



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.128

Pagina 1/1

La meditazione rafforza cervello e funzioni cerebrali. Le nuove conferme

mariagrazia, giovedì 14 maggio 2009 - 00:00:00

Che la meditazione aumentasse la materia grigia del cervello era già stato detto qualche tempo fa, ora però un nuovo studio conferma che questa antica pratica rafforza il cervello e le sue funzioni, in particolare il controllo delle emozioni.

Lo hanno scoperto i ricercatori dell'Università della California a Los Angeles analizzando il cervello di persone che praticano la meditazione. La metà dei partecipanti sono stati invitati a praticare varie forme di meditazione: Zen, Samatha e Vipassana e l'altra metà ha agito semplicemente come gruppo di controllo.

Dai dati ottenuti è apparso evidente come alcune aree del cervello dei meditatori fossero più sviluppate rispetto a un altro gruppo di controllo di non meditatori.

Nello specifico, i meditatori avevano un maggior sviluppo delle aree dell'ippocampo, quelle all'interno della corteccia orbito-frontale, il talamo e il giro (giro) temporale inferiore: tutti noti per il loro ruolo nel regolare le emozioni.

Lo studio è pubblicato sulla rivista "NeuroImage" ed è stato coordinato dalla dr.ssa Eileen Luders che, a tale proposito, ha dichiarato «Sappiamo che le persone che meditano costantemente hanno una singolare capacità di coltivare emozioni positive, conservano la stabilità emotiva e assumono un comportamento consapevole».

Ecco quindi come la meditazione possa influire positivamente sia a livello fisico che psichico rendendo le persone più stabili anche dal punto di vista emotivo e comportamentale.

(Im&sdp)

[Fonte](#)