

Guida *per il* Medico

al Programma di Meditazione Trascendentale di Maharishi

Risultati dei principali studi scientifici

- Prevenzione primaria e promozione della salute
- I danni dello stress
- Salute del sistema cardiovascolare
- Salute mentale
- Regressioni dei danni dell'invecchiamento
- Dipendenza da tabacco, alcool e droghe
- Età evolutiva e rendimento scolastico
- Salute e sicurezza sul lavoro
- Sport
- Gravidanza e disturbi della sfera ginecologica
- Confronto tra diverse tecniche di rilassamento e di meditazione
- Meditazione Trascendentale e Legge Naturale



APPROCCIO VEDICO DI MAHARISHI ALLA SALUTE



Maharishi Mahesh Yogi

Maharishi ha introdotto la tecnica di Meditazione Trascendentale nel mondo occidentale più di 40 anni fa e ora sta introducendo la conoscenza completa della Legge Naturale nel campo della salute, per creare una società libera dalle malattie.

“La violazione della Legge Naturale è la causa principale della cattiva salute. Sviluppando una coscienza più elevata nell’individuo e nella società, il Programma di Meditazione Trascendentale mette in grado ogni persona di pensare e di agire spontaneamente in accordo con la Legge Naturale, eliminando così la causa fondamentale delle malattie e della sofferenza”

Maharishi

La salute non dovrebbe essere intesa come semplice assenza di malattie, bensì come uno stato positivo caratterizzato da benessere mentale e fisico, che va creato e salvaguardato ogni giorno dai molti nemici che lo minacciano, come la mancanza di riposo, le abitudini alimentari disordinate e lo stress.

Una vasta esperienza clinica e i risultati di più di 600 studi scientifici dimostrano che il Programma di Meditazione Trascendentale di Maharishi può avere un ruolo fondamentale nel ridurre gli effetti dello stress e realizzare lo stato ottimale di salute e di benessere che tutti i medici desiderano per i loro pazienti.

Una tecnica semplice e naturale

La Meditazione Trascendentale (MT) è una tecnica mentale semplice e naturale, che si pratica per 15 o 20 minuti due volte al giorno, comodamente seduti ad occhi chiusi. Il profondo riposo fisico che essa produce permette all’organismo di liberarsi in modo naturale della fatica, dello stress e delle tensioni che il sonno notturno non riesce a disperdere.

La Meditazione Trascendentale è adatta a tutti e si apprende da un insegnante qualificato in un corso di sole quattro sedute; non è una filosofia o una religione; non richiede attitudini particolari, né cambiamenti del modo di vivere o di pensare. Negli ultimi 40 anni è stata appresa da più di sei milioni di persone in tutto il mondo, tra cui oltre 10.000 medici.

Il programma di riduzione dello stress più efficace

La Meditazione Trascendentale è la tecnica standardizzata di riduzione dello stress sulla quale è stato compiuto il maggiore numero di studi scientifici. Studi clinici di confronto con altre tecniche e studi statistici dimostrano inoltre che la Meditazione Trascendentale è la tecnica più efficace per ridurre lo stress e promuovere la salute fisica e mentale.

Benefici per il paziente e per il medico

La Meditazione Trascendentale rappresenta una metodica generale di prevenzione, ma si è dimostrata molto utile anche nel trattamento di svariati disordini. Non provoca effetti collaterali negativi di alcun tipo, e i benefici che essa produce sono cumulativi e continuano a crescere nel tempo. Non sostituisce né è in contrasto con le terapie prescritte dal medico, e può essere facilmente integrata nel normale programma terapeutico con un duplice beneficio:

- Per il paziente, perché ne migliora il livello di salute e la qualità della vita.
- Per il medico, perché facilita il suo compito di terapeuta, che inizia dalla prevenzione e termina con la cura.

