

Scegli. Decidi. Realizzati  
***L'Academy in Pratica***

## **Vivere bene, a lungo e in salute**

Vivere bene a lungo in salute questa è uno degli aspetti della rivoluzione della meditazione.

In pochissimi anni la meditazione è diventata una delle tendenze più forti relative alle scienze del benessere e della qualità della vita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ha dichiarato come uno dei tre pilastri del benessere dopo movimento fisico e alimentazione.

Il centro di prevenzione di cura delle malattie del sistema sanitario degli Stati Uniti ha dichiarato che la meditazione è una delle più forti tendenze sanitarie. Dal 2013 al 2017 è triplicato il numero dei meditatori. Questo vuol dire che la scienza sta prendendo in seria considerazione e validazione le pratiche millenarie che da sempre hanno accompagnato l'essere umano e ne sta giustificando e dimostrando tutti gli effetti collaterali.



Esistono tantissimi studi, oltre ottomila studi già pubblicati solo su PubMed relativi alla meditazione.

Questi studi riguardano principalmente la genetica quindi i processi di invecchiamento e di infiammazione, i processi relativi alla gestione dello stress alle malattie croniche, il tono dell'umore, le abilità cognitive e tutto l'aspetto psichico ed emozionale. Partiamo dagli studi genetici e soprattutto dal filone inaugurato da Elizabeth Blackburn che nel 2009 è diventata il premio Nobel alla Medicina. Nel 2011 inizia a pubblicare i primi studi relativi a un gruppo di meditatori che dopo circa tre mesi di pratica, il gruppo di meditatori aveva una produzione, rispetto al gruppo di controllo, di telomerasi ovvero l'enzima che ripara i telomeri che sono i cappucci dei nostri cromosomi e gli indicatori biologici della nostra longevità, del 30% superiore rispetto al gruppo che non meditava. Questo è uno dei tanti esempi oltre agli studi relativi eseguiti dal Massachusetts General Hospital che ha dimostrato come la mente di un meditante ha un impatto profondo su 1.500 geni relativi ai processi di morte cellulare, di infiammazione e di produzione di radicali liberi quindi il rallentamento per un praticante di meditazione di tutti i processi di invecchiamento è uno degli effetti collaterali più importanti che possiamo toccare con mano.

Poi ci sono tantissimi altri studi relativi ancora ai telomeri, gli studi della stessa professoressa Immacolata De Vivo relativi a un gruppo di donne che praticavano da circa 5 anni una forma particolare di meditazione sulla gentilezza che hanno presentato



effettivamente i telomeri più lunghi rispetto al gruppo di donne che non meditava.

Inoltre la meditazione ha un impatto sulle malattie croniche, su tutti i processi di infiammazione, sulla gestione dello stress che è uno dei fattori più comuni del nostro stile di vita.

C'è un altro filone molto importante di studi che è relativo al tono dell'umore e all'impatto che la pratica meditativa quotidiana costante ha su ansia, su attacchi di panico, su tendenza alla depressione o miglioramento dei sintomi della depressione.

Quindi la meditazione davvero è una grande medicina per il nostro tempo.

Esistono però anche dei filoni di ricerca molto interessanti che riguardano invece le abilità cognitive e in particolar modo la memoria, la chiarezza mentale. Pesate all'importanza dell'azione preventiva della meditazione su malattie come Alzheimer per esempio o demenza senile ma nel gruppo di studenti che è stato testato si è visto che tutti gli studenti che praticavano meditazione miglioravano i test sulle abilità cognitive, alcuni di questi anche di dieci volte tanto. Questo vuol dire che il cervello di una persona che medita semplicemente è diverso e sviluppa delle abilità e delle qualità che un cervello comune non meditante non ha, non manifesta e non esprime.



Esiste poi un filone estremamente interessante che riguarda non solo la prevenzione ma anche la cura molti medici negli Stati Uniti stanno ad esempio prescrivendo la meditazione affiancandola alle terapie ufficiali e istituzionalmente riconosciute. Sono molto affascinanti ad esempio relativamente al tono dell'umore o alla depressione gli studi che hanno fatto circa il rilascio di citochine del nostro cervello, che è una sostanza che crea infiammazione e che alla lunga può determinare la tendenza alla depressione. Ebbene si riduce la produzione di citochina nel cervello nella mente di meditatore.

Estremamente affascinanti sono gli studi dell'Associazione americana di psicologi che ha testato come la meditazione ha un impatto positivo su tutto l'aspetto relazionale, sull'aspetto emozionale e sul senso di isolamento sociale.

E poi ci sono tanti filoni di ricerca che riguardano la solitudine. Pensate quindi come la meditazione possa essere un elemento di grande ricchezza in tutti i momenti di crisi della nostra vita, nei momenti in cui dobbiamo relazionarsi a una malattia, in cui abbiamo necessità di centratura quando tutto intorno a noi crolla, nei momenti di trasformazione relazionale, in momenti di dubbio, in momenti di confusione ma anche nei momenti in cui ci troviamo di fronte a dei dolori molto grandi come ad esempio l'elaborazione del lutto o della sofferenza. È un elemento veramente imprescindibile nel nostro stile di vita e la masterclass della meditazione vuole introdurre innanzitutto la pratica di una abitudine sana e costante perseverante nella nostra vita poi mettere in luce



su cosa è realmente, su cosa vuol dire meditare perché ci sono tantissimi fraintendimenti rispetto a quest'arte millenaria e a questo stato di coscienza. Quindi chiariremo anche questi aspetti estremamente importanti.

Abbiamo quindi visto che ci sono delle ragioni per iniziare a meditare che sono innanzitutto di tipo relativo alla salute e alla qualità della nostra vita e esistono solide basi scientifiche rispetto a questa scelta di introdurre quindi la meditazione come sana abitudine quotidiana.

Esistono poi delle ragioni relative alle abilità sociali e all'abilità di vita, la persona che medita ha più consapevolezza, più compassione, più empatia, più gentilezza, mostra la capacità di mettersi più profondamente nei panni dell'altro quindi è più adatto in tutto il processo di trasformazione sociale. Un'altra ragione per cui praticare meditazione appartiene alla sfera esistenziale, alla necessità dell'essere umano di evolversi, di andare al di là del proprio ego, di contattare gli altri esseri in una dimensione di unità, nel comprendere che la vita è un'unica cosa e che possiamo veramente essere svegli e presenti in questo miracolo, in questo dono esistenziale che ci è dato vivere.

Quindi tre grandi ragioni per iniziare a meditare, ragioni scientifiche relative al benessere e alla qualità della vita, ragioni sociali e relazionali e ragioni esistenziali. Vediamo quindi come è possibile insieme adesso iniziare un viaggio di approfondimento in quello



che è il significato, l'origine, l'etimologia e le radici della meditazione.

