

Il mantenimento della salute corrisponde all'ottimo funzionamento biologico delle cellule e dell'intero organismo, meccanismo conosciuto come processo di omeostasi (temperatura in equilibrio per il corpo e chimica corretta come il pH). Esiste un sistema biologico di centrale: nervoso ed endocrino (o ormonale).

Il neurone è l'unità funzionale del sistema nervoso: le cellule nervose sono raggruppate nella materia grigia della corteccia del cervello, del midollo spinale e dei nuclei periferici. La conduzione nervosa è un processo elettrico favorito dalla permeabilità della membrana che consente un flusso di ioni di sodio: la trasmissione degli impulsi da un neurone all'altro avviene tramite la sinapsi (punto di contatto di un neurone con l'altro).

Questa trasmissione sinaptica viene mediata da sostanze chimiche come l'acetilcolina, la norepinefrina, la dopamina, la serotonina e il GABA.

È attraverso la sinapsi che il neurone esercita un'azione eccitatoria o inibitoria su altri neuroni.

Il sistema nervoso è suddiviso in :

- Sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale)
- Sistema nervoso periferico (afferente: nervi sensitivi cranici; efferente: nervi motori somatici spinali; automatici; simpatici viscerali; parasimpatici).

Quella del sistema nervoso è una struttura complessa e meravigliosa che rivela l'intelligenza prodigiosa creativa che vi sta all'origine. Basta considerare come l'apparente semplicità della percezione del dolore sia, nella realtà, un processo complesso in cui gli stimoli che originano dolore si traducono in un'esperienza sensoriale ma, al tempo stesso, anche una reazione quale risposta emotiva (paura, ansia), ed una risposta comportamentale (fuga).

È nel talamo che avviene la percezione del dolore. Posizionato all'interno dell'encefalo, questo svolge una funzione regolatrice rispetto alle informazioni sensibili. Grazie alla presenza di recettori specifici, convoglia verso il cervello tutti gli impulsi percettivi (fatta eccezione per quelli olfattivi) e ha un ruolo chiave, come abbiamo visto, sia nelle risposte emozionali degli individui – poiché fa corrispondere allo stimolo sensibile le rispettive sensazioni di benessere o malessere – sia nei processi di risveglio, allerta che nei movimenti riflessi complessi.

Il sistema nervoso è una raffinatissima e sofisticata rete di comunicazioni all'interno della quale viaggiano messaggi "da" e "verso" il cervello che ci permettono di entrare in relazione profonda con la realtà esterna e interna; conoscerla, operare in essa, trasformarla e trasformare noi stessi.

Il sistema nervoso periferico e quella parte di esso che viene chiamata sistema nervoso autonomo, è formato dal sistema nervoso simpatico e dal sistema nervoso parasimpatico i quali svolgono ruoli contrapposti sugli stessi organi che innervano. I primi, i nervi simpatici, hanno la funzione di prepararci ad affrontare situazioni di emergenza, stress. Tensione, allarme, attenzione vigile, sono il prodotto di un neurotrasmettitore del sistema simpatico: l'adrenalina. Dal midollo spinale vengono inviati segnali specifici ai gangli disposti lateralmente, lungo la colonna vertebrale, il che produce modificazioni importanti a livello oculare, salivare, bronchiale, cardiaco, enterico (intestino, cistifellea e pancreas), coinvolgendo anche fegato, reni, vescica e gli organi della riproduzione. I secondi invece, i nervi parasimpatici, inviano segnali opposti – attraverso il midollo spinale (sacrale) e dal tronco dell'encefalo –. Essi infatti “rilassano”, “rallentano” quello che i nervi simpatici hanno “accelerato” (es. pressione del sangue, il battito cardiaco, la sudorazione) o “contraggono” quello che i nervi simpatici hanno “dilatato” (es. l'iride) predisponendo tutto il sistema mente-corpo alla calma, al rilassamento, all'interiorizzazione.

L'importanza di questo meccanismo raffinatissimo, dove l'uno sistema esiste per fare da contraltare all'altro, si rivela nella necessità imprescindibile di mantenere l'equilibrio emotivo e fisiologico della persona attraverso il bilanciamento dell'azione dei due sistemi.

