

RAJA YOGA - LA MEDITAZIONE

Cos'è la meditazione?

NON è rilassamento:

- il rilassamento è abbandono, la meditazione è ricerca, c'è uno sforzo di concentrazione (anche se c'è rilassamento)
- posizioni diverse del corpo
- in meditazione, possono emergere immagini, memorie: evitare di essere troppo vulnerabili
- Durata: 7-12 minuti per il rilassamento, almeno 15 per la meditazione

Come si medita?

Nello yoga, l'atto che compio è **CONCENTRAZIONE** su un unico oggetto (non solo fisico: immagine mentale, respiro, mantra...)



Dalla concentrazione alla **MEDITAZIONE**, attraverso un processo mentale che non controllo pienamente

LA MEDITAZIONE

Cosa succede durante la MEDITAZIONE, nello yoga?

- è una RICERCA
- si studia l'oggetto, ma non con l'intelletto
- meditando su oggetti diversi, arrivo a diversi tipi di conoscenza
- diverse tecniche di meditazione portano a conoscenze e sviluppano abilità diverse

Aspetti fondamentali della pratica:

➔ **IMMOBILITÀ:** qualsiasi movimento sollecita il sistema nervoso (yoga fisico/asana come palestra)

➔ **POSTURA:** ginocchia alla stessa altezza delle anche (per tenere dritta la schiena)
posizione delle gambe che «blocca» l'energia nell'area pelvica e la conduce verso l'alto

➔ **OGGETTO:** dall'esterno all'interno (sensazioni - battito - respiro - visualizzazioni...)
scegliere un oggetto e rimanere su quello (fase preparatoria sulle sensazioni o sul respiro utile in una fase iniziale)

Le tecniche di meditazione

CONCENTRAZIONE (yoga):
concentrazione su un oggetto
(respiro, macchia, sensazioni
corporee...):



- graduale diminuzione dei pensieri distraenti
- concentrazione assoluta accompagnata da una sensazione di beatitudine

VISIONE PENETRATIVA (tradizione vipassana): la consapevolezza, anziché soffermarsi su un singolo oggetto, rimane aperta all'osservazione di tutto ciò che accade nella mente:



- Osservazione non reattiva
- Maggiore capacità di osservare i nostri meccanismi mentali (grazie al calmarsi della mente)

Non in netta contrapposizione

LO YOGA

Altre pratiche

Shatkarman (purificazioni): purificano il corpo fisico e sottile

Mudra e bandha (chiusure, contrazioni): indirizzano l'energia vitale

LO YOGA

Basi teoriche: la fisiologia sottile

CORPO SOTTILE: materia extracorporea che coesiste con la struttura fisica (più densa), campo di **energia** umana che rappresenta la manifestazione dell'energia universale

5 involucri costituiti da vibrazioni sempre più sottili

- **ANNAMAYAKOSHA:** corpo fisico, grossolano (si purifica con l'alimentazione e le pratiche corporee)
- **PRANAMAYAKOSHA:** corpo energetico (si purifica con il pranayama)
- **MANOMAYAKOSHA:** corpo fatto di sensazioni, pensieri ed emozioni (mente inferiore, guidata dal desiderio)
- **VIJNANAMAYAKOSHA:** involucro dell'intelletto (mente superiore, sede del discernimento e dell'intuizione)
- **ANANDAMAYAKOSHA:** involucro fatto di beatitudine (sede dell'anima, crea l'unione con il divino)

GROSSOLANO



SOTTILE

LO YOGA

Basi teoriche: la fisiologia sottile

CORPO SOTTILE: materia extracorporea che coesiste con la struttura fisica (più densa), campo di energia umana che rappresenta la manifestazione dell'energia universale

PRANAMAYAKOSHA:

- fondamentale per lavorare sull'energia vitale attraverso asana e pranayama
- formato da un intreccio di minuscoli canali (nadi; 72.000 per alcuni autori)
- 3 nadi fondamentali

IDA

lato sinistro del corpo sottile

l'energia veicolata ha valenza femminile, fredda, lunare, legata alle intuizioni

SUSHUMNA

parte centrale del corpo sottile, lungo la colonna.

Facendo confluire qui i soffi vitali, si trascendono le dualità e l'energia può salire verso l'alto

PINGALA

lato destro del corpo sottile

l'energia veicolata ha valenza maschile, solare, calda, razionale

LO YOGA

Basi teoriche: la fisiologia sottile

Cosa sono i CHAKRA?