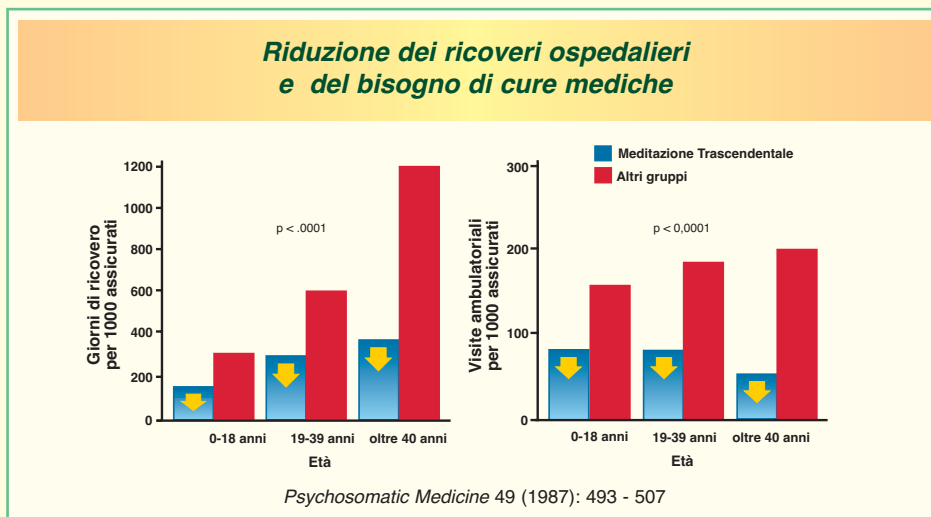
La Meditazione Trascendentale è indicata anche per il medico, in quanto l’aiuta a combattere gli effetti dello stress e ad accrescere l’energia, la chiarezza mentale e la propria autorealizzazione, in modo da promuovere il successo nella sua vita professionale e in quella privata.

PREVENZIONE PRIMARIA E PROMOZIONE DELLA SALUTE

Numerosi autori hanno esaminato il ruolo della Meditazione Trascendentale nel trattamento dei problemi clinici più comuni, come, ad esempio, • i fattori di rischio per le malattie (5) • l'ipertensione essenziale (6) • i disturbi derivati dallo stress (7) • l'asma (8,9) • i disturbi del sonno (10,11) • l'ansia (12) • la depressione lieve (13) • la dipendenza da tabacco, alcool e droghe (14-17). Altri autori hanno valutato il miglioramento della qualità della vita e la riduzione della mortalità (5,18) tra i pazienti affetti da malattie gravi.

Gli effetti della Meditazione Trascendentale, tuttavia, si estendono al di là della prevenzione e del

trattamento, fino alla **promozione della salute**; la tecnica infatti, contribuisce alla crescita della salute e del benessere fisico, psicologico e comportamentale a molti livelli, come è dimostrato da studi che evidenziano • l'aumento dell'intelligenza, della creatività e della percezione (19-24) • della coordinazione tra mente e corpo (25-27) e dell'efficienza del riflesso spinale (28,29) • i miglioramenti dei risultati scolastici e lo sviluppo psicologico e sociale degli studenti (30-32) • migliori rapporti interpersonali sul lavoro (33,34) • maggiore soddisfazione e adattamento alla vita matrimoniale (35) • la riabilitazione dei criminali (76,126).



Diversi studi dimostrano che il bisogno di cure mediche e di ricoveri ospedalieri da parte di soggetti che praticano la Meditazione Trascendentale è nettamente inferiore rispetto alla norma della popolazione (1-4). Secondo i dati di una compagnia d'assicurazioni americana, il numero di ricoveri ospedalieri in un gruppo di 2000 persone che praticavano la Meditazione Trascendentale era inferiore del 53% rispetto ai gruppi di controllo della stessa assicurazione.

La riduzione dei ricoveri è stata rilevata in tutte le 16 categorie di malattie misurate dalla compagnia d'assicurazioni, tra cui:

- 87% in meno per malattie cardiache
- 55% in meno per i tumori
- 87% in meno per malattie del sistema nervoso
- 73% in meno per malattie otorinolaringoiatriche e polmonari
- 49% in meno per malattie gastrointestinali
- 67% in meno per malattie muscoloscheletriche
- 30% in meno per malattie infettive
- 65% in meno per malattie del metabolismo
- 32% in meno per malattie del sangue
- 76% in meno per condizioni non definite
- 37% in meno per malattie genitourinarie

NOTA: Oltre a ridurre la spesa sanitaria, la riduzione dei ricoveri ospedalieri ha il vantaggio di evitare i rischi associati all'ospedalizzazione. Negli Stati Uniti, ad esempio, le reazioni avverse ai medicinali somministrati negli ospedali sono una delle principali cause di morte (36); un grande numero di pazienti ospedalizzati subisce altri danni a causa dei trattamenti ricevuti (37); le infezioni nosocomiali colpiscono più di tre milioni di persone e causano 60.000 decessi all'anno (38).

