

MEDITAZIONE: AUMENTA LA MATERIA GRIGIA E RALLENTA L'INVECCHIAMENTO

Alcuni ricercatori del Massachusetts General Hospital hanno scoperto che la meditazione allontana gli effetti degenerativi tipici della vecchiaia. Chi medita ha una maggior quantità di materia grigia nell'area della corteccia frontale rispetto a chi non pratica alcuna forma di meditazione. L'effetto è tangibile e misurabile, e interessa la parte della corteccia cerebrale preposta alle funzioni percettive e attentive.

Lo studio ha coinvolto un campione di volontari abituati a praticare almeno 40 minuti quotidiani di "mindful awareness meditation", una tecnica di rilassamento mentale che non prevede l'utilizzo di mantra specifici. Ebbene, su questi soggetti il test di risonanza magnetica ha mostrato con chiarezza l'ispessimento della corteccia e l'aumento di volume della materia grigia direttamente proporzionali agli anni di meditato.

Il risultato appariva particolarmente evidente nei soggetti più anziani. I ricercatori non sanno dare una spiegazione effettiva del fenomeno: ciò che è certo è che la meditazione riduce l'assottigliamento della corteccia cerebrale tipico dell'età che avanza.

YOGA E MEDITAZIONE: COME CAMBIANO LA VITA?

Quanto lo yoga influisce sull'esistenza di chi lo pratica? Questa è la domanda a cui Stephen Cope ha cercato di dare risposta nel suo libro "Will Yoga & Meditation Really Change My Life?". L'Autore, forte della sua esperienza trentennale nel settore dello yoga e della psicoterapia, ha posto questo quesito a 25 tra i più famosi maestri di yoga e di meditazione.

Ecco quanto ne è emerso: Sylvia Boorstein, ha ricapitolato la sua lunga pratica di meditazione e Yoga con queste parole: " Sono diventata tranquilla e gentile, sia con me che con gli altri. E la gentilezza ha fatto di me una donna felice." Patricia Walden, una delle insegnanti del metodo di Yoga Iyengar con più esperienza, ha imparato a vivere con "impermanenza". Ha acquisito la "grazia" di riflettere prima di agire e di guardare la vita con oggettività. "Lo Yoga mi ha fortificato in modo davvero salutare. "Cope, che attualmente è istruttore anziano al Kriipalu Center for Yoga & Health in Massachusetts, dichiara di sentirsi ancora come il ragazzino tredicenne che amava cantare e andare in chiesa. Ma a 50 anni, ha anche esperito la "radicale accettazione di sé". E' evoluto da una situazione in cui voleva cambiare il mondo, ad una in cui è presente e attivo, accettando le cose nel modo in cui stanno.

YOGA E MEDITAZIONE: ALLONTANANO LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Secondo l'indiano Satish Sivasankaran, ricercatore all'Università di Yale, pratiche quali yoga e meditazione sarebbero preziose per contrastare l'insorgenza di disturbi cardiovascolari.

Tale asserzione è conseguente ad uno studio compiuto su un campione di 33 soggetti sottoposti a sedute di yoga e meditazione per sei settimane consecutive.

Prima dell'inizio delle sedute, sono stati rilevati alcuni parametri: pressione sistolica e diastolica, velocità dei battiti cardiaci, indice di massa corporea, colesterolo totale, HDL e LDL, trigliceridi e salute dell'endotelio.

Gli esiti di tali esami sono stati messi a confronto con quelli delle misurazioni compiute alla fine del ciclo di sedute di yoga. Il risultato?

Una notevole diminuzione della pressione sanguigna media e un cospicuo miglioramento dello stato del tessuto di rivestimento dei vasi sanguigni, detto endotelio. Ciò a testimoniare il notevole beneficio di tali pratiche che, in passato, si sono rivelate efficaci anche per mitigare i problemi respiratori, combattere il cancro, oltre che, ovviamente, per ridurre lo stress e vivere meglio.

YOGA: IMPARARE A RESPIRARE PUÒ ESSERE UTILE PER CHI SOFFRE DI CUORE

Lo yoga oltre ad essere utile per controllare la forza e lo stress con il vantaggio di poter essere praticato a tutte le età.

Agendo sulla respirazione e quindi sulle difficoltà respiratorie, lo yoga può essere utile per coloro che soffrono di cuore o insufficienze cardiache. Chi soffre di queste malattie ha spesso una respirazione accelerata, che affatica il cuore e non riempie arriva in fondo ai polmoni.

Attraverso lo yoga si può apprendere una tecnica di respirazione profonda e tranquilla, grazie alla quale il respiro viene "controllato" dal momento in cui entra attraverso il naso, durante il passaggio nei polmoni fino al momento in cui esce dal corpo.

