

# la Repubblica Salute

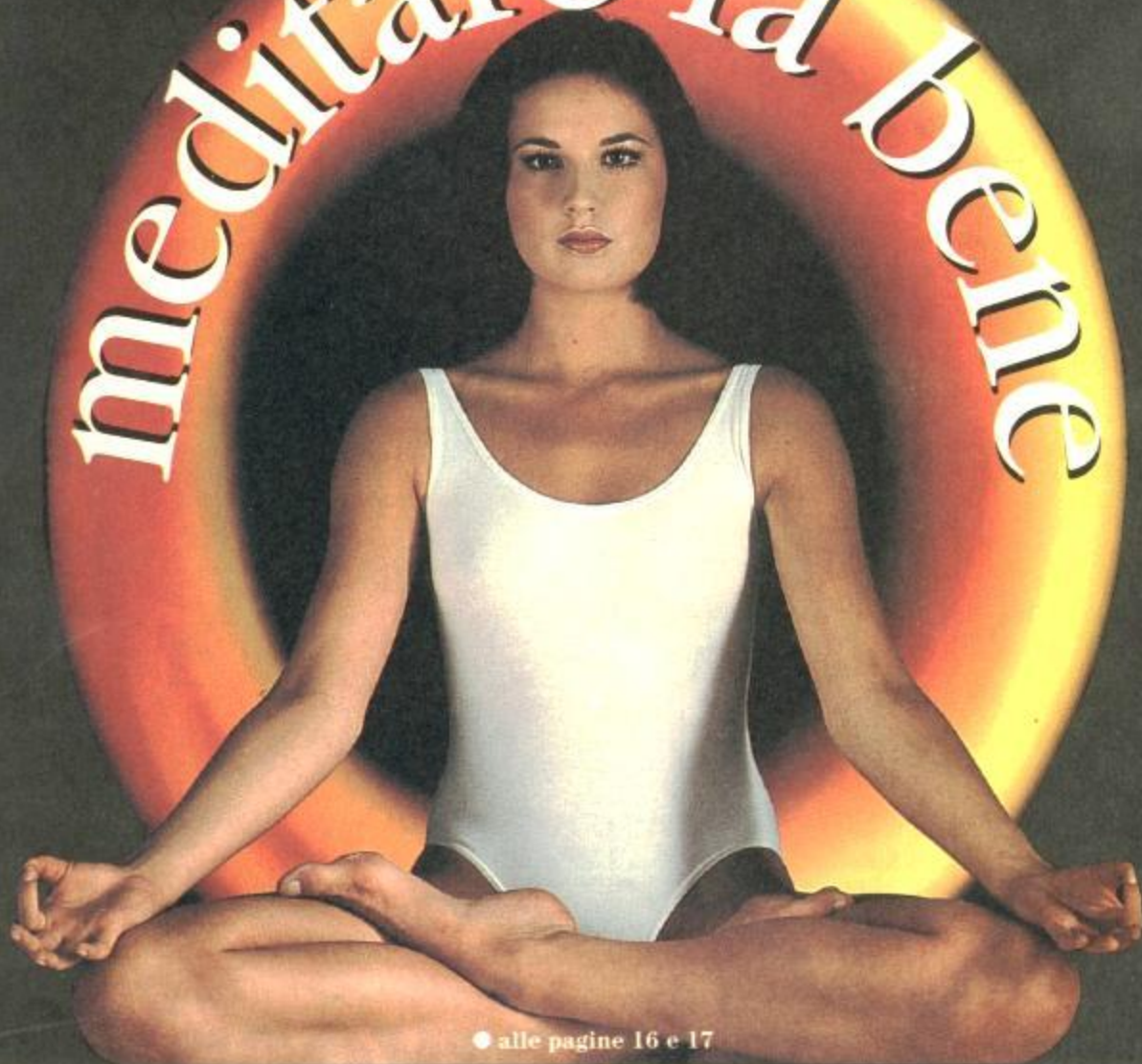
I consigli  
per chi  
è incinta  
e soffre  
di diabete

