

STRESS DA COVID, RISCHIO BURNOUT PER UN ADULTO SU 5: IN AIUTO "SOUND MEDITATION"

29 Maggio 2020



ROMA – Stress, nervosismo e ansia per un possibile ritorno al lockdown continuano a essere sentimenti dilaganti tra milioni di persone in tutto il mondo.

Basti pensare che secondo un'indagine condotta dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi il 62% degli italiani ha dichiarato di aver bisogno di un supporto psicologico per affrontare il ritorno alla normalità.

Scenario negativo condiviso anche all'estero, soprattutto in Inghilterra, dove secondo una ricerca di Healthspan pubblicata sul portale Mirror il livello di stress della popolazione è aumentato del 50% dall'inizio della pandemia e addirittura un adulto su 5 ha sperimentato la "sindrome da burnout".

Un valido aiuto per affrontare con spirito positivo la convivenza forzata con il virus arriva dalla "sound meditation", antica pratica che combina l'essenza della sonorità al potere interiore della meditazione, e che secondo una ricerca del Global Wellness Institute si candida a essere uno dei trend principali dei mesi a venire. Ma non è tutto, perché la sound meditation ha pervaso anche il mondo dei social dal momento che su Instagram si contano oltre 80mila post con il medesimo hashtag e sono sempre di più le celebrities che la stanno sperimentando: da Robert Downey Jr. a Charlize Theron, da David Lynch a Megan Fox, da Gwyneth Paltrow a Jennifer Aniston, fino ad arrivare a Oprah Winfrey. Ma quali sono i benefici di questa pratica? Influenza in positivo il flusso delle energie vitali e del sistema nervoso, dimostra effetti terapeutici sulla condizione psicofisica individuale e attiva una sincronicità dei due emisferi cerebrali.

"La risonanza è un fenomeno che la fisica conosce da molto, ma solo negli ultimi anni sono state studiate scientificamente le implicazioni per la salute umana. Non tutte le sonorità, però, producono effetti positivi ed è per questo che esistono conoscenze antichissime che abbinano alcune vibrazioni sonore alla meditazione, per generare effetti terapeutici e stabilizzare l'energia, la mente e le emozioni – ha spiegato Andrea Di Terlizzi, scrittore, studioso, Maestro di Scienze Interiori e autore della guida pratica Meditazione guidata sul suono – L'uso sapiente del suono, abbinato alla meditazione, può portare una persona a uno stato di calma e di equilibrio in un tempo molto breve. Perfino la modulazione timbrica della voce, da parte di chi guida la meditazione, dal vivo o registrata, è in grado di influire in modo potente sul sistema nervoso. Il fatto interessante è che la vibrazione sonora, della voce o prodotta da strumenti speciali, agisce indipendentemente dalle competenze di chi la ascolta. Abbiamo fatto sperimentare la nostra guida a persone di tutte le età, che non avevano mai approcciato una qualsiasi forma di meditazione, e tutte hanno detto di aver vissuto un profondo stato di rilassamento e benessere. Naturalmente, se questo genere di procedimenti è sperimentato da chi ha già esperienza di meditazione, l'effetto risulta ancora più profondo".

La sound meditation produce effetti benefici anche sulla lotta all'insonnia, altro disturbo particolarmente diffuso in tempi di pandemia. Da una ricerca pubblicata su Psychology Today è infatti emerso come le onde Alfa, Theta e Delta, emanate dal cervello durante la meditazione, stimolano la produzione di serotonina e alleviano i livelli di stress, favorendo il rilassamento

della mente e garantendo un adeguato ciclo del sonno. Ma non è tutto, perché da un'indagine della World Health Organization è stato evidenziato come determinati suoni, associati alla meditazione profonda, attivano una sincronicità dei due emisferi, permettendo a quello sinistro, noto per essere analitico e razionale, e quello destro, che invece si contraddistingue per essere intuitivo, creativo e razionale, di funzionare in contemporanea, caso che non si verifica in condizioni ordinarie.

L'importanza della sound meditation come pratica rigenerativa su corpo e mente è stata condivisa anche dalla dott.ssa Suzanne Evans Morris, docente di neurologia presso la Northwestern University: "Negli ultimi anni gli studi sul suono hanno dimostrato quello che anticamente, soprattutto in Oriente, era già conosciuto e insegnato, ovvero che il suono e la musica possono cambiare gli stati di coscienza ed essere usati anche a scopo terapeutico. Le frequenze sonore, abbinate alle tecniche di meditazione più idonee, aiutano a raggiungere una condizione di calma e concentrazione profonda, riuscendo a toccare le corde più profonde di psiche e organismo fisico. Dello stesso avviso è il dott. Ifor Capel, neurologo presso la Oxford University: "Abbiamo osservato come il suono e la musica possono essere usati per promuovere la guarigione e il benessere. Soprattutto in questi tempi difficili legati all'emergenza sanitaria, ormai diventata globale, risulta utile affidarsi alla sound meditation come pratica per migliorare la propria salute mentale".

Ecco infine i 10 benefici della sound meditation su corpo e mente secondo gli esperti:

Influenza in maniera positiva il flusso delle energie vitali e del sistema nervoso: la combinazione dei suoni vibranti e della meditazione aiuta a garantire una sensazione di benessere generale.

Favorisce una condizione di riequilibrio psicofisico: le frequenze sonore permettono di ritrovare pace interiore e tranquillità, sempre più ricercati in tempi di emergenza sanitaria.

Allevia i livelli di stress, ansia e nervosismo: le vibrazioni sonore aumentano i livelli di serotonina, ovvero l'ormone del buonumore.

Migliora in generale la qualità della vita: favorisce la concentrazione, rafforza le sinapsi e aiuta a rimanere in salute.

Rappresenta un ottimo rimedio per combattere l'insonnia: ascoltare della musica rilassante migliora la regolazione del ciclo del sonno.

Aumenta la produttività: determinati suoni, associati alla meditazione, attivano una sincronicità dei due emisferi, situazione che non si verifica in condizioni ordinarie

Migliora la circolazione sanguigna e allevia dolori mentali ed emotivi: permette di mantenere il cuore in salute, prevenendo il rischio di infarti.

Rafforza il sistema immunitario: diversi studi hanno evidenziato come la meditazione accompagnata al suono stimoli l'espulsione delle tossine dal corpo.

Riduce il decadimento cerebrale: la sound meditation aiuta a mantenere la mente giovane, ostacolando la perdita di memoria.

Favorisce la riscoperta della consapevolezza di se stessi: permette di essere più legati al presente e risvegliare la propria coscienza interiore.