

PODCAST di Enrico Rossi

Che cosa pensa la mente?

CAMBIAMO CERVELLO E MONDO: LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE



LA MEDITAZIONE è stata spesso bistrattata, relegata al solo interesse della cultura New Age e di fricchettoni dediti a sperimentazioni sfrenate. Oggi, invece, è compresa dalla società e associata al raggiungimento della calma interiore. «Sempre più persone vanno alla ricerca di oasi di serenità mentale e psicologica. La mente ha bisogno di ricaricarsi e per farlo deve staccare, deve orientarsi su altro. È una ricerca tipica dell'uomo contemporaneo che vive una vita alienante» osserva Viviana Musumeci, autrice del podcast *Pop Meditation*. Negli otto episodi della prima stagione si comprende come ormoni e neurotrasmettitori si azionano nel corpo e nel cervello. «Abbiamo esaminato cortisolo, dopamina, noradrenalina, betaendorfina, serotonina, ossitocina, monossido d'azoto e anandamide. Tutti coinvolti per mostrare in maniera più concreta che la meditazione è chimica».

La voce di Viviana si completa con quella di Alessandro Galli per una congiunzione tra informazioni scientifiche e pop culture presenti anche in *Sognavo la cioccolata e Beautiful ma la meditazione mi ha salvato*, libro (Do It Human) pubblicato in parallelo al podcast (Podcastory su tutte le piattaforme). «In entrambi parlo del mix di sostanze chimiche che abbiamo nel nostro corpo che si attivano o si spengono grazie alla meditazione». Le informazioni colpiscono per chiarezza e linguaggio; viene voglia di meditare, ma come? «Se dovessi spiegare in maniera pop come iniziare, direi: "Basta perdere tempo, inizia il tuo viaggio di autorealizzazione". E quale tipo scegliere? «Non si pone un limite alla mente. Esistono meditazioni che si focalizzano su un mantra, sulla visualizzazione o sul movimento, le meditazioni informali e così via».

Viviana Musumeci è giornalista, comunicatrice, docente e istruttrice di mindfulness. Nel podcast c'è la sua esperienza personale in un excursus sulle tecniche di meditazione esistenti.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GETTY IMAGES

188085