



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.448

Pagina 1/1

AL FATEBENEFRATELLI DI MILANO YOGA PER CURARE ANSIA E PANICO

mariagrazia, mercoledì 09 giugno 2010 - 14:49:31

(ASCA) - Roma, 9 giu - Curare i disturbi d'ansia e depressivi con una tecnica yogica: l'Azienda Ospedaliera Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano sarà il primo ospedale pubblico italiano ad impiegare la "Terapia Sky - Sudarshan Krya Yoga" come intervento terapeutico per la cura della persona ammalata di distimia e disturbo panico-ansia generalizzata.

Uno studio pilota sull'uso della tecnica è stato condotto su iniziativa di IAHV (International Association for Human Values) Italia Onlus, una organizzazione non governativa internazionale a carattere educativo e umanitario attiva in oltre 150 Paesi e depositaria dell'utilizzo della tecnica SKY in collaborazione con l'Azienda Ospedaliera milanese: ora la ricerca scientifica prosegue offrendo al contempo un servizio innovativo ai cittadini che possono avvalersene attraverso il normale pagamento del ticket previsto dal Servizio Sanitario Nazionale.

Distimia e disturbo panico-ansia generalizzata sono quadri che in psichiatria sono denominati disturbi "minori", ma che possono rendere difficile l'esistenza. I dati italiani e internazionali su ansia, attacchi di panico e depressione sono allarmanti: la depressione è in crescita esponenziale e si stima che affligga dalle 6 alle 11 persone su 100, colpendo maggiormente soggetti di età compresa tra i 25 e i 55 anni. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità entro il 2020 sarà la seconda patologia più diffusa al mondo dopo i disturbi cardiovascolari. Psicoterapia e terapie farmacologiche sono le tecniche utilizzate attualmente, ma oggi si sta sperimentando con successo, anche in Italia, la Terapia Sky - Sudarshan Krya Yoga, tecnica yogica basata sulla respirazione. Gli studi finora condotti in Italia e all'estero dimostrano che questa tecnica respiratoria ristabilisce un equilibrio neurofisiologico fondamentale come base per un buono stato di salute.

noe/mcc/alf

[Fonte](#)