

DEVE ESSERE UNA PRATICA QUOTIDIANA. «RIDUCE GLI EFFETTI NEGATIVI DI STRESS E ANSIA», DICE L'ESPERTO. CONCENTRANDO LA MENTE SUI FLUSSI DELL'ARIA SI GENERA UN'AZIONE CALMANTE

# Meditazione SIGNIFICA RESPIRAZIONE

di Edoardo Rosati

**D**edicarsi alla meditazione potrebbe essere un'idea da inserire nella lista dei buoni propositi per l'anno nuovo. E da questo punto di vista una pratica sempre più in auge è la Mindfulness. La parola significa consapevolezza. Ritagliatevi un posto tranquillo, piazzatevi seduti su un cuscino non troppo morbido, gambe incrociate, schiena dritta ma non rigida, spalle e torace rilassati, braccia lungo i fianchi e palmo delle mani poggiato sulle cosce. «Chiudete gli occhi e rivolgete un'attenzione curiosa alle emozioni e alle sensazioni fisiche che state sperimentando in quel preciso istante», spiega Carolina Traverso, psicologa e psicoterapeuta, che a Milano insegna Mindfulness Based Stress Reduction.

Sia chiaro: meditare non significa sforzarsi di liberare la testa dai troppi pensieri che la assillano. Sarebbe come tentare di svuotare il mare con un secchio. «Questa disciplina insegna invece a concentrarsi sul momento presente», rimarca Carolina Traverso, «su ciò che ci accade dentro e intorno a noi, accettandolo e senza giudicarlo». Così se decidiamo di focalizzarci sul respiro, non dobbiamo far altro che



**IL PROFESSORE**  
Antonio Malgaroli.  
«Stimola a raggiungere una benefica stabilità emotiva».

ascoltarlo. «Non importa se è lento o veloce: limitiamoci a percepirlo. A osservarlo. E se un pensiero improvviso dovesse turbarci, accogliamo, cercando però di riportare il prima possibile l'attenzione ai flussi respiratori».

Ecco come funziona, in estrema sintesi, la Mindfulness, che è dunque uno stato mentale, «da coltivare attraverso una pratica quotidiana». I benefici? Un benessere profondo e continuativo che aiuta a fronteggiare difficoltà e disagi. Nel suo blog Bill Gates consiglia il libro *The Headspace Guide to Meditation & Mindfulness*, di Andy Puddicombe. Il genio fondatore di Microsoft scrive che medita una decina di minuti due-tre volte alla settimana. Una pratica che lo aiuta a incrementare il livello di attenzione e a gestire meglio gli assilli quotidiani.

«Le più recenti ricerche scientifiche hanno fornito una spiegazione degli effetti positivi della meditazione», interviene Antonio Malgaroli, professore dell'Università



**LA TERAPEUTA**  
Carolina Traverso.  
«Diventa utile se praticata con costanza giornaliera».

Vita-Salute San Raffaele di Milano e specialista in Neuropsichiatria. Già: un team di studiosi statunitensi della Stanford University School of Medicine ha comunicato nel 2017 la scoperta di un piccolo gruppo di neuroni che controlla il ritmo respiratorio, ma che nel contempo risulta connesso a un'area del cervello coinvolta nelle nostre reazioni all'ansia. Un legame che motiva biologicamente l'azione calmante della meditazione concentrata sul respiro.

«Le pratiche meditative armonizzano l'attività della corteccia cerebrale», aggiunge il professor Malgaroli, «e quando tante aree del cervello funzionano in sincronia, al pari di quanto uno strumento musicale fa con il diapason, il corpo raggiunge una benefica stabilità emotiva». E se più persone si ritrovano a meditare nella stessa stanza, è stato dimostrato che le loro onde cerebrali mostrano schemi tra loro simili. Quando si dice essere sintonizzati sulla stessa lunghezza d'onda. ●



**GESTI SEMPLICI  
GRANDI EFFETTI**  
Gambe incrociate, schiena dritta, occhi chiusi, stando seduti su un cuscino: questa è la posizione corretta per praticare la Mindfulness, che significa consapevolezza.