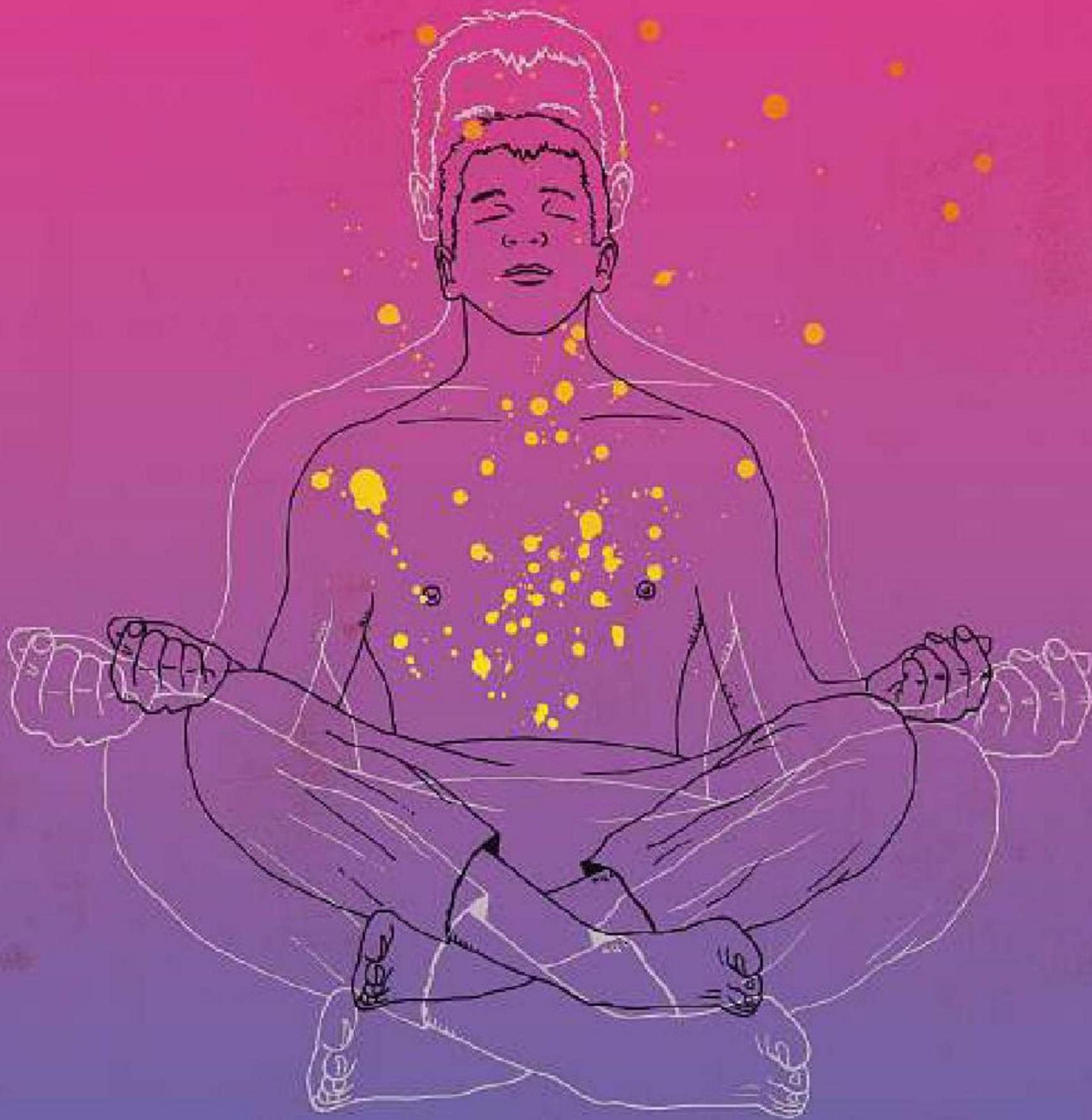


ticino**sette**

Nº 16 DEL 15 APRILE 2016 · CON TELERADIO DAL 17 AL 23 APRILE



STATI DI COSCIENZA

LA MEDITAZIONE È UNA PRATICA ANTICHISSIMA
MA SOLO NEGLI ULTIMI DECENNI LA SCIENZA
STA SCOPRENDO I SUOI EFFETTI SULL'ORGANISMO

La palestra della mente

Meditare. La neuroscienza sta elaborando dispositivi capaci di generare stati analoghi a quelli sperimentati durante la meditazione. Ma quali effetti produce sul cervello e sull'organismo tale pratica?