Il momento più indicato per praticare questa disciplina è l'inizio della giornata e il in un posto ben ventilato e tranquillo, con un abbigliamento comodo.

YOGA IN GRAVIDANZA: GIOVA SIA ALLA MADRE CHE AL NEONATO

Uno studio indiano pubblicato sul Journal of Alternative and Complementary Medicine lo conferma: lo yoga in gravidanza è una pratica utilissima e preziosa per migliorare gli esiti del parto e della gravidanza in genere.

Lo studio è stato compiuto su un campione di 335 donne suddiviso in due sottogruppi: il primo gruppo era composto da donne sottoposte a regolari sedute di yoga, mentre il gruppo di

controllo, omogeneo per tutte le altre caratteristiche come età delle gestanti, peso, ecc, dedicava le ore che le colleghe impiegavano nello yoga a semplici passeggiate rilassanti. Ebbene, il gruppo dello yoga, in sede di parto, appariva notevolmente avvantaggiato: i travagli erano più veloci e il numero di neonati con scarso peso alla nascita era significativamente inferiore rispetto al gruppo di controllo. Dallo yoga traevano vantaggio anche l'ipertensione indotta dalla gravidanza ed i tassi di riduzione della crescita intrauterina.

SCOLARI STRESSATI? SALGONO IN CATTEDRA YOGA E MEDITAZIONE

Sembrerà un'idea bizzarra, ma pare che funzioni! Una delle principali nemiche della resa scolastica è lo stress e la mancanza di concentrazione.

Una scuola dell'Hampshire, la Trosnant Junior School, ha deciso di risolvere il problema ricorrendo ad antiche arti marziali cinesi, come il Tai Chi, allo Yoga e a varie tecniche di rilassamento. L'obiettivo consiste nel riuscire a migliorare i processi di apprendimento, attraverso una riduzione della tensione e dello stress emotivo e ad un aumento della capacità di attenzione.

Il programma sperimentale avrà una durata di cinque settimane, e per un'ora a settimana docenti e alunni apprenderanno le basi di queste tecniche recandosi in centri specializzati. La pratica proseguirà poi nelle aule scolastiche, dove gli insegnanti condurranno le classi negli esercizi appresi nei centri.

Attualmente, più di 60 bambini tra i nove e i dieci anni partecipano a questo programma sperimentale, ma presto questa pratica sarà estesa a tutte le classi.

INSONNIA ESTIVA: TRE STRUMENTI PER AFFRONTARLA

L'estate non è certo un periodo propizio per il sonno: il caldo, le zanzare, l'afa, possono rendere la notte un vero inferno. Secondo uno studio statunitense, basterebbero 15 giorni di sonno disturbato e carente, per incorrere negli stessi disturbi cognitivi che si vivrebbero se si evitasse di dormire per due giorni di fila.

Come migliorare la qualità del sonno estivo?

Le "chiavi" per arrivare a Morfeo sono tre: i rimedi fitoterapici, lo yoga e una corretta alimentazione.

- La fitoterapia. Ricorrere alle piante può aiutare. I rimedi naturali più conosciuti per favorire il sonno sono la passiflora, il biancospino, l'escoltzia, la camomilla e il tiglio. La passiflora è adatta per addormentare soprattutto chi fatica a prendere sonno a causa di preoccupazioni, ansia e rimuginazioni. Ha un effetto ipnotico, antispasmodico e sedativo. Il biancospino è

efficace per rilassare la muscolatura ed equilibrare l'apparato cardiovascolare. L'escoltzia serve per ridurre il rischio di risvegli precoci mattutini, mentre la camomilla combatte l'umore instabile e l'irritabilità. Il tiglio è efficace per gli ipertesi e per chi tende a svegliarsi affamato durante la notte.

- L'alimentazione. Per favorire il sonno, i nutrizionisti consigliano di adottare alcune semplici pratiche alimentari: innanzitutto è necessario eliminare la carne dal pasto serale, in quanto contiene una sostanza che stimola i processi mentali. In secondo luogo si consiglia di preferire vegetali, amidi e soprattutto banane (tutti alimenti ricchi di serotonina, sostanza con effetti sedativi. Un altro consiglio consiste nel bere un bicchiere di latte caldo prima di coricarsi, e se l'insonne è un bambino, sarà utile posare vicino a lui un indumento della madre, che avrà l'effetto di rassicurarlo.

- Lo yoga. Attraverso questa antichissima pratica, il corpo si rigenera, portando benefici a respirazione e sistema immunitario. Il fine primario è il rilassamento: la respirazione interagisce con il sistema nervoso, responsabile del sonno, e può sconfiggere l'insonnia.