21 maggio 1998  
anno 4 n. 138

IL SETTIMANALIA PER VIVERE BENE

● alle pag. 4 e 5

meditare fa bene



● alle pagine 16 e 17

## ALL'INTERNO

- **La sala operatoria sicura**  
di Daniela Sessa a pagina 7
- **I capelli da sorella a sorella**  
di Simonetta Cotellessa a pagina 11
- **Un caffè al vostro cuore**  
di Arturo Cocchi a pagina 13
- **I prodotti per l'igiene intima**  
di Agnese Ferrara a pagina 21



## MEDICINA PRATICA

**Con le nuove  
protesi  
l'orecchio  
ritorna  
a sentire**



di Amaduzzi e Diena alle pag. 8 e 9

Fermarsi, fare silenzio, respirare profondamente e superare così tensioni, dolori e stress. Questo, molto in sintesi, è quanto si propongono gran parte delle tecniche di meditazione di matrice occidentale. Tanto che qualcuno le ha definite come "il migliore ansiolitico non farmacologico".

Praticate dai più per raggiungere un equilibrio interiore e per "decongestionare" le proprie nevrosi, ansie e paure, le tecniche di meditazione nascono come strumento per raggiungere livelli superiori di coscienza, per avere una crescita spirituale. Non a caso diverse pratiche meditative sono di chiara origine religiosa, da quella buddista a quella zen, e anche nelle dottrine delle tre grandi religioni rivelate (cristiana, musulmana ed ebraica) ci sono espliciti richiami a pratiche di meditazione.

Ma che cosa si intende per meditazione? «È una condizione di funzionamento della mente, che si ottiene applicando determinate tecniche. Dove per mente si intende la molteplicità delle nostre esperienze, sia coscienze, sia inconscie», spiega Piero Parietti, medico, psichiatra e psicoterapeuta dell'Istituto Riza di Milano, «ovvero la mente è il fulcro di quell'insieme di emozioni, sogni, aspirazioni, memorie, sentimenti, pensieri che caratterizzano il vissuto di una persona». C'è un esempio simbolico piuttosto calzante, che esprime che cosa si intende in questa accezione per mente: gli orientali paragonano la mente a un oceano. Gli avvenimenti mentali "temporanei" sono le onde, che possono essere talmente turbolente e agitate da nascondere la parte più profonda dell'oceano, calma e immobile, che rappresenta la chiarezza originaria, il perno della mente. La meditazione è dunque il mezzo per riuscire a placare le "turbolenze mentali", che nascondono la parte più profonda, l'oceano della nostra mente. Dove, in fondo, si trova la chiave per aprire tutte le nostre potenzialità. Anche di autoguarigione.

Non a caso, gran parte dei disturbi psicosomatici possono trovare giovamento dalle pratiche meditative. «Le emozioni negative possono modificare i ritmi biologici», chiarisce Parietti, «agiscono, infatti, sui sistemi neurovegetativo, neuromuscolare, neuroendocrino e immunitario. Riuscire a dominarle, a trasformarle, può indubbiamente rappresentare un ottimo aiuto per evitare che si radichino nel corpo e sfocino nella malattia».

Uno degli aspetti più interessanti della meditazione in chiave occidentale moderna è, dunque, la capacità di trasformarsi in un sistema di auto-cura che, attraverso l'educazione, l'allenamento della mente, influisce positivamente sull'organismo. «Que-

**TRA ORIENTALI, occidentali di derivazione orientale, o occidentali "pure", di tecniche meditative ce ne sono davvero moltissime. Impossibile enumerarle tutte. Ma, per non generare facili confusioni è preferibile premettere che le tecniche orientali hanno un'estensione e un valore che si può comprendere (e attuare) solo nel contesto culturale in cui sono nate.**

**«Le tecniche meditative orientali, da quelle zen a quelle tantriche, hanno come finalità la riunione col tutto. In altri termini, rappresentano una delle vie per tentare di raggiungere l'estasi», spiega Dede Riva, sociologa ed esperta di tecniche meditative a**

