



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.917

Pagina 1/1

Al ritmo...del Cuore!

mariagrazia, sabato 22 marzo 2014 - 16:16:00

Chi recita Mantra o declama il rosario, percepisce una calma interiore che si espande con la lenta regolarizzazione del ritmo del respiro e l'armonizzazione dei centri vitali.

Una ricerca coordinata da Luciano Bernardi dell'università di Pavia e pubblicata sul British Medical Journal, ha evidenziato che sia il rosario (quello canonico in latino che prevede la recitazione per tre volte di cinquanta Ave Maria), che il mantra yoga, riducono la frequenza degli atti respiratori, migliorano l'ossigenazione del sangue, normalizzano la pressione del sangue, regolarizzano il battito cardiaco e riducono gli stati d'ansia.

Leggi la notizia [qui](#).