

il punto di vista di medici e ricercatori

elisir^{di} Salute

INFLUENZA

Prevenire
il nuovo virus

BAMBINI

Vitamine e integratori

MELANOMA

I fattori di rischio

TUNNEL CARPALE

Come intervenire

LOMBALGIA

Curarsi
con l'Agopuntura

piante medicinali

I benefici dell'Arnica

cibo & salute

A tavola con il Diabete

salute & benessere

La nuova tecnica SKY

ecologia & salute

Rischio telefoni mobili

9 000 05

ISSN 1125-3896
9 7771723 369002

settembre/ottobre € 3,00

La salute nel respiro

L'utilizzo della tecnica SKY, derivata dallo Yoga, può essere molto utile nelle situazioni di stress, ansia e depressione

Dott.ssa Stefania Doria

Medico Psichiatra
Dipartimento di Neuroscienze, A.O.
Fatebenefratelli e Oftalmico - Milano

Dott. Roberto Sanlorenzo

Biologo Molecolare, Trainer e Terapista SKY
Coordinatore Gruppo italiano di ricerca e sviluppo strategie per la salute basate su SKY



La qualità della vita, e conseguentemente la salute, possono essere migliorate in modo sorprendente con la pratica di un moderno metodo di Yoga basato sulla scienza del respiro: il Sudarsha Kriya® Yoga (SKY). Come vedremo si tratta di semplici, efficaci tecniche applicabili nella vita quotidiana.

Non si pensi quindi a strane pratiche esoteriche concepite per pochi eletti, SKY è praticato da milioni di persone in tutto il mondo.

Stress e modificazioni fisiologiche

Lo stress è la reazione che il nostro organismo produce ogni volta che,

secondo la nostra percezione, viviamo una situazione, un evento o una relazione che ci richiede "risorse extra" in termini di energia, concentrazione, creatività, tolleranza, ecc.

Viene quindi scatenata la reazione fisiologica chiamata stress che coinvolge il Sistema Nervoso

Autonomo. In pratica si attivano una serie di modificazioni fisiologiche a livello endocrino, viscerale, cardiaco, dall'assetto affettivo/umorale e cognitivo che ci preparano ad affrontare "la sfida" spingendo sull'acceleratore del metabolismo, preparandoci allo sprint. Fin qui niente di strano, anzi, un po' di sano stress può essere il sale della vita... Il problema nasce quando lo stress cronico supera le nostre capacità di recupero e lo stress acuto non viene elaborato: il nostro organismo perde la sua elasticità, non riesce più a ritornare alla normalità e, l'attività sbilanciata del sistema nervoso autonomo, compromette più o meno seriamente l'assetto umorale/affettivo e la funzionalità di tutto l'organismo diventando una importante causa o concausa delle più diffuse malattie del 21° secolo: disturbi cardio-vascolari, depressione, ansia, attacchi di panico, colon irritabile, dispepsie, disturbi del sonno, tumori.

Sri Sri Shankar, grande maestro dello yoga saggiamente dice: "Il primo passo è rilassarsi e l'ultimo passo è...rilassarsi".

Utilità della tecnica SKY

La metodica SKY si è rivelata un'efficace e sostenibile risposta alla suddette problematiche intergrandosi, a livello globale, nelle strategie di salute (terapeutiche e preventive) di un numero crescente di istituzioni mediche e singoli cittadini; inoltre SKY può essere di aiuto al singolo lettore considerando i principali ambiti di applicazione.

Ecco come Sri Sri Ravi Shankar, creatore di SKY, affronta la dimensione della salute e della malattia: "La salute non è semplice assenza di malattia, è uno stato di vibrante benessere fisico,

mentale, emozionale, sociale e spirituale caratterizzato da vitalità, entusiasmo e buona volontà."

Il Sudarshan Kriya® e le pratiche correlate sono un sistema di respiro tout court pensato per accompagnare l'individuo a raggiungere questa completezza a cui tutti, giustamente, aspiriamo. Si tratta di una filiazione ma anche un'evoluzione del "Pranayama Yoga" (dal Sanscrito, letteralmente "indirizzare", o "immagazzinare" energia vitale) in cui si dà anche spazio a semplici tecniche di Hata Yoga e alla meditazione.

L'etimologia del termine Sudarshan Kriya ha origine dal Sanscrito e, testualmente, descrive l'azione di purificazione che il respiro eserci-

del nervo vago (e quindi del Sistema Nervoso Atonomo), il pieno sfruttamento di una corretta respirazione-ossigenazione del sangue e dei tessuti e l'effetto energizzante per l'inspirazione, rilascio di impurità e rilassamento in espirazione, sono la base dell'efficacia e della sicurezza di questa tecnica che, una volta appresa da un insegnante specializzato, può essere applicata autonomamente.

