

Benefici della meditazione

La meditazione può essere usata per rilassarsi. Il rilassamento può aiutarci a sentirci meglio e favorire il nostro benessere generale. Come esseri umani, tuttavia, abbiamo un immenso potenziale inutilizzato che la meditazione può aiutare a sviluppare. In tal senso, la meditazione è un metodo per coltivare una pratica spirituale e contemporaneamente sostenere la salute fisica e mentale.

In Occidente sono stati confrontati i risultati di numerose ricerche scientifiche sugli effetti della meditazione. Gran parte di questi studi concordano sul fatto che la meditazione modifica le onde gamma del cervello e che aumentano e decrescono determinate attività in aree specifiche del cervello, correlate con le emozioni e le funzioni di concentrazione e attenzione. In conseguenza di tali studi, in Occidente attualmente si tengono corsi di formazione per operatori nel campo sociale e corsi di meditazione sia per alleviare le malattie fisiche e mentali, sia come parte di trattamenti di prevenzione o convalescenza.

Quando si parla di terapie alternative, c'è un metodo che è considerato uno dei principali, almeno per quel che riguarda la popolarità del suo utilizzo. Secondo le ricerche condotte dal Dott. David Eisenberg e i suoi collaboratori del **Harvard Medical School**, la medicina mente-corpo, ossia "**LA MEDITAZIONE**" è la più usata fra quelle alternative.

Non c'è da meravigliarsi quando guardiamo alle numerose prove mediche che ne confermano il ruolo nel processo di guarigione. Il nucleo di questa medicina è proprio l'antica pratica della meditazione, una tranquilla e semplice tecnica che nasconde un straordinario potere che aumenta la resistenza alle malattie e che permette di riuscire a mantenere un ottimo stato di salute generale. *La meditazione porta naturalmente a una "risposta rilassante"*.

I cambiamenti nel corpo sono profondamente rivitalizzanti stimolando il risanamento. Questi cambiamenti comprendono la riduzione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, della frequenza respiratoria, del consumo di ossigeno, del flusso di sangue ai muscoli, della traspirazione e della tensione muscolare, così come un rafforzamento del sistema immunitario.

Il rilassamento funziona proprio come un "pulsante di ripristino", permettendo all'organismo di ritornare ad uno stato ottimale di equilibrio.

Molti studi hanno dimostrato l'efficacia della meditazione nel trattare un vasto numero di malattie. Sono possibili notevoli benefici per le donne che praticano la meditazione regolarmente

- Uno studio ha scoperto che donne con SPM (sindrome premestruale) hanno ridotto i loro sintomi del 58%. Un altro studio ha trovato che donne nel periodo della menopausa possono ridurre significativamente l'intensità delle vampate di calore.

- Può essere utile anche nei casi di donne che affrontano problemi di infertilità. In uno studio di gruppo di 10 settimane che comprendeva anche la meditazione (assieme ad esercizio e cambiamenti nutrizionali), le donne hanno riportato una notevole riduzione di ansia, depressione e fatica, il 34% delle donne di questo gruppo sono rimaste incinte entro sei mesi. I ricercatori hanno anche scoperto che le nuove mamme che praticano la meditazione focalizzandosi su immagini di latte che fluisce al seno possono anche raddoppiare la loro produzione di latte.

- Il cuore è stato al centro di centinaia di studi sulla meditazione in tutto il mondo. Il praticarla regolarmente ha dimostrato di poter ridurre notevolmente la pressione negli ipertesi. Questa riduzione può durare a lungo. In uno studio, la riduzione ottenuta durante un programma di meditazione di otto settimane ha mantenuto i suoi effetti per oltre tre anni.

- Un altro studio ha focalizzato la meditazione in relazione alle malattie cardiache. Per esempio, dei pazienti con malattie arterio-coronariche che hanno meditato ogni giorno per otto mesi hanno avuto circa il 15% di tolleranza all'esercizio fisico. Pazienti con malattia cardiaca ischemica (il cuore riceve un apporto di sangue insufficiente) che hanno praticato la meditazione per quattro settimane hanno avuto un'importante diminuzione della frequenza delle contrazioni ventricolari irregolari (extrasistole). Anche pazienti che si sono dovuti sottoporre ad interventi chirurgici al cuore hanno ottenuto benefici dalla meditazione sotto forma di una diminuzione dell'ansia, del dolore e del bisogno di medicinali durante e dopo l'operazione. In un altro studio, dei pazienti operati a cuore aperto, hanno ridotto l'incidenza della tachicardia ventricolare post-operatoria.

- Ci sono anche delle prove che la meditazione ha proprietà di miglioramento del sistema immunitario.

Per esempio, studenti di medicina che hanno meditato durante gli esami finali hanno riportato una percentuale più alta di "Linfociti T-Helper", le cellule che danno l'avvio all'azione del sistema immunitario

. Persone convalescenti, dopo un periodo di addestramento alla meditazione, hanno avuto un incremento delle "cellule natural-killer", che eliminano i batteri e le cellule cancerogene. Essi hanno anche beneficiato della riduzione dell'attività dei virus e dello stress emotivo.

Anche pazienti ammalati di cancro hanno provato i benefici della meditazione. In uno studio, a pazienti con metastasi, dopo un anno di meditazione regolare è stato riscontrato un aumento dell'attività delle cellule "natural killer".

• Sviluppo del potenziale mentale

- La pratica regolare della Meditazione sviluppa un funzionamento integrato e completo del cervello ed espande le potenzialità della mente, la consapevolezza e la felicità. È particolarmente adatta per i giovani, in quanto li aiuta a crescere in modo equilibrato e a studiare senza sforzo e con più successo.

- - aumenta la memoria, l'attenzione, l'intelligenza, la creatività e la chiarezza del pensiero

- - sviluppa la capacità decisionale e la capacità organizzativa

- - accresce la stabilità psicologica e l'autostima

• Salute, prevenzione, longevità

- La Meditazione risveglia l'intelligenza interna che mantiene la salute nel nostro corpo, rafforzando la resistenza alle malattie e aiutando a prevenire molti disturbi e a condurre una vita lunga e sana.

- - aumenta l'energia

- - migliora la resistenza allo stress

- - riduce l'ansia e la depressione

- - migliora la salute cardiovascolare, riduce l'ipertensione e il colesterolo

- - migliora la qualità del sonno

- - produce miglioramenti nei casi di asma, diabete, mal di testa cronico, allergie

- - riduce il logorio fisico e mentale provocato dall'invecchiamento, promuove la longevità e migliora la qualità della vita nella terza età.

- - riduce il fumo, il consumo di alcool e di droghe