MEDITAZIONE TRASCENDENTALE E LEGGE NATURALE

I cambiamenti fisiologici rilevati durante la pratica della Meditazione Trascendentale indicano che essa produce uno “stato ipometabolico di riposata vigilanza”, caratterizzato da:

■ **Marcata riduzione dell’attività metabolica:** riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria. (39,41)

■ **Maggiore ordine e integrazione del funzionamento cerebrale:**

prevalenza delle onde alfa nel tracciato EEG e aumento della coerenza delle onde cerebrali (41-44)

■ **Diminuzione della resistenza vascolare** (45)

■ **Aumento del flusso sanguigno cerebrale** (46)

■ **Caratteristiche opposte agli effetti fisiologici e biochimici dello stress:**

- aumento della resistenza cutanea al passaggio della corrente elettrica (40)
- riduzione della concentrazione plasmatica degli ormoni dello stress (catecolamine e cortisolo) (47,48)
- riduzione della formazione di acido lattico nel tessuto muscolare (40)
- aumento del rilassamento muscolare (49,50).

L’insieme di questi risultati indica che lo stato ipometabolico di riposata vigilanza prodotto dalla Meditazione Trascendentale è caratterizzato da un funzionamento psicofisiologico particolarmente efficiente, nettamente distinto da quello tipico del sonno e del rilassamento. Ciò ha portato i ricercatori a concludere che esso rappresenta **un quarto stato di coscienza principale, chiamato “Coscienza Trascendentale”** perché trascende l’attività e le caratteristiche degli altri tre stati di coscienza: veglia ordinaria, sogno e sonno profondo, (51).

Il profondo riposo sperimentato durante la pratica della Meditazione Trascendentale permette all’organismo di liberarsi della fatica, dello stress e delle tensioni che il sonno notturno non riesce a disperdere completamente.

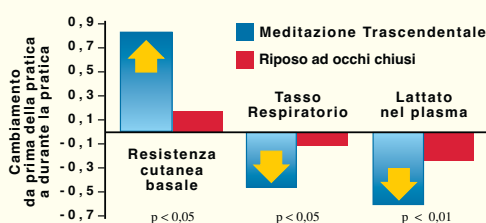
I cambiamenti fisiologici che si verificano durante la pratica della Meditazione Trascendentale sembrano mantenersi anche al di fuori di essa. Ciò è testimoniato dalla persistente riduzione dei livelli basali di cortisolo e di catecolamine, dalla maggiore stabilità del sistema nervoso autonomo e dai positivi cambiamenti psicologici.

La Meditazione Trascendentale ravviva l'intelligenza interna del corpo

Le applicazioni teoriche e pratiche del Programma di Meditazione Trascendentale hanno attratto l’attenzione degli esperti di varie discipline scientifiche. I fisici quantistici, ad esempio, hanno identificato nella Coscienza Trascendentale il campo fondamentale dell’intelligenza della natura, il “Campo unificato di tutte le Leggi di Natura” nel quale risiedono tutte le Leggi di Natura che governano il funzionamento ordinato dell’universo (fig. 1).

Dal punto di vista della fisiologia, un neurofisiologo, il Dott. Tony Nader, mostra che le leggi di natura che strutturano l’universo, e che sono a nostra disposizione nella Coscienza Trascendentale, costituiscono anche l’intelligenza interna che dà origine alla struttura e alle funzioni della fisiologia del corpo umano. Questa scoperta l’ha portato a concludere che “l’individuo è cosmico” (52).

Indici fisiologici di profondo riposo Meta-analisi di 31 studi



American Psychologist 42 (1987):879-881

Una meta-analisi statistica di 31 studi mostrò che l’aumento della stabilità autonómica rilevato durante la pratica della Meditazione Trascendentale è nettamente superiore a quello procurato dal riposo ad occhi chiusi; i dati mostrarono una maggiore resistenza elettrica basale della pelle, una minore frequenza respiratoria e una minore concentrazione del lattato nel sangue (un metabolita legato allo stress).

L’analisi scoprì anche miglioramenti persistenti al di fuori della Meditazione Trascendentale, superiori a quelli dei soggetti di controllo. Questo fa pensare che l’aumento della stabilità autonómica sia un effetto che si incrementa con il passare del tempo.

