
Yoga per star bene

Autore: Giulia Martinelli

Uno studio americano pubblicato sulla prestigiosa rivista Journal of Clinical Psychiatry conferma che la respirazione controllata dello Yoga aiuta a combattere la depressione e diminuisce lo stress

Gli ultimi dati arrivano da uno studio pubblicato sul Journal of Clinical Psychiatry dai ricercatori della Perelman School of Medicine dell'Università della Pennsylvania che dimostrano il valore terapeutico della respirazione yoga. Si tratta nello specifico della Sudarshan Kriya, una tecnica di respirazione che si basa su tre elementi: il rilassamento, la postura e la respirazione che alterna respiri profondi e altri più veloci, molto efficace contro ansia e stress. Il primo corso di Art of Living risale al 1982 quando Sri Sri Ravi Shankar ha introdotto questa pratica nello Yoga con l'obiettivo di trovare armonia nella mente, nel corpo e nello spirito ed oggi, anche la scienza ne riconosce il valore curativo. La ricerca, guidata da Anup Sharma, ricercatore di neuropsichiatria, ha coinvolto venticinque pazienti affetti da disturbo depressivo maggiore che sono rimasti immuni ad un trattamento di due mesi a base di antidepressivi. I pazienti sono stati così divisi in due gruppi: un gruppo ha continuato la terapia a base di farmaci, mentre il secondo gruppo ha seguito un corso di Sudarshan Kriya Yoga per una settimana, per poi continuare per i due mesi successivi con esercizi settimanali di meditazione, postura e respirazione. Alla fine del percorso tutti i pazienti hanno effettuato il test basato sulla Scala di Hamilton, la valutazione clinica della depressione più utilizzata e considerato ormai un parametro di riferimento per qualsiasi studio sulla depressione. Entrambe i gruppi, prima di iniziare la terapia, partivano da un punteggio medio di 22, indice di grave depressione. Trascorsi i due mesi, i pazienti che avevano seguito i corsi di Yoga hanno visto migliorare la propria condizione scendendo di oltre 10 punti, mentre il secondo gruppo è rimasto stabile. Un risultato positivo che va ad aggiungersi a molti altri studi che già hanno suggerito la capacità delle tecniche di Yoga di ridurre gli ormoni dello stress, regolando così il sistema nervoso. La ricerca è stata effettuata su un gruppo esiguo di persone ma l'esperimento, dati i risultati positivi, verrà riproposto su larga scala. Un vero e proprio passo avanti per la cura delle forme più leggere della depressione, «che permette - come ha sottolineato Sharma - di utilizzare un approccio non-farmacologico con una terapia efficace e a basso costo».