



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

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.671](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.671)

Pagina 1/1

---

### **La scienza dello yoga: ricerche sugli effetti medici della pratica dello yoga.**

mariagrazia, mercoledì 18 gennaio 2012 - 22:46:34

Stephen Cope dirige un programma del [Kripalu Center for Yoga and Health](#) in Massachusetts intitolato "Yoga e il cervello". I ricercatori che operano nell'ambito del programma studiano l'effetto dello yoga con la risonanza magnetica e altre tecniche diagnostiche. Da queste ricerche emergono dati sui cambiamenti misurabili che lo yoga genera all'interno del sistema nervoso e ormonale.

Lo Yoga aiuta concretamente a ridurre la risposta del corpo allo stress, ad esempio riducendo i livelli di cortisolo, uno degli ormoni che stimolano, fra le altre cose, la reazione di fuga davanti al pericolo o lo stimolo alla lotta. Si tratta di un ormone che ha funzioni importanti ma che, prodotto cronicamente in eccesso, può causare problemi come ad esempio stanchezza, osteoporosi e ipertensione.

La pratica regolare dello Yoga aumenta inoltre la produzione di sostanze chimiche favorevoli per il benessere e il rilassamento, come GABA, serotonina e dopamina.

Lo Yoga, oltre a ridurre la risposta allo stress, stimola il sistema nervoso parasimpatico, responsabile del rilassamento e di attività non volontarie come la digestione. Inoltre risulta che lo yoga ha importanti funzioni anti-infiammatorie.

[Qui](#) l'intero articolo sul tema, scritto da Alice G. Walton per Forbes.

[FONTE](#)