Mindfulness, bastano 25 minuti per ritrovare le energie

*Yoga e meditazione aiutano a 'riattivarsi' in mezz'ora. A sostenerlo uno studio dell'Università di Waterloo*

di IRENE MARIA SCALISE

MENO di mezz’ora per riattivare il cervello e l’energia. Una proposta allettante soprattutto per quelli che, già a poco più di un mese dall’estate, si sentono spompati come se in vacanza non ci fossero mai andati. Come avviene il miracolo del riattivarsi in una manciata di minuti? Grazie a due antiche discipline: lo **yoga e la meditazione**. Secondo uno studio dell’[Università di Waterloo,](https://uwaterloo.ca/) in Canada, pubblicato sulla rivista Mindfulness sono infatti sufficienti 25 minuti al giorno per accendere le cosidette funzioni esecutive. Quali sono? Tutte quelle collegate alla soluzione di problemi, al comportamento legato al raggiungimento degli obiettivi, alla capacità di controllo delle emozioni e degli impulsi. Non solo. Anche al misterioso mondo dei pensieri e delle azioni ripetitive.  
   
Lo studio ha subito un iter ben preciso: 32 studenti sono stati stesi sul tappetino per eseguire 25 minuti di meditazione mindfulness, 25 minuti di hatha yoga e altri si sono accomodati in poltrona per 25 minuti di tranquilla lettura. Il tutto in ordine sparso. Risultato? Gli scienziati hanno scoperto che, in chi svolgeva attività di yoga e meditazione, miglioravano le **funzioni cerebrali**, in particolare quelle di tipo esecutivo, misurate su una scala apposita. A subire un’impennata erano anche i livelli di energia, ma in questo caso l’**hatha yoga** offriva più vantaggi della **mindfulness**.  
   
Ma perché lo yoga dovrebbe regalare energia agli esseri umani, si domandano gli scettici e i pigri.  "Ci sono teorie sul perché gli esercizi fisici come lo yoga migliorano i livelli di energia e le prestazioni nei test cognitivi – spiega Kimberley Luu, autrice principale dello studio - includono il rilascio di endorfine, l’aumento del flusso sanguigno nel cervello e una riduzione a focalizzarsi sui pensieri ripetitivi”. Ma poi aggiunge: “Anche se in definitiva questa è ancora una domanda aperta". Quindi? Provare per credere.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………