

**LE RAGIONI
PER CONOSCERE E IMPARARE
LA MEDITAZIONE**

Vivere bene, a lungo e in salute la rivoluzione della meditazione

La meditazione è oggi una delle più forti tendenze nel campo delle scienze del benessere e della qualità della vita. In pochi anni, è salita sul podio, insieme alla dieta sana e all'esercizio fisico, come uno dei tre pilastri del benessere.

Secondo il CDC (Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie della sanità pubblica degli Stati Uniti) è la tendenza sanitaria in più rapida crescita in America, con il numero di “meditatori” triplicati tra il 2012-2017.

1. Influenza il DNA, modifica i geni e rallenta l'invecchiamento

Elisabeth Blackburn - premio nobel per la Medicina nel 2009

Le più recenti ricerche scientifiche di Harvard condotte da Immaculata de Vivo - luminare nel campo della ricerca sui telomeri e leader mondiale della ricerca nell'area di epidemiologia molecolare e genetica del cancro.

Un'ulteriore conferma arriva [da uno studio realizzato in collaborazione dal Massachusetts General Hospital e dal centro di genomica del Beth Israel Deaconess Medical Center](#), che mostra come la meditazione modifichi l'attività di geni collegati con l'infiammazione, la morte cellulare e il controllo dei radicali liberi responsabili di molti danni al Dna. E quindi, ancora una volta a rallentare l'invecchiamento, e a farlo con una rapidità insospettabile per una pratica così "soft": due mesi di pratica bastano a modificare circa 1.500 geni

2. Riduce lo stress, il dolore e le malattie croniche

Capacità di ridurre lo stress, condizione che a sua volta può innescare o esacerbare diverse condizioni gravi, tra cui malattie cardiache, obesità e persino disturbi d'ansia.

[Uno studio dell'Università di Harvard](#) a cui ha partecipato anche la ricercatrice Immaculata De Vivo ha dimostrato che un gruppo di donne dedite alla Loving-Kindness Meditation (LKM) ha presentato telomeri più lunghi e maggiori difese contro lo stress, le malattie croniche e l'invecchiamento precoce grazie alla meditazione.

[Uno studio condotto presso la University of Wisconsin-Madison](#) ha osservato come le pratiche di meditazione “Open Monitoring” o a campo aperto riducano la densità della materia grigia nelle aree del cervello collegate all'ansia e allo stress.

Sono ormai centinaia gli studi che dimostrano il profondo impatto della meditazione sulla riduzione dello stress e sull'aumento della capacità di gestire le

3. Migliora l'umore, la salute mentale e allevia ansia e depressione

I ricercatori della Johns Hopkins University di Baltimora, dopo aver vagliato quasi 19.000 studi di meditazione e selezionato i 47 studi meglio progettati a cui hanno partecipato oltre 3500 persone, hanno concluso che i programmi di meditazione aiutano a ridurre il dolore e a migliorare depressione e ansia. »

La ricerca suggerisce che sono la pratica meditativa ha un profondo impatto sulla chimica del cervello frenando il rilascio di citochina, una sostanza chimica infiammatoria che altera l'umore e può portare allo sviluppo della depressione nel tempo.

4. Migliora la concentrazione, la capacità di lavorare sotto stress e la memoria

Uno studio di Barbara L. Fredrickson ha dimostrato che, anche con solo 20 minuti al giorno di pratica, gli studenti sono stati in grado di migliorare le loro prestazioni nei test di **abilità cognitive**, in alcuni casi con risultati anche 10 volte migliori rispetto al gruppo che non meditava.

Risultati simili sono stati osservati anche nello svolgimento di compiti che richiedevano un'elaborazione di informazioni e che erano stati progettati per indurre stress da scadenza imminente. L'esperimento ha evidenziato come i meditatori avessero una corteccia prefrontale più spessa, concludendo che la meditazione potrebbe compensare la perdita di capacità cognitive che sopraggiunge con la vecchiaia.

Praticare a lungo termine la meditazione aumenta inoltre la densità della materia grigia nelle aree del cervello associate all'apprendimento, la memoria, la consapevolezza di sé, la compassione e l'introspezione.

5. Migliora l'empatia, le relazioni, l'autostima e riduce l'isolamento sociale

In uno studio pubblicato dalla American Psychological Association, i soggetti che hanno praticato anche solo pochi minuti di meditazione hanno manifestato un maggior senso di connessione sociale e positività verso il prossimo, sia a livelli esplicativi che impliciti. Questi risultati suggeriscono che questa tecnica di facile attuazione può contribuire ad aumentare le emozioni sociali positive e diminuire l'isolamento sociale.

