

I benefici neurologici della Mindfulness

Secondo le neuroscienze la meditazione Mindfulness è un mezzo per stabilire connessioni neurali portatrici di felicità e di consapevolezza

Silvia C. Turrin

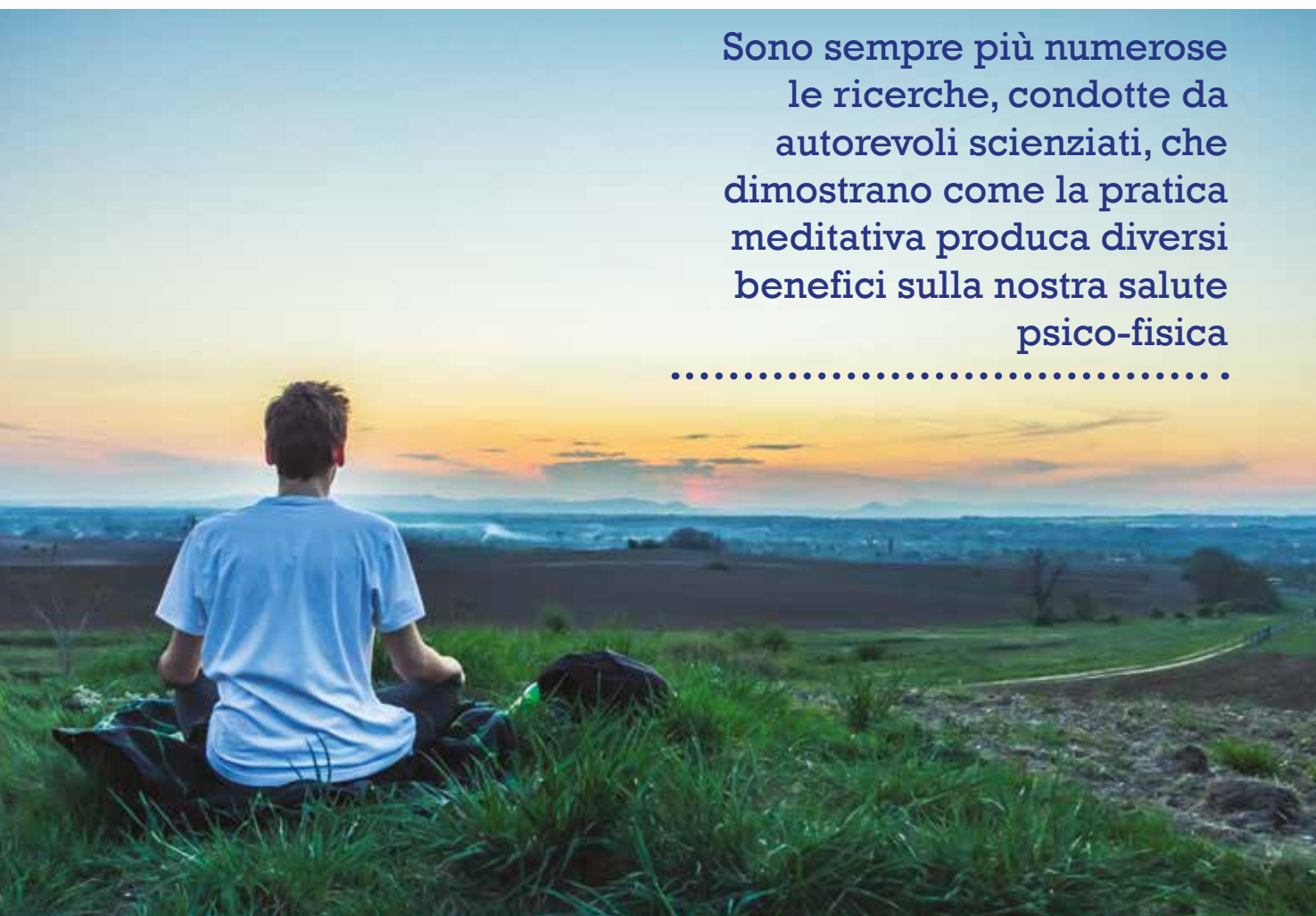
Durante gli anni Settanta del secolo scorso, il biologo molecolare Jon Kabat-Zinn ha introdotto la meditazione in ambito clinico ottenendo straordinari risultati. Queste prime ricerche hanno, da un lato, dimostrato una rilevante riduzione dei sintomi legati a stress, ansia, depressione

