

## COERENZA CARDIACA, MEDITAZIONE E ZONA PARTE I

Per spiegarvi il motivo per cui ho proposto a Paolino di effettuare sedute di coerenza cardiaca, devo spiegarvi prima di cosa si tratta. Come prima cosa cercherò di collegare i concetti di meditazione e zona, poi il legame con la coerenza cardiaca risulterà più chiaro. Per rendere più semplice possibile la comprensione del collegamento fra Meditazione e Zona, come mia consuetudine, ricorrerò ad un esempio di vita quotidiana e poi spiegherò ogni passaggio fisiologico declinandolo nei semplici passaggi dell'esempio. Ora, se noi ci trovassimo a dover asciugare una stanza che per una perdita d'acqua si è allagata, e che una volta asciugata, si riallaga progressivamente in misura direttamente proporzionale alla suddetta perdita, sicuramente ci impegneremmo a cercare i metodi di asciugamento più efficaci. Ma non solo. Sarà anche assolutamente importante, al fine di ottenere un risultato migliore e soprattutto più duraturo, agire direttamente sulla perdita, bloccandola o quantomeno riducendola. Raggiungere l'equilibrio fra gli eicosanoidi, nell'esempio è l'equivalente di ottenere la stanza asciutta. Come ormai più volte sottolineato, questo risultato è raggiungibile assumendo i diversi macronutrienti secondo la proporzione del 40%,30%,30% o 9g,7g,3g rispettivamente di carboidrati, proteine e grassi. Alimentandosi in questo modo, infatti, è possibile abbassare i livelli di insulina e conseguentemente l'attività della delta 5 desaturasi, consentendoci così di raggiungere l'equilibrio ormonale. Abbiamo anche visto come attraverso l'uso dell'acido eicosapentenoico sia ugualmente possibile agire sullo stesso enzima (delta 5 desaturasi), con gli risultati: l'equilibrio degli eicosanoidi o "la stanza asciutta". Non me ne voglia il dottor Sears, so comunque che anche per Lui quello che sto per dire ha un senso, ma quando vedo persone "nevroticamente" attente a dosare il grammo di lattuga per evitare di assumere "troppi" carboidrati o a dosare il milligrammo di epa per ottimizzare la delta 5 desaturasi, ho la stessa sensazione che avreste voi nel vedere persone impegnate ad asciugare la stanza, dissertare sul numero, le dimensioni e la qualità dei panni necessari per asciugarla al meglio, senza prendere minimamente in considerazione la possibilità di ridurre o bloccare la perdita. Ma se vi fosse possibile intervenire, alla luce di questi eventi, non vi verrebbe spontaneo richiamare l'attenzione degli esperti asciugatori sulla possibilità di prendere in seria considerazione anche l'opportunità di andare a bloccare o quantomeno ridurre la perdita? Resta incontrovertibile il fatto che la stanza prima di tutto vada asciugata – leggi nell'esempio: che la dieta a Zona vada seguita e che gli omega 3 vadano assunti – ma che senso avrebbe continuare ad asciugare senza preoccuparsi anche della perdita? Per capire come tutto questo possa conciliarsi con l'esempio fatto e come il tutto si colleghi infine con l'importanza che la meditazione ha nella Zona, ho bisogno di farvi una piccola lezione di fisiologia. Tutti sanno che una persona stressata ha delle continue "scariche di adrenalina"; forse non tutti, ma sicuramente molti, sanno inoltre che la stessa persona produce anche un altro ormone in grande quantità, il cortisolo, che non a caso viene anche definito "l'ormone dello stress". Bene, sapete cosa fanno questi due ormoni una volta secreti nel nostro sangue relativamente agli zuccheri? Li aumentano. Sono infatti definiti ormoni iperglicemizzanti. Questo è dovuto al fatto che un organismo vive la condizione di stress come una condizione di emergenza ed in questa condizione gli zuccheri, che rappresentano la fonte di energia di più veloce utilizzo da parte dell'organismo, attraverso questi ormoni vengono prontamente messi a disposizione per poter far fronte nel migliore dei modi alla situazione di "pericolo". L'adrenalina, infatti, scindendo il glicogeno libera rapidamente zuccheri nel sangue; lo stesso risultato ottiene il cortisolo attraverso però una via differente: distrugge le proteine del corpo trasformandole in zuccheri. E' proprio nella secrezione di questi ormoni che io ritengo si identifichi la suddetta "perdita d'acqua". Pensate infatti ad una persona, intenta ad ottimizzare la sua dieta calcolando al grammo i carboidrati da assumere per evitare un elevato stimolo insulinico, che non si preoccupi minimamente del tipo di vita che conduce, magari molto stressante. Non vi sembra che questa persona sia un "asciugatore" che non si preoccupa di intervenire sulla perdita d'acqua? Che senso può avere infatti continuare ad ottimizzare l'equilibrio fra i macronutrienti in una persona che per motivi di stress continua ad immettere zuccheri nel suo sangue? Ed infine l'ultimo anello: sapete come si potrebbe ridurre lo

