

Scheda informativa

Milano, 7 luglio 2009



TESTIMONIANZE DI ALCUNI PAZIENTI *con il commento clinico/scientifico della Dr.ssa Doria, responsabile del progetto "La Salute nel Respiro" per il Dipartimento di Neuroscienze dell'A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano.*

M. C.

Il corso ha ampiamente soddisfatto le mie aspettative...Ho cominciato il corso in un periodo veramente molto stressante della mia vita: non stavo bene né fisicamente né psicologicamente e il fatto di essere riuscita a sconfiggere in parte i miei malesseri riuscendo a completare il corso è stato davvero importante e per nulla scontato.

Fatti clinici: M. C. già dopo la fase intensiva iniziale del programma SKY ha presentato la completa risoluzione di una sindrome premestruale invalidante che durava da alcuni anni.

Commento della Dott.ssa Doria: l'ipotesi di base sulla risoluzione della sindrome premestruale, sia come dolore che come alterazione dello stato dell'umore, è da ricondurre all'azione di SKY su Organi e Sistemi implicati nella Sindrome. Gli effetti fisiologici tipici dei sintomi della sindrome sono mediati da neurotrasmettitori che, su una base di evidenza clinica, in seguito al riequilibrio della bilancia simpatico vagale ottenuto con SKY ritornano ad avere valori fisiologici.

E. E.

Dal corso mi aspettavo un miglioramento dell'approccio quotidiano con il vivere e di conseguenza della qualità di vita. Ora, dopo averlo sperimentato, posso credere in uno strumento concreto non farmacologico, che aiuta corpo e mente anche durante l'apprendimento. L'aiuto è arrivato anche dalla condivisione, che pur essendo molto intima ha sempre mantenuto una sorta di riservatezza.

Fatti Clinici: E. E. da anni non aveva un sonno soddisfacente pur assumendo i farmaci prescritti. Ora dorme con soddisfazione e riposo e ha gradualmente abbandonato il supporto farmacologico per il sonno.

Commento della Dr.ssa Doria: Il miglioramento del sonno è un'azione diretta di SKY sul cervello, grazie alle modificazioni indotte nelle onde cerebrali e all'effetto di regolazione dell'attività del nervo vago.

V. D.

Dopo dieci sedute di questo corso, sento di esprimere le mie sensazioni, sia fisiche che psichiche in un solo termine: "apertura al benessere". Il percorso non è stato sempre facile, per abitudini e limiti che si sono instaurati in anni di profondi disagi e grossi limiti all'autonomia nel vivere di tutti i giorni. Ultimamente poi i disturbi si erano accentuati a causa di grandi problemi concreti nella mia famiglia. La tecnica di respirazione, accompagnata allo yoga, ha sciolto in buona parte i blocchi di paura che mi sembravano ormai cronicizzati. Le sedute mi hanno dato nuove sensazioni, tra le quali quella di "farcela", soprattutto negli attacchi d'ansia e di panico.

Mi auguro che ciò possa essere applicato ad altre persone che ne gioverebbero indubbiamente.

Esperienza rilevante: dopo 40 anni di vita limitati dagli attacchi di panico, alcune settimane fa è rimasta bloccata in ascensore e, grazie a una particolare tecnica respiratoria, è riuscita a mantenere la calma aspettando quietamente l'intervento di esterni.

Commento della Dott.ssa Doria:

Alcune tecniche di respirazione di "emergenza" insegnate nel contesto del gruppo SKY hanno un "effetto xanax", cioè sono in grado di sedare l'attacco di panico.

Conclusione della responsabile del progetto:

Altri esempi di miglioramento avuti dai pazienti testimoniano che re-imparare a respirare ha un forte impatto positivo sulla salute dei pazienti anche sotto un punto di vista generale.

Ufficio Stampa Azienda Ospedaliera Fatebenefratelli e Oftalmico

STUDIO GALLINI
Comunicazione d'Impresa
Via Vallazze 11
20131 Milano
tel. 02 2367048 r.a.
fax. 02 70633840
www.studiogallini.com

Ufficio Stampa IAHV Italia Onlus

BEATRICE IULINI
Tel 02 26144598
Cell 339 309481
Email bi@iahv-italia.org
www.iahv-italia.org