Pavia, 6 aprile 2018

**COMUNICATO**

**La Yoga Terapia per le malattie infiammatorie croniche intestinali**

Le malattie infiammatorie croniche intestinali, ovvero la malattia di Chron e la colite ulcerosa, possono interessare varie sedi dell’intestino, presentare un comportamento clinico imprevedibile, con svariati sintomi e complicanze, anche ad alto rischio. A tutt’oggi non se ne conoscono le cause, sebbene siano coinvolti fattori immunitari, genetici e ambientali.

I nuovi orizzonti della terapia biologica hanno rivoluzionato la storia naturale di queste condizioni, mentre c’è sempre più attenzione alla qualità di vita dei pazienti e all’impatto che un corretto stile di vita possa avere sulla malattia.

**La pratica Yoga** 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 che regola il buon funzionamento dell’apparato gastrointestinale.

E’ per questo che prenderà il via, nei prossimi giorni, promosso dalla Medicina Generale I del San Matteo, il primo corso di ***Integral Yoga Terapia***, il cui obiettivo è fornire ai pazienti la possibilità di provare una nuova strategia di controllo della malattia intestinale.

L’Integral Yoga è un metodo fondato dal maestron indiano Satchidananda, erede di una millenaria tradizione. Ha avuto la sua maggiore diffusione negli Stati Uniti e ha sempre attratto la classe medica, tanto da essere oggi un importante punto di riferimento per le applicazioni terapeutiche dello Yoga.

Le tecniche di Yoga Terapia che verranno applicate nel Corso sono state specificamente studiate per i pazienti affetti da malattia infiammatoria cronica intestinale.

Il Corso si compone di **12 lezioni guidate**, ognuna delle quali include un lavoro fisico molto dolce e adattato ai bisogni e alle abilità del paziente, una sezione di rilassamento profondo, una fase finale di tecniche di respirazione e concentrazione meditativa, oltre all’approfondimento dei principi filosofici e psicologici volti a nutrire nei partecipanti le capacità di riconoscere i processi emotivi che possono innescare o peggiorare i sintomi intestinali ed extra intestinali che caratterizzano la malattia.

Ufficio Stampa