stress di una persona e conseguentemente la secrezione di zuccheri nel suo sangue? Meditando. E' proprio nel merito di questi ultimi aspetti che si giustifica il fondamentale binomio Zona-Meditazione. La meditazione infatti rappresenta uno dei più potenti strumenti nelle nostre mani (forse sarebbe meglio dire nella nostra testa!) per raggiungere quel benessere psicologico ed il conseguente equilibrio nel sistema nervoso autonomo che, riducendo l'esuberante secrezione di ormoni iperglicemizzanti, conduce l'organismo in quella ottimale condizione biochimica e fisiologica che rappresenta un presupposto indispensabile per il conseguimento di un benessere duraturo. Ma cerchiamo di capirci qualcosa di più.

Quando si parla di meditazione cosa s'intende esattamente? Per spiegare semplicemente cosa significhi meditare tratterò, come ho già fatto nel mio libro ("Supersalute con la Zona ed. Sperling & Kupfer"), di quel tipo di meditazione che possiede il maggior numero di dati e dimostrazioni scientifiche a livello mondiale: la meditazione trascendentale secondo Maharishi. Vedrete però che dopo avervi illustrato questo tipo di meditazione che, per quanto molto praticata in occidente, mantiene le caratteristiche delle meditazioni orientali, vi illustrerò un metodo per ridurre la produzione di cortisolo, in grado di aiutarci a riequilibrare il sistema nervoso autonomo, che ha molte affinità con la meditazione ma con un nome molto più occidentale così come molto più vicina a noi è la modalità con cui va interpretata ed eseguita: la coerenza cardiaca.

Tornando rapidamente alla meditazione, come molto chiaramente spiegato dalla dottoressa Paola Ragnetti nell'ultimo capitolo del mio libro "Supersalute con la Zona" da cui attingo quanto sto per scrivervi, "la Meditazione Trascendentale, detta anche Scienza dell'Intelligenza Creativa, è una tecnica mentale, naturale, che affonda le sue radici nella antichissima medicina orientale:Scienza Vedica.

Non è una religione , non è una filosofia, non richiede l'adesione a delle credenze politiche, non necessita che si adotti uno stile di vita particolare ed è talmente semplice che può essere adottata da bambini, adulti, anziani senza differenze significative.

La storia del movimento della Meditazione Trascendentale nasce quaranta anni fa grazie al maestro Maharishi Mahesh Yogi che è riuscito a costruire una potente e dinamica organizzazione prima negli Stati Uniti e poi in quasi tutti i paesi del mondo, Italia compresa.

Nonostante la Meditazione Trascendentale nasca dalla tradizione dell'India, rappresenta un meccanismo insito nel sistema nervoso d'ogni essere umano, indipendentemente dalla sua cultura, nazionalità o stato sociale.

Secondo Maharishi, la vita di ogni individuo dovrebbe essere contrassegnata da un senso di felicità e di gioia e, per vincere le tendenze negative (del Karma ) e gli impulsi della mente a divagare ed identificarsi con falsi valori e credenze, sarebbe necessario raggiungere la fonte di quei pensieri e lavorarci sopra.

In più, nella vita quotidiana, sembra che gli individui riescano ad esprimere solo il 5% o il 10% del loro potenziale mentale.

Così come un albero diventa secco quando il suo collegamento con le radici si interrompe, la vita di un individuo diventa frustrazione, lotta e sofferenza quando il legame tra l'aspetto esterno della vita e quello interiore viene a mancare.

Una frase esplicativa che si trova in tutti i libri che parlano di Meditazione è: "Innaffiamo la radice per godere dei frutti !".

L'esempio è molto banale: se una pianta sta seccando non innaffiamo ogni foglia singolarmente, ma innaffiamo la radice e questa sola operazione nutre l'intera pianta. Anche la nostra vita è costituita da tanti aspetti, il corpo, i pensieri, le emozioni e non potremo migliorarla prendendoci cura separatamente di ognuno di essi; di conseguenza tutti gli aspetti della nostra vita vengono arricchiti simultaneamente.

Ricerche condotte in molte nazioni indicano che con la tecnica di Meditazione Trascendentale persone di qualsiasi età raggiungono benefici: da una maggiore attenzione e tranquillità dei neonati, figli di genitori che praticano la Meditazione Trascendentale, ad una maggiore salute, felicità e longevità degli anziani.

