

Salute Scopriamo una pratica che deriva da tradizioni millenarie e che aiuta

ad affrontare stress e preoccupazioni

**LE TECNICHE DELLA MINDFULNESS PER MIGLIORARE**

**MEMORIA E LINGUAGGIO**

Gli effetti della meditazione sulla corteccia grigia e sull'amigdala sono

anche scientificamente accertati

**Francesca Solari**

Milano - Dicembre

**D**a qualche tempo anche nel nostro Paese si sente parlare di mindfulness: termine che significa "consapevolezza". Ispirata a tradizioni millenarie, in particolare alla meditazione buddista, è una pratica che si è diffusa a partire dagli anni Ottanta grazie a un biologo statunitense, Jon Kabat-Zinn. È priva di qualsiasi connotazione religiosa e può aiutare a cambiare il proprio modo di affrontare la quotidianità.

**«Tendiamo a ingigantire tutto»**

Vediamo come con l'aiuto della dottoressa Maria Beatrice Toro, psicologa, psicoterapeuta, istruttrice di mindfulness e autrice di diversi libri sul tema. Il più recente s'intitola *7 giorni di Mindfulness* (Franco Angeli) e ha l'obiettivo di rendere possibile la meditazione nel quotidiano: infatti, per ogni giorno della settimana, propone esercizi da fare nel corso della giornata, tra impegni di lavoro e di famiglia. Quale è lo scopo della mindfulness? «La mindfulness prende le mosse dalla constatazione di quanto, in situazioni di stress, tendiamo a ingigantire qualunque problema ci si presenti», risponde l'esperta: «In una realtà frenetica e iperconnessa come quella attuale è sempre più difficile prestare attenzione a ciò che accade nel presente. La nostra mente, il più delle volte, è impegnata a rimuginare sul passato o presa dell'ansia per eventi futuri», aggiunge. Imparare a prendersi piccole pause di consapevolezza e focalizzare il pensiero sul momento che si sta vivendo, accogliendo pensieri ed emozioni, può renderci

più centrati, equilibrati e felici, perché impariamo a dare il giusto peso agli eventi. Inoltre, "allenandoci" regolarmente, possiamo addirittura giungere a modificare alcune strutture del nostro cervello». Accessibile e consigliabile a tutti, la mindfulness è di particolare aiuto se ci si trova in determinate situazioni. «Serve, per esempio, a incrementare la capacità di concentrazione dei sempre più numerosi bambini che soffrono di deficit di attenzione e iperattività; ma anche alle persone anziane, per prevenire e contrastare forme di demenza senile; e alle donne che attraversano la fase della menopausa, durante la quale il calo degli ormoni estrogeni può farsi sentire anche con qualche contraccolpo a livello cognitivo», spiega la psicoterapeuta.

Gli effetti della meditazione sono scientificamente documentati: «Nelle persone che la praticano regolarmente, come monaci e suore di clausura, la risonanza magnetica evidenzia un ispessimento delle aree prefrontali del cervello (la cosiddetta corteccia grigia), quelle legate ad attenzione, consapevolezza, memoria e linguaggio, e rileva un ridimensionamento dell'amigdala, definibile come quella "centralina" che fa scattare in noi il senso di allerta», precisa la dottoressa Toro. Ne consegue che una regolare pratica di mindfulness è davvero in grado di allenare e ri-plasmare il nostro cervello. In particolare possiamo imparare a vivere la nostra vita operando scelte serene, senza limitarci a reagire di fronte agli accadimenti che dobbiamo fronteggiare. La mindfulness ci permette inoltre di rileggere il presente in un modo nuovo, accettandolo per quello che è.

«Attenzione: questo non significa assumere un at-

teggiamento di passiva rassegnazione, ma imparare a comprendere che anche fatti negativi (come solitudine, malattia o fallimento) sono esperienze come altre, che fanno parte della nostra vita e di quella di tutti», sottolinea la psicoterapeuta. Come è possibile "imparare" la pratica mindfulness? «L'approccio più serio per farla consiste nel rivolgersi a un istruttore, ma esistono anche numerosissimi libri sull'argomento e tutorial da seguire online. Un protocollo collaudato è quello chiamato MBSR (mindfulness based stress reduction), che si articola su 8 incontri da 2 ore e mezza programmati su altrettante settimane, e che comprende anche mezza giornata di ritiro spirituale silenzioso», chiarisce la dottoressa Toro.

**«Piedi a terra e immagini in testa»**

Una volta apprese le fondamenta della mindfulness, potremo praticarla ogni giorno: sono sufficienti 15 minuti, anche divisi in tre sessioni da cinque minuti ciascuna. «La posizione deve essere rilassata, ma composta: se siamo in ufficio, seduti alla scrivania, dovremo staccare la schiena dallo schienale e poggiare i piedi a terra, impostando poi un timer per non deconcentrarci pensando a rispettare i cinque minuti che ci siamo prefissati. A questo punto si inizierà a prestare attenzione al respiro, e quindi alle emozioni che ci stanno attraversando nel momento. Potrà essere d'aiuto anche visualizzare determinate immagini: una montagna, per esempio, che si avvicina a noi fino a inglobarci e a "trasmetterci" la sua solidità», suggerisce la psicologa. La mindfulness può essere praticata perfino camminando per strada, sempre concentrandosi sul respiro,

focalizzandosi sulle persone che si incontrano e formulando loro, interiormente, un augurio di felicità: una pratica di "gentilezza amorevole" che, nuovamente, può farci sentire più sicuri e liberi. **V**