di Mariella Dal Farra

Tenzin Gyatso, attuale Dalai Lama e Premio Nobel per la Pace nel 1989, spiega che medita quattro ore al giorno, tutti i giorni, e che in sostanza si tratta di un lavoraccio, nonostante lo faccia volentieri a fronte della serenità e chiarezza d'animo che ne deriva. Ma aggiunge anche che: *"Se un piccolo elettrodo conficcato nel cervello mi liberasse delle emozioni negative non dovrei impiegare tutte queste ore a meditare per accedere a una condizione mentale libera dalle preoccupazioni"*. Il pragmatismo del Dalai Lama colse di sorpresa i partecipanti al congresso annuale della Società per le neuroscienze che si tenne a Washington D.C. nel 2005, sollevando fra gli altri anche interrogativi di ordine etico. Soprattutto perché alcuni fra i presenti stavano in effetti già lavorando su questo particolare oggetto d'indagine, e cioè sulle modifiche prodotte a livello cerebrale dalla pratica della meditazione, e sulle sue possibili applicazioni in ambito clinico. A più di dieci anni di distanza da quel convegno, "l'elettrodo della meditazione" non è ancora stato fabbricato; in compenso la pratica, nelle sue diverse varianti, si è enormemente diffusa nei paesi occidentali. Perché? A detta di molti, perché funziona...

Agorà
4

Il cervello mutante

Com'è noto, il termine "meditazione" si riferisce a una serie di tecniche eterogenee che caratterizzano molte religioni orientali, a partire dal Buddhismo. Si tratta però di pratiche completamente diverse dalla meditazione intesa in senso cristiano, definita anche "discorsiva", nella quale la mente è *"attivamente impegnata in uno sforzo riflessivo per comprendere particolari aspetti della divinità"*¹. Se volessimo introdurre un parallelismo, di fatto improprio, con la nostra tradizione, la meditazione orientale può forse essere avvicinata alla preghiera contemplativa, e per certi versi a quella vocale (recitativa), lì dove la ripetizione di sillabe con significato devozionale sia suscettibile di indurre un particolare tipo di concentrazione.

In questo senso, sarebbe interessante confrontare, sul piano neurologico, il tipo di tracciato prodotto dalla mente durante una pratica meditativa "standard" e quello configurato, per esempio, in risposta alla recita del rosario. È infatti assai verosimile che pratiche religiose anche molto distanti fra loro siano accomunate da "protocolli" volti ad attivare specifici stati di coscienza, che non ha caso tendono a essere riconosciuti come universalmente "positivi". Fra questi, una particolare condizione di quiete, la percezione di una maggiore coerenza interna, tanto sul piano cognitivo che su quello emotivo, e la capacità di guardare al mondo con empatia o "compassione".

"In una prospettiva neuroscientifica," dichiara il neuroscienziato Peter B. Reiner, *"la meditazione può essere definita come una serie di esercizi mentali attraverso i quali una persona rafforza il controllo sul funzionamento della propria mente"*². Queste pratiche sembrano cioè funzionare come l'equivalente psichico di un esercizio fisico: una specie di allenamento. Per esempio, dall'analisi dei tracciati elettroencefalografici si è scoperto che i "meditanti" di lunga data sono in grado di coordinare "a richiesta" le oscillazioni inter-emisferiche delle onde gamma. Tale capacità di sincronizzazione delle onde cerebrali *"potrebbe giocare un ruolo potenzialmente strategico nella capacità del cervello di costruire reti associative temporanee, che integrano funzioni cognitive e affettive nei compiti di apprendimento e nella percezione"*³.

Inoltre, ci sono evidenze di come la meditazione possa addirittura modificare l'assetto "strutturale" del cervello, riducendo il volume di determinate aree (per esempio, dell'amigdala, un'area primariamente coinvolta nelle emozioni di paura e ansia) e aumentando la quantità di connessioni cerebrali (ispessimento degli assoni: la parte della cellula che si "allaccia" agli altri neuroni, lungo la quale viaggiano gli impulsi elettrochimici).

Le due vie

Tornando ora alle tecniche, possiamo forse raggruppare le pratiche di meditazione in due grandi famiglie: una privilegia la focalizzazione dell'attenzione, ottenuta tipicamente attraverso la ripetizione mentale di una sillaba ("mantra") o la concentrazione sul proprio respiro; l'altra tende invece a mantenerla in uno stato di sospensione, una condizione che consente di registrare in maniera "neutra" tutto ciò che accade senza soffermarsi su alcunché in particolare. In ambito occidentale, l'esempio più noto del primo tipo è probabilmente la Meditazione Trascendentale (MT), formalizzata nel 1958 da Maharishi Mahesh Yogi e attualmente praticata da circa sei milioni di persone in tutto il mondo⁴. Il secondo tipo trova un'esemplificazione a sua volta molto diffusa nella *Mindfulness*, definita come *"Una posizione mentale aperta e un'attenzione diffusa alle esperienze che avvengono nel momento presente, con un atteggiamento accettante e non giudicante"*⁵. Secondo Jon Kabat-Zinn, professore emerito di medicina e fondatore della "Stress Reduction Clinic" presso l'università del Massachusetts, la *Mindfulness* può aiutare le persone a gestire meglio lo stress, l'ansia, il dolore e la malattia, agendo direttamente sul sistema immunitario, come, per esempio, accade nel caso della psoriasi (patologia autoimmune strettamente connessa alla condizione psicologica della persona). A partire dal 1979, anno di fondazione della