La meditazione ci aiuta ad essere più consapevoli e ad affrontare i nostri squilibri psicofisici. Basta praticarla in maniera costante e sistematica.”

Ma in cosa consiste la Meditazione?

“La MT, continua la dottoressa Ragnetti è una tecnica facile da apprendere e da praticare; per impararla basta un training con un insegnante qualificato, per praticarla bastano 15-20 minuti due volte al giorno, mattina e sera.

L'ideale è scegliere un luogo tranquillo, comodo, con una buona temperatura né caldo, né freddo. Seduti, ad occhi chiusi si ripete mentalmente un mantra, cioè una formula assegnata individualmente, che serve ad entrare in risonanza con il proprio sé ed ha il compito di allontanare i pensieri molesti, di concentrare il pensiero e di creare uno stato di rilassamento.

All'inizio sarà inevitabile che la mente divaghi e segua pensieri legati magari al contingente, in realtà, poi, sarà sorprendente notare come questo accada sempre meno e passati i 20 minuti previsti ci si senta ancora più “stranamente” bendisposti e rigenerati.

La Meditazione utilizza la tendenza spontanea della mente a cercare una condizione di maggior benessere; in questo modo si raggiunge lo stato di pura coscienza (o stato Trascendentale da cui il nome della tecnica). Si tratta di una condizione di calma molto piacevole e rivitalizzante che rende la mente più fluida e creativa; allo stesso tempo il corpo ottiene un profondo rilassamento in grado di eliminare fatica, tensioni e stress.

La Meditazione può essere allora considerata un nutrimento vero e proprio per la persona grazie al quale recuperare quelle energie necessarie a sviluppare e controllare le proprie capacità e le abilità d'auto-controllo. Alla fine della meditazione la mente torna all'attività, rigenerata e rivitalizzata.

“*La meditazione rende più attivi, più sani, più produttivi e più integrati*” questo sembra essere lo slogan di Maharishi. Portare l'attenzione ai livelli più profondi della coscienza è la chiave per sperimentare una maggiore felicità.

Chi inizia a meditare trova di solito difficile 'non fare nulla' perché è al di fuori dell'etica moderna legata alla produttività...occorre tempo e pazienza.

Jon Kabat-Zinn Ph.D., fondatore della Stress Reduction Clinique all'Università del Massachusetts, Medical Center in Worcester, nel suo recente libro 'Full Catastrophe living' (Vivere in piena catastrofe) descrive così gli inizi della meditazione:” *E' come incontrare un vecchio amico dopo tanti anni. All'inizio c'è un po' di imbarazzo, non si sa bene chi si ha di fronte. Ma poi questo imbarazzo se ne va e il risultato è uno stato di benessere che ricarica molto più di un buon sonno. Dopo circa 20 minuti di meditazione, il consumo di ossigeno diminuisce di circa il 17%, cosa che normalmente avviene dopo circa otto ore di sonno'...Ma soprattutto, la meditazione rende consapevoli di quanto siamo dediti all'incessante attività mentale, insegnandoci che i pensieri possono essere semplicemente osservati, che non sono la realtà o la nostra identità e ci possiamo liberare dalla tirannia della mente. E la chiarezza e l'equilibrio mentale che ne conseguono ci accompagnano poi nelle nostre attività quotidiane.*”

Ricerche sugli effetti della Meditazione sulla fisiologia.

La scienza occidentale fin dall'inizio del secolo è stata sempre interessata alle tecniche meditative orientali. Gli scienziati hanno studiato, attraverso una vasta gamma di strumenti, quali sono le modificazioni psicofisiologiche dei soggetti meditanti. Un libro che vi permette di capire a quale livello si sia arrivati in questo settore è "Emozioni distruttive" scritto dallo scienziato americano Daniel Goleman in collaborazione con il Dala Lama. I primi capitoli di questo libro trattano, nel dettaglio e con il massimo rigore scientifico, delle metodiche messe a punto in occidente per analizzare le manifestazioni fisiologiche dell'organismo durante la meditazione. Vi assicuro che c'è veramente da rimanere sbalorditi!

