



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.404

Pagina 1/1

Cervello: meditare ha effetti analgesici

mariagrazia, mercoledì 17 marzo 2010 - 19:43:13

Studio, dopo esercizio sensibilita' al dolore si attenua

(ANSA) - ROMA, 16 MAR - Meditare toglie il dolore: lo dimostra una ricerca condotta da Paul Goolkasian della University of North Carolina presso Charlotte. E' emerso, infatti, che le tecniche di meditazione, anche per i principianti che le praticano da pochissimi giorni, hanno effetto analgesico. La meditazione rivelatasi efficace e' la cosiddetta 'mindfulness' che consiste nel concentrarsi sul presente evitando di pensare a passato e futuro. Dopo l'esercizio la sensibilita' al dolore si attenua.

Fonte