



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.243](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.243)

Pagina 1/1

---

## ESERCIZI YOGA CONTRO DEPRESSIONE E ANSIA, STUDIO A MILANO

mariagrazia, martedì 07 luglio 2009 - 20:29:37

Milano, 7 lug. - (Adnkronos/Adnkronos Salute) - Un antica tecnica yoga per curare depressione, ansia e attacchi di panico. Si chiama metodo Sky (Sudarshan Kriya Yoga): un insieme di esercizi e tecniche respiratorie che si imparano in 10 giorni e sono in grado di migliorare le condizioni dei pazienti con disturbi depressivi, attacchi di ansia e panico. Lo ha sperimentato un gruppo di pazienti seguiti all'ospedale Fatebenefratelli di Milano, che si è prestato a uno studio pilota. I medici hanno insegnato loro la tecnica Sky e poi li hanno seguiti per 6 mesi. Risultato: una riduzione in media del 60% degli indici che misurano la depressione, diminuzione del 40% degli indici di psicosi e significativo miglioramento dell'assetto cognitivo.

"La novità" - spiega in una nota Claudio Mencacci, direttore del dipartimento di Neuroscienze del Fatebenefratelli - è che stiamo valutando la terapia Sky con metodo scientifico. Si tratta di una terapia che non sostituisce le cure standard, ma le affianca. Ma l'utilizzo della respirazione si sta dimostrando di significativa importanza per la cura di alcuni disturbi d'ansia e dell'umore". Il progetto è stato realizzato in collaborazione con Iahv Italia, ong internazionale attiva in oltre 150 Paesi e depositaria dell'utilizzo della tecnica Sky.

Dopo i primi risultati positivi la sperimentazione al Fatebenefratelli prosegue: un secondo gruppo di pazienti sta già usando questa disciplina yoga che punta molto sul respiro. Sono partiti a giugno e saranno seguiti fino a dicembre. Ed entro fine 2010, si potrebbe arrivare a coinvolgere fino a 200 pazienti, annuncia Roberto Sanlorenzo, trainer Sky e biologo molecolare. L'esperienza dell'ospedale milanese non sarà l'unica in Italia. Subito dopo partiranno progetti simili in altre strutture sanitarie, assicura l'esperto.

[Fonte](#)