Le tecniche di meditazione più studiate dagli scienziati sono: la Meditazione Trascendentale (MT) e la Meditazione Zen della filosofia Buddista, queste due tecniche sono le più note in Occidente e sono praticate dai soggetti in maniera omogenea. Le tecniche meditative sono anche state studiate confrontandole con le tecniche di rilassamento occidentali, come il training autogeno, dimostrando che producono effetti neurofisiologici decisamente maggiori. La persona che siede per praticare la meditazione diventa via via sempre più desta mentalmente nonostante il suo organismo si rilassi. La sua mente pensante si acquieta in uno stato di veglia soffuso di puro rilassamento. L'attività cellulare rallenta in tutto il suo corpo, riducendo il bisogno di ossigeno. Il crescente rilassamento permette un maggiore afflusso di sangue ai muscoli, diminuendo la mole di lavoro del cuore. La riduzione di quelle sostanze chimiche del sangue che sono associate alla tensione e alla angoscia facilita un senso di maggiore agio. Le cellule del cervello, infine, lavorano sincronicamente e ciò favorisce l'integrazione del funzionamento fra centri cerebrali inferiori e superiori e tra l'emisfero destro e sinistro. Durante la meditazione il soggetto raggiunge uno stato di rilassamento molto profondo, questo è rilevabile attraverso registrazioni delle attività elettroencefalografiche che dimostrano la produzione di onde alfa e theta.

L'interesse scientifico dell'Occidente verso la meditazione iniziò intorno agli anni Trenta. La cardiologa francese Therèse Brosse nel 1946 portò il suo elettrocardiografo in India nel 1935 per verificare se certi yogi erano effettivamente in grado di controllare il loro sistema nervoso autonomo. Successivi studi dimostrarono che lo stato meditativo abbassa l'indice metabolico. Su un numero limitato di soggetti, i fisiologi giapponesi Sugi e Akutsu 1964 trovarono in alcuni meditanti esperti un riposo molto profondo (con diminuzione di circa il 20% del loro consumo di ossigeno ed eliminazione di anidride carbonica).

**Robert Keith Wallace** fu il primo scienziato americano a intraprendere l'indagine scientifica dello stato di coscienza nella pratica della Meditazione Trascendentale. La sua tesi di Ph. D., sostenuta nel 1970 alla scuola di Medicina dell'Università della California a Los Angeles, sugli effetti fisiologici della Meditazione Trascendentale, costituisce una pietra miliare. In seguito, alla scuola di Medicina di Harvard, assieme a Herbert Benson, cardiologo e professore aggiunto di medicina, egli proseguì le sue indagini sulla potenziale applicazione della Meditazione Trascendentale al campo della salute. Fu scelta proprio la Meditazione Trascendentale come tecnica orientale di meditazione perché era praticata da molti americani che costituivano un gruppo abbastanza eterogeneo facilmente raggiungibile e che avevano appreso la tecnica in maniera omogenea. Inoltre, a differenza dei meditatori indiani e giapponesi, precedentemente osservati, coloro che praticavano la Meditazione Trascendentale erano esenti da speciali osservanze religiose, dietetiche o ritualistiche che potevano in parte essere delle variabili in sede di studio.

La ricerca scientifica sulla **Meditazione Trascendentale** è quindi l'insieme di ricerche più ampie e più esaurienti mai effettuato su qualsiasi programma di sviluppo del potenziale umano. Negli ultimi 25 anni sono state completate più di 500 ricerche sugli effetti fisiologici, psicologici, sociologici ed ecologici della **Meditazione Trascendentale**. Gli studi sono stati effettuati presso 200 università ed istituti di ricerca indipendenti di 33 nazioni. Articoli sono stati pubblicati su più di 100 riviste

scientifiche . Tutti questi articoli sono stati raccolti nei sei volumi di Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program. I risultati di ogni area studiata sono stati replicati numerose volte e alcune meta analisi hanno messo in evidenza l'alto grado di affidabilità dei risultati. Un altro elemento che garantisce l'affidabilità dei risultati è il fatto che questi sono confermati da molti tipi diversi di misurazioni fisiologiche, psicologiche e sociologiche.

Praticando giornalmente la Meditazione si possono ottenere una serie di benefici a più livelli. Gli stress che l'uomo moderno deve affrontare sono molto diversi da quelli incontrati dall'uomo primitivo, le sfide della vita quotidiana odierna sono principalmente mentali, nondimeno queste sfide sollecitano gli stessi meccanismi psichici e fisici che le minacce del mondo naturale producevano nell'uomo primitivo. Le reazioni di 'lotta o fuga' comprendono l'innalzarsi della pressione sanguigna, del ritmo cardiaco, dei livelli di catecolamine (leggi anche adrenalina), l'accelerarsi dei meccanismi di coagulazione del sangue e altri. Tali effetti sono altresì accompagnati da effetti a lungo termine derivanti dall'aumento dell'altro ormone dello stress, il cortisolo, e sollecitati dallo stato di vigilanza cronica.

.....continua nel prossimo articolo!!! NON MANCATE!!!

Fabrizio Duranti [www.studio-duranti.it](http://www.studio-duranti.it)