



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.287

Pagina 1/1

MILANO: YOGA CONTRO DEPRESSIONE AL FATEBENEFRATELLI

mariagrazia, martedì 08 settembre 2009 - 00:00:00

MILANO, 7 SET - Depressione, ansia, attacchi di panico, curati con lo yoga all'Ospedale Fatebenefratelli di Milano, col semplice pagamento del ticket. Lo rende noto IAHV Italia Onlus, ong internazionale a carattere educativo e umanitario attiva in oltre 150 Paesi e depositaria dell'utilizzo della tecnica SKY (Sudarshan Kriya Yoga). Claudio Mencacci, direttore del dipartimento di Neuroscienza del Fatebenefratelli, spiega che è proprio "di una moderna neuroscienza ricercare nuove evidenze, ma anche riscoprire in una nuova luce convincenti metodi di cura antichi. La scelta della terapia SKY - precisa - è motivata da alcune caratteristiche di questo insieme di tecniche respiratorie: sono di facile apprendimento per tutti, basate su un sistema di yoga moderno e laico, possono essere praticate autonomamente con poco investimento di tempo dopo un breve periodo di insegnamento, danno rapidamente risultati tangibili incoraggiando il paziente e aumentando la sua autonomia e autostima". I dati internazionali e italiani 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 cento, colpendo maggiormente le donne 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 le malattie cardiovascolari. I disturbi da attacchi di panico colpiscono dall'1,5 al 3,5% della popolazione e si stanno diffondendo in modo allarmante tra i giovani. Attualmente la psicoterapia e le terapie farmacologiche sono le tecniche utilizzate per aiutare chi soffre di questi disturbi. Ora si sperimenta anche lo yoga, dopo che uno studio pilota è stato condotto con successo per iniziativa di IAHV in collaborazione col Fatebenefratelli, offrendo al contempo un servizio ai cittadini, che possono avvalersene attraverso il pagamento del ticket previsto dal Servizio Sanitario Nazionale.

[Fonte](#)