e panico; dall'altro, una maggiore propensione ad affrontare il dolore in maniera consapevole da parte di persone affette da dolori cronici (permettendo loro di modificare l'esperienza stessa del dolore).

Da queste applicazioni presso il Medical Center dell'Università del Massachusetts, Jon Kabat-Zinn ha

Sono sempre più numerose le ricerche, condotte da autorevoli scienziati, che dimostrano come la pratica meditativa produca diversi benefici sulla nostra salute psico-fisica

.....



sviluppato il **metodo per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza** (Mindfulness-Based Stress Reduction Program - MBSR). Tale metodo ha come fondamento l'impiego della meditazione "di consapevolezza", chiamata anche "della piena coscienza", mutuata dalla tradizione buddhista.

I riferimenti propriamente religiosi e gli aspetti ritualistici della pratica orientale sono stati diluiti per rendere il metodo laico, in modo da poterlo introdurre negli ospedali.

Da allora, il protocollo sviluppato da Jon Kabat-Zinn, in collaborazione coi colleghi dell'Università del Massachusetts, è stato utilizzato da migliaia di pazienti (se ne contano oltre 16mila tra il 1979 e il 2005) e negli ultimi decenni è stato studiato e applicato in tanti centri e ospedali in varie nazioni, dal Belgio al Sudafrica, passando per l'Italia.

Cos'è esattamente la Mindfulness?

Mindfulness è un termine inglese che significa "pienezza mentale"; è anche traducibile con "presenza mentale". Questa parola e le relative applicazioni si sono diffuse in Occidente grazie a numerose ricerche e sperimentazioni in campo neurologico.

Tra queste segnaliamo per esempio quelle condotte dal neuroscienziato e psicologo statunitense Richard Davidson, il quale ha inserito la meditazione nella lista degli esercizi che allenano il cervello a sviluppare connessioni neuronali portatrici di felicità. In realtà, la parola Mindfulness trae le sue origini dal termine

Richard Davidson ha inserito la meditazione nella lista degli esercizi che allenano il cervello a sviluppare connessioni neuronali portatrici di felicità

Sati, che in pali (l'antico linguaggio usato dal Buddha storico, Siddharta Gautama) significa "consapevolezza" e "attenzione", ovvero "attenzione cosciente". Se, da un lato, l'approccio anglosassone alla Mindfulness è fondamentalmente laico, dall'altro vi sono metodi che enfatizzano, o comunque non offuscano, le basi filosofiche buddhiste della Mindfulness.

Uno di questi orientamenti rispettosi delle tradizioni orientali è sorto in Europa e sta ottenendo un rilevante riscontro: stiamo parlando della **Mindfulness Immaginale**.

Si tratta di **un metodo in cui la meditazione incontra la psicologia immaginale, ovvero quella psicologia avviata in Occidente da Jung (con la psicologia analitica) e poi rielaborata dallo psicoanalista e filosofo statunitense James Hillman (con la psicologia archetipica)**.