Medicina Medicare Meditare

La radice etimologica “**Med**” dal latino “mederi” significa curare.

Meditare dal latino **meditāri** (iterativo di *medēri* ‘curare’) nel suo significato originale indicava ‘esercitarsi’ e poi, successivamente ‘riflettere’

Nelle *Upanisad*, scritture sacre induiste che risalgono approssimativamente a partire dal IX - VIII SECOLO a.C., è presente il primo riferimento esplicito alla meditazione che sia giunto fino a noi: il termine sanscrito con cui viene indicata

dhyāna

(ध्यान, letteralmente “visione”)

“Su cosa stai meditando?”

“Medito sulla verità, medito sulla bellezza, medito sul silenzio, medito sul presente, medito su Dio.

Secondo questa prospettiva risulta paradossale dire semplicemente “Sto meditando” perché l'affermazione, senza la comprensione ed esperienza di cosa sia realmente questo stato della mente, risulterebbe incompleta.

La parola Dhyana ha esattamente il significato di **“essere nello stato di meditazione”**.

Semplicemente “essere in meditazione” racchiude tutto il significato della parola dhyana.

COSA NON È

1. NON È VISUALIZZARE
2. NON È RESPIRARE CONSAPEVOLMENTE
3. NON È RILASSARSI
4. NON È PENSARE O RIFLETTERE
5. NON È PREGARE
6. NON È CANALIZZARE
7. NON È PERCEPIRE QUALCOSA (LUCI, GIOIA, ETC)
8. NON È “AVERE UNA VISIONE”
9. NON È UNA PRATICA NEW AGE O ESOTERICA

COSA È

**La meditazione è uno stato di coscienza dove la mente è in
una condizione di lucidità, presenza e intensa
consapevolezza.**

**Uno stato di pura consapevolezza di essere, senza forme,
definizioni, nomi, giudizi o livelli di identificazione.**

Solo un'oceano puro, indistinto di consapevolezza

**Questo stato si raggiunge attraverso quattro fasi precise
ben distinte e semplici da realizzare attraverso la guida di
una persona esperta e della corretta disciplina e stile di vita.**

4 FASI

ATTENZIONE FOCALIZZATA

CONCENTRAZIONE SOSTENUTA

CONTEMPLAZIONE PROFONDA

MEDITAZIONE

FLUSSO

Molti atleti confessano di aver vinto le proprie gare grazie ad una particolare condizione psicologica e fisica che, generalmente, viene definita come *"flusso"*, cioè una sensazione di libertà derivata dall'assenza di pensieri negativi e da una particolare condizione di autocoscienza. (*Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005*).



Il fenomeno del *flusso* è stato teorizzato nel 1975 dallo psicologo americano Mihaly Csikszentmihalyi, (*Csikszentmihalyi, M., 1975, 1978*) il quale riscontrava che, in determinate condizioni pratiche, **il soggetto che sviluppa l'azione persiste nel suo lavoro, ignorando stanchezza e disagi, se l'atto produce in lui una soddisfazione connaturata, ottenendone così un'automotivazione intrinseca (autotelica) al proseguo dell'attività, ovvero un godimento nel fare, indipendentemente dal risultato finale ottenuto, per un'esperienza di completa immersione nel compito svolto.** (*Csikszentmihalyi, M., 1990*)

LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE

I processi cognitivi che coinvolgono l'attenzione e la consapevolezza del presente, sono aspetti fondamentali per produrre un'esperienza di *flusso* negli atleti (*Swann, Keegan, Piggott, & Crust, 2012*).

La meditazione, quindi, può creare una base per l'esperienza di *flusso* (*Briegel-Jones, Knowles, Eubank, Giannoulatos, & Elliot, 2013; Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011; Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009*) in quanto implica consapevolezza e attenzione alle esperienze nel momento in cui si svolgono, in modo non giudicante e accettante (*Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003, 2009*).

4 SETTIMANE

In campo sportivo, la meditazione si è dimostrata particolarmente utile per ridurre lo stress pre-gara che colpisce molti atleti alla vigilia di una competizione. Alcuni sport, in particolare quelli in cui si richiede calma e precisione, risentono in modo particolare della condizione di ansia. Ricerche svolte su **golfisti e tiratori** (*Shaji J, Verma SK, Khanna GL, 2011*) hanno appurato che, già dopo 4 settimane, la meditazione è in grado di ridurre lo stress pre-competitivo, evidenziato da minori livelli di cortisolo (ormone dello stress), migliorando al contempo la precisione di tiro degli atleti.