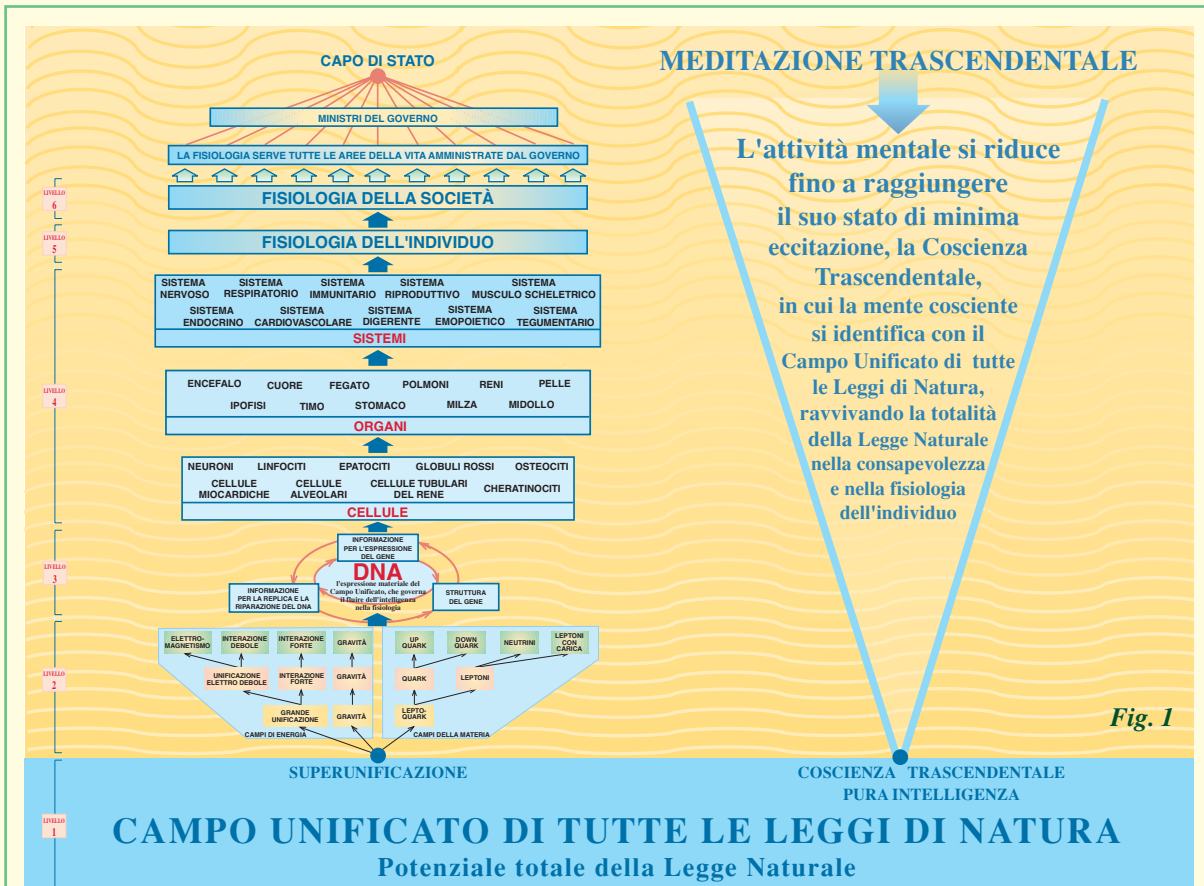
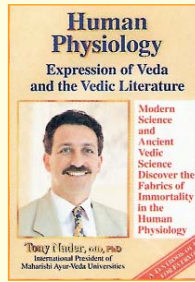
MEDITAZIONE TRASCENDENTALE E LEGGE NATURALE

La Meditazione Trascendentale rappresenta l'aspetto principale dell'Approccio Vedico di Maharishi alla Salute, l'approccio globale elaborato da Maharishi Mahesh Yogi, che mira a promuovere la salute e la longevità e a prevenire le malattie in modo naturale utilizzando il potenziale totale della Legge Naturale, per ravvivare i meccanismi intrinseci di riequilibrio e di autoriparazione del corpo.

Secondo l'Approccio Vedico di Maharishi alla Salute, la violazione delle Leggi di Natura produce stress e tensioni che, a loro volta, danneggiano l'equilibrio del funzionamento fisiologico, cau-

sando malessere e malattie nell'individuo e nella società.

L'esperienza della Coscienza Trascendentale ravviva la totalità della Legge Naturale nella consapevolezza individuale e riporta ordine e integrazione nel funzionamento della mente e del corpo: ne risulta che il pensiero diventa spontaneamente chiaro, intelligente e creativo, e il comportamento spontaneamente in accordo con le Leggi di Natura. In tal modo si crea la base per un'esperienza di salute e di benessere continui e per lo sviluppo completo delle potenzialità umane.



Dopo avere scoperto livelli sempre più profondi e progressivamente più unificati del funzionamento della natura, la fisica quantistica ha scoperto che tutte le leggi di natura che strutturano ogni aspetto dell'universo e, di conseguenza, anche la fisiologia del corpo umano e il suo aspetto più fondamentale, il DNA, sono l'espressione di un singolo campo fondamentale autoreferente e autointeragente.

