



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.705](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.705)

Pagina 1/1

---

### **I benefici psicologici dello yoga negli studenti**

mariagrazia, venerdì 06 aprile 2012 - 13:52:57

Publicato da Linda Confalonieri il 6 apr 2012 alle ore 08:06

La pratica dello yoga avrebbe effetti psicologici positivi negli studenti delle scuole secondarie di secondo grado (le cosiddette scuole superiori) secondo uno studio pilota della Harvard Medical School di Boston e che verrà pubblicato in Aprile su Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics.

51 studenti sono stati randomicamente assegnati a due condizioni per 10 settimane: praticare yoga (Kripalu yoga, posizioni fisiche dello yoga, con esercizi di respirazione, rilassamento e meditazione) oppure effettuare attività di educazione fisica standard.

A tutti gli studenti è stata somministrata una batteria pre-post assessment focalizzata su variabili psicologiche, quali il tono dell'umore e l'ansia, la resilienza e abilità di mindfulness.

Dai risultati è emerso che i ragazzi che avevano praticato yoga nelle dieci settimane al posto delle classiche attività di educazione fisica ottenevano un incremento maggiore dei punteggi dei diversi test psicologici. Nello specifico, mentre i ragazzi assegnati alla condizione di educazione fisica standard presentavano un peggioramento del tono dell'umore e un incremento dei sintomi ansiosi, i ragazzi che invece avevano praticato yoga rimanevano stabili o addirittura presentavano miglioramenti in tali variabili. I due gruppi però non differivano a seguito del training in termini di altre variabili quali la resilienza e la mindfulness.

Anche se il campione è limitato, lo studio suggerisce gli effetti positivi dello yoga negli adolescenti, in linea con altri studi in letteratura che ne evidenziano effetti positivi sia in termini preventivi che in diverse condizioni di sofferenza fisica e psicologica.

[Fonte](#)