

# Meditazione, per gli scienziati è ancora un mistero

*(Francesca Procesi - tratto da psicologiaoggi.it)*

Senza pensieri, immersi in uno stato di calma vigile, di quiete fisica e mentale i monaci tibetani, e non solo loro, riescono a passare anche molte ore. Meditano. Gli scienziati, invece, di fronte a tale pratica che alza i livelli di attenzione, pur riducendo al minimo l'attività mentale, si "agitano" nel tentativo di capire cosa accade al cervello in quei momenti.

I primi studi risalgono agli anni Cinquanta, quando gli strumenti allora a disposizione, (elettrocardiogramma ed elettroencefalogramma), permisero di fare le primissime scoperte. Chi pratica la meditazione riduce sensibilmente la frequenza del respiro e del battito cardiaco, vivendo uno stato di profondo rilassamento.

Uno stato senza dubbio diverso dal sonno, in cui si registra un aumento della regolarità delle onde alfa, soprattutto al livello delle aree corticali frontali. Onde che compaiono generalmente quando ci si vuole rilassare e si chiudono gli occhi.

Oltre a quest'attività elettrica del cervello, il fenomeno che più colpisce è l'aumento, in fase di meditazione, dei segnali di coerenza tra le diverse aree cerebrali. Per qualsiasi cosa facciamo, il nostro cervello crea dei collegamenti tra le diverse aree cerebrali coinvolte in quelle attività e queste connessioni possono essere più o meno integrate. Durante la meditazione è come se la nostra mente si allenasse a creare connessioni. La via più battuta è quella che collega i due emisferi. Un allenamento che aiuta il pensiero ad essere più attento e preciso.

Di recente, grazie alle nuove strumentazioni di indagine, la ricerca scientifica ha fatto interessanti scoperte sul rapporto emozioni-meditazione. La risonanza magnetica funzionale, che è in grado di visualizzare il cervello in attività, ha registrato durante la meditazione la comparsa non solo delle già conosciute onde alfa, ma anche di quelle teta.

Onde tipiche di un cervello non stressato, molto rare negli adulti, sono il segnale di calma interiore. In questo stato, ipotalamo, ippocampo e amigdala, le zone del cervello dove nascono le emozioni e quindi anche lo stress emotivo, funzionano più armonicamente.

È così spiegata la positiva influenza che la meditazione ha sulla salute. La sintonia che si crea tra quelle aree deputate a regolare lo stress comporta un aumento nella produzione di melatonina e serotonina, due sostanze che sono presenti nell'organismo quando siamo rilassati e proviamo una sensazione di benessere.

Allontanare per un po' i pensieri dalla mente, concentrandosi sul respiro o ripetendo costantemente un mantra sul quale focalizzare l'attenzione, non solo allena il cervello ad essere più attento e reattivo, ma dona anche una profonda sensazione di benessere. Vale la pena di provare.