

Yoga e medicina: quando lo yoga tradizionale incontrò la scienza

Yoga e medicina: effetti e benefici dello yoga scientificamente provati

☒ Yoga e medicina: la necessità di indagare scientificamente gli effetti dello yoga risale al XX secolo, **quando la cultura orientale incontrò quella occidentale**. In quel periodo i primi guru entrarono negli Stati Uniti parlando delle tecniche yoga e dei loro benefici.

Ma ancor prima, alla fine del secolo precedente, questa esigenza fu avvertita da un grande Maestro Yoga del Bengala, **Paramahansa Sri Madhavadasji Maharaj** (1798 – 1921). Egli passò 50 anni viaggiando a piedi per tutta l'India, poi all'età di 80 anni si stabilì per insegnare yoga. Egli fu un grande sostenitore per il **rilancio dello yoga** che a quel tempo in India era quasi estinto. Fu egli ad incoraggiare i suoi discepoli allo **studio scientifico** della disciplina e dei suoi effetti, per propagare la salute e l'ispirazione spirituale di tutta l'umanità.

Il risultato arrivò presto, **Swami Kuvalayananda** e **Shri Yogendra**, suoi discepoli, si dedicarono a questa causa.

☒ Il primo esperimento tra yoga e medicina portato avanti da **Swami Kuvalayananda** fu sul **tubo digerente**. Pratiche come **Uddiyana** e **Nauli** furono studiate ai raggi X. Non solo rivelarono gli effetti della pratica su di esso ma svelarono anche processi fisiologici che fino ad allora non era ancora noti alla scienza. I risultati degli esperimenti iniziarono ad

essere pubblicati dalla rivista **Yoga Mimamsa**, molto apprezzata anche in occidente. Più tardi lo Swami si dedicò ad un trattamento yoga per l'asma, studiando il meccanismo dei suoi canali d'azione e provando la sua efficacia.

Le ricerche scientifiche di **Shri Yogendra**, che nel 1918 a Bombay fondò il primo istituto di yoga del mondo, dimostrarono come lo yoga avrebbe potuto affiancare la medicina e curare i più gravi **disturbi di cuore, polmoni e articolazioni**. La sua ricerca si diresse poi allo studio del **prana** e dei suoi movimenti.

Entrambi fondarono degli istituti di ricerca in India, lo **Yoga Institue** di Shri Yogendra e il **Kaivalyadhama Health and Yoga Research Center** di Swami Kuvalayananda, ed entrambi collaborarono con **medici e ricercatori statunitensi** per comprendere l'efficacia dello yoga, partner importanti della ricerca furono il **Rockefeller Institute per la ricerca medica** e il **Bloomingdale Hospital**.

La ricerca e gli esperimenti ancora continuano presso gli istituti dei due yogi e in molti altri istituti scientifici mondiali.

Le conferme e le dimostrazioni dei benefici dello yoga sono sempre maggiori.

Fonte