CHAKRA: vortici di energia formati dall'intreccio di nadi

Ogni chakra governa un segmento del corpo e il suo blocco comporta anche un indebolimento degli organi contenuti nel relativo segmento

7 chakra principali:

- 7. sahasrara (sommità del capo)
- 6. ajna (tra le sopracciglia)
- 5. vishuddi (gola, corde vocali)
- 4. anahata (petto, cuore)
- 3. manipura (area ombelicale, plesso solare)
- 2. svadhisthana (area genitale e plesso sacrale)
- 1. muladhara (area perineale)

SOTTILE



GROSSOLANO

LO YOGA

Basi teoriche: la fisiologia sottile

I CHAKRA: MULADHARA (mula= radice; adhara= sostegno)

- Base dell'intero sistema dei chakra, rappresenta le nostre radici, la nostra sicurezza
- Il suo funzionamento determina la quantità di energia vitale disponibile nel corpo
- Sede dell'energia vitale (kundalini)

SEDE: pavimento pelvico, area perineale

CORRISPONDENZA GHIANDOLARE: surrenali

PARTI DEL CORPO GOVERNATE: piedi, gambe, sistema scheletrico, midollo osseo, muscoli, sangue, spazio retroperineale

ELEMENTO: terra

COLORE: rosso

SENSO: olfatto



LO YOGA

Basi teoriche: la fisiologia sottile

II CHAKRA: SVADHISTHANA («dimora del proprio sé»)



- Centro dell'energia sessuale e creativa
- Associato alle emozioni e alla ricettività
- L'energia indifferenziata del primo chakra comincia a differenziarsi in maschile e femminile, l'individuo inizia a rapportarsi con l'altro

SEDE: organi riproduttivi, plesso sacrale

CORRISPONDENZA GHIANDOLARE: gonadi

PARTI DEL CORPO GOVERNATE: gambe, ginocchia, bacino, apparato riproduttivo

ELEMENTO: acqua

COLORE: arancio

SENSO: gusto

LO YOGA

Basi teoriche: la fisiologia sottile

III CHAKRA: MANIPURA

(«città dei gioielli»)



- Centro del potere personale e dell'azione
- Sede delle sensazioni viscerali (emozioni «inferiori»), ponte di passaggio tra gli istinti primari (primi due chakra) e le energie sottili (chakra superiori)
- Permette di trasformare impulsi e potenzialità in azione
- Ci permette di percepire le persone intorno a noi, le loro energie

SEDE: ombelico, plesso solare

CORRISPONDENZA GHIANDOLARE: pancreas

PARTI DEL CORPO GOVERNATE: fegato, vescica biliare, stomaco, milza, pancreas, parte degli intestini

ELEMENTO: fuoco

COLORE: del sole all'alba o al tramonto

SENSO: vista

LO YOGA

Basi teoriche: la fisiologia sottile

IV CHAKRA: ANAHATA («non colpito»)



- Il campo energetico vibra a frequenze molto più sottili
- Intermediario tra corpo e spirito, è il centro delle emozioni «superiori»: pace, compassione, serenità, gioia
- Sede dell'amore incondizionato e secondo alcuni maestri dell'Atman (il sé, l'anima)

SEDE: petto, plesso cardiaco

CORRISPONDENZA ghiandolare: ghiandola timo

PARTI DEL CORPO GOVERNATE: bronchi, polmoni, cuore, diaframma, pelle, braccia, mani, sistema respiratorio, circolatorio e immunitario

ELEMENTO: aria

COLORE: verde

SENSO: tatto

LO YOGA

Basi teoriche: la fisiologia sottile



V CHAKRA: VISHUDDI («grande purezza»)

- Centro del linguaggio, della comunicazione, dell'espressioni di sé nei vari campi, all'ascolto
- Centro fondamentale per la purificazione del corpo energetico, se attivato produce un ringiovanimento organico
- Centro della trasmissione del suono, che purifica e guarisce colmando il vuoto di energia che crea la malattia in un organo

SEDE: gola, corde vocali, plesso faringeo, laringeo e cervicale

CORRISPONDENZA GHIANDOLARE: tiroide

PARTI DEL CORPO GOVERNATE: collo, cervicali, gola, corde vocali, bocca, orecchie, ipotalamo, sistema linfatico

ELEMENTO: etere

COLORE: azzurro intenso

SENSO: udito

LO YOGA

Basi teoriche: la fisiologia sottile

VI CHAKRA: AJNA («centro del comando»)



