

Salute Il «New Scientist» sperimenta gli effetti della meditazione

# La ginnastica per la mente Dieci regole in dieci minuti

*Aumenta la concentrazione, riduce il dolore, rende creativi*

«Fatico molto a passare da una condizione di sonno protratto a uno stato di veglia totale ... ginnastica mentale», cantava Gigi D'Agostino nel 2007. Rime casuali o esperienze meditative? «Al mio primo tentativo, invece di concentrarmi sul respiro e di lasciar andare tutto quello che sorge nella mente, sono stato distratto da una serie di pensieri angoscianti e poi mi sono addormentato». Chi racconta non è D'Agostino ma Michael Bond, del *New Scientist*, che in prima persona ha sperimentato la meditazione in un servizio sulla ginnastica mentale. Team di prestigiose università sono impegnati nello studio di ciò che accade nel cervello di monaci tibetani, guru indiani, eremiti, maestri orientali di arti marziali... Cioè dei meditativi. E nel come attivare i vari «pulsanti» mentali che sembrano in grado di «comandare» emozioni, sensazioni, cellule, ormoni, organi. Perché questo il nostro cervello è in grado di fare, se non lo si lascia «addormentare» o «intossicare» dalla società ossessiva dello stress, tutt'altro che meditativa.

Gli scienziati confermano: meditare aumenta la concentrazione, riduce il dolore, innalza le difese immunitarie, fa ringiovanire mente e corpo, attiva capacità di auto-guarigione. Rafforza empatia, amore,

positività. E chi è felice si ammala meno, guarisce prima, percepisce il proprio corpo anche emotivamente.

## Le onde alfa

«Con l'esercizio possiamo trasformare la nostra mente, superare le emozioni negative e far svanire le sofferenze — spiega al *Corriere* il francese Matthieu Ricard, monaco buddista —. Le tecniche di meditazione sviluppate nel corso dei secoli possono essere usate da chiunque». Ricard si è sottoposto volontariamente a una serie di elettroencefalogrammi durante vari momenti della meditazione. I tracciati hanno registrato l'aumento delle onde alfa (o alpha) del cervello. Le più interessanti e misteriose per gli scienziati, le più «frequen-

tate» dai creativi e dai sognatori. I monaci tibetani (dal Dalai Lama in giù) sembrano svilupparle con la meditazione e tenerle sempre «accese». Gli studiosi di fenomeni extrasensoriali e paranormali le associano a telepatia, telecinesi e così via. Il cervello è normalmente sintonizzato sulla frequenza alfa durante il dormiveglia. Ma anche il feto nel grembo materno è sintonizzato in alfa. Fase in cui i neuroni memorizzano, creano, stimolano ormoni: quello della crescita, endorfine (antidolorifici), melatonina, molecole anti-infiammatorie.

## Suoni e luci

Oltre alla meditazione, frequenze sonore (il mantra Om, per la religione indiana la vibrazione sonora del Divino) o luminose possono attivare le onde alfa: il cervello sarebbe una potente ricetrasmittente, capace di captare e di emettere certe frasi armoniche. In Australia si sta studiando come amplificarle per comandare a distanza computer ed elettrodomestici. E' la «forza della mente». Le onde alfa pare abbondino nei creativi, nei geni. Ed è durante il dormiveglia che idee e intuizioni vanno al massimo. Uno dei primi studi sul cervello in azione, fatto nel 1978 da Colin Martindale, psicologo del Maine, dimostrò che la creatività ha due fasi: l'ispirazione e l'elaborazione. Quando le sue «cavie» (scritti sotto controllo elettroencefalografico) creavano storie, l'attività cerebrale era stranamente ridotta (a riposo). E' il momento dell'ispirazione. I più creativi registravano più alfa all'elettroencefalogramma.

## Il relax del dormiveglia

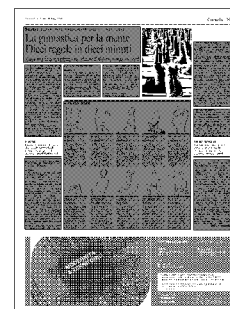
Riprodurre nei neuroni il relax del dormiveglia significa «rigenerare» corpo e cervello, mente e muscoli. Clifford Saron, del *Center for mind and brain* dell'università della California, dirige il progetto *Shamatha*: uno dei più ambiziosi studi scientifici sulla meditazione.

Nel 2007 lui e i suoi colleghi neuroscienziati hanno seguito 60 meditanti esperti durante un ritiro di tre mesi in Colorado per osservare i cambiamenti delle loro ca-

pacità mentali, del loro benessere psicologico e fisiologico. Con il passare dei giorni i volontari erano sempre più rapidi mentalmente, mantenevano più facilmente e a lungo la concentrazione, erano meno ansiosi, più consapevoli delle proprie emozioni e di come gestirle. Nel 2010 un'équipe guidata da Antoine Lutz, del *Waisman laboratory for brain imaging and behavior* dell'università del Wisconsin-Madison, ha osservato che alcuni volontari, dopo 3 mesi di meditazione, erano in grado di identificare più rapidamente le tonalità diverse in una successione di suoni simili. Altri scienziati sono convinti che si rafforzino un'abilità cognitiva, ancora sconosciuta, che si attiva nei processi percettivi di base. Sotto studio sensitivi e veggenti.

