Salute: praticare la meditazione per eliminare paura, stress e ansia

Data: 11 giugno 2020 | Autore: Redazione



Fare **meditazione**nel modo corretto **è essenziale per vivere al meglio la propria vita**dal momento che gli effetti di questa pratica sono davvero tangibili. Come ogni attività ricreativa, la meditazione ci consente di prenderci una pausa dallo stress quotidiano. Tuttavia, al di là della sensazione di tranquillità che chi pratica la meditazione riscontra, **essa ha effetti fisiologici sulla corteccia cerebrale.**

I risultati delle ultime ricerche sono stati sorprendenti, in quanto**si è scoperto che**, la meditazione ha letteralmente "**cambiato il**cervello". Infatti, le persone che praticavano la meditazione, mostravano un **aumento della quantità di materia grigia**in alcune regioni e nella corteccia cerebrale. Secondo i ricercatori, quando si medita, si presta attenzione alla respirazione, ai suoni e al presente, pertanto, la percezione dei sensi migliora.

Inoltre, è stato osservato che**l'aumento della materia grigia nella corteccia frontale è associato alla**memoria**e al processo decisionale.**

Con l'invecchiamento, la corteccia si restringe e questo è un dato di fatto. Tuttavia, i cinquantenni che praticano la meditazione regolarmente hanno la stessa quantità di materia grigia di un venticinquenne.

Adesso vogliamo riportare alcune tecniche di meditazione che si possono seguire, tratte dal **libro Mental Serenity di Miriam Subirana**: **-Trova un posto tranquillo e**

accogliente, mettete una luce soffusa e una musica tranquilla, può aiutare a creare la giusta atmosfera;

-Sedetevi sul pavimento con la schiena dritta, respirate profondamente mantenendo le spalle e le braccia rilassate;

-Con gli occhi aperti, scegliete un punto davanti a voi e fissate quel punto intensamente;

-Osservate i pensieri senza giudicarli o conservarli, visualizzate dei pensieri e delle immagini positive di voi stessi, visualizzateli e manteneteli per alcuni minuti;

-Per finire, chiudete gli occhi per un momento creando un silenzio completo.

Buona norma è stabilire, prima di cominciare, il tempo che dedicheremo alla nostra pratica. Sebbene i praticanti esperti consiglino due sessioni quotidiane da venti minuti, è possibile cominciare con una seduta al giorno da cinque minuti. **Un buon punto di partenza è concentrarsi sul proprio respiro**, magari avvalendosi di immagini mentali (il movimento della pancia che si solleva, il flusso d'aria che riempie i nostri polmoni, ecc…).

La meditazione è uno strumento molto importante per migliorare il benessere della persona, ma è importante ricordare che deve essere accompagnato da altri metodi e buone abitudini per generare risultati positivi nella salute.

Ma qual è l'obiettivo della meditazione?

L'obiettivo della meditazione è quello di riuscire a concentrare l'attenzione su noi stessi, seguendo percezioni, sensazioni, pensieri ed emozioni, o sull'ambiente esterno al fine di raggiungere un livello di maggior consapevolezza e di calma interiore. Attraverso la meditazione è possibile ridurre stress, ansia, paura e rabbia.

Molti studi testimoniano l'importanza dell'applicazione di tali pratiche nella fase preoperatoria, per favorire la diminuzione dei tempi di ricovero ospedaliero e la riduzione del dolore conseguente alle procedure chirurgiche.

Quali benefici ha la pratica della meditazione?

Gli effetti positivi della meditazione si rilevano anche in alcuni outcomes cardiovascolari.

Ad esempio, una ricerca ha osservato come la pratica formale migliorasse alcuni parametri connessi al benessere cardiovascolare, come le**High Frequencies.**

Secondo un'altra ricerca pubblicata su **Circulation**: **Cardiovascular quality and outcomes**, coloro che praticavano quotidianamente la meditazione avevano il 48% in meno di possibilità di avere un attacco di cuoreo un ictus, rispetto a coloro che avevano frequentato un corso di educazione alla salute durato 5 anni dove venivano presi in considerazione dieta ed esercizio fisico.

Ma per quanto tempo va svolta?

Bastano solo 10 minuti al giorno di esercizi di rilassamento per: **Diminuire la percezione di tensione muscolare;**

-Migliorare la qualità delsonno;

-Diminuire la percezione di stanchezza e la sensazione di fatica.

Questo il rincuorante dato emerso da una ricerca del**Medical center di Bethesda**. La ricerca presentata è stata condotta su 334 soggetti a cui è stato chiesto di praticare per 10 minuti al giorno una particolare sequenza di esercizi di rilassamento e di visualizzazioni.

I risultati evidenziavano che il 65% dei componenti del gruppo avevano diminuito il loro livello di stress percepito, migliorato la qualità del sonno e diminuito la percezione del livello di stanchezza e affaticabilità quotidiana.

Per altri interessanti articoli sul mondo della salute e del benessere, clicca qui!

Dott. Gianmaria Celia e Dott.ssa Marta Doria

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-praticare-meditazione-per-eliminare-paura-stress-ansia/124158