Scoprire con l'esperienza personale lo stretto legame tra emozioni e respiro ed imparare ad usarlo per trasformare le emozioni negative e liberarsi dello stress è uno dei punti centrali del metodo ma attenzione...nessuna formula magica:



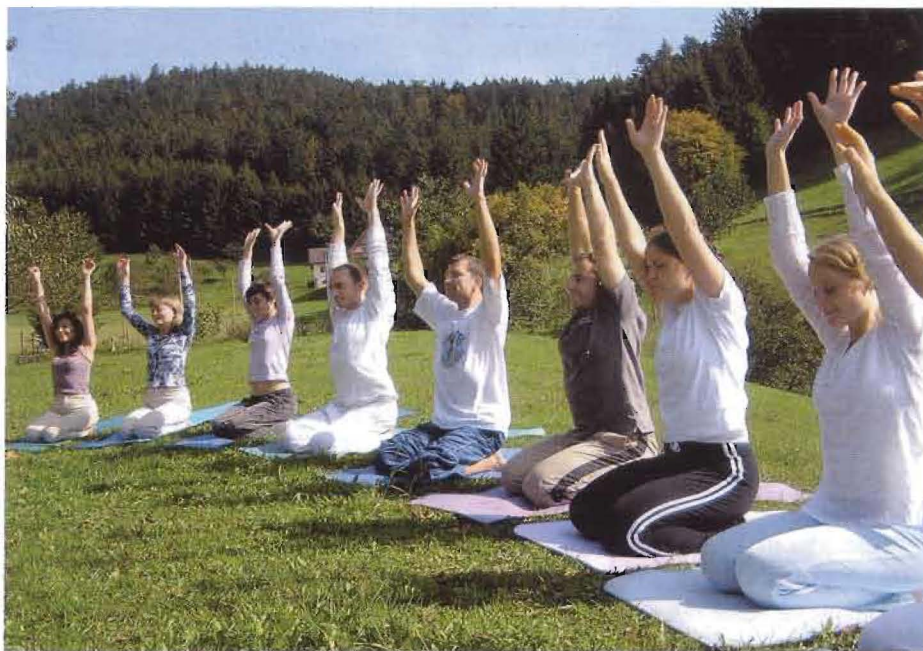
ta su corpo e mente, permettendo di giungere ad una esperienza concreta e tangibile della propria essenza interiore.

L'utilizzo consapevole di specifici ritmi naturali di respirazione che permettono una modulazione fine

va praticato con regolarità per avere risultati duraturi.

Principali ambiti di applicazione di SKY

Crescita personale, gestione dello stress, salute in genere. Molti deci-



dono di imparare e praticare SKY per avviare o approfondire un percorso personale mirato a conquistare quello stato vibrante di benessere psico-fisico che è il diritto di nascita di ogni essere umano. Dal punto di vista medico e scientifico bisogna sottolineare come le esperienze soggettive di milioni di praticanti nel mondo che riportano miglioramenti del proprio stato di salute, della vitalità e serenità sono coerenti con i più

recenti studi condotti su SKY in cui si rilevano effetti benefici a livello del sistema nervoso, riduzione dello stress, aumentata efficacia delle difese immunitarie e delle difese ossidative (contro l'invecchiamento cellulare). Il maggiore equilibrio emotivo raggiunto con la pratica aiuta molti a superare dipendenze come il tabagismo e gli eccessi alimentari.

La sperimentazione

SKY viene proposto come uno strumento efficace di una nuova "Medicina integrata", centrata sulla qualità di vita dei Pazienti, la sostenibilità sociale ed economica delle terapie e la unicità di ogni percorso terapeutico.

Le osservazioni cliniche di centinaia di singoli Medici e i molti studi osservazionali condotti nel mondo evidenziano un crescente ruolo di SKY in questa direzione. L'utilizzo della metodica SKY come terapia integrata con l'intervento farmacologico e psicoterapeutico ha mostrato risultati molto positivi pubblicati su riviste scientifiche internazionali. SKY

offre uno strumento in grado di incidere sulle condizioni psicofisiche disabilitanti del Paziente e lo pone al centro della strategia terapeutica.

L'Italia è all'avanguardia in questo campo: presso il Dipartimento di Neuroscienze dell'Azienda Ospedaliera Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano, Direttore Dott. Claudio Mencacci, è in atto uno studio pilota che ha già coinvolto due gruppi terapeutici con risultati molto incoraggianti: riduzione media del 60% dei sintomi depressivi e del 40% degli sintomi dell'area psicotica. Inoltre è stato condotto uno studio avanzato dei parametri cardiologici dei Pazienti in grado di evidenziare l'efficacia di SKY nel stabilizzare la variabilità della frequenza cardiaca tramite regolazione del nervo vago. E' in partenza uno studio anche presso il Dipartimento di Psichiatria dell'ASL di Novara e sono in progettazione interventi in altre strutture sanitarie.

Pazienti oncologici

Alcuni studi preliminari hanno evidenziato un impatto positivo di SKY su Pazienti oncologici, registrato sia in termini di incremento delle cellule "Natural Killers" che in termini di globale miglioramento dell'assetto cognitivo/umorale.

In Italia sono allo studio delle iniziative mirate a fornire supporto, attraverso SKY ai Pazienti oncologici ed ai loro familiari.



Dove praticare la tecnica SKY:
è in programmazione per ottobre un corso a Bologna presso il Poliambulatorio Airone - 051/398121 - info@poliambulatorioairone.it

Per approfondire:
www.artedivivere.org
www.iahv-italia.org
www.aolresearch.org