Ogni individuo dovrebbe fermarsi e riflettere a lungo su questo aspetto. Raccordo tra le parti, commensura tra mezzi e finalità, armonia e stabilità sono le lezioni più importanti che apprendiamo quando studiamo il nostro funzionamento. Siamo, in poche parole, biologicamente costituiti per operare al meglio, solo quando siamo in grado di vivere nel bilanciamento equilibrato delle singole funzionalità che ci compongono e, a questo riguardo, le mansioni che svolge l'ipotalamo (centro di controllo dell'ipofisi) sono forse uno tra i simboli più strabilianti di questa verità. Esso si trova posizionato nell'encefalo sotto il talamo e ha il compito di integrare le risposte del sistema nervoso autonomo, con quelle del sistema endocrino ed entrambe queste due, con le reazioni comportamentali. È il centro che confronta i valori biologici di riferimento con le informazioni che arrivano continuamente da tutto il corpo (meccanismi, organi, sistemi, sottosistemi, cellule, ecc.). Quando questo registra differenze, tra la condizione ideale e quello che effettivamente si sta svolgendo nel corpo, interviene (a livello nervoso, endocrino, comportamentale) attuando meccanismi regolatori volti a ristabilire l'equilibrio. Dall'ipotalamo dipendono così: l'assunzione di cibo e acqua, la pressione arteriosa, il metabolismo energetico, la regolazione del sistema immunitario, i comportamenti riproduttivi, la temperatura corporea, le risposte allo stress, i cicli sonno-veglia e molte altre funzioni.

Ogni sistema, sottosistema, organo, tessuto, cellula è strettamente connesso a tutti gli altri.

Siamo una meravigliosa pluralità di componenti (biologiche, fisiologiche, psichiche, spirituali) correlate, interdipendenti, solidamente unite per mezzo di relazioni e interazioni che si dispongono sotto una struttura unitaria per realizzare un obiettivo comune: la salute, il benessere e lo sviluppo del nostro corpo. Evidenza che ci permette di trarre alcune proficue conclusioni: (1) conoscere la natura di queste relazioni, come ad esempio dimostra di fare la scienza millenaria dello Yoga, ci permette di poter intervenire in diversi meccanismi; (2) riflettere seriamente sul concetto di “gerarchia” e sul valore intrinseco e inestimabile che riveste la collaborazione per il prosieguo della vita e la sua organizzazione (raffrontiamole con l’egoismo, conflitto e contrapposizione cui l’individuo affida le proprie relazioni); (3) meditare sul perché l’uomo contemporaneo, che dello squilibrio ha fatto la sua misura, vive in una condizione patologica oramai cronicizzata (pensiamo all’esponenziale crescita di malattie cardiovascolari o i numeri oramai pandemici registrati dalla crescita esponenziale dei disturbi mentali quali depressione o ansia).

Potremmo dire che per ognuno la “via della salvezza”, da intendersi sia come raggiungimento della salute, benessere, vitalità, ottimismo, serenità sia di traguardi più arditi, come quelli spirituali quali il risveglio della propria coscienza, passi *in primis* attraverso uno stato di equilibrio che deve essere ritrovato, ristabilito e consolidato. Il che ci porta ad affrontare il primo grosso ostacolo: è decisamente complicato pensare di conseguire questo equilibrio cambiando la realtà che ci circonda.

Non è in discussione il fatto che ognuno di noi debba fare la sua parte per migliorare la propria vita e quella delle organizzazioni (famiglia, azienda, nazione, ecc.) di cui fa parte, ma ci sono sfide o fenomeni che il singolo individuo non può che subire. Le trasformazioni repentine e la precarietà imposte dalle guerre, pandemie, mercati, crisi finanziarie o dalle trasformazioni geopolitiche che si susseguono. L’essere soggetti al tempo e quindi all’usura dei corpi, invecchiamento, malattie. La continua lotta sulla scia delle cose (obiettivi, status, ruoli, valori, ecc.) che socialmente siamo chiamati a desiderare, conquistare o quelle che, parimenti, avversiamo o perdiamo. La vita di ognuno di noi è indubbiamente una lotta e per ristabilire il necessario stato di equilibrio, da cui tra l’altro ricavare non solo il benessere ma l’energia e la forza necessarie per affrontare tutto questo e al meglio, ci obbliga a intraprendere una strada che si snodi in tutt’altra direzione.

Invece di cambiare “il fuori” dobbiamo trasformarci “dentro”, trovando quella centralità in noi stessi.

1130. La Meditazione come Via di benessere Psicofisico

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 30 Ottobre 2023 00:00 -

Lo Yoga ha sempre dato una grande importanza all'equilibrio tra il sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico, i quali sono rispettivamente collegati alla *nadi pingala* e alla *nadi ida*

[1] – in prossimità delle due narici – a loro volta collegate agli emisferi cerebrali sinistro e destro. Attraverso determinate tecniche che mirano al controllo del respiro è infatti possibile intervenire, non in maniera immaginaria ma effettiva, sperimentabile dal praticante, sul proprio sistema nervoso provocando determinati effetti sull'umore, sulla salute, sull'energia vitale, ecc. ecc.. Il controllo del respiro nella narice sinistra (ida nadi collegata al sistema nervoso parasimpatico) svolge una specifica azione sull'emisfero cerebrale destro, viceversa il controllo del respiro nella narice destra (pingala nadi collegata al sistema nervoso simpatico) opera attivamente sull'emisfero cerebrale sinistro.

