



### **Saggezza orientale: la meditazione buddista migliora la memoria**

mariagrazia, mercoledì 06 maggio 2009 - 21:53:12

Porta alla calma dell'anima, e induce alla pace interiore. Non solo: adesso la meditazione buddista è anche un nuovo alleato contro la perdita della memoria. Il costante esercizio meditativo, infatti, comporta il miglioramento delle capacità visuo-spaziali, aiutando il cervello a mantenere un'immagine nella memoria a breve termine per un tempo più lungo del normale. Ad affermarlo è uno studio condotto da un gruppo di studiosi della George Mason University guidati dalla psicologa Maria Kozhevnikov e pubblicato su Psychological Science, la rivista ufficiale dell'Association for Psychological Science. Questi risultati, spiegano gli studiosi, potrebbero in futuro avere "molte implicazioni per la terapia e il trattamento della perdita di memoria". La meditazione permetterebbe infatti di accedere a un elevato stato di coscienza visuo-spaziale che può protrarsi, a seconda dell'allenamento, per un periodo differente di tempo, e comunque di durata superiore a chi non pratica la meditazione.

Dai secondi alle ore - Normalmente, quando si guarda un oggetto o lo svolgersi di una certa situazione, ciò che è stato visto rimane impresso nella memoria solo per un breve periodo di tempo: le immagini solitamente iniziano infatti a scomparire nel giro di qualche secondo. Tuttavia, dalla ricerca della George Mason University è emerso che alcuni monaci buddisti sono in grado di mantenere le immagini per diversi minuti e, a volte, anche per alcune ore.

La meditazione buddista: due differenti tipi - I ricercatori si sono concentrati in particolare su due tipi di meditazione: la Deity Yoga (DY) e la Open Presence (OP). Durante la meditazione Deity Yoga, il praticante si concentra intensamente su un'immagine della divinità: per poterlo fare, necessita di immagini dettagliate e tridimensionali della divinità. Al contrario, chi medita seguendo la tipologia Open Presence, crede che la pura consapevolezza non possa essere raggiunta concentrandosi su una specifica immagine, e così tenta di distribuire la propria attenzione, durante la meditazione, su diversi pensieri contemporaneamente.

I test - Durante la ricerca, i praticanti dei due tipi di meditazione sono stati sottoposti a diversi test per mettere in evidenza come il tipo di meditazione influisse sulla memoria a breve termine. Dai risultati è emerso che, in seguito al periodo di meditazione, i praticanti del Deity Yoga avevano fatto rilevare un netto miglioramento, rispetto ai praticanti della Open Presence e del gruppo di controllo, delle capacità visuo-spaziali, ottenendo punteggi molto più alti sia nei test di abilità nella rotazione mentale di strutture in 3D, sia nei test di memoria visuale (riuscire a mantenere in memoria un'immagine mostrata e individuarla tra un certo numero di altre immagini molto simili).

Per combattere la perdita della memoria - Tutto lascia sperare, spiegano gli studiosi, che in futuro le tecniche di meditazione buddista, e in particolare la Deity Yoga, possano essere utilizzate per combattere la perdita della memoria. Ulteriori studi, concludono i ricercatori, sono ora necessari per comprendere se questi stessi risultati sui miglioramenti delle capacità visuo-spaziali possano essere ottenuti esclusivamente attraverso la Deity Yoga, oppure anche utilizzando altre tecniche di meditazione visiva.

Data: 06-05-2009

Autore: Miriam Cesta

[Fonte](#)



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.111](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.111)

Pagina 2/2

---