

VANITY FAIR

Italia **Newsletter** [People](#) [Show](#) [News](#) [Beauty & Health](#) [Fashion](#) [Lifestyle](#) [Food & Travel](#) [Next](#) [Video](#) [Podcast](#) [Vanity Scelti Per Te](#) [Vanity Fair Stories](#)

Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione.

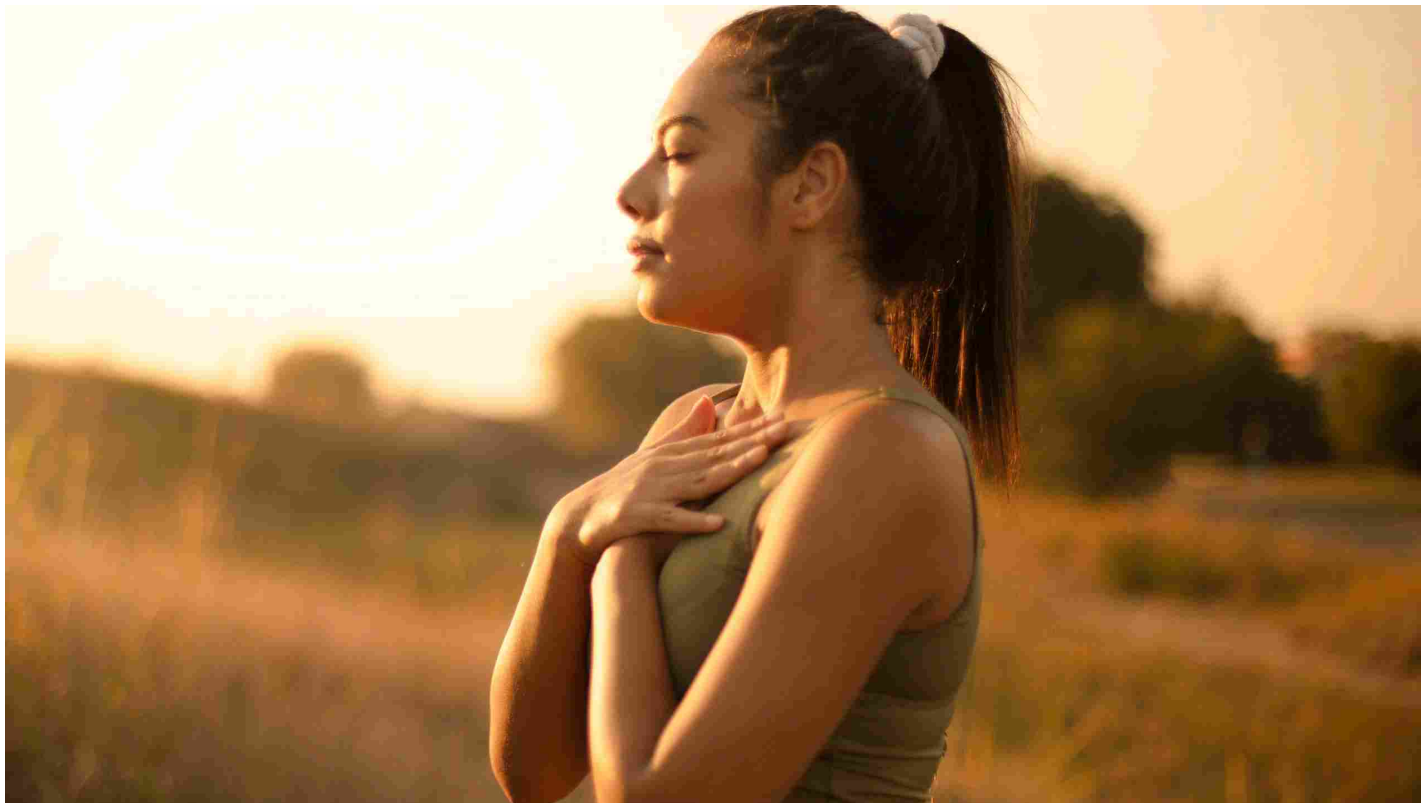
PSICOLOGIA

8 tipi di meditazione: trova quella adatta a te

La meditazione rimodella davvero il cervello, portando chi la pratica a una sorta di beatitudine, dentro e fuori. Lo conferma anche Viviana Musumeci, istruttrice di Mindfulness, che invita a scegliere fra 8 tipi di meditazione «accessibile», tra le molte esistenti

DI FRANCESCA FAVOTTO

14 GIUGNO 2023



La meditazione rimodella davvero il cervello, portando chi la pratica a una sorta di beatitudine, dentro e fuori. Lo conferma anche Viviana Musumeci, istruttrice di Mindfulness, protocollo MBSR, che grazie alla meditazione ha trovato il suo centro. E che invita tutti a trovare il proprio, illustrandoci 8 tipi di meditazione "accessibile", tra le molte esistenti LIDERINA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

188085

Meditazione: tanti ne parlano, qualcuno cerca di praticarla, ma pochi sanno davvero cos'è. Molti **meditano mentre fanno yoga**, ma si può praticare anche in maniera separata; per qualcuno è inutile, per altri è «**roba da fricchettoni new age**», qualcuno si porta dietro **pregiudizi culturali**, credendo che sia una pratica riservata solo ai **buddisti**; molti abbandonano, perché non riescono a concentrarsi o a **spegnere la mente**.

