

Ha reali effetti benefici per la salute, come il miglioramento del sistema immunitario o la normalizzazione della pressione del sangue: è la meditazione, in particolare quella “mindfulness”, in cui, tramite apposite tecniche, si focalizza la mente sul momento presente, sull’“ora”, dimenticando ansie per il futuro o errori passati. Ora un nuovo studio scientifico ne prova l’efficacia.

La ricerca, pubblicata sul corrente numero di *Perspective on Psychological Science*, rivista edita dall’*Association of Psychological Science*, è stata condotta da Britta Hölzel, psicologa e ricercatrice della *Justus Liebig University* e della *Harvard Medical School*. Obiettivo dello studio, che ha unito le ricerche più recenti con quelle effettuate negli ultimi anni, dando così una visione a 360° del tema, è stato quello di svelare la complessità di questo metodo, di antica origine orientale, ma che viene praticato da moltissime persone in tutto il mondo, anche ai giorni nostri e anche in Italia.

Abbiamo chiesto a Britta Hölzel, che da anni segue questo tema, di spiegare quali sono i miglioramenti oggettivi rilevati nelle persone che praticano questo tipo di meditazione: “abbiamo dati che ci mostrano che la pratica della meditazione mindfulness” afferma la studiosa “aumenta la concentrazione della materia grigia in alcune aree del cervello, come l’ippocampo, che è importante per la memoria e per l’apprendimento”.

Il team ha inoltre verificato “cambiamenti neurali, cioè delle cellule nervose, che sono alla base della riduzione dello stress”. Anche in questo caso, i dati rilevati sono oggettivi, come alcuni mutamenti nella struttura dell’amigdala, un’altra zona del cervello coinvolta nella gestione di sentimenti come la paura. Questi cambiamenti sono correlati ad una minore percezione dello stress.

Sono quattro le componenti chiave che entrano in gioco quando si pratica questo tipo di meditazione e che sono legate reciprocamente una all’altra, al fine di raggiungere uno stato di benessere: la regolazione dell’attenzione e delle emozioni, la consapevolezza del corpo, il senso del sé. Quattro differenti stati mentali che portano ad una generale condizione di benessere psico-fisico.

Il gruppo di ricerca si sta ora concentrando sui meccanismi neurali che sono alla base della regolazione delle emozioni: una condizione che spesso segue la pratica della meditazione mindfulness. Con uno scopo: quello di permettere ad un gran numero di persone di utilizzare questa pratica come un versatile mezzo per facilitare il cambiamento, sia nella psicoterapia che nella vita di ogni giorno.

Marzo 2012