## Tante pratiche, tutte diverse ma unite dal suono del Mantra

Milano. «In occidente, invece, per meditazione si intende soprattutto una tecnica che porta ad un risultato specifico dal punto di vista psicofisico. Questo è stato sin dall'inizio dell'apparire di queste pratiche nel mondo occidentale, ossia intorno agli anni '60, quando si diffusero i pensieri di diversi guru, come Yogananda, Maharishi, Aurobindo, Gurdjieff. Probabilmente a favorire questa interpretazione sono stati sia la nostre radici culturali, sia l'osservazione che effettivamente queste pratiche produ-

cevano un importante risultato psicofisico».

Ma prima di vedere in dettaglio alcune tra le più diffuse tecniche di meditazione spieghiamo cosa vuol dire la parola mantra che tanto spesso ricorre:

**MANTRA** - La voce e i suoni, o meglio le loro vibrazioni, sembra possano influenzare positivamente la mente e il corpo inducendo ad uno stato di profondo rilassamento e, dunque, di benessere.

L'esempio più noto e antico sono i Mantra, dal sanscrito

I metodi che fanno bene all'equilibrio psico-fisico, aiutano anche a combattere le malattie

# L'ANTISTRESS

## Ecco le tecniche della meditazione

di CLAUDIA BORTOLATO

sto è possibile perché la sede delle emozioni si trova nel sistema limbico, vicino all'ipotalamo, che è un po' la centralina del funzionamento di diversi organi», spiega Graziella Bensi, dell'Associazione italiana di medici ayurvedici, farmacista ed esperta di meditazione trascendentale ad Arona. «Quando siamo sotto stress, l'ipotalamo innescava una serie di reazioni fisiologiche che si concludono con la produzione dei cosiddetti "ormoni da stress", che hanno un effetto deprimente sul sistema immunitario.

Ciò può spiegare perché sotto stress l'organismo ha meno capacità reattiva. E ci si ammala con più facilità», è indubbio che la pratica della meditazione non consente assolutamente di eliminare il ricorso ai farmaci, soprattutto quando la malattia è in fase acuta. Ma può rappresentare un'efficace terapia di sostegno, o una forma di prevenzione per diversi disturbi da stress, come ipertensione, insonnia cronica, problemi gastrointestinali.

Tra l'altro, in America, dove le pratiche di meditazione sono molto diffuse, sono stati eseguiti anche degli studi per verificare gli effetti fisiologici di una delle tecniche meditative più praticate, la meditazione trascendentale. «Nell'ultimo trentennio sono state condotte più di 500 ricerche, regolarmente pubblicate su

riviste scientifiche sugli effetti fisiologici, psicologici e sociologici della meditazione trascendentale», spiega Bensi. «I risultati hanno evidenziato che, in genere, la pratica meditativa determina, tra l'altro, la diminuzione del cortisolo, il principale ormone dello stress, l'attenuazione della tensione muscolare, la riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria.

Diminuiscono anche le sindromi ansiose e depressive, gli attacchi di panico e l'aggressività. Sembra, infatti, che la meditazione trascendentale produca quello che viene definito "uno stato ipometabolico di riposata vigilanza", diverso sia dallo stato di veglia, sia da quello del sonno profondo e del sogno. La sua peculiarità sarebbe quella di disperdere completamente fatica, stress e tensioni. Attività che il sonno notturno molto spesso non riesce ad esplicitare».

Interessante anche l'effetto sulle dipendenze da fumo, alcol e droghe. In uno studio randomizzato effettuato negli Usa su 108 alcolizzati cronici e finanziato dal National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism, è emerso che dopo 18 mesi di pratica della meditazione trascendentale il tasso di astinenza tra i partecipanti era del 65 per cento. Uno studio effettuato presso un centro di riabilitazione in Germania su studenti

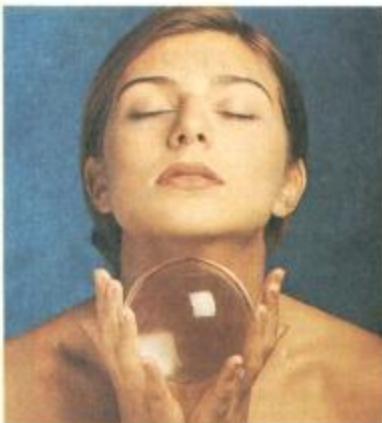
di scuole superiori e universitarie che facevano uso di droghe ha, invece, dimostrato che dopo 4 mesi di pratica di meditazione trascendentale l'uso di droghe era diminuito del 50 per cento e addirittura dell'89 per cento dopo 18 mesi.