- Centro attraverso il quale sperimentiamo le nostre facoltà intellettive e possiamo accedere alla comprensione della Realtà, distinguendo la verità dall'illusione
- «Terzo occhio», che permette di vedere oltre l'apparenza e capire le cose attraverso l'intuizione
- Sede del superamento della dualità (in questo chakra confluiscono ida e pingala; maschile e femminile, manifesto e non manifesto si fondono)

SEDE: centro tra le sopracciglia, terzo occhio

CORRISPONDENZA GHIANDOLARE: ghiandola pituitaria (ipofisi)

PARTI DEL CORPO GOVERNATE: testa, fronte, occhi, base del cranio, naso

ELEMENTO: luce

COLORE: viola/indaco/bianco argenteo

SENSO: «sesto senso»

LO YOGA

Basi teoriche: la fisiologia sottile

VII CHAKRA: SAHASRARA

(«loto dai mille petali»)



- Sede dello spirito e della pura coscienza
- Attraverso questo centro percepiamo la nostra entità spirituale, possiamo intuire il reale significato degli eventi e accettarli
- Permette di riconoscere il divino in tutte le creature, permette di sentirsi parte del Tutto
- Quando l'energia risale fino a questo centro, raggiungiamo uno stato di benessere totale, pace e unità: samadhi e sat-cit-ananda (verità-coscienza-beatitudine), risultato dell'abbandono definitivo dell'ego e dell'unione con il sé superiore

SEDE: sommità del capo

CORRISPONDENZA GHIANDOLARE: ghiandola pineale (epifisi)

PARTI DEL CORPO GOVERNATE: cervello, corteccia cerebrale, sistema muscolare e scheletrico, pelle

ELEMENTO: energia cosmica

COLORE: bianco/oro

QUALI EFFETTI HANNO
YOGA E MEDITAZIONE?
Le teorie sul benessere
contenute nei testi antichi

L'incontro tra Oriente e Occidente nella promozione del benessere

Come si pratica in Occidente?

I vari «livelli» di profondità della pratica:

SENTIERO PROFONDO



- Livello 1: antiche tradizioni dello yoga e del buddhismo
- Livello 2: tradizioni isolate dallo stile di vita complessivo e adattate in formati accettabili per l'Occidente (ma solitamente collegati al contesto filosofico e spirituale orientale)

SENTIERO LARGO



- Livello 3: pratiche isolate dai loro contesti spirituali (es., MBSR e meditazione trascendentale)
- Livello 4: pratiche più «annacquate» al fine di una maggiore diffusione (es., app)
- Livello 5: in futuro, la diffusione delle pratiche efficaci al maggior numero possibile di persone

Le teorie sul benessere contenute negli antichi testi della tradizione yogica

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

II, 3: la mancanza di consapevolezza della Realtà, il senso dell'egoismo (o senso dell'“io sono”), le attrazioni e le repulsioni verso gli oggetti, ed il forte attaccamento alla vita sono le grandi affezioni o cause di tutte le miserie della vita.

Filosofia dei klesha: analisi delle cause fondamentali della sofferenza umana e dei modi attraverso cui queste cause possono venire rimosse



Base: la grande illusione di *maya*, responsabile dell'eccessiva importanza che ogni essere umano attribuisce ai propri propositi, alle proprie conquiste, a piaceri effimeri

Le teorie sul benessere contenute negli antichi testi della tradizione yogica

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

II, 4: Fonte di quelle che vengono menzionate dopo, siano esse la condizione dormiente, attenuata, alternante o espansa, è l'avidya.

II, 5: L'avidya è prendere il non-eterno, l'impuro, il male e il non-atman per eterno, puro, buono e atman rispettivamente.

II, 6: l'asmita è l'identità o il fondersi insieme, per così dire, del potere della coscienza (purusha) e della cognizione (buddhi).


avidya: radice degli altri quattro klesha, ignoranza rispetto alla propria natura reale, eterna ed autosufficiente (derivante dal coinvolgimento della coscienza nella materia). Incapacità di distinguere tra il Sé eterno, puro, benedetto e in sé non-eterno, impuro e doloroso.


asmita: identificazione della coscienza col «veicolo» attraverso il quale viene espressa e con le capacità ad esso associate, ad esempio le facoltà sensoriali o le operazioni della mente (da cui nascono ambizione ed orgoglio)

Le teorie sul benessere contenute negli antichi testi della tradizione yogica

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

PRATICHE YOGA (yama, niyama, esercizio, distacco...)

