, 9(1), 137–144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.09.007>
- Swami, V., Barron, D., Weis, L., & Furnham, A. (2016). Bodies in nature: Associations between exposure to nature, connectedness to nature, and body image in U.S. adults. *Body Image*, 18, 153–161. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.07.002>
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (1995). Applications of Achievement Goal Theory to Physical Education: Implications for Enhancing Motivation. *Quest*, 47(4), 475–489. <https://doi.org/10.1080/00336297.1995.10484170>
- Tylka, T. L., & Iannantuono, A. C. (2016). Perceiving beauty in all women: Psychometric evaluation of the Broad Conceptualization of Beauty Scale. *Body Image*, 17, 67–81. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.005>
- Tylka, T. L., Piran, N., & Piran, N. (Eds.). (2019). The Experience of Embodiment Construct. In *Handbook of Positive Body Image and Embodiment* (pp. 11–21). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0002>

- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, *12*(1), 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, *14*, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Watkins, P. C. (2014). What Good Is Gratitude? In *Gratitude and the Good Life* (pp. 55–71). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3_4
- Watts, A. W., Rydell, S. A., Eisenberg, M. E., Laska, M. N., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Yoga’s potential for promoting healthy eating and physical activity behaviors among young adults: A mixed-methods study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *15*(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0674-4>
- Wilson, R. E., Latner, J. D., & Hayashi, K. (2013). More than just body weight: The role of body image in psychological and physical functioning. *Body Image*, *10*(4), 644–647. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.04.007>
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, *7*(2), 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>