



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1185

Pagina 1/1

Lo yoga fa bene alla salute, ora lo conferma anche la scienza: "Riplasma cervello e psiche"

mariagrazia, giovedì 24 agosto 2017 - 12:54:00

WASHINGTON. Tutti pi ù 'calmi ma svegli', con il cervello ben riequilibrato, grazie al 'cane a testa in gi ù', al 'triangolo' o al 'cobra': le meraviglie dello yoga - giurano una serie di recenti studi americani - stanno non solo nella respirazione e nella varie 'contorsioni' che massaggiano i centri energetici, ma proprio nella sua capacità di riplasmare tangibilmente alcune strutture del cervello.

Leggi tutto l'articolo [qui](#).