 Riduzione del senso dell'io (asmita) e dell'ignoranza (avidya) sulla nostra vera natura

 stato di **pace o felicità durevole e autentica**, che non ha nulla a che fare con la felicità che può essere ottenuta attraverso le illusioni della vita inferiore

❖ HATHA-YOGA-PRADIPIKA: 1300-1650 d.C.

yama e niyama: codice etico coerente che vieta alcuni comportamenti e ne prescrive altri che hanno come scopo: non causare danno ad altri esseri viventi e **superare quell'"io" la cui coscienza deve essere distrutta** (obiettivo a cui mirano tutti i sistemi yoga), perché causa confusione riguardo alla nostra vera natura.

Le teorie sul benessere contenute negli antichi testi della tradizione yogica

❖ GHERANDA-SAMHITA: 1850 d.C.

YOGA: *“il più grande amico della conoscenza ed il maggior nemico dell’egoismo (ahamkara)”* (v. 4, capitolo 1).

SAMADHI (liberazione): *“Tutte le specie di animali del cielo e della terra; e gli alberi, gli arbusti, le liane, i rampicanti, l’erba; le acque, le montagne: tutto, si sappia, è Brahman e tutto si discerne nel sé”* (v. 17, capitolo 7): **unione tra il sé individuale e il sé universale, l’Assoluto (Brahman), unione con il resto del mondo manifesto**

Le teorie sul benessere contenute negli antichi testi della tradizione yogica

❖ BHAGAVAD-GITA

- L'illuminazione è diventare parte del Tutto: se tutto il manifesto (me compreso) fa parte di un tutto, diviene infatti naturale non fare del male ad altre creature viventi
- Si agisce dunque per mantenere l'equilibrio cosmico per il bene di tutti gli esseri, abbandonando l'attaccamento ai frutti dell'azione (i cui risultati non sono completamente sotto il nostro controllo)



FELICITÀ: consapevolezza dell'unità del mondo manifesto, capacità di sentirsi parte di questa unità («felicità infinita che consiste nell'unione col Brahman»).

LIBERAZIONE DALLA SOFFERENZA: liberazione da tensioni ed aspettative che generalmente accompagnano l'agire umano

L'incontro tra Oriente e Occidente nella promozione del benessere

PSICOLOGIA
POSITIVA



SCUOLE
FILOSOFICHE
GRECHE



TRADIZIONI
SPIRITUALI
ORIENTALI



FOCUS su BENESSERE E TRATTI FORTEMENTE POSITIVI: spingersi oltre ciò che è meramente sano (o privo di problematicità) per arrivare ad una gamma ancora più positiva di tratti e più elevati livelli di benessere

- Non siamo virtuosi o felici per natura, ma **possiamo diventarlo** con la pratica
- Essere virtuosi (empatia, compassione, gentilezza...) promuove il nostro benessere