FAM

La meditazione focalizzata sull'attenzione (Focused Attention Meditation) in cui si richiede di focalizzare volontariamente l'attenzione su di un elemento scelto (ad esempio la respirazione)

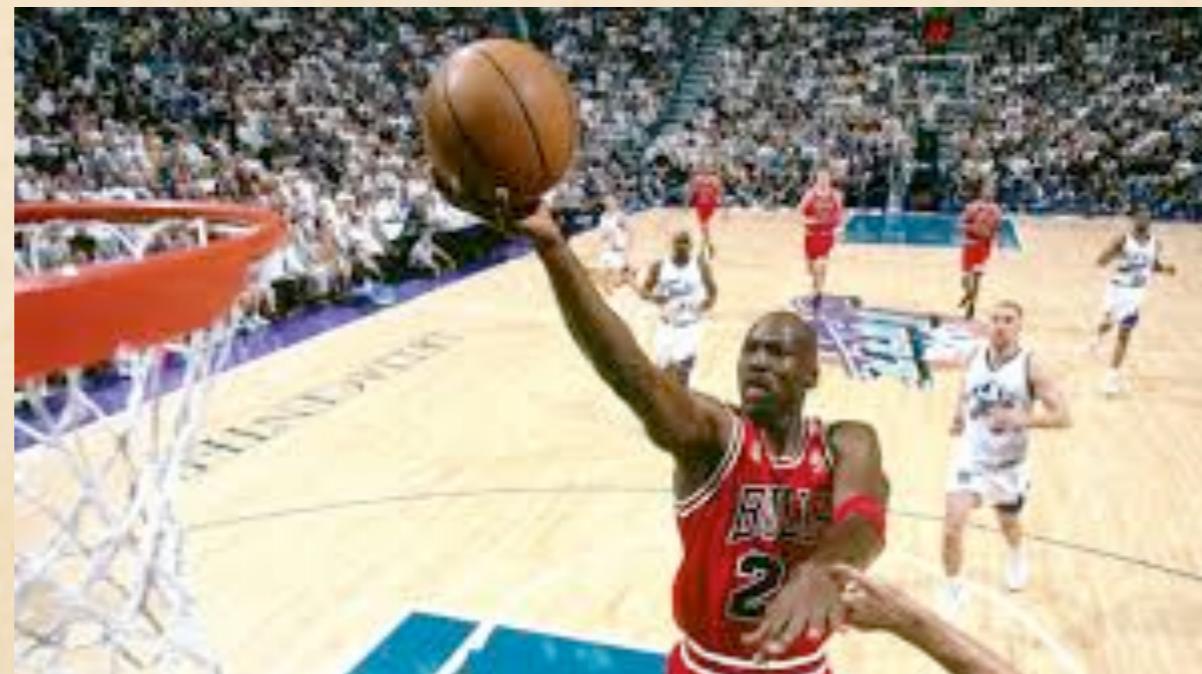
Negli sport di tipo **Closed Skills** (o ad abilità chiuse) come **il tiro con l'arco, il golf, la ginnastica**, ecc, l'ambiente di azione rimane relativamente stabile ed affidabile nel tempo. Questi sport richiedono un'attenzione sostenuta su una sequenza predeterminata di azioni e per tale motivo potrebbero beneficiare meglio di una meditazione di tipo



OMM

Meditazione a monitoraggio aperto (OMM – Open Monitoring Meditation) utile per valutare le esperienze di momento in momento, senza doversi concentrare verso una condizione particolare (*Lutz A et al 2008; Colzato LS e Kibele A, 2017*).

Negli sport **Open Skills** (ad abilità aperta), come **gli sport di squadra, di combattimento e tutti quegli sport in cui l'ambiente esterno è in continuo cambiamento**, vedrebbero meglio un training meditativo rivolto verso la modalità OMM (*Colzato LS e Kibele A, 2017*).



