



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.928

Pagina 1/1

Come lo Yoga ti cambia il cervello

mariagrazia, mercoledì 30 aprile 2014 - 23:15:32

Lo Yoga conferisce benefici mentali, oltre che fisici, come calma e rilassatezza. Ora la ricerca di Chantal Villemure e Catherine Bushnell del centro nazionale per medicina complementare e alternativa di Bethesda, Maryland , inizia a spiegare come, dal punto di vista medico.

Usando la risonanza magnetica, la Villemure ha rilevato pi ù materia grigia, (le cellule del cervello) in determinate aree del cervello delle persone che praticano regolarmente lo yoga, rispetto ai soggetti che non praticano. "Abbiamo trovato che all'aumento delle ore di pratica settimanali, corrisponde una crescita di alcune zone del cervello", dice la Villemure Questi risultati sembrano indicare che lo yoga è un fattore contributivo al miglioramento del cervello.

Continua a leggere [qui](#)