Nella visione immaginale il corpo e il mondo sono interni alla psiche. Il paradigma considera il corpo non più una realtà funzionale e percettiva, bensì un "simbolo". Secondo l'approccio immaginale, ogni

Mindfulness immaginale: un cammino di consapevolezza

Chi va oltre la dimensione tangibile, sa che la pratica della meditazione permette di scoprire il proprio vero sé, e di accedere a stati spirituali altrimenti non sperimentabili. È proprio sulla meditazione che si fonda la Mindfulness Immaginale, sviluppata da Selene Calloni Williams e dal monaco Theravāda Gotatuwe Sumanaloka Thero. È stato sull'isola di Sri Lanka che si conobbero, nel lontano 1982. All'epoca, Sumanaloka era un giovane monaco novizio Theravāda che abitava in una grotta nell'eremo della foresta di Abharana in compagnia del venerabile maestro Ghata Thera, mentre Selene, giovanissima, fu condotta nell'eremo dal suo maestro di yoga e di sciamanismo, Michael Williams. Selene Calloni Williams e Gotatuwe Sumanaloka Thero insegnano meditazione dal 1990 sia in Asia, sia in

Europa, portando avanti un approccio che unisce il metodo simbolo-immaginale alle pratiche della meditazione buddhista Theravāda.

Come spiega la stessa Selene Calloni Williams: «La Mindfulness Immaginale è un cammino di consapevolezza che migliora le condizioni di benessere interiore trasmutando emozioni di tristezza, rabbia, paura. In questi ultimi anni, innumerevoli sono state le conferme scientifiche a sostegno della tesi secondo la quale la pratica della meditazione buddhista (in particolare Vipassana, Satipatthāna e Cankamana) sia in grado di conferire grandi benefici psicologici e fisici, che vanno ben oltre la semplice riduzione dello stress. Questo ha fatto sì che la Mindfulness incontrasse un vasto consenso anche al di fuori degli ambiti clinici».



persona ha la capacità di sviluppare una comprensione trasformativa dell'esperienza. Questa capacità viene affinata attraverso particolari tecniche che, se effettuate con regolarità, rendono il cervello creativo, dinamico e, al contempo, modificano schemi mentali e quindi certe abitudini dannose.

Benefici della pratica

La Mindfulness Immaginale, se praticata in modo regolare, apporta una serie di benefici:

- aiuta a essere più **sereni** e **calmi**;
- permette di **superare in modo più consapevole le paure** e sciogliere gli attaccamenti;
- favorisce una **maggiore armonia psico-fisica**, poiché spinge a uscire dalla gabbia dell'io, dall'individualità e dai limiti creati dalla nostra mente.

Praticando la meditazione Theravāda, che è parte integrante della Mindfulness Immaginale, si sviluppa la capacità di andare oltre l'idea del materialismo e dell'oggettività delle cose, ottenendo importanti risultati a livello integrale. Per intraprendere questo percorso di fuoriuscita dalla gabbia dell'io e per svuotare la mente dai pensieri ossessivi è necessario apprendere i fondamenti della Mindfulness. Una volta apprese le basi si può praticare la meditazione quando e dove si vuole.

Come abbiamo sintetizzato nel libro *Mindfulness Immaginale* (Edizioni Mediterranee, 2016), la Mindfulness Immaginale produce una serie di effetti benefici a livello mentale, fisico ed energetico. Vediamone alcuni insieme.

Praticando la Mindfulness Immaginale attuiamo poi il processo di smaterializzazione, grazie al quale modifichiamo l'idea secondo cui la realtà sia fissa, e comprendiamo che ciò che viviamo è un flusso di coscienza ed è modificabile in qualsiasi momento

.....

Pacificazione, rallegramento della mente, aumento dell'attenzione

Uno dei primi risultati che possiamo ottenere è la de-personalizzazione/disidentificazione. Pensiamo che le idee e le emozioni siano nostre, secondo un'accezione legata all'io. Per esempio, quando avvertiamo rabbia verso una persona o una situazione, il processo di de-personalizzazione/disidentificazione ci porta a capire che "non siamo la rabbia"; allo stesso modo, quando avvertiamo tristezza capiamo che "non siamo la tristezza". **La meditazione ci aiuta a non identificarci con il pensiero o l'emozione che avvertiamo in un dato momento.** Praticando la Mindfulness Immaginale attuiamo poi il processo di smaterializzazione, grazie al quale modifichiamo l'idea secondo cui la realtà sia fissa, e **comprendiamo che ciò che viviamo è un flusso di coscienza ed è modificabile in qual-**

siasi momento. Il processo di smaterializzazione ci permette di riprendere il potere sulla stessa realtà, che è pura immagine. Altri effetti benefici della pratica costante sono la **pacificazione e il rallegramento della mente**, ovvero: le onde dei pensieri si stabilizzano, si tranquillizzano, ampliando i livelli del piacere; in pratica, **impariamo a stare nel presente e ad amare ogni cellula del nostro corpo.**

