del 11 Aprile 2018

IL GIORNO
LODI • PAVIA

estratto da pag. 10

PAVIA SAN MATTEO UNICO CENTRO IN ITALIA IN CUI PRENDE IL VIA UN CORSO DI 12 LEZIONI

Contro la malattia cronica, ecco la tecnica yoga

– PAVIA –

YOGA per fornire ai pazienti la possibilità di provare una nuova strategia di controllo della malattia intestinale. È la proposta che arriva dal San Matteo, dove, unico centro d'Italia, domani partirà un corso di 12 lezioni guidate destinate a quanti sono affetti da colite ulcerosa e malattia di Chron. «La pratica yoga – ha detto Antonio Di Sabatino *(nella foto)*, direttore della medigina generale 1 del San Matteo – sta offrendo indicazioni molto promettenti nella gestione dei pazienti affetti da malattie infiammatorie croniche intestinali, sia nell'alleviare i sintomi che nel ripristino di quel delicato equilibrio fra intestino e cervello. Non può sostituirsi alla terapia farmacologica, ma abbinando i farmaci a una corretta dieta e allo yoga, si ottengono buoni risultati». Il corso che si protrarrà fino al 28 giugno si terrà dalle 15 alle 17 nello spazio yoga al piano terra del padiglione 2 dell'ex clinica chirurgica. Le lezioni che si terranno saranno di Integral yoga, metodo fondato dal maestro indiano Satchidananda, che ha avuto la sua massima diffusione negli Usa. E negli States si è formata l'insegnante Alessandra Cocchi. «Aiuteremo i pazienti a riprendere fiducia con la propria pancia – ha detto l'insegnante –. Sarà un percorso graduale che include un lavoro fisico molto dolce e adatto ai bisogni del paziente, una sezione di rilassamento profondo e una fase di tecniche di respirazione e concentrazione meditativa, oltre a un approfondimento psicologico».

Manuela Marziani

IL GIORNO
Pavia
«L'economia è in ripresa»
Contro la malattia cronica, ecco la tecnica yoga

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.