La Meditazione Trascendentale è la tecnologia che permette ad ogni individuo di contattare direttamente e di ravvivare la totalità della Legge Naturale nel livello autoreferente della propria consapevolezza, la Coscienza Trascendentale. Questo è il meccanismo attraverso il quale la Meditazione Trascendentale riporta ordine e integrazione nel funzionamento del corpo e della mente e crea la base per un'esperienza di salute e di benessere continui.

EFFETTI FISIOLÓGICI E PATOLOGICI DELLO STRESS

La maggior parte delle visite che i medici effettuano (dal 75 al 90%) sono dovute a malattie e disturbi fisici o mentali collegati allo stress.

Lo stress acuto cronico causa squilibri biochimici, con aumento del cortisolo e riduzione dei livelli di serotonina, il neuroormone del “benessere”. Le modificazioni biochimiche dovute allo stress a loro volta danneggiano la salute e provocano disturbi psicologici.

Lo stress può causare una malattia o determinare la predisposizione ad una malattia; può influire sul progresso o sull'andamento della malattia, anche quando è presente una concausa; inoltre può ridurre la capacità di ripresa.

Lo stress è stato associato all'insorgenza dei tumori, al diabete e al collasso del sistema immunitario; esso costituisce un importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari ed esercita

la sua azione dannosa su sistema nervoso, stomaco, intestino, cute, ghiandole endocrine e altri organi e apparati bersaglio.

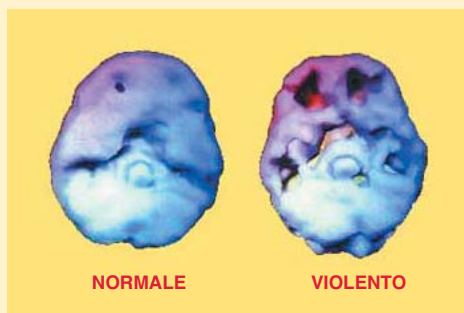
È accertato che lo stress aumenta la produzione di radicali liberi, accelerando il processo d'invecchiamento, e induce abitudini compulsive e autolesive, quali l'abuso di alcool e di tabacco, e il consumo di droghe (53). Appare evidente quindi il vantaggio di utilizzare una metodologia che permetta di difendere efficacemente l'organismo dai danni dello stress.

Numerosi studi scientifici dimostrano che la Meditazione Trascendentale produce effetti positivi, di segno opposto a quelli negativi prodotti dallo stress.

EFFETTI DELLO STRESS CRONICO SUL CERVELLO

Sull'ippocampo sono presenti numerosi recettori del cortisolo; lo stress cronico induce un'eccessiva produzione di cortisolo e danneggia il funzionamento dell'ippocampo, causando (53):

- atrofia neurale e distruzione dei neuroni;

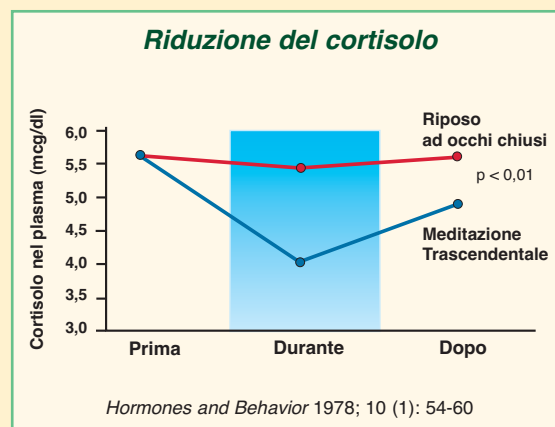


Immagini SPECT di un cervello normale e di quello di una persona violenta. Le aree che appaiono come buchi corrispondono alle zone atrofizzate del cervello

- diminuzione della memoria
- diminuzione della capacità di regolazione della risposta del sistema endocrino allo stress.

Studi scientifici dimostrano che la pratica della Meditazione Trascendentale:

- ravviva le zone inutilizzate del cervello e integra il funzionamento cerebrale (41-44,61)
- aumenta la memoria (62).
- diminuisce la concentrazione plasmatica degli ormoni dello stress (cortisolo e catecolamine). Questa diminuzione è significativamente più elevata di quella che si verifica durante il riposo ad occhi chiusi (47,48).



EFFETTI DELLO STRESS CRONICO SUI SISTEMI CARDIOVASCOLARE E METABOLICO

Lo stress cronico può creare danni importanti ai sistemi cardiovascolare e metabolico (53) perché aumenta:

- il rischio delle malattie coronariche
- la pressione del sangue
- l'aterosclerosi
- il rischio d'infarto miocardico
- il rischio di diabete
- la tendenza all'obesità.