«Ecco, io sono passata attraverso tutte queste fasi, prima di trovare la chiave», racconta **Viviana Musumeci**, giornalista e istruttrice di Mindfulness, protocollo MBSR. Nel suo ultimo libro, uscito per Do it human editori, intitolato **Sognavo la cioccolata e Beautiful, ma la meditazione mi ha salvata**, racconta la sua esperienza personale, frutto di tentativi e approfondimenti: «In 15 anni di cammino, sono passata dalle meditazioni spirituali di origine indiane, a quelle di origine tibetane, persino alla contemplazione mistica degli Angeli, per poi, attraverso lo studio, dedicarmi alla **pratica neuroscientifica**, quella che oggi consente di poter gestire i propri stati emozionali lavorando sugli ormoni. Qualcuno la chiama **mindfulness**, ma io ci sono arrivata senza saperlo».

Sognavo la cioccolata e Beautiful, ma la meditazione mi ha salvata di Viviana Musumeci - Do it human editori

Quindi, **meditazione e mindfulness sono la stessa cosa?** «Anche se si ha la tendenza a identificarle, **c'è una differenza tra le due** – spiega Musumeci - **La meditazione è una tecnica antica**, legata spesso alla religione buddista (ma non solo), come la meditazione Vipassana a cui la mindfulness (creata da Jon Kabat-Zinn) si ispira. Ce ne sono di diversi tipi (statica, dinamica, con visualizzazione, ripetendo un mantra o un suono, contemplando due cose...).

La **mindfulness** invece incorpora “anche” la meditazione, ma è una tecnica più strutturata. Nella pratica, prevede una serie di incontri, in cui possiamo praticare diverse meditazioni per raggiungere un unico obiettivo: **l'ascolto della propria “voce interiore”, per ancorarsi nel qui e ora**.

Faccio un esempio molto semplice: sono in metropolitana? Io **non vado in modalità di “wondering mind”**, ovvero non sospendo l'attenzione per vagare dalle bollette da pagare, al corso da preparare o al pensiero di mia cognata odiosa... Ma faccio alcuni respiri e per esempio, cerco di capire quali tipi di emozioni sto provando in quel momento per capire in un secondo momento cosa le ha scatenate. Quindi sono estremamente **radicata nel qui e ora**. O ancora, **se cammino spesso mi isolo, pensando ai profumi o ai rumori che sento**. Cioè, sto nel momento in cui sono».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Damiano dei Măneskin e Martina Taglienti,
cena romana tra sguardi complici e carezze

DI ROBERTA MERCURI

La separazione tra Silvio Berlusconi e
Veronica Lario, raccontata dall'avvocata
del Cavaliere

Francesca Pascale: «Con Berlusconi muore
la mia vecchia vita»

DI MARIO MANCA

Gli studi e la pratica l'hanno portata ad affermare consapevolmente che sì, «**la meditazione è efficace** e questo è ormai ampiamente dimostrato scientificamente – prosegue Musumeci - La meditazione **cambia la visione del mondo, agisce su ormoni e neurotrasmettitori**: il cervello si illumina, usa le onde cerebrali e cambia la materia, non è un caso che in molti meditatori studiati negli anni si sia individuato un vero e proprio cambiamento materiale del cervello. Se, normalmente, col passare degli anni, la corteccia prefrontale tende a restringersi, motivo per il quale quando si invecchia si tende ad avere difficoltà a imparare, ricordare le parole e comunicare in maniera fluida, grazie alla meditazione, il processo viene invertito e i meditatori di lungo corso (con almeno 30 mila ore di meditazione alle spalle) **si ritrovano con una neocorteccia più ampia.**

Contemporaneamente, alcune strutture cerebrali come l'**amigdala**, che innesca la reazione di attacco o fuga, e **le aree del lobo parietale** che elaborano i dati sensoriali, **si spengono e questo porta a una riduzione della produzione del cortisolo**, altrimenti definito come l'**ormone dello stress**. Altre strutture, invece, come **il lobo dell'insula** (che è associato alla felicità,

alla bontà, alla compassione), **il corpo calloso** (che connette fra loro gli emisferi destro e sinistro) e **l'ippocampo** (che gestisce l'autocontrollo emozionale) **si accendono**, rilasciando altre sostanze. Di fatto, le parti della corteccia prefrontale che mantengono l'attenzione e regolano le emozioni sono attive durante la meditazione, mentre le parti che riguardano la personalità – la paranoia dell'Io – piombano nell'oscurità».