Non solo, il controllo del respiro (pranayama) combinato ad alcune tecniche che mirano al ritiro dei sensi (pratyahara) e la successiva concentrazione dell'attenzione del soggetto guidata su un punto (dharana), conducono il praticante all'esperienza della meditazione (dyana), la quale permette alla persona di sperimentare veri e propri stati dell'essere di cui egli non sospettava l'esistenza.

La meditazione apporta grandi benefici alla mente e al corpo fisico grossolano.

Il respiro, durante la meditazione, si attenua provocando uno stato di rilassamento del sistema nervoso, viene rinforzato il sistema immunitario, migliora o scompare l'insonnia, si riduce l'ansia per chi ne soffre, la pelle si fa più resistente, diminuisce il sovraccarico cardiaco, si riduce la concentrazione di cortisolo nel sangue, aumenta la creatività.

La meditazione, dunque, da risultati apprezzabili riguardo all'ansia, allo stress, alla depressione, all'angoscia, alla paura, agli attacchi di panico ma anche a disturbi da stress post-traumatico.

Efficaci risultati si hanno anche contro insonnia, cefalee, contratture muscolari, mal di schiena, eczemi, ulcere e coliti. Migliora la memoria, la cognizione e la padronanza di sé.

La meditazione permette il raggiungimento di uno stato di benessere interiore e all'attingimento di potenzialità inesprese.

Moltissime sono ormai le indagini scientifiche sulla Meditazione.

Quando la mente si pone nel giusto equilibrio può cominciare a sperimentare stati sempre più sottili in maniera spontanea: gli stati trascendentali possono essere raggiunti attraverso una pratica costante della meditazione.

Si tratta di scoprire la vera natura della mente e la meditazione lo permette.

La vita degli esseri umani, nel mondo, potrebbe migliorare notevolmente se un gran numero di persone praticassero costantemente la meditazione, perché si ricreerebbe un giusto equilibrio tra spirito e materia. Il male nel mondo ha prevalso perché il materialismo imperante ha sfidato l'esistenza dell'anima.

La meditazione è un metodo molto antico insegnato nelle Upanisad per raggiungere la Verità

1130. La Meditazione come Via di benessere Psicofisico

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 30 Ottobre 2023 00:00 -

suprema.

Si assume una postura comoda seduta (nella posizione Yoga del Loto o con la schiena dritta su una sedia), con le palme delle mani aperte poste l'una sull'altra, restando immobili con la fiamma di una candela in un luogo quieto, indifferenti al mondo esterno, con gli occhi chiusi. La posizione interiore è quella del sapere, del volere, dell'osservare come l'Assoluto.

L'uomo moderno, immerso in un mondo malato di stress, ha bisogno di una tecnica per svuotare la mente di ogni pensiero, di ogni ragionamento, di ogni preoccupazione, perché deve andare al di là della mente stessa. Ogni giorno, per un certo tempo, si dovrebbe dedicare a rilassarsi dalla testa ai piedi, in un luogo silenzioso e senza stimoli che favoriscono la distrazione. Stare tranquillo senza alcuna pressione.

Non si tratta di combattere i pensieri che si affollano nella mente ma di non far loro alcuna resistenza. Osservarli con distacco senza lasciarsi coinvolgere, senza giudicarli, senza cedere ad alcuna reazione. Bisogna avere l'atteggiamento interiore tranquillo, rilassato di chi forte della consapevolezza del proprio potere e del controllo del proprio territorio (mentale) è in grado di cacciare via gli intrusi (i pensieri) semplicemente ordinandoglielo. Si può abituare la mente a obbedire ai propri ordini.

La mancanza di attenzione verso i pensieri che emergono li manda via senza alcuno sforzo. Se il corpo e la mente sono immobili nel silenzio può emergere un grande potere.

Un pensiero è fatto di onde, di vortici che agitano la mente come i cerchi di un lago quando si tira un sasso: per questo è necessario eliminare i pensieri nella mente.

Insistere su questo tipo di pratiche significa riuscire ad accedere alla Sorgente dell'Intelligenza, nel regno della Super-Consapevolezza.

Con la mente svuotata come un flauto si può ascoltare la voce di Dio.

[1] <https://www.centroparadesha.it/ude/articoli/1622-870-laura-i-cakra-il-pensiero-la-mente-la-meditazione>

1130. La Meditazione come Via di benessere Psicofisico

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 30 Ottobre 2023 00:00 -

Articoli di approfondimento vivamente consigliati:

<https://www.centroparadesha.it/ude/articoli/1515-783-yoga-e-vita-moderna>

<https://www.centroparadesha.it/ude/articoli/1493-773-yoga-i-rapporti-tra-mente-respiro-e-coscienza>

<https://www.centroparadesha.it/ude/articoli/1674-923-il-santo-prana->