



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.192

Pagina 1/1

SALUTE: YOGA 'TOCCASANA' RIDUCE ATTACCHI ASMA

mariagrazia, giovedì 04 giugno 2009 - 22:02:57

(ASCA-NOEMATA) - Roma, 4 giu - Lo yoga allarga i polmoni e combatte l'asma. E' questo il risultato di uno studio presentato durante l'American College of Sports Medicine, uno degli appuntamenti piu' importanti per i medici dello sport.

Secondo i ricercatori la disciplina di meditazione e rilassamento orientale ridurrebbe frequenza e gravita' degli attacchi respiratori. Bastano due lezioni a settimana e altri 30 minuti di esercizio da ripetere a casa ogni 7 giorni per migliorare i sintomi del 40%. Con lo yoga, spiega May Bidwell, autrice della ricerca, si eseguono dei movimenti di estensione simili a quelli provocati crisi asmatiche, aiutando il corpo a reagire meglio quando si trova in difficolta'. "Per alcuni soggetti - spiega Bidwell - fare yoga regolarmente aiuta a ridurre il ricorso ai farmaci e soprattutto allevia i sintomi senza effetti collaterali".

red/mar/alf

[Fonte](#)