



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.589

Pagina 1/2

I Monaci Tibetani riescono ad alzare la loro temperatura esterna attraverso la meditazione

mariagrazia, martedì 26 luglio 2011 - 22:51:48

Harvard Gazette: Meditation Changes Temperature
Heat From Meditation del 17 luglio 2011

traduzione a cura della redazione di coscienza.org - Patrizia Giulietti

Si è così scoperto che alcuni monaci Tibetani riescono a controllare la temperatura esterna con la meditazione.

In particolare, hanno dimostrato di essere in grado di alzare la temperatura corporea esterna di almeno 17 gradi Fahrenheit, misurandola dalle dita dei piedi e delle mani, mentre quella interna resta invariata.

Gli scienziati dell'Università di Harvard, guidati da Herbert Benson, furono i primi a studiare questi monaci grazie al Dalai Lama che durante la sua visita ad Harvard nel 1979, acconsentì nell'aiutarli a prendere contatti e convincere i monaci ad essere da loro studiati.

Ciò che ne seguì fu una serie di visite nei più remoti monasteri dell'Himalaya per tutti gli anni '80.

Non scoprirono soltanto che i monaci potevano aumentare la temperatura esterna, mantenendo invariata quella interna, ma scoprirono anche che alcuni di loro, nello Stato del Sikkim, in India, riuscivano ad abbassare il metabolismo al 64%. Per avere una visione più chiara di quanto sia notevole il fenomeno, considerate che durante il sonno il nostro metabolismo scende soltanto del 10-15%.

Gli scienziati ebbero anche la possibilità di documentare tali monaci durante una nottata trascorsa all'aperto, su di una cengia rocciosa dell'Himalaya.

I monaci indossavano semplicemente i loro mantelli di lana, senza alcun materiale isolante in più, dormendo sulle fredde rocce, separati gli uni dagli altri.

Ad un'altitudine di 15,000 piedi ed una temperatura che raggiunse lo zero Fahrenheit, riuscirono a passare la notte.

In realtà, con quegli indumenti poco isolanti e dormendo sulle rocce fredde, distanti uno con l'altro, sarebbero sicuramente morti. Invece stavano tutti bene e le macchine da presa non li colsero affatto tremolanti dal freddo in nessuna parte del loro corpo.

Quando si svegliarono, tornarono al monastero non curanti del freddo, mentre gli scienziati e la troupe, pur infagottati, erano congelati.



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.589

Pagina 2/2

Non si conosce ancora come i monaci riescano a produrre il calore, ma la risonanza magnetica che mostra i cervelli dei monaci mentre meditano, rivela differenze sostanziali nella circolazione del sangue dell'intero cervello, spiega Benson. Allo stesso tempo, certe zone del cervello diventano più attive e nello specifico, quelle che controllano l'attenzione e le funzioni autonome come la pressione del sangue ed il metabolismo.

La capacità di mantenersi in ambienti con temperature così basse e con poco ossigeno, alzando la loro temperatura corporea esterna e abbassando drasticamente il metabolismo, sarebbe particolarmente utile per le missioni della NASA, quali ad esempio i viaggi su Marte. Se gli astronauti potessero fare questo, diminuirebbe drasticamente la quantità di ossigeno e l'energia necessaria per un simile viaggio.

[Fonte](#)