

Praticare Yoga “ingrandisce” il cervello

(AGI) – Un programma di meditazione yoga della durata di due mesi è già in grado di ridurre sensibilmente lo stress, poichè riesce ad aumentare lo spessore della materia grigia del cervello.

A fare la rivelazione è il settimanale ‘Der Spiegel’, che anticipa i risultati di uno studio di prossima pubblicazione, condotto dalla psicologa tedesca Britta Hoelzel e dalla sua collega Sara Lazar presso il “Massachusetts General Hospital” di Boston.

Le due studiose hanno esaminato 26 persone, uomini e donne, tutte vittime di un forte stato di stress, che in precedenza non avevano mai compiuto esercizi di meditazione.

Dopo aver partecipato ad un programma di meditazione basato sulle più antiche pratiche buddhiste, i partecipanti hanno visto migliorare considerevolmente il loro stato psicologico.

Esami compiuti con la tac hanno confermato che lo spessore della materia grigia in alcune aree cerebrali era considerevolmente aumentato.

“Nei cervelli di queste persone sono avvenute cose rilevanti”, ha spiegato al settimanale la dottoressa Hoelzel, secondo cui i risultati scientifici dimostrano che la capacità cognitiva risulta accresciuta grazie a cellule nervose nuove e rigenerate.

Dicembre 2011

~ ° ~