



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.691

Pagina 1/2

Via ansia, stress e depressione respirando al ritmo di Sky

mariagrazia, martedì 06 marzo 2012 - 22:24:00

Milano, 06 marzo 2012

Sudarshan Kriya Yoga è un progetto terapeutico italiano che affonda le radici nella metodologia di un rinomato leader spirituale: al Fatebenefratelli di Milano sta ottenendo grandi risultati

Secondo l'Oms le malattie dell'area psicosomatica e umorale tra 20 anni saranno le patologie più diffuse e con i più alti costi in termini economici e di risorse umane per la collettività. Complici un sistema sociale che offre sempre meno certezze e sempre più disuguaglianze, il "mal di vivere", stress e ansia stanno nel mondo condizionando la vita di oltre 450 milioni di persone. Molte delle quali o subiscono passivamente il loro difficile esistere o lo combattono a forza di ansiolitici e psicofarmaci, soluzioni entrambe ben poco consigliabili e risolutive. Mentre notevoli benefici, per altro durevoli e senza alcuna controindicazione, hanno dimostrato possederli alcune tecniche cosiddette alternative, quantomeno rispetto alla medicina classica, che fondano la loro efficacia sostanzialmente su tre elementi: rilassamento, particolari posture e respirazione.

Il metodo SKY Ultima in ordine di tempo la tecnica SKY (Sudarshan Kriya © Yoga), un progetto terapeutico tutto italiano che, affondando le sue radici nella cultura orientale e precisamente nella metodologia ideata da Sri Sri Ravi Shankar, un leader spirituale riconosciuto in tutto il mondo, si basa su un insieme di tecniche respiratorie e particolari posture, finalizzate a ricreare un riequilibrio del sistema nervoso simpatico e parasimpatico che in caso di disturbi dell'umore e stress risultano alterati. Dal 2009 la tecnica Sky è testata dal Dipartimento di Neuroscienze dell'Ospedale Fatebenefratelli di Milano con ottimi risultati, raggiunti per altro in tempi alquanto brevi. In pratica, dopo una prima fase intensiva in cui, nell'arco di due settimane, vengono effettuati 10 incontri di tre ore l'uno, il paziente può poi proseguire il suo allenamento quotidiano di mezz'ora in casa propria. Ma non verrà abbandonato a se stesso, infatti, per altri sei mesi dovrà partecipare a degli incontri settimanali di "rinforzo" delle motivazioni, utili a proseguire la terapia anche nei momenti di difficoltà, tipici di patologie cicliche quale è la depressione.

Esercizi e tecniche respiratorie Gli esercizi Sky sono semplici e, come abbiamo detto, dopo appena due settimane di insegnamento si possono eseguire da soli senza il supporto del personal trainer. Si compongono essenzialmente di posture yoga (asane), tecniche di rilassamento e tecniche respiratorie. Quest'ultime derivate dal pranayama, lo yoga del respiro, basate su esercizi di controllo ritmico dell'atto respiratorio, si sviluppano attraverso differenti sequenze e con differenti finalità. Ujjai Pranayama, una respirazione in tre stadi, addominale, toracica, clavicolare, rallenta il ritmo metabolico e stimola il Sistema Parasimpatico (il nervo vago nelle situazioni di stress è inibito) in modo tale da riequilibrare la bilancia simpatico-vagale con un effetto calmante; la respirazione a narici alternate ha lo scopo di riequilibrare i due emisferi cerebrali, agendo contemporaneamente sul plesso solare; Kapalabhati incrementa le onde Beta del cervello, onde elettromagnetiche utili alla valutazione degli stimoli che ci provengono dal mondo esterno; Bastrika stimola il Sistema Simpatico infondendo dapprima energia e successivamente un profondo rilassamento; Sudarshan Kriya, in cui si alternano vari ritmi naturali di inspirazione ed espirazione attraverso il solo naso, induce uno stato spontaneo meditativo.

Gli effetti della pratica SKY Grazie a Sky si impara a vivere più serenamente, affrontando le situazioni e le relazioni difficili o negative con maggiore controllo. Per questo motivo si è dimostrata un supporto efficace nel superare anche molte dipendenze,



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.691

Pagina 2/2

dall' eccesso di alcool e cibo al fumo, vizi spesso collegati allo stato di disagio e ansioso. I risultati sino ad oggi ottenuti attraverso test clinici e di laboratorio hanno evidenziato una riduzione del cortisolo ematico e del lattato, i principali indicatori dello stress; un incremento significativo delle cellule Natural-Killers del sistema immunitario; un riequilibrio del sistema endocrino; un aumento degli enzimi antiossidativi, funzionali alla protezione dei radicali liberi. Nel 60% dei pazienti si sono ridotti i sintomi depressivi; nel 40% sono diminuiti alcuni indici di psicosi, quali senso di colpa, ansia fobica o sintomi ossessivo compulsivi.

Mabel Bocchi

[Fonte](#)