Argomenti che Musumeci approfondisce anche nel suo nuovo podcast «**Pop Meditation**», prodotto da **Podcastory**, dove affronta l'argomento in chiave leggera, pop appunto. Si entra nel merito della pratica con **tre meditazioni** tratte dal libro e ogni episodio si conclude con una incursione nel mondo delle **celebrities che hanno approcciato la meditazione**, rendendola pop appunto: Madonna, Alanis Morissette, i Beatles, De Chirico, Mick Jagger, Franco Battiato, Demi Moore e Cristiano Ronaldo.

Bisogna provare e riprovare, quindi, per **trovare la meditazione che fa al caso proprio**? «L'uomo dalla notte dei tempi è **in cerca di risposte** sulle ragioni per le quali siamo nati e sulla nostra origine. **Entrare in contatto con il divino** è un interesse dell'essere umano dai tempi antichi. **Meditare di sicuro avvicina al proprio sé interiore**. Ed esistono diversi tipi di meditazione che possono facilitare il passaggio».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Damiano dei Măneskin e Martina Taglienti,
cena romana tra sguardi complici e carezze

DI ROBERTA MERCURI

La separazione tra Silvio Berlusconi e
Veronica Lario, raccontata dall'avvocatessa
del Cavaliere

Francesca Pascale: «Con Berlusconi muore la mia vecchia vita»

DI MARIO MANCA

Ecco le 8 che propone l'autrice nel suo libro, scelte tra le tantissime che sono a disposizione.

Meditazione zen

Forse quella più conosciuta, nel senso che se pensiamo a qualcuno che medita, la maggior parte delle persone lo immaginerebbe così. «La meditazione zen è, tutto sommato, semplice e può essere praticata da tutti. È infatti sufficiente sedersi in una posizione comoda, con la schiena vigile ma non rigida e **incrociare le gambe entrando nella posizione del Fior di Loto. Si focalizza la mente** su questa attività. Quando la mente si distrae, la si riporta gentilmente al conteggio e alla respirazione. Deriva dall'anima più radicale del buddismo e venne presa a ispirazione e a modello dai Samurai e dalla casta dei guerrieri».

Siediti in una posizione comoda, con la schiena vigile ma non rigida e incrocia le gambe entrando nella posizione del Fior di Loto. Focalizza la mente su questa attività
GETTY IMAGES

Meditazione trascendentale

Questa **meditazione** era quella praticata dai **Beatles**: «Consiste nella **ripetizione di un mantra per circa 15-20 minuti per due volte al giorno, tenendo gli occhi chiusi**. I mantra sono i nomi di divinità indù oppure frasi che hanno presa sul nostro inconscio. L'obiettivo di questa meditazione è quello di contrastare i campi elettromagnetici creati dai pensieri al fine di raggiungere pace e armonia. Ha un effetto antistress e non richiede né rituali, né posizioni speciali».

ARTICOLI PIÙ LETTI

**Damiano dei Mâneskin e Martina Taglienti,
cena romana tra sguardi complici e carezze**

DI ROBERTA MERCURI

**La separazione tra Silvio Berlusconi e
Veronica Lario, raccontata dall'avvocata
del Cavaliere**

**Francesca Pascale: «Con Berlusconi muore
la mia vecchia vita»**

DI MARIO MANCA

Per raggiungere pace e armonia, ripeti un mantra per circa 15-20 minuti per due volte al giorno, tenendo gli occhi chiusi
FIZKES

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

188085

Meditazione Vipassana

Questa meditazione è stata assimilata anche parzialmente dalla **mindfulness**. Infatti, punta a praticare il “**qui e ora**”. «Ha come scopo quello di mostrare le cose come sono in realtà. Punta sulla contemplazione attraverso la postura e il respiro, ma soprattutto mira a svelare che la mente e la materia sono impermanenti, insoddisfacenti e impersonali».

Assimilabile alla mindfulness, punta sulla contemplazione attraverso la postura e il respiro
M-IMAGEPHOTOGRAPHY

Meditazione Mindfulness

Traducendo il termine letteralmente, significa “**pienezza della mente**”. Ma non di pensieri, bensì di **consapevolezza del momento presente, del “qui e ora”**. «Con questa tipologia di meditazione ci si concentra sul momento presente e **si osservano i pensieri, senza giudicarli**. In un certo senso è un po’ come guardare un film muto. Non sentendo le voci o i rumori da abbinare alle immagini, queste saranno solo una proiezione iconografica e senza giudicare queste immagini, si raggiunge serenità».

