

BENEFICI MEDICO-SCIENTIFICI DELLA MEDITAZIONE

In questo ambito gli studi sono tanti ed in continuo aggiornamento. Vediamone i principali.

Viene ormai usata da anni come rimedio

- contro lo stress e delle gravi conseguenze fisiche che arreca,
- contro gli stati d’ansia
- per prevenire stati depressivi
- come terapia del dolore,
- nei reparti oncologici.

Ecco un breve elenco di alcuni dei meccanismi fisiologici sui quali influenza la pratica della meditazione.

MECCANISMI FISIologici SUI QUALI HA LA SUA INFLUENZA

- Maggiore produzione di **endorfine** – sostanza (neurotrasmettitore) che produce benessere: è la sostanza che permette di **anestetizzare il dolore** ad esempio si sprigiona mentre pratichi una attività sportiva intensa.
- Maggiore produzione di **Serotonina** -sostanza (neurotrasmettitore) che produce appagamento: stabilizza l’umore si sprigiona spesso nei rapporti di amore profondo tra partner o tra madre e figlio)
- Maggiore produzione di **GABA** – sostanza (neurotrasmettitore) la cui carenza espone il soggetto alle **dipendenze** (alcol, droga, **cibo** e persino shopping, sesso compulsivo o altro)
- Maggiore produzione di **Melatonina** -sostanza (ormone) che **stabilizza il sonno**
- Maggiore produzione di **HGH** -sostanza (l’ormone della crescita) che ti protegge **dall’ invecchiamento dei tessuti.**
- Maggiore produzione del **DHEA** – sostanza (ormone) la cui carenza ti espone a tumori, osteoporosi, diabete, obesità e altro. Da questo ormone dipendono molto le tue **difese immunitarie!**

HIITLAB – “– “**Tantissimi benefici e nessun effetto collaterale. MEDITARE FA BENE!**”

ARTICOLO n.12 ELABORATO da
Felice Colasanto **colasantoLAB a.s.d.**

- **Riduzione** nella produzione di **cortisolo** (ormone) nocivo per l'organismo. Questa sostanza ha molti effetti nocivi come un maggiore abbassamento delle difese immunitarie ed invecchiamento dei tessuti.
- Inspessimento della **corteccia cerebrale** (da 8 a 16 millesimi di millimetro secondo una ricerca dello YALE e del Massachusetts Institute of Technology)
- Capacità di produrre coscientemente onde cerebrali vicine ad uno stato di profondo **rilassamento e concentrazione**.

BENEFICI MENTALI DELLA MEDITAZIONE.

- La mente è più **serena e lucida**
- Sviluppa un senso di **benessere**
- Aumenta le **facoltà mentali**
- Chiarisce le idee (persino nei momenti più critici)
- Stabilizza l'**umore**
- Contribuisce a creare armonia nelle **relazioni**
- Aiuta la **concentrazione** specie nel lavoro, negli studi e nell'attività sportiva agonistica/intensa.
- **Sviluppa la consapevolezza**

FOCALIZZA LA TUA ATTENZIONE SU HIITLAB.

Lo sapevi che lo **yoga**, il **Postural Yoga Terapy**, la **meditazione** sono attività ideali per chi pratica una disciplina sportiva regolarmente ed intensa? Come hai potuto constatare di persona, l'HIITLAB ti impegna sempre di più e ti regala ogni volta un risultato nuovo per il tuo benessere. Potresti ottenere di più...!

La **meditazione**, lo Yoga, il Pilates o qualunque disciplina che impegna nella **visualizzazione** mentre si eseguono gli esercizi, sono discipline che possono aiutarti a rilassare corpo e mente e ad ottenere di più da ciò che fai per restare in salute compreso HIITLAB.



HIITLAB – “– **“Tantissimi benefici e nessun effetto collaterale. MEDITARE FA BENE!”**

ARTICOLO n.12 ELABORATO da
Felice Colasanto **colasantoLAB a.s.d.**

Tu ne hai bisogno per una serie di motivi! Ad esempio: una giornata stressante, un impegno importante per cui prepararsi, i piccoli e grandi imprevisti della vita, sono tutti motivi che generano stress e che producono **cortisolo**, ma che possono essere ridimensionati grazie alla **respirazione** e alle **tecniche di meditazione**.

VIVI E GODITI LA VITA...

Certamente anche la costanza nel praticare la propria attività sportiva preferita influisce sui risultati ottenuti, come pure l'alimentazione, ma questi elementi da soli non bastano per ottenere risultati importanti e duraturi: anche la **mente gioca un ruolo essenziale**. Quando sei consapevole di quello che stai vivendo stai davvero **vivendo pienamente** l'esperienza e la vita, quando non sei consapevole, non vivi ma ti lasci vivere. Sviluppare la consapevolezza significa **vivere e godersi la vita**.

PER TE E' MEGLIO QUANTO O COME?

Ci sono studi pubblicati da numerose riviste autorevoli nel settore che attestano, con prove scientifiche, che chi medita vive più a lungo (LaRepubblica del 29/01/06 articolo *di Luigi Bignami*). Ma non credi che non è la **quantità** che conta ma la **qualità**? A che serve vivere del tempo in più se quel tempo lo trascorri a rinviare la tua felicità ed insieme la salute, rinviando a “domani”, ad un tempo, il raggiungimento degli obiettivi con la stessa vita?

RILASSATI E CONCENTRATI!

La **meditazione** è una disciplina perfetta non solo per gli sportivi professionisti, ma per tutti gli amanti dello sport come te. Ha il grande vantaggio di poter essere praticata dovunque, proprio come HIITLAB, prima di un allenamento e per pochi minuti. Importanti studi hanno confermato lo **stretto legame che intercorre tra meditazione e risultati sportivi di successo**. Se sei neofita della meditazione, non spaventarti. Puoi sempre provare qualche lezione di Postural Yoga Terapy o Pilates negli orari previsti, presso il nostro centro e cominciare ad imparare a **CONCENTRARTI** sulla **RESPIRAZIONE**. (www.colasantolab.it sezione orari delle lezioni)



HIITLAB – “**Tantissimi benefici e nessun effetto collaterale. MEDITARE FA BENE!**”

ARTICOLO n.12 ELABORATO da
Felice Colasanto **colasantoLAB a.s.d**

Ricorda, inoltre, che la **meditazione** non è esclusivamente legata alle posizioni yoga. Essa è direttamente correlata alla respirazione e al modo in cui riuscirai a **rendere coerente** la respirazione con il tuo ritmo cardiaco. Con la pratica, riuscirai a rilassarti in modo veloce ed in qualsiasi condizione di tempo e spazio, anche in quelle più difficili.

Quanto più mediti, più riuscirai ad affrontare meglio lo stress della quotidianità, quello prima/durante e dopo un duro allenamento, aiutandoti a **recuperare più velocemente la forma fisica e la fatica agendo direttamente sulla quantità e qualità del sonno**, elemento, quest'ultimo, fondamentale per ottenere ottimi risultati in campo sportivo/fitness.

prof. Felice Colasanto
colasantoLAB a.s.d.