La ricerca scientifica dimostra che la Meditazione Trascendentale riduce i fattori di rischio cardiovascolare e influenza positivamente la morbilità e la mortalità correlata alle malattie cardiovascolari:

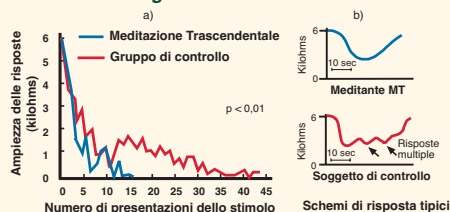
- riduce la pressione sanguigna (54,55)
- riduce il progresso dell'aterosclerosi (56)
- riduce gli attacchi di angina e aumenta la resistenza allo sforzo (57)
- riduce la dipendenza dal fumo, dall'alcool e dalle droghe (14-17)
- riduce il colesterolo (58,59)

RISPOSTE NORMALI ED ANORMALI ALLO STRESS

La percezione di una sfida attiva il sistema mente-corpo e risulta in un aumento della vigilanza e in un'azione più forte. L'attivazione cronica di questo meccanismo causa risposte anormali allo stress, caratterizzate da:

- incapacità del sistema di tornare ad un livello basale di catecolamine e di cortisolo,
 - incapacità del corpo di attivare i cambiamenti biochimici associati alla percezione di una sfida.
- Quando, a causa dell'attivazione continua della risposta allo stress, l'uno o l'altro di questi modelli di risposta si sviluppa, allora lo stress diventa debilitante (53).

Normalizzazione della risposta allo stress Risposte della resistenza elettrica cutanea agli stimoli stressanti



Psychosomatic Medicine 1973; 35: 341-349

I soggetti che praticano la Meditazione Trascendentale si abituano più facilmente ad uno stimolo stressante, rispetto ai soggetti che non praticano la tecnica (figura A) e mostrano una risposta fisiologica più stabile ad uno stimolo stressante e un minor numero di risposte spontanee (figura B).

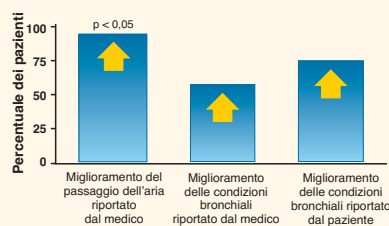
EFFETTI DELLO STRESS CRONICO SUL SISTEMA IMMUNITARIO

- Lo stress influenza il sistema immunitario aumentando l'attività del simpatico e diminuendo l'immunità cellulare.
- Le cellule immunitarie migrano in tutte le parti del corpo e possono peggiorare le situazioni allergiche o autoimmuni.
- Con l'andare del tempo viene soppressa l'acuta mobilitazione naturale e positiva delle cellule immunitarie in risposta ad una sfida (53)

Studi scientifici indicano che la Meditazione Trascendentale:

- riduce il bisogno di cure mediche e di ricoveri ospedalieri per infezioni varie (1)
- produce benefici nei casi di allergie (67,68), e riduce il bisogno di antistaminici (69)
- riduce l'infiammazione delle gengive (65,66)
- migliora le condizioni di pazienti affetti da asma bronchiale (63,64)

Benefici per i pazienti affetti da asma bronchiale



Clinical Research 1973; 21: 278

MEDITAZIONE TRASCENDENTALE E SALUTE DELL'APPARATO CARDIOVASCOLARE

Indicazioni

- Ipertensione arteriosa essenziale
- Cardiopatia ischemica
- Aterosclerosi
- Prevenzione generale delle malattie cardiovascolari

Probabili meccanismi d'azione

- Riduzione degli ormoni dello stress
- Riduzione della produzione di radicali liberi
- Riequilibrio generale del sistema neuroendocrino