## Empatia e compassione

Baljinder Sahdra, dell'università della California, ha documentato che la meditazione aiuta a «reprimere l'impulso a reagire a stimoli che possono essere emotivamente molto intensi». Insomma, rafforza un sano controllo delle emozioni. Nel 2009 presso l'università di Stanford, in California, è stato inaugurato un Istituto per lo studio degli aspetti neurobiologici dell'empatia e della compassione: il *Center for compassion and altruism research and education (Ccare)*, finanziato da neuroscienziati, da imprenditori della Silicon Valley e dal Dalai Lama. Mentre lo psicologo Paul Ekman con Alan Wallace, maestro buddista e presidente del *Santa Barbara Institute for consciousness studies*, hanno dato vita alle prime «palestre per l'allenamento mentale». E il controllo emotivo. Che potrebbe essere anche la chiave per capire perché la meditazione può migliorare la salute fisica. Diversi studi hanno dimostrato che è terapia efficace per chi soffre di disturbi alimentari, per chi abusa di sostanze, per chi è affetto da psoriasi, depressione o dolore cronico. L'équipe di Julie Brefczynski-Lewis, dell'università della West Virginia, sta studiando i meditanti con la risonanza magnetica. Quanta meditazione serve al giorno? Capacità trascen-

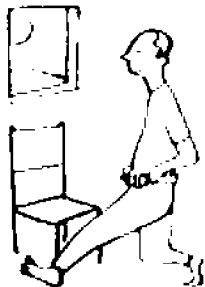


dentali sono state riscontrate solo in soggetti che hanno dedicato circa 44 mila ore alla meditazione, cioè 25 anni di lavoro a tempo pieno. «Ma 10 minuti al giorno possono bastare», dice Andy Puddicombe, ex monaco buddista, che consiglia alcune semplici regole per imparare a respirare, percepire il proprio corpo e i cinque sensi. «Dieci minuti e risultati garantiti».

**Mario Pappagallo**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Come comportarsi**



**Il luogo e l'ora**

Decidete a che ora farete la vostra ginnastica ogni giorno, dove potrete sedervi per stare tranquilli: indossate ciò che vi fa sentire meglio, allentate la cintura e togliete le scarpe. Concedetevi 10 minuti al giorno di quiete



**Seduti e rilassati**

Sedetevi con la schiena dritta e le mani sulle cosce o sulle ginocchia. Rilassate il collo e ritraete un po' indietro il mento. Aiutatevi a misurare il tempo con un timer e completate sempre la sessione



**Respiri profondi**

Posate lo sguardo a una media distanza, senza mettere a fuoco niente. Inspirate sonoramente con il naso e espirate con la bocca cinque volte, poi terminati gli esercizi lasciate che gli occhi si chiudano



**Il controllo del corpo**

Osservate la postura, notate le sensazioni del vostro corpo che tocca la sedia e dei piedi sul pavimento. Provate a sentire il peso delle mani e della braccia sulle gambe: notate gli odori, i suoni e i sapori, le sensazioni di caldo e freddo



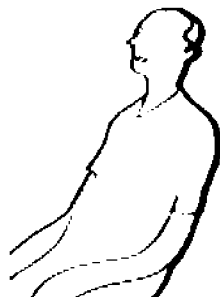
**Pensieri e umore**

Esaminate il vostro corpo dalla testa ai piedi, osservando le tensioni. Notate, ma non cercate di cambiare quello che trovate. Concentratevi soprattutto sui pensieri. Riflettete sul vostro umore, ma senza giudicare



**Desideri e calma**

Prendete consapevolezza: fate una pausa di trenta secondi e pensate a perché vi trovate seduti lì in quel momento. Notate aspettative e desideri, diffondete amore: se siete calmi, state meglio e ne beneficiano anche gli altri



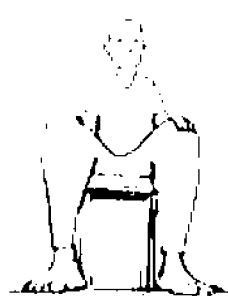
**Osservate il vostro respiro**

Osservate il respiro senza cercare di cambiarlo, osservate le sensazioni che dà il respiro sul vostro corpo (petto, spalle, pancia). Concentratevi sulla qualità dei respiri, contateli (1 inspiri, 2 espiri) fino a 10 e proseguite fino al termine della seduta



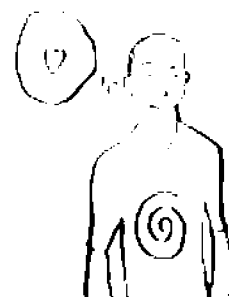
**Godersi la quiete**

Dopo l'ultima sessione di esercizi rimanete seduti per 20-30 secondi: potete scegliere di sentirvi calmi e concentrati o avere mille pensieri e progetti. Godetevi la rara opportunità di lasciare la vostra mente così com'è



**Le sensazioni fisiche**

Siete quasi vicini al traguardo. Concentratevi di nuovo sulle sensazioni fisiche: la sedia sotto di voi, i piedi sul pavimento, le mani sulle gambe, suoni, odori e sapori. Quando siete pronti aprite lentamente gli occhi



**Prima di alzarsi**

Non disperdete il vostro nuovo patrimonio: prima di alzarvi decidete quale sarà la vostra prossima azione. Durante la giornata ricordate ogni tanto cosa sentite quando siete calmi e concentrati