**LA MENTE È COME L'OCEANO BISOGNA ANDARE NEL PROFONDO**



"man", contemplazione, e "tra", espandere o strumento. Si tratta di parole, formule sacre, o meglio codici sonori tramandati da maestri indiani, guru, monaci tibetani. Il Mantra più noto è OM, che nella sua forma grafica riassume il significato dell'infinito nei suoi diversi aspetti di tempo, spazio, oggetto, trascendenza.

L'utilizzo del Mantra, diffuso in occidente soprattutto dalle scuole Yoga, fa parte delle cosiddette tecniche concentrative o stabilizzanti, che insegnano a focalizzare l'attenzione e a meditare unicamente su un oggetto, su un'azione, su una parte del corpo, in questo caso sui suoni.



IN TUTTO il mondo occidentale, e soprattutto in America, si sta sempre più incrementando il bisogno di magico e, in fondo, di irrazionale. Ed è in questo contesto che fioriscono i sostenitori di discipline che speculano su questa umanissima inclinazione», osserva il professor Gian Luigi Gessa, ordinario di neurofarmacologia dell'Università di Cagliari, noto per la sua ricerca in tema di dipendenze da alcol e droghe. Tipico è l'esempio dello scienziato americano Herbert Benson, che ha abbandonato la ricerca scientifica ufficiale per dar vita ad un istituto che promuove il ricorso alla preghiera come sistema di guarigione.

La cosa in sé è opinabile, ma non certo condannabile. Ma c'è un aspetto a dir poco inquietante: lo stesso istituto organizza corsi per medici finalizzati all'apprendimento della "tecnica" e offre "preghiere passive" per la guarigione.

Naturalmente tutto a pagamento. Ora, che la preghiera, che in fondo è una

forma di meditazione, possa avere validità terapeutica può anche essere vero, anche se è tutto scientificamente da dimostrare.

Però è preoccupante che qualcuno manipoli in tali termini la buona fede altrui e affermi, con dati da pseudoscienza, che anche la preghiera passiva a pagamento possa funzionare. In altri termini, il pericolo più grave di queste discipline deriva dalla mancanza di controllo di cui godono, che favorisce il business e la libera azione dei truffatori.

Che, tra l'altro, danneggiano anche l'immagine di chi, invece, ha intrapreso

serie ricerche su questi argomenti. Detto questo, penso che allo stato attuale diversi studi dimostrino ormai inconfutabilmente che esistono delle strette connessioni tra quello che comunemente viene definito stress e sistema immunitario.

E conseguentemente, che tecniche come la meditazione possano effettivamente aiutare a intervenire sui disturbi ad essi connessi.

L'importante è non perdere di vista la propria capacità autocritica e credere a tutto quanto viene proposto come verità assoluta».

Parla il professore  
Gian Luigi Gessa  
**"Il rischio  
più grave  
è cedere  
all'irrazionale"**

## Corsi

### Alcuni indirizzi utili

CORSI sul Mantra: Meditazione Trascendentale ci si può rivolgere al Centro nazionale MERU, Napoli, tel. 081/7612915; Qi Gong: Associazione italiana Qi Gong, tel. 010/812775; Meditazione e Psicodinamica: ISPA, Milano, tel. 02/86452594; per Vivation: AVP, Torino, tel. 011/296029.