Le ricerche su yoga e meditazione

Origine delle ipotesi di ricerca sui benefici di yoga e meditazione

- Letteratura spirituale orientale

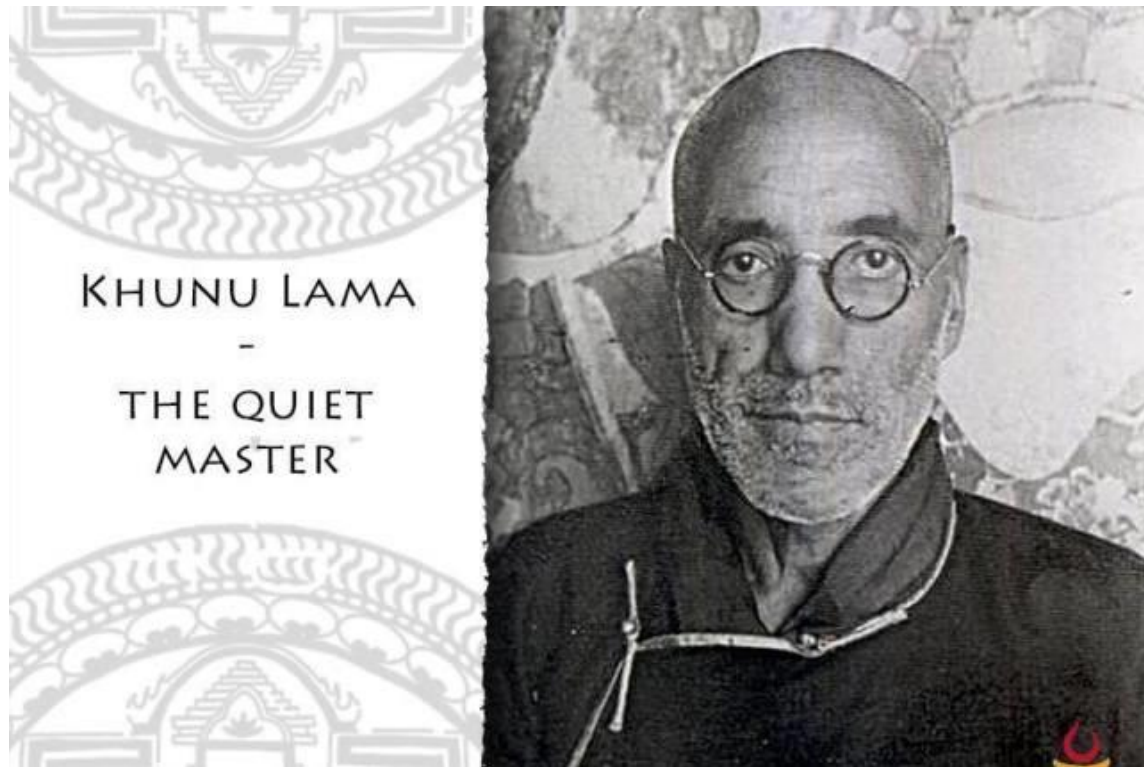
«liberazione», «risveglio» (elementi comuni): attenzione al momento presente, liberazione dalla concentrazione su di sé, dalle preoccupazioni per l'io, interesse amorevole per tutti gli esseri viventi, unione con il resto dell'Universo, equanimità, felicità

- Esperienze in prima persona dei ricercatori

Sperimentazione di stati alterati e dei rispettivi benefici

Le ricerche su yoga e meditazione

Origine delle ipotesi di ricerca sui benefici di yoga e meditazione



- Osservazione qualità monaci e yogin:

«attenzione amorevole»

«serenità d'essere»

«sempre assorbito in uno stato di silenziosa estasi, ma attento a chiunque fosse con lui»

«assoluta pace»

«mostrava il medesimo interesse per chiunque si recasse da lui»

La nascita e lo sviluppo delle RICERCHE SU YOGA e MEDITAZIONE

- ❖ anni '70: crescente interesse per lo studio della coscienza e diffusione delle pratiche
- ❖ Iniziale scetticismo della comunità scientifica:
 - predominio del paradigma comportamentista
 - stati alterati come segno di psicopatologia (es. Freud)
 - stati alterati indotti dalle droghe: psicosi indotta (droghe psicotomimetiche)
 - rivoluzione psichedelica (esperimenti con sostanze psichedeliche per lo studio della coscienza; Timothy Leary e Richard Alpert)
 - mancanza di dati e metodi di rilevazione per valutare gli effetti della pratica
- ❖ Innovazioni nel capo delle neuroscienze:
 - innovazioni metodologiche nel campo delle neuroscienze: metodi per inferire processi mentali a partire da misure fisiologiche
 - proliferazione degli studi su yoga e meditazione e nascita della *neuroscienza contemplativa*

YOGA, MEDITAZIONE E BENESSERE

Problemi metodologici nella maggior parte degli studi:

- Quando il ricercatore pratica anche yoga e meditazione (in alcuni casi, colui che fornisce le istruzioni per la pratica)
- Mancanza di replicazioni (e publication bias)
- Difficoltà nel condurre «Randomized Controlled Trial (RCT) e mancanza di gruppi di controllo «attivi» adeguati (attività che non si sovrappongono alla meditazione)
- Misure hard vs misure soft
- Mancanza del dato sul dosaggio: quante ore, da quanti anni (con quali tecniche)
- Varietà delle tecniche di yoga e meditazione (spesso studiate insieme)

La varietà delle tecniche

«Che strada dovrei prendere?»