Bibliografia

1. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. *The concept of flow*. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford University Press 2005.
2. Csikszentmihalyi, M. *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass: 2005. San Francisco, CA.
3. Csikszentmihalyi, M. *Attention and the holistic approach to behaviour*. In K.S. Pope & J.L. Singer (Eds.), *The stream of consciousness* (pp. 335–385). New York: 1978. Plenum.
4. Csikszentmihalyi, M. *Flow: The psychology of optimal experience*. 1990 New York: Harper & Row.
5. Swann, C., Keegan, R.J., Piggott, D., & Crust, L. *A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport*. Psychology of Sport and Exercise, 2012 13, 807–819.
6. Briegel-Jones, R.M., Knowles, Z., Eubank, M.R., Giannoulatos, K., & Elliot, D. *A preliminary investigation into the effect of yoga practice on mindfulness and flow in elite youth swimmers*. Sport Psychologist, 2013 27, 349–359.
7. Aherne, C., Moran, A.P., & Lonsdale, C. *The effects of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation*. Sport Psychologist, 2011 25, 177–189
8. Kaufman, K.A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. *Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes*. Journal of Clinical Sports Psychology, 2009 4, 334–356.
9. Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., et al. *Mindfulness: A proposed operational definition*. Clinical Psychology: Science and Practice, 2004 11, 230–241.
10. Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, J.D. *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. Psychological Inquiry, 2007 18, 211–237.
11. Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. 2009 New York: Delta.
12. Kabat-Zinn, J. *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. Clinical Psychology: Science and Practice, 2003 10, 144–156.
13. Shaji J, Verma SK, KhannaGL, *The Effect of Mindfulness Meditation on HPA-Axis in Pre-Competition Stress in Sports Performance of Elite Shooters*, NJIRM 2011 Vol. 2(3).
14. Solberg EE, Ingjer F, Holen A, et al. *Stress reactivity to and recovery from a standardized exercise bout: a study of 31 runners practicing relaxation techniques*. Br J Sports Med. 2000 34:268–72.
15. Mahony J, Hanrahan SJ. *A brief educational intervention using acceptance and commitment therapy: four injured athletes experiences*. J Clin Sport Psychol; 2011 5:252–73.
16. Ivarsson A, Johnson U, Andersen MB, et al. *It pays to pay attention: a mindfulness-based program for injury prevention with soccer players*. J Appl Sport Psychol; 2015 27(3):319–34.
17. Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. *Attention regulation and monitoring in meditation*. Trends in Cognitive Sciences, 2008 12(4), 163–169.
18. Colzato LS & Kibele A, *How Different Types of Meditation Can Enhance Athletic Performance Depending on the Specific Sport Skills*, J Cogn Enhanc 2017 1:122–126

LA MENTE PERFETTA

MENS SANA IN CORPORE SANO

CORPORE SANO IN MENS SANA

IL FASCINO DELLA TRADIZIONE MILLENARIE INDOVEDICA

MENTE - MANAS

**ORGANO CHE ELABORA, SPERIMENTA E CONSERVA LE IMPRESSIONI, I
PENSIERI, LE IDEE**

**QUESTE MEMORIE (SAMSKARA) RIMANGONO IMPRESSE NELLA MENTE E
DETERMINANO LE TENDENZE LATENTI DELLE PERSONE**

- 1- INFLUENZANO IL CARATTERE**
- 2- INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO**
- 3- DETERMINANO LE TENDENZE PROFONDE E LE INCLINAZIONI**

I 3 GUNA

GUNA= termine sanscrito che indica "qualità"

- **TAMAS (तमस्)**: "oscurità"; indica la componente che tende a ostacolare il dinamismo della manifestazione.
 - **RAJAS (रजस्)**, dalla radice rañj: "colorato", "dinamico"; indica la componente che mette in moto la manifestazione
 - **SATTVA (सत्त्व)**, dalla radice sat: "esistente"; indica la componente che illumina, che rivela il manifesto
-
- **TAMAS**: torpore, ignoranza, indolenza.
 - **RAJAS**: instabilità, attività, desiderio, irrequietezza
 - **SATTVA**: virtuosità, purezza, luminosità, saggezza

The Three Gunas



SATTVA

Balance
Harmony
Positive
Peace
Clarity
Light
Creativity
Openness
Intelligence



RAJAS

Movement
Activity
Energy
Excitement
Passion
Desire
Agitation
Anxiety
Egotism



TAMAS

Inertia
Inactivity
Negative
Apathy
Dullness
Dark
Delusion
Depression
Ignorance

5 STADI DELLA MENTE

1- Ksipta: (prevalenza Rajas) irrequieta, estrovertita, spinge verso l'iperattività, il piacere, l'irrequietezza

2- Mudha: (prevalenza Tamas) offuscata, dubbiosa, spinge verso l'inerzia, l'apatia, il torpore

3- Viksipta: (Sattva instabile) distrazione, superficialità, confusione, la mente si posa senza soffermarsi sulle cose che piacciono e interessano e evita quelle che creano sofferenza.

4- Ekagra: (prevalenza sattva) concetrato stabile e saldo, presenza e focalizzazione. Buona condizione per poter meditare.

5- Niruddha: mente priva di pensieri, silenzio interiore, ogni attività mentale è inibita. Condizione finale derivante dalla pratica meditativa.

METODI PER PREDISPORRE LA MENTE

1. Alimentazione;
2. Sessualità;
3. Relazioni;
4. Respiro
5. Attenzione, Concentrazione, Presenza;

PURIFICARE LA MENTE ATTRAVERSO IL RESPIRO

GRAZIE