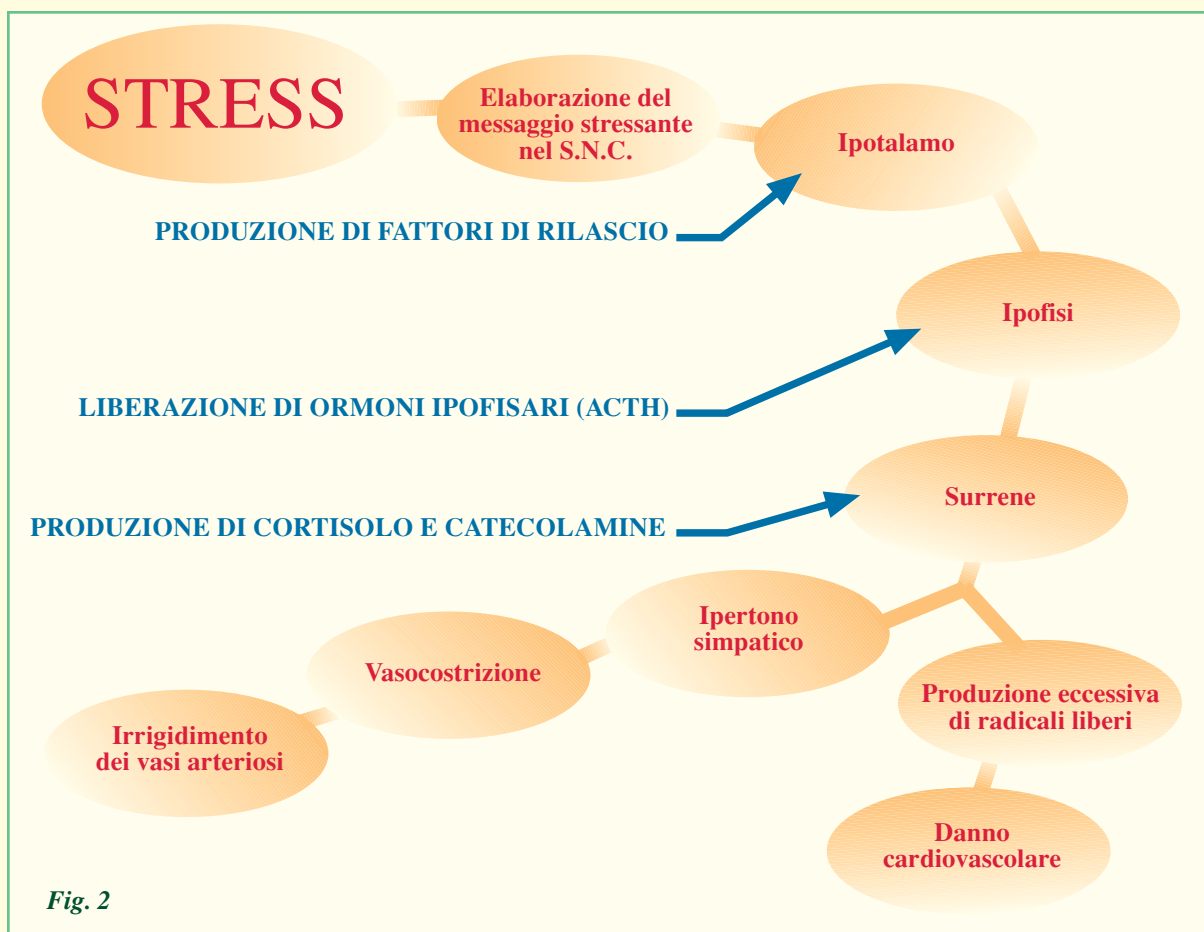
L'apparato cardiovascolare rappresenta uno dei bersagli più colpiti dallo stress. La Meditazione Trascendentale influenza positivamente le funzioni cardiache e circolatorie riducendo la liberazione degli ormoni dello stress (cortisolo e catecolamine) (47,48,68) responsabili dell'ipertono simpatico e del vasospasmo. La Meditazione Trascendentale inoltre innalza la soglia di risposta allo stress e aumenta la stabilità del sistema nervoso autonomo (69).

È verosimile che la Meditazione Trascendentale contribuisca a ridurre la stimolazione eccessiva del-

l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, la quale è responsabile della produzione del danno cardiovascolare secondo il modello descritto in figura 2.

Interrompendo in più punti questa catena di eventi patologici, la Meditazione Trascendentale può aiutare in modo consistente a proteggere il cuore e i vasi.

A conferma di ciò stanno i risultati di un vasto studio epidemiologico condotto negli USA, che mostrano una riduzione dell'87% dei ricoveri per malattie cardiovascolari nei soggetti praticanti la Meditazione Trascendentale (1).



PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

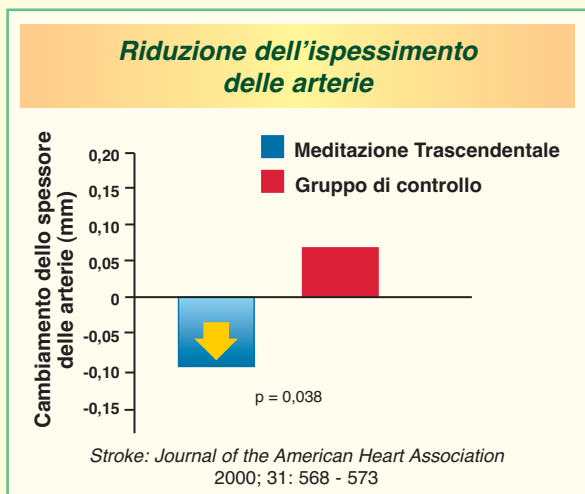
Le malattie cardiovascolari sono tra le patologie più diffuse in Italia e rappresentano la principale causa di morte. Poiché l'insorgere e il decorso di queste patologie è fortemente influenzato dallo stress cronico, è ipotizzabile che l'adozione diffusa di un efficace programma di riduzione dello stress a scopo preventivo possa avere un effetto molto favorevole sulla loro incidenza. I risultati degli studi scientifici effettuati indicano che la Meditazione Trascendentale può svolgere un ruolo importante nella prevenzione a tutti i livelli di queste patologie.

Prevenzione primaria

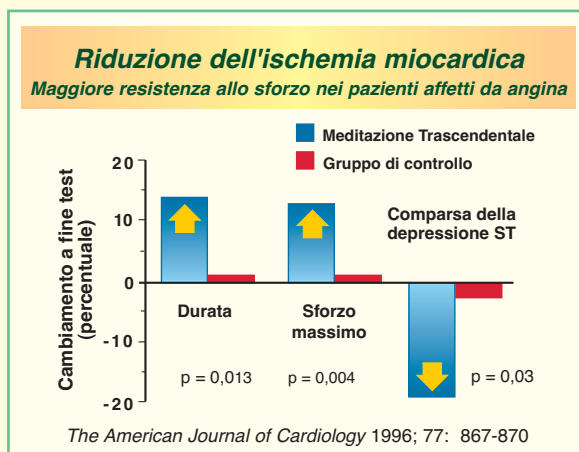
La Meditazione Trascendentale promuove globalmente la salute e la resistenza allo stress (1), e riduce numerosi fattori fisiologici e psicologici di rischio cardiovascolare.

Prevenzione secondaria

- La Meditazione Trascendentale riduce la pressione sistolica e diastolica del sangue nei soggetti ipertesi (54,55)
- riduce gli attacchi di angina e la resistenza allo sforzo nei soggetti affetti da cardiopatia ischemica cronica (57)
- riduce l'ispessimento delle arterie, invertendo così la progressione delle malattie cardiovascolari (56).



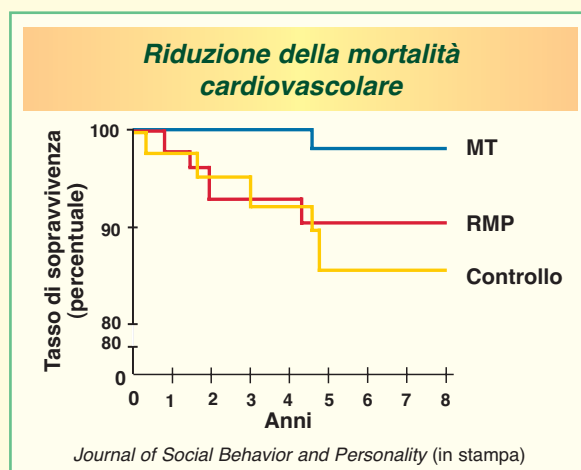
Secondo uno studio clinico randomizzato e controllato su soggetti ipertesi, durante un periodo di 6-9 mesi la Meditazione Trascendentale aveva portato ad una diminuzione significativa dell'aterosclerosi carotidea, valutata con la misurazione mediante ultrasuoni dello spessore della parete intima e media. Il gruppo di controllo che segue regole dietetiche e comportamentali mostrava invece un aumento dell'aterosclerosi. Osservazioni cliniche precedenti indicano che una riduzione dello spessore della parete intima e media dell'ordine di 0,1 mm (pari circa a quella osservata nei soggetti della Meditazione Trascendentale) corrisponde alla riduzione dell'11% del rischio d'infarto miocardico e del 7,5-15% del rischio di ictus. Questo è il primo studio controllato a suggerire che la riduzione dello stress da sola può diminuire l'aterosclerosi.



In uno studio controllato, soggetti affetti da cardiopatia ischemica cronica che praticavano la Meditazione Trascendentale, in confronto al gruppo di controllo presentavano una riduzione della frequenza degli episodi anginosi e una maggiore resistenza allo sforzo, come misurata dai test da sforzo in termini di maggiore resistenza, maggior carico di lavoro tollerato e ritardata comparsa della depressione del