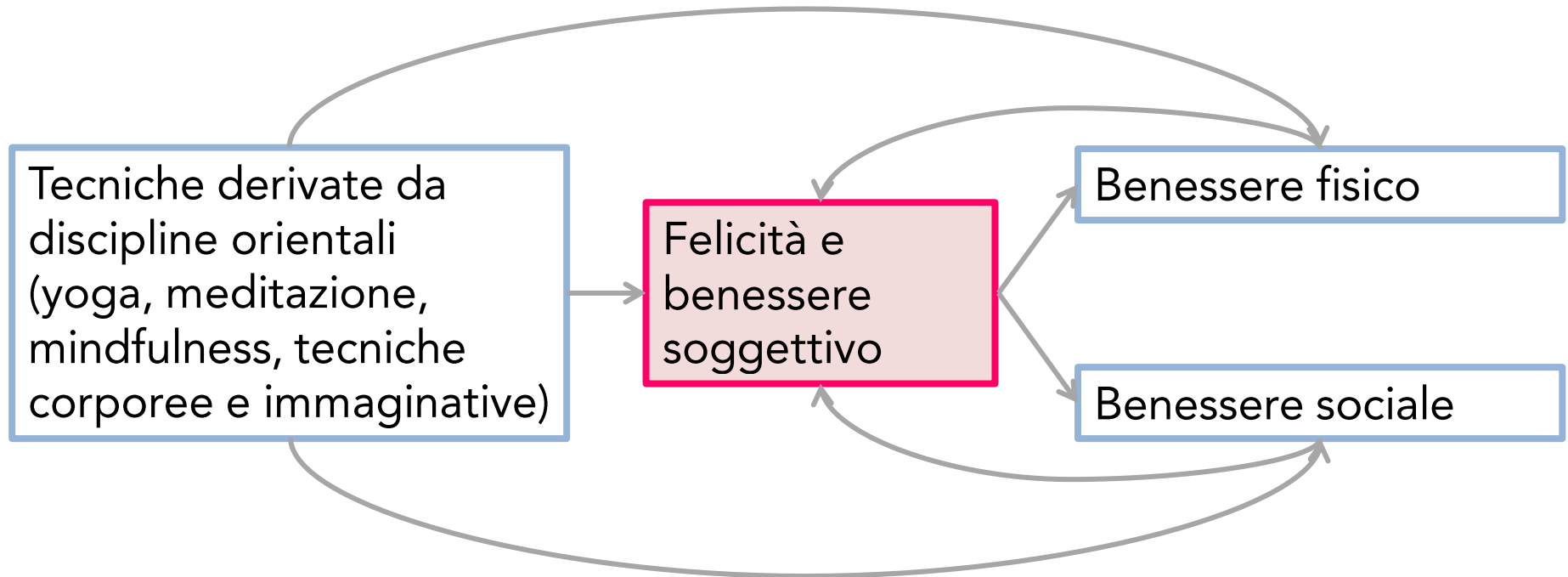
«Dipende da dove vuoi andare»

- Alice nel paese delle meraviglie -

I BENEFICI DI YOGA E MEDITAZIONE:

- **Benessere fisico**
- Benessere psicologico
- Benessere sociale

PSICOLOGIA POSITIVA – LE BASI



YOGA E BENESSERE FISICO

Tecniche yoga utilizzate sempre più spesso come terapia in ambito medico, per una grande varietà di problematiche

Assunti:

- l'essere umano è un'entità unica, composta da sistemi interconnessi
- Lo stato psicologico è di centrale importanza per la guarigione
- Lo yoga può promuovere l'empowerment personale, rendendo la persona più capace di prendersi cura attivamente della propria guarigione (o del proprio benessere)

(Desikachar et al., 2005)



Interconnessione tra lo stato della nostra **mente** ed i processi fisiologici del nostro **corpo**: da antica conoscenza ad evidenza empirica

