



La meditazione per essere in sintonia con il proprio corpo

mariagrazia, lunedì 28 febbraio 2011 - 20:24:58

Maggiore sintonia con il corpo e le emozioni per chi pratica la meditazione, che non chi pratica altre attività come, per esempio, il ballo

Si è soliti pensare che tra le persone che sono più in sintonia con il loro corpo ci sono i ballerini, in particolare i professionisti. Tuttavia, uno studio recente smentisce questa credenza. Le persone che sarebbero più in sintonia con il loro corpo, infatti, sarebbero quelle che praticano regolarmente meditazione.

Per arrivare a tali conclusioni, i ricercatori della University of California Berkeley, hanno monitorato le emozioni di persone che meditavano e di ballerini professionisti valutando, al tempo stesso, il tipo di respirazione e la frequenza del battito cardiaco che la pratica induceva. Per far sì che l'esperimento fosse preciso e accurato, i volontari sono stati cablati con elettrodi, al fine di comprendere le loro risposte corporee mentre erano sottoposti a emozioni di vario tipo, come per esempio, guardare un film emozionante.

Durante lo studio è emerso che nonostante i ballerini sviluppano una grande consapevolezza del loro corpo, il loro legame mente-corpo è praticamente lo stesso delle persone normali.

Chi si distingue notevolmente dalla massa è, invece, il praticante di tecniche meditative come Vipassana, un tipo di meditazione che si concentra sulla consapevolezza del respiro, dei pensieri e del proprio battito cardiaco.

Gli scienziati hanno potuto scoprire nuove connessioni mente-corpo. I partecipanti allo studio erano persone provenienti da centri di meditazione e ballo professionale. I ballerini erano 21 e praticavano almeno da due anni danza classica e/o moderna. Erano sempre 21 anche i meditatori e anch'essi meditavano da almeno un paio di anni. Il gruppo di controllo, invece, era formato da persone che non avevano mai praticato danza, meditazione, Pilates o sport. Tutti avevano un'età compresa fra i 18 e i 40 anni.

Durante lo studio, tutti i partecipanti sono stati in grado di riferire agli scienziati le emozioni che provavano, ma soltanto chi praticava meditazione è riuscito a farlo in maniera accurata. I ricercatori hanno poi valutato le loro affermazioni con quanto registrato dai loro macchinari e l'esito non solleva dubbi: nessuno è in grado di avere un'adeguata consapevolezza del proprio corpo come le persone che praticano costantemente meditazione.

I ballerini, quindi, sono bravi a concentrarsi sulla musica, sulla postura, sui movimenti muscolari e sullo spazio, ma non hanno maggiori capacità di rilevare le sensazioni mente-corpo di una persona normale.

«Tutti noi parliamo delle nostre emozioni come se fossero intimamente connesse al nostro corpo - come il cuore e il sangue che ribolle dovuto alla collera», spiega il dottor Robert Levenson, coordinatore dello studio. Queste capacità «sono tutte molto utili per diventare un ballerino migliore, ma non stringono i legami tra mente e corpo quando c'è un'emozione».

È indubbio che chi pratica assiduamente meditazione ha una consapevolezza del proprio corpo ineguagliabile da chiunque altro e, a quanto pare, anche alle persone che con il proprio corpo hanno sempre a che fare come, in questo caso, i ballerini.



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.535

Pagina 2/2

[Im&sdp]

[Fonte](#)