



Yoga e meditazione migliorano le funzioni del cervello

mariagrazia, martedì 07 ottobre 2014 - 09:11:00

Eeguire regolarmente tecniche meditative e yogiche pu ò migliorare nettamente le prestazioni cerebrali al punto da poter controllare con destrezza un computer con la mente

Im&sdp

Pratiche millenarie per eccezione, la meditazione e lo yoga aiutano a essere pi ù sereni interiormente, ad avere una migliore prestanza fisica e secondo le ultime ricerche ottimizzano al massimo le funzioni cerebrali. A detta degli studiosi, tutto ci ò potrebbe avere importanti implicazioni anche su persone affette da malattie degenerative e paralizzanti.

Per arrivare a tali conclusioni, un team di ricerca dell' Università del Minnesota ha raggruppato pi ù di trenta volontari. Dodici di loro aveva almeno un anno di esperienza di yoga o meditazione per un minimo di un paio di ore alla settimana. Il gruppo di controllo, invece, era formato da 24 partecipanti sani che avevano poca o nessuna esperienza con tali tecniche. Nessuno dei due gruppi, tuttavia, aveva mai avuto a che fare con i sistemi che sfruttano il cervello per controllare un computer.

Ognuno di loro ha quindi partecipato a tre esperimenti di due ore ciascuno nel corso di un mese. I volontari utilizzavano apparecchi ad alta tecnologia collegati al cuoio capelluto in maniera da controllare l' attività cerebrale. Le persone dovevano provare a spostare il cursore sullo schermo del computer immaginando i movimenti che avrebbero compiuto con la mano destra o la sinistra.

Chi aveva una certa dimestichezza e familiarità con lo yoga o la meditazione ha dimostrato di avere il doppio delle possibilità di completare l' attività interfacciata cervello/computer.

Il tutto è stato stabilito attraverso 30 prove in cui è stata verificata anche la velocità di risposta che era tre volte migliore in chi pratica yoga e affini.

«Negli ultimi anni, c' è stata molta di attenzione sul miglioramento computer/cervello e interfaccianti al computer, ma molto poca attenzione al solo lato cervello », spiega Bin Lui, professore di ingegneria biomedica presso l' Università di College del Minnesota e direttore dell' Istituto dell' Università di Ingegneria in Medicina.

Bin Lui è stato oggetto di particolare attenzione mediatica l' anno scorso quando i membri del suo team hanno potuto dimostrare come sia possibile pilotare un robot esclusivamente con la propria mente.

Purtroppo in questa fase hanno anche scoperto che non tutte le persone sono in grado fare tutto ci ò abbastanza velocemente imparando l' abilità in tempi brevi. Ecco che il nuovo studio ha senz' altro posto l' accento nel vantaggio che possono trarne le persone che costantemente praticano tecniche meditative.

La ricerca è stata recentemente pubblicata sulla rivista scientifica Technology.

[Fonte](#)