YOGA E BENESSERE FISICO

Affermazione di una visione dell'organismo come un sistema di reti



PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA

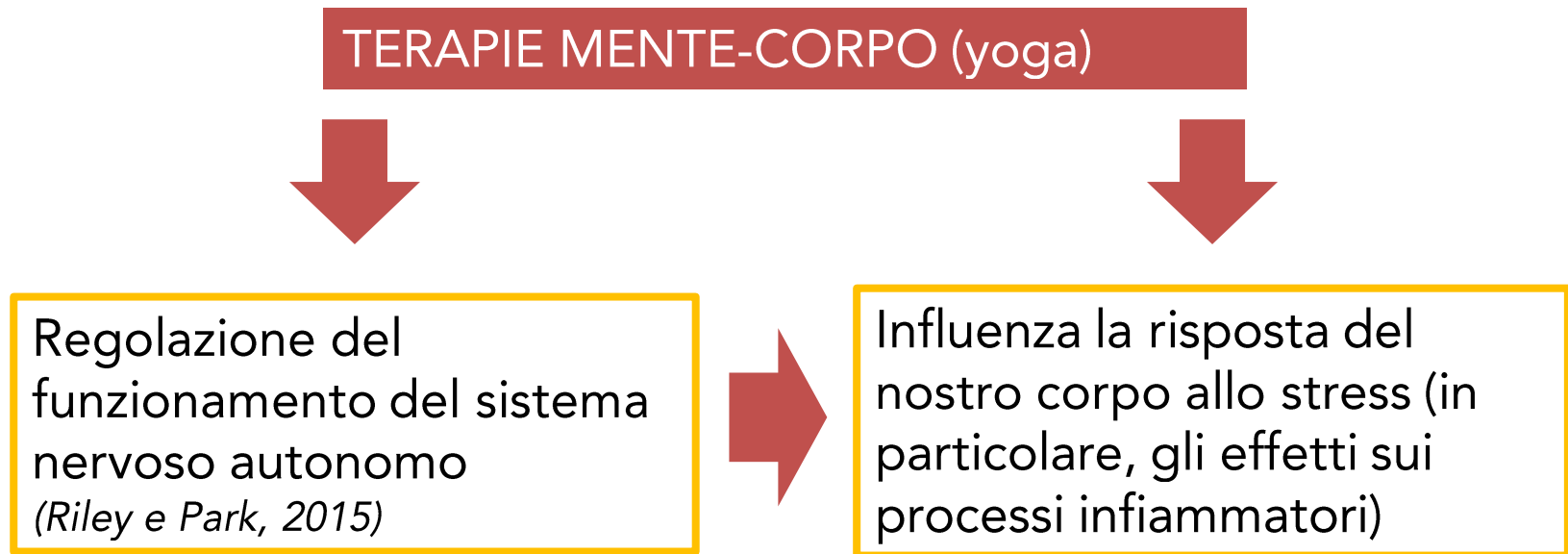
- Rete muscolo/tendinea
- Sistema fasciale
- Sistema circolatorio
- Sistema nervoso

Lo yoga:

- promuove la sincronizzazione/armonizzazione di tutti i sistemi
- Riequilibra il sistema simpatico e parasimpatico

YOGA E BENESSERE FISICO

Lo YOGA ha un effetto sul funzionamento del nostro SISTEMA IMMUNITARIO?



YOGA E BENESSERE FISICO

Lo YOGA ha un effetto sul funzionamento del nostro SISTEMA IMMUNITARIO?

Yoga and immune system functioning: a systematic review of randomized controlled trials

R. I. Falkenberg^{1,4} · C. Eising² · M. L. Peters³

Prima rassegna sistematica degli studi su yoga e sistema immunitario (2018):

- randomized controlled trials (RCT)
- pratica yoga principalmente basata su posture
- studi con popolazioni cliniche e non cliniche

521 studi
identificati



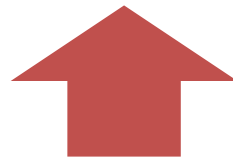
15 studi inclusi nella
rassegna (dal 2010)

YOGA E BENESSERE FISICO

Lo YOGA ha un effetto sul funzionamento del nostro **SISTEMA IMMUNITARIO?**

CARATTERISTICHE DELLA PRATICA YOGA ANALIZZATA:

- Durata sessioni variabile: da 30 a 90 minuti
- Frequenza: da una volta alla settimana a tutti i giorni
- Durata intervento: da 1 a sei mesi
- Stile di yoga: 7 studi hatha yoga; 8 studi descrivono le posture specifiche, 5 studi descrivono le sessioni in modo molto generale
- Gruppo di controllo attivo: 3 studi



ETEROGENEITÀ DELLA PRATICA

YOGA E BENESSERE FISICO

Lo YOGA ha un effetto sul funzionamento del nostro **SISTEMA IMMUNITARIO?**

RISULTATI

- Decremento dei marker pro-infiammatori (citochina IL-1beta), sia nella popolazione clinica che in quella sana (in tutti gli studi che hanno esaminato questo parametro)
- Decremento di altri marker (risultati meno coerenti tra loro)
- La maggior parte degli studi: effetti piccoli o moderati (alcuni studi singoli: effetti forti)



LO YOGA sembra CONTRASTARE I PROCESSI INFIAMMATORI, rafforzando così il sistema immunitario (asma, artriti, problemi cardiovascolari, obesità, diabete, depressione)

YOGA E BENESSERE FISICO

Lo YOGA ha un effetto sul funzionamento del nostro SISTEMA IMMUNITARIO?