clinica, questo ricercatore ha estrapolato dall'insegnamento buddhista (meditazione e *Hatha yoga*) una procedura priva di implicazioni religiose, ma in linea con gli standard scientifici internazionali, che ha visto riconoscere nel tempo le sue qualità terapeutiche. Uno studio indipendente ha, per esempio, preso in esame la pratica della *Mindfulness* in rapporto alla percezione del dolore. *“Confrontata con quella dei neofiti, l'attività cerebrale dei meditanti «esperti» mostrava, nell'intervallo precedente la somministrazione di uno stimolo doloroso, una minore attivazione delle regioni tipicamente coinvolte nella risposta d'ansia (corteccia insulare e amigdala). Nello stesso tempo, l'attività delle aree coinvolte nella percezione del dolore si normalizzava più velocemente”*⁶. Sul fronte del dolore psicologico, *“diversi studi hanno documentato gli effetti benefici della Mindfulness sui sintomi ansiosi e depressivi, e la sua efficacia nel regolarizzare il ciclo sonno-veglia. Monitorando e osservando i propri pensieri ed emozioni quando si sentono tristi o preoccupati, i pazienti depressi possono imparare a usare la meditazione per gestire pensieri e sentimenti negativi nel momento in cui insorgono, riducendo così la tendenza alla ruminazione mentale”*⁷. Anche le pratiche come la Meditazione Trascendentale dimostrano di avere effetti terapeutici, o di aumento del benessere percepito. Esse comportano fra gli altri un miglioramento dell'attenzione: *“paradossalmente, i meditanti «esperti» (più di 10mila ore di pratica) mostrano a livello cerebrale un'attivazione inferiore ai neofiti, [come se avessero] acquisito un livello di competenza che consente loro di concentrarsi con minore sforzo. Questi effetti somigliano all'abilità, tipica dei musicisti e degli atleti, di immergersi nel «flusso» della loro performance esercitando un controllo cosciente minimo”*⁸. Tale “minore sforzo” si traduce nella capacità di rimanere vigili e concentrati più a lungo, proprio perché il quantum di energia richiesto è significativamente ridotto. Da circa dieci anni, la MT è sponsorizzata, fra gli altri, dalla “David Lynch Foundation”, che ne finanzia l'insegnamento soprattutto nelle scuole. L'iniziativa nasce dall'esperienza personale: David Lynch, visionario regista di film quali *Eraserhead*, *Velluto blu*, *Mulholland drive* e *Twin Peaks* pratica la MT da quarant'anni, e la ritiene uno strumento così valido per lo sviluppo psico-emotivo dell'individuo da essersi impegnato in prima persona nella sua diffusione. A prescindere dai testimonial d'eccezione, tutto lascia supporre che in futuro l'interesse per l'articolato ambito della meditazione continuerà a crescere.

note

¹ it.wikipedia.org/wiki/Meditazione_cristiana

² P. B. Reiner, “Meditation on demand”, *Scientific American Mind*, nov/dec 2009, vol. 20, n. 6.

³ *Ibidem*.

⁴ Il dato è riportato sul sito ufficiale: meditazionetrascendentale.it

⁵ P. B. Reiner, “Meditation on demand”, *Scientific American Mind*, nov/dec 2009, vol. 20, n. 6.

⁶ *Ibidem*.

⁷ *Ibidem*.

⁸ *Ibidem*.

per saperne di più

Per gli approfondimenti: centromindfulness.net e meditazionetrascendentale.it. Si segnalano inoltre: *La meditazione come medicina: Scienza, mindfulness e saggezza del cuore* di R. J. Davidson, J. Kabat-Zinn e Dalai Lama (Mondadori, 2015); *La scienza dell'essere e l'arte di vivere* di Maharishi Mahesh Yogi (Astrolabio, 1978); *BOOM! Viaggio nella Meditazione Trascendentale* di F. Traversa (Chinaski, 2015).

Biotin-Biomed® forte

In caso di disturbi della crescita di capelli e unghie in seguito a carenza di biotina.



biotina.ch

1 compressa 1 volta al giorno

- Diminuisce la caduta dei capelli
- Migliora la qualità di capelli e unghie
- Aumenta lo spessore di capelli e unghie



Si prega di leggere il foglietto illustrativo.
Disponibile nelle farmacie e drogherie.

BioMed®

Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. 03.2016. All rights reserved.