Yoga: un toccasana contro depressione e ansia

Data: Invalid Date | Autore: Rosalba Capasso



DURHAM (NORTH CAROLINE), 29 GENNAIO 2013 -Una disciplina colma di mistero e fascino, non è ancora entrata di routine tra gli sport più praticati, infatti spesso si dice sia per pochi eletti, ma non è così. Lo yoga è una vera e propria attività, che va oltre l'esercizio fisico, permette di riequilibrare il corpo attraverso lo spirito, apportando notevoli benefici.

Ennesima conferma a riguardo è da parte di un team di ricercatori della Duke University Medical Center, con a capo il dottor P. Murali Doraiswamy, che ha effettuato sedute su un tot di persone affette da depressione, ansia, disturbi del sonno e sindrome da iperattività. I risultati sono stati a dir poco soddisfacenti, l'indagine è stata pubblicata qualche giorno fa su Frontiers in Psychiatry. [MORE]

Dopo appena sei mesi e una seduta alla settimana di yoga, il 40% dei coinvolti sembrava star meglio, smaltito lo stress e alleggerito la condizione psicologica. Lo stesso psichiatra esterrefatto da ciò che è emerso ha affermato: «Chiediamo che la ricerca sullo yoga sia più approfondita e considerata come una priorità a livello mondiale. Se la promessa dello yoga sulla salute mentale fosse stata trovata in un farmaco, questo sarebbe il farmaco più venduto al mondo».

Questa ginnastica dolce fa bene al corpo quanto all'anima, e a differenza di cure a base di farmaci, è totalmente priva di effetti collaterali, indicata e praticabile a tutte le età.

(fonte: www.net1news.org)

Rosalba Capasso

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/yoga-un-toccasana-contro-depressione-e-ansia/36539