Implicazioni per la ricerca futura e per la pratica

- Necessità di approfondire l'analisi delle **varie tecniche** yoga per capire i **meccanismi** d'influenza sulla salute (sia in studio che a casa)
- **Dosaggio**: quanta pratica è necessaria per avere un effetto sulla nostra salute? Effetti più veloci su soggetti a rischio (*Vijayaraghava et al., 2015*)? In praticanti di lungo corso (almeno 5 anni), riduzione dei markers pro infiammatori molto pronunciata
- Possibilità di **incorporare lo yoga in trattamenti clinici**: integrazione nella vita di tutti i giorni, pratica non invasiva, assenza di effetti collaterali (e presenza di benefici ulteriori)

YOGA E BENESSERE FISICO

Lo YOGA ha un effetto sulla **PRESSIONE SANGUIGNA**?

Nel 2025, prevalenza stimata di ipertensione: **60%** (*rispetto al 30% attuale; Kearney et al., 2005*)

Blood Pressure Response to Meditation and Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis

Seong-Hi Park, PhD, RN,¹ and Kuem Sun Han, PhD, RN² (2017)

- Randomized controlled trials (RCT)
- Persone con problemi di ipertensione (due diversi livelli di gravità)
- Interventi della durata di almeno 8 settimane
- Inclusione di pratiche di yoga e meditazione (assenza di descrizione specifica)

690 studi
identificati



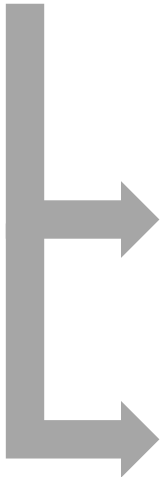
13 studi inclusi nella
rassegna

YOGA E BENESSERE FISICO

Lo YOGA ha un effetto sulla **PRESSIONE SANGUIGNA**?

RISULTATI

- Yoga e meditazione riducono la pressione sanguigna (sistolica e diastolica)
- La meditazione è efficace soprattutto nelle persone over 70 (effetti più forti)



Necessità di approfondire l'analisi degli interventi che utilizzano **yoga e meditazione** per capire i **meccanismi** d'influenza sulla salute (sia in studio che a casa)

Possibilità di **incorporare lo yoga in trattamenti clinici**: integrazione nella vita di tutti i giorni, pratica non invasiva, assenza di effetti collaterali (e presenza di benefici ulteriori)

YOGA E BENESSERE FISICO

Lo YOGA è efficace nella cura del DIABETE?



Review Article

The effects of yoga among adults with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis



Herpreet Thind^{a,*}, Ryan Lantini^b, Brittany L. Balletto^b, Marissa L. Donahue^b, Elena Salmoirago-Blotcher^{b,c}, Beth C. Bock^{b,d,e}, Lori A.J. Scott-Sheldon^{b,d,e}

(2017)

- randomized controlled trials (RCT) o disegni quasi-sperimentali
- persone con diabete di tipo 2
- Interventi della durata di almeno 8 settimane (media: 12 settimane, 50 sessioni)
- Una minoranza di studi (26%) specificano lo stile di yoga (in genere hatha); utilizzo di varie componenti della disciplina (posture, respirazione, meditazione)
- Gruppo di controllo: attivo in una minoranza di studi

2559 studi
identificati



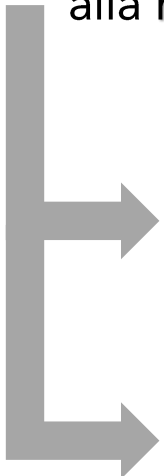
23 studi inclusi nella
rassegna

YOGA E BENESSERE FISICO

Lo YOGA è efficace nella cura del DIABETE?

RISULTATI

- Interventi che includevano la pratica yoga: miglior controllo glicemico, riduzione del colesterolo e dei livelli di cortisolo (effetti da moderati a grandi)
- Grande eterogeneità nei risultati
- Minore efficacia nei programmi che prevedevano una pratica da svolgere a casa (di norma, programmi di minore durata; quale aderenza nella pratica a casa?)
- I programmi che includono la meditazione mostrano migliori risultati in relazione alla riduzione del peso



Necessità di approfondire l'analisi degli interventi che utilizzano yoga e meditazione per capire i meccanismi d'influenza sulla salute (sia in studio che a casa)

Possibilità di incorporare lo yoga in trattamenti clinici: integrazione nella vita di tutti i giorni, pratica non invasiva, assenza di effetti collaterali (e presenza di benefici ulteriori)