



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.472

Pagina 1/2

Poche ore di meditazione possono promuovere le funzioni del cervello

mariagrazia, martedì 24 agosto 2010 - 19:34:52

Positivi cambiamenti strutturali aumentano l'efficienza mentale

Bastano poche ore, undici, per mettere in pratica una tecnica meditativa in grado di promuovere cambiamenti strutturali nel cervello che possono aumentarne l'efficienza e regolare il comportamento, in conformità con i propri obiettivi.

Questa tecnica si chiama IBMT, che sta a significare Formazione Integrativa Mente-Corpo ed è stata sperimentata con successo da un team internazionale composto da ricercatori cinesi della Dalian University of Technology e dell'Università dell'Oregon guidati dal dottor Yi-Yuan Tang e lo psicologo Michael I. Posner.

Questa tecnica è stata presa, e poi adattata, dalla Medicina Tradizionale Cinese nel 1990 ed è praticata in patria da migliaia di persone. Per questo studio è stata insegnata a 45 studenti dell'Università dell'Oregon che hanno partecipato alla ricerca. Di questi, 28 erano maschi e 17 femmine. I soggetti sono poi stati suddivisi a caso in due gruppi per ricevere una formazione in IBMT o una semplice formazione di rilassamento (gruppo di controllo).

I partecipanti sono stati monitorati per mezzo di apparecchiature per la visualizzazione di immagini del cervello presso il Beverly Lewis Center for Neuroimaging.

Un particolare tipo di risonanza magnetica denominata *diffusion tensor imaging* ha permesso ai ricercatori di esaminare le fibre che collegano le varie regioni del cervello prima e dopo la formazione. Le modifiche sono state più rilevanti nelle connessioni che coinvolgono la corteccia cingolata anteriore, una zona del cervello legata alla capacità di regolare le emozioni e il comportamento.

Quello che è saltato subito all'occhio, letteralmente, è stato che queste modifiche si sono verificate unicamente nel gruppo che ha praticato la meditazione, al contrario del gruppo di controllo che praticava solo il rilassamento.

La formazione era durata sei ore, e la pratica undici, mostrando che con sole undici ore di meditazione già si verificavano significativi cambiamenti strutturali nel cervello.

Dalle pagine del *Proceedings of the National Academy of Sciences*, su cui è stato pubblicato lo studio i ricercatori scrivono che l'importanza dei risultati ottenuti si riferisce alla capacità di apportare modifiche strutturali in una rete del cervello legata alla autoregolamentazione. Il percorso che ha mostrato la maggiore modifica è lo stesso che in precedenza è stato dimostrato riferirsi a differenze individuali nella capacità di regolare i conflitti.

«Crediamo che questa nuova scoperta sia di interesse per i settori dell'istruzione, della sanità e delle neuroscienze, così come per il grande pubblico», conclude Tang.

(Im&sdp)

Fonte



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.472

Pagina 2/2
