

# Effetti della meditazione

## *seconda parte*

Proseguo nel descrivere effetti prodotti dalla meditazione, che tuttavia possono essere definiti del tutto collaterali, in quanto lo scopo finale è del tutto diverso. Sono tuttavia utili in quanto non solo migliorano l'esistenza, ma sono pure un incentivo a proseguire nel percorso

### **Ansia depressione**

La meditazione è il miglior rimedio naturale contro. Bastano 30 minuti al giorno di meditazione per aiutare a combattere ansia e depressione, con effetti superiori a quelli che potrebbe dare un placebo e in alcuni casi paragonabili a quelli dei farmaci antidepressivi.

Meditare agisce profondamente sulla mente e può dare sollievo a chi soffre di ansia e depressione.

Ciò che importa davvero è mantenere una costanza ben precisa nella pratica. I risultati incoraggianti in proposito riguardano infatti sessioni di meditazione di circa 30-40 minuti al giorno, da praticare per un periodo complessivo di almeno 2 mesi.

Si tratta di quanto emerso da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori della Hopkins University School Of Medicine, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica JAMA Internal Medicine. La meditazione, a parere degli esperti, aiuta a contrastare l'impatto negativo sulla qualità della vita degli stati ansiosi e depressivi.

I ricercatori hanno sottolineato che molte persone nel mondo iniziano a praticare la meditazione, anche se non è considerata parte della medicina convenzionale. La ricerca mostra che la meditazione è una vera e propria terapia in grado di alleviare alcuni sintomi di ansia e depressione, proprio come farebbero gli antidepressivi.

Le sessioni di meditazione da 30-40 minuti al giorno sono risultate efficaci a partire dalle 8 settimane di pratica. I miglioramenti sono stati rilevati anche a 6 mesi di distanza dalla prima sessione meditativa.

Si tratta di una conferma importante per una pratica rilassante e indolore che può arrecare benefici sulla nostra mente e sulla salute senza la necessità di ricorrere ai comuni farmaci.

I ricercatori hanno preso in considerazione 47 studi e oltre 3500 partecipanti.

Combinando i dati disponibili, hanno calcolato che i miglioramenti dei sintomi dell'ansia risultavano compresi tra il 5 e il 10% per quanto riguarda le persone che avevano partecipato a sessioni di meditazione mindfulness, in confronto a coloro che avevano praticato altre attività. Articolo di Marta Albè, [www.greemme.it](http://www.greemme.it)

### **Memoria e concentrazione**

La meditazione ha anche effetti sulla materia cerebrale, dando alla mente maggiore lucidità e concentrazione. Importanti esperimenti sono stati condotti in

proposito dal General Hospital - Massachusetts. Hanno dimostrato che qualche settimana di sedute di meditazione hanno prodotto sensibili miglioramenti nella memoria e nella concentrazione.

### **Benessere fisico e psichico**

Le conferme ci giungono dall'Australia. Sono stati effettuati una serie di studi presso l'Università di Sidney a cura del dott. Remesh Manocha i cui risultati sono pubblicati dalla rivista "Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine".

Sono state coinvolte 350 persone, scelte tra chi praticava da almeno due anni il Sahaja Yoga, focalizzando l'attenzione su una tecnica nota come "silenzio mentale".

E' stato accertato che coloro che praticavano il Sahaja Yoga da almeno due anni godevano di uno stato salute e di benessere definito dai ricercatori come "significativamente più alto" rispetto alla media della popolazione quantificabile nel 10% in più.

*Mauro Marchisio*