## Orientali

### Con il Qi Gong migliorano gli ammalati

TECNICA Maharishi - È stata sviluppata dal guru indiano Maharishi Mahesh Yogi con la collaborazione di medici ed esperti ayurvedici e conta migliaia di praticanti in tutto il mondo. La meditazione, in questo caso, può far parte di un programma più ampio di ricerca dell'equilibrio psicofisico, che prevede, per esempio, anche il seguire una dieta corretta (secondo i canoni della medicina ayurvedica) e l'abbandono di abitudini poco sane, come sedentarietà, fumo, abuso di alcol e uso di droghe.

«La Meditazione Trascendentale è una tecnica facile da apprendere e da praticare, che consente all'attività mentale di calmarsi gradualmente, fino a raggiungere uno stato di quiete in cui la mente è vigile e consapevole solo di sé. Il particolare riposo fisico che si ottiene dalla pratica, consente all'organismo di liberarsi in modo naturale dallo stress», spiega la dottoressa Bensi, insegnante di meditazione trascendentale. Secondo i suoi sostenitori, la Meditazione Trascendentale è una valida metodica generale di prevenzione e può risultare utile come trattamento di supporto per diversi disturbi, come ipertensione, disfunzioni della sfera ginecologica, insonnia cronica.

QI GONG - Milioni di cinesi la praticano ogni giorno per "allenare" la loro vitalità e in alcuni ospedali, anche italiani (all'istituto dei tumori di Genova, per esempio), viene utilizzata come supporto ai farmaci per il trattamento di diversi disturbi. Stiamo parlando del Qi Gong, una ginnastica dolce terapeutica le cui origini risalgono a ben tremila anni fa e il cui scopo primario è far sì che l'energia vitale, il Qi, scorra liberamente in tutto l'organismo. La tecnica comprende, tra l'altro, esercizi statici e dinamici con una importante componente meditativo-spirituale e prevede vari livelli di pratica. La prima fase verte principalmente sul rilassamento corporeo per riequilibrare le tensioni muscolari e, conseguentemente, l'assetto posturale e la funzionalità degli organi interni. Successivamente, sotto la guida di un maestro, si può passare a esercizi di meditazione.

## Occidentali

### Non ti piaci? Puoi cambiare con Vivation

PSICODINAMICA - La meditazione può unirsi alla psicodinamica e rappresentare il mezzo per migliorare la propria "immagine dell'io". In pratica, può incrementare l'autostima e la visione positiva di sé e degli altri. Questo, molto in sintesi, è quanto si propone la tecnica messa a punto da Dede Riva, sociologa ed esperta di tecniche meditative, sulla base del metodo ideato dal chirurgo estetico americano Maxwell Maltz.

«Parte fondamentale della tecnica consiste nell'imparare a lasciare spazio all'immaginazione, con esercizi che stimolano la componente creativa del nostro potenziale mentale. Ci sono risultati sia sul piano fisico che emotivo», spiega Riva. Gli esercizi volgono al rilassamento, alla discesa delle frequenze cerebrali a livello alfa. Il fine: migliorare l'immagine di sé e, conseguentemente, vivere in armonia con se stessi e con gli altri. In pratica, attraverso esercizi di immaginazione, si impara a dipingere il ritratto simbolico del proprio io, togliendo progressivamente tutto ciò che non ci piace. Punti portanti della tecnica: concentrazione sul respiro, visualizzazioni e meditazione.

VIVATION - La tecnica, messa a punto all'inizio degli anni '80 dal californiano Jim Leonard, è, sinteticamente, un sistema di meditazione attiva ad approccio corporeo. Prevede una serie di esercizi, che mirano a un rilassamento profondo, fisico, mentale e emotivo. E proprio sul dar libero corso alle emozioni repressi si incentra il lavoro di Vivation. In sostanza, parte degli esercizi sono volti a trasformare le emozioni e gli stati d'animo negativi in positivi. Così, la collera può diventare la molla per un'affermazione di autostima, l'ansia può diventare uno stato di eccitazione piacevole. Per raggiungere questo risultato è necessaria la pratica di 5 elementi, tra i quali la respirazione circolare, ossia una respirazione profonda, continua, senza pause, che crea "ondate" di energia.