ARTICOLI PIÙ LETTI

Damiano dei Māneskin e Martina Taglienti,
cena romana tra sguardi complici e carezze

DI ROBERTA MERCURI

La separazione tra Silvio Berlusconi e

Veronica Lario, raccontata dall'avvocata
del Cavaliere

Francesca Pascale: «Con Berlusconi muore
la mia vecchia vita»

DI MARIO MANCA

Sopraggiunge un pensiero negativo? Osservalo, senza giudicarlo. Poi ringrazialo e lascialo andare
LIUBOMYR VORONA

Meditazione Emptiness

La meditazione dall'approccio light, giusto per iniziare una pratica meditativa, è quella Emptiness (che significa "vuoto"). In cosa consiste? «Nel sedersi, stare tranquilli, **svuotarsi da immagini mentali, pensieri ed emozioni**, per dimenticare tutto e focalizzarsi sul vuoto e la quiete».

Sediti e svuota la mente da immagini mentali, pensieri ed emozioni, per dimenticare tutto e focalizzarti sul vuoto e la quiete
PEOPLEIMAGES

Ho'oponopono

Questa meditazione hawaiana, praticata anche in altre zone come Samoa, Tahiti e la Nuova Zelanda, è una **pratica di riconciliazione e perdono interiore** usata per cancellare le memorie inconsce dei pensieri negativi. «Per questo **si pratica come un mantra**, recitando velocemente e mentalmente, ma anche oralmente, Ho'oponopono. Non riuscite a pronunciarlo? In italiano, se si vuole avere un'efficacia maggiore derivante dal senso e significato delle parole, si può anche sostituire con: **mi dispiace, perdonami, ti amo, grazie**».

ARTICOLI PIÙ LETTI

**Damiano dei Mâneskin e Martina Taglienti,
cena romana tra sguardi complici e carezze**

DI ROBERTA MERCURI

**La separazione tra Silvio Berlusconi e
Veronica Lario, raccontata dall'avvocata
del Cavaliere**

**Francesca Pascale: «Con Berlusconi muore
la mia vecchia vita»**

DI MARIO MANCA

Ho'oponopono è un mantra hawaiano e puoi tradurlo con: mi dispiace, perdonami, ti amo, grazie
THOMAS BARWICK

Meditazione camminata

Una leggenda buddista racconta che il risveglio del **Buddha** avvenne in una sola notte, ma che, prima di quella meditazione finale che condusse **Siddhartha** all'illuminazione, **l'illuminato camminò per quaranta giorni** e in quel cammino preparò corpo, mente e spirito al risultato finale.

«Per praticare la meditazione camminata è utile ricordarsi che anche qui, **le parole/azioni si trasformano in un mantra**, ma ci vuole un po' di esercizio prima, per abituarci. È sufficiente partire da fermi con i piedi paralleli. Quando si porta avanti il primo piede, si pensa alla parola **“avanzare”**, nel momento in cui il piede appoggia la pianta sul suolo si pensa alla parola **“toccare”**, nella fase di spinta del piede si pensa alla parola **“spingere”** e quando il piede ha raggiunto l'equilibrio e si sta per alzare l'altro, si pensa alla parola **“stare”**».

Troppo complesso? Allora basta **focalizzarsi su quanto ci circonda**, concentrandosi con attenzione, anche sui suoni, gli odori, i colori. La pratica è lenta e richiede che l'attenzione si sposti da un oggetto all'altro.

ARTICOLI PIÙ LETTI

Damiano dei Mâneskin e Martina Taglienti,
cena romana tra sguardi complici e carezze

DI ROBERTA MERCURI

La separazione tra Silvio Berlusconi e
Veronica Lario, raccontata dall'avvocata
del Cavaliere

Francesca Pascale: «Con Berlusconi muore
la mia vecchia vita»

DI MARIO MANCA

Cammina con attenzione a ogni passo, concentrando tutta la tua attenzione sul gesto
JOHNER IMAGES

Meditazione yoga

Oggi la maggior parte delle persone pratica yoga: «tanti però praticano gli asana alla stregua di una semplice attività sportiva o da palestra; invece, in primis, **quella dello yoga è una pratica spirituale**». Di meditazione yoga ne esiste più di una (Kundalini, Terzo Occhio, Visiva, Chakra) e tutte hanno come fulcro la respirazione.

Yoga è una meditazione che unisce la pratica fisica a quella spirituale
KAPULYA

Altre storie di *Vanity Fair* che potrebbero interessarti sono:

[9 manuali di meditazione da tenere sul comodino](#)

[Che cos'è la meditazione orgasmica e quali benefici se ne traggono](#)