



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.403

Pagina 1/1

BENESSERE: CONTRO L'ANSIA LA MUSICA PUO' ESSERE EFFICACE QUANTO I MASSAGGI

mariagrazia, venerdì 12 marzo 2010 - 20:45:04

Sedute di massaggi con oli profumati, riflessologia e shiatzu: per combattere l'ansia manipolazioni e digitopressioni possono essere utili, ma non più di semplici tecniche di relax a base di musica rilassante o termoterapia con asciugamani caldi. A ridimensionare gli effetti benefici dei massaggi è una ricerca pubblicata sulla rivista Depression and Anxiety e condotta dagli studiosi del Group Health Research Institute di Seattle.

Il trial hanno coinvolto 68 pazienti affetti da disturbi di ansia: i volontari si sono sottoposti a dieci sedute da un'ora in un ambiente rilassante e alla presenza di un esperto massaggiatore, che ha fatto loro sperimentare oltre al tradizionale massaggio due alternative terapie di rilassamento, una basata sul controllo della respirazione e l'altra sul calore.

Alla fine del trattamento tutti i pazienti, indipendentemente dal tipo di tecnica di relax adottata, in base ad una scala di valutazione standard, hanno riscontrato non solo un miglioramento del 40% nei livelli di ansia, ma anche un'attenuazione dei sintomi della depressione.

I trattamenti effettuati in una stanza con luce soffusa e musica rilassante sono molto meno costosi di massaggi e termoterapia afferma Karen J. Sherman, coordinatrice dello studio per cui potrebbero essere la soluzione ideale per chi vuole avvicinarsi a terapie non farmacologiche contro i disturbi di ansia. (ASCA)

[Fonte](#)