Anche il nostro livello di attenzione aumenta, poiché impariamo a rimanere focalizzati sul presente, e rafforziamo così la nostra consapevolezza del "qui e ora". Per il tramite della meditazione apprendiamo inoltre a **vivere in assenza di giudizio, senza pensieri dicotomici**, come bello/brutto, buono/cattivo, mi piace/non piace. "La pratica della Mindfulness innalza il piacere organismico o eucenestesi (cenestesi benefica, percezione piacevole): condizione che permane anche dopo la fine della meditazione. Quindi si producono sull'essere umano solo benefici a lungo termine e assolutamente nessuna controindicazione".

Trasformare la nostra esperienza di vita

Chi pratica la Mindfulness Immaginale finisce sempre per trovare se stesso, sviluppando la capacità di

attenuare pensieri disturbanti e ossessivi. Per non identificarsi con essi e per dissolverli si impara a contemplarli, "entrando" in essi. Come fare per dissolverli? Quando abbiamo un pensiero ossessivo, o che ci procura ansia, o sentiamo un'emozione di rabbia o di malinconia, ci rivolgiamo alla pratica meditativa e quindi ci fermiamo, assumiamo la postura appropriata (nella posizione del loto, o del semi-loto, o a gambe incrociate) e rimaniamo immobili; dopo aver praticato un lavoro sul respiro, entriamo nel pensiero disturbante o nell'emozione che ci turba, e iniziamo a coltivarlo/a, contemplarlo/a, permettendo al pensiero o all'emozione di ingigantirsi.

In tal modo, il pensiero o l'emozione o l'idea lentamente si trasvalutano e mostrano l'altra faccia di loro che è liberazione, visione, forza, potere.

La Mindfulness Immaginale (che si ispira alla psicologia archetipica) ci squarcia un velo, quello del materialismo, che è una peculiarità dell'uomo attuale, abitante di una realtà che è sogno, proiezione.

Attraverso la meditazione noi **sviluppiamo momenti di lucida visione e chiarezza intuitiva, che corrispondono a una sorta di riavvio del cervello:** tale processo scioglie schemi mentali abituali e cristallizzati e ne ricostruisce altri più elastici e ricettivi.

Come iniziare a praticare la Mindfulness: alcuni consigli

La Mindfulness si basa sulla tradizione del buddhismo Theravāda, corrente che è particolarmente diffusa in Sri Lanka, Birmania, Thailandia, Laos. Nel buddhismo Theravāda sono conosciute straordinarie tecniche di meditazione, tra cui:

- la meditazione sul respiro,
- la contemplazione del corpo,
- la contemplazione delle emozioni,
- la contemplazione della mente,
- la meditazione camminata,
- la contemplazione dello scheletro (simbolo dell'impermanenza).

Accanto alla pratica della meditazione propriamente detta, nel buddhismo Theravāda ha grande importanza il "Satipatthana", la **via della piena attenzione e consapevolezza**. Il "Satipatthana" consiste nell'**essere sempre presenti a ciò che accade nel momento in cui accade**. A tal fine si possono usare **semplici affermazioni da ripetere come mantra**, per mantenere la mente focalizzata sul momento presente, impedendole

di lasciarsi prendere dall'agitazione e dall'ansia. Per esempio, se sto guidando l'auto ripeterò a me stesso: "So che sto guidando, so che sto guidando"; se sto mangiando ripeterò "So che sto mangiando" e così via, a seconda della situazione in cui ci troviamo.

Se si vuole accostarsi alla Mindfulness Immaginale il consiglio è quello di praticare quotidianamente, almeno due volte al giorno, una meditazione esistenziale di consapevolezza. La postura da adottare è quella seduta, a gambe incrociate o nella postura del loto o del semi-loto. La colonna vertebrale è ben dritta, ma non rigida. La fase che conduce alla calma si attua portando l'attenzione alla respirazione, in modo da calmare i pensieri. In questa fase si mantiene la consapevolezza delle sensazioni fisiche che accompagnano il respiro; per esempio, ci si può chiedere: la gamba destra la sento pesante o leggera?. Osservando e ascoltando il respiro si diventa più ricettivi rispetto a ciò che accade nel proprio mondo interiore. Quando la mente sfugge e i pensieri vi portano via dal qui e ora ritornate al respiro, naturale e spontaneo, senza sforzo.

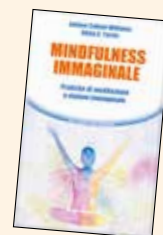
Dal punto di vista scientifico, **la meditazione agisce sulle sinapsi cerebrali e sulla produzione di endorfine, acuendo l'intuizione e innalzando la felicità.** Come spiega Selene Calloni Williams: «Quando la pratica della meditazione denota un chiaro intento psicologico, essendo applicata al fine di “guarire” emozioni negative, migliorare le proprie capacità di visione, volontà, equilibrio, allora viene designata in Occidente come Mindfulness. La meditazione unita alle neuroscienze e alla psicologia si rivela quindi uno strumento per lo sviluppo e la realizzazione del potenziale umano».

Scritto da Silvia C. Turrin

Dopo una laurea in Scienze Politiche e un Master in “Storia Didattica e Comunicazione” entra nel settore editoriale-pubblicistico. Dal 2007 è iscritta all’albo dei giornalisti della Lombardia. Ha collaborato con varie riviste di musica (tra cui Amadeus; World Music Magazine; Etnica; Jazz Magazine) e con vari portali. Per lavoro e per passione si interessa di ecologia consapevole, modelli di vita alternativi, salute, alimentazione naturale e viaggi. Ha pubblicato vari libri, tra cui *Nyerere, il maestro* (EMI, Bologna, 2012), tradotto anche in francese (edizioni Mediaspaul, 2014); *Il movimento della Consapevolezza Nera in Sudafrica. Dalle origini al lascito di Stephen Biko* (edizioni Erga, Genova, 2011) e *Mindfulness Immaginale* (Edizioni Mediterranee, 2016) scritto a quattro mani con Selene Calloni Williams. Sta approfondendo temi legati a nuovi approcci teorico-pratici volti all’evoluzione psico-fisica dell’Essere. Il suo profondo interesse verso l’Oriente l’ha portata a indagare discipline quali reiki, ayurveda, yoga e meditazione. È Istruttrice di Mindfulness secondo la tradizione Buddhista Theravada, con orientamento simbolo-immaginale, riconosciuta da AISCON. Per maggiori info si veda il sito: <http://www.culture-nature-magazine.info/>

Consigli di lettura

Selene Calloni Williams, Silvia C. Turrin
Mindfulness Immaginale
Edizioni Mediterranee, 2016



Daniel Goleman
Intelligenza Emotiva
Biblioteca Universale Rizzoli, 2016



Nyanaponika Thera
Il cuore della meditazione buddhista
Astrolabio Ubaldini



Jon Kabat-Zinn
Dovunque tu vada, ci sei già.
Una guida alla meditazione
TEA, 1999



Richiedili nella tua libreria di fiducia o cercali su scienzaeconoscenza.it



A.I.I.M.F.



METODO FELDENKRAIS®

Corso professionale per la formazione di insegnanti del Metodo Feldenkrais

Formazione Strigara 4"
2016 - 2019

Centro Scientifico del Movimento
Via Castello, 11 - 47030 Strigara di Sogliano al Rub.(FC)
Cell. 333 4421233 - Tel. 0541 948035
www.centrofeldenkraiscsm.it
e-mail: info@centrofeldenkraiscsm.it