

Forma

# FERMATI E RESPIRA

## AL POSTO DEI FARMACI

Le respirazioni SKY trovano applicazione anche in ambito sanitario: a febbraio, presso il Dipartimento di Salute Mentale di Novara, è partito un progetto - il primo del genere a livello europeo - che per un anno testerà gli effetti della tecnica su 60 pazienti affetti da attacchi di panico e ansia generalizzata. Un'iniziativa analoga è stata intrapresa dall'Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano, dove è in corso una sperimentazione che vede coinvolti alcuni volontari con problemi di depressione non sottoposti a cura farmacologica.

## DOVE PROVARE

L'associazione Arte di vivere organizza corsi in tutta Italia. Per informazioni [www.artedivivere.org](http://www.artedivivere.org), [info@artedivivere.org](mailto:info@artedivivere.org) [www.aivu.org](http://www.aivu.org) è la realtà che si occupa dell'applicazione della tecnica SKY in ambito sociale e sanitario attraverso progetti nelle carceri e con gli ospedali.



## MOVIMENTO Si chiama SKY ed è una tecnica che potenzia le difese immunitarie di Paola Magni

**S**udarshan Kriya Yoga: questo il nome per esteso dell'acronimo SKY, una moderna tecnica che deriva dall'antica scienza yogica. Attraverso specifici ritmi di respirazione si lavora sulle emozioni che causano stress, stimolando in parallelo la funzionalità dell'organismo. Spiega Roberto Sanlorenzo, biologo molecolare e insegnante SKY: «Negli ultimi anni studi scientifici hanno

evidenziato che la salute, la qualità e la durata della vita sono profondamente collegate alla dimensione mentale ed emotiva. In particolare, si è scoperto che ogni emozione libera nel corpo messaggeri chimici chiamati neuroeptidi, mediatori che si legano alle cellule e ne modulano la funzionalità». Ecco perché gioia, amore o entusiasmo stimolano la resistenza alle patologie, mentre rabbia, ansia, tristezza si traducono in un indebolimento psico-fisico. «L'elemento centrale di SKY è il riequilibrio tra

sistema simpatico e parasimpatico», aggiunge Sanlorenzo. «Nell'organismo c'è un meccanismo simile al termostato di una caldaia: quando abbiamo bisogno di essere dinamici e attivi, si "accende la fiammella" del nostro sistema nervoso simpatico, che entra in azione. Quando abbiamo bisogno di recuperare energie o di rilassarci, la fiammella si spegne e al suo posto si attiva il sistema parasimpatico: l'eccessiva operosità del primo crea tensioni e provoca uno spreco di energia. L'esagerata attività del secondo, invece, rende pigri. Attraverso specifiche

respirazioni si può recuperare l'equilibrio». A cascata, gli altri effetti positivi: attraverso il nervo vago viene raggiunto il sistema nervoso centrale e vengono stimulate diverse ghiandole. Uno dei primi effetti è l'abbassamento dell'ormone dello stress, il cortisolo, che può danneggiare il sistema immunitario. L'attivazione di particolari circuiti nervosi e chimici, poi, migliora la resistenza ai radicali liberi, liberando l'organismo dai danni ossidativi. Un ulteriore studio ha evidenziato un incremento delle cellule natural killer (NK) praticando le tecniche respiratorie. Le NK fanno parte di un sistema di difesa dell'organismo in grado di distruggere le cellule tumorali o infettate; lo studio ha dimostrato che i pazienti affetti da cancro sottoposti a sessioni regolari di SKY, dopo soli tre mesi, presentavano un aumento considerevole delle preziose NK. Nel corso intensivo di una settimana si imparano le sequenze di base che coinvolgono la parte alta, centrale e bassa dei polmoni. In seguito basterà dedicare 15 minuti al giorno alla respirazione.