

SALUTE: DIMOSTRATA SCIENTIFICAMENTE EFFICACIA DELLO YOGA

Per la prima volta e' stata scientificamente dimostrata l' efficacia dello Yoga sullo stato di benessere del corpo che, grazie a questa antichissima disciplina psicofisica orientale, diviene simile a quello di un atleta. Lo rivela in esclusiva il mensile scientifico Newton, diretto da Giorgio Riviaccio, nel numero di luglio.

Newton cita in anteprima i primi risultati di una ricerca compiuta dalla facolta' di Scienze Motorie dell' Universita' degli Studi di Milano, che ha sottoposto a esami clinici un gruppo di insegnanti Yoga che praticano questa disciplina da almeno quattro anni. "I primi risultati - ha dichiarato il direttore della ricerca, Arsenio Veicsteinas, ordinario di Fisiologia alla Statale di Milano - dicono che rispetto a quanti fanno una vita sedentaria, nelle persone che praticano Yoga il grasso corporeo e' ridotto del 40 per cento; la massa muscolare e' aumentata del 30-40 per cento; le ossa sono piu' dense; la pressione sanguigna e' piu' bassa".

In particolare, sottolinea il servizio di Newton, lo Yoga provoca nell' organismo i benefici di due tipi di sport completamente diversi: quelli aerobici, cioe' che richiedono resistenza (come il ciclismo, la maratona, ecc.) e quelli anaerobici che richiedono invece sforzi brevi e intensi, come il sollevamento pesi.

L' aspetto solo apparentemente paradossale di questi risultati riguarda il fatto che lo Yoga e' una disciplina che fa stare a lungo immobili. "In realta' - dicono i ricercatori di Milano - lo Yoga insegna ad allenare il corpo e la mente rimanendo immobili, attraverso continue microcorrezioni di tutti i muscoli, anche di quelli che normalmente si crede di non adoperare. Il controllo sul corpo, attraverso le posizioni e il respiro e' cosi' forte che l' essere rilassati diventa una conseguenza automatica". (ANSA).

ARCHIVIO NEWS SALUTE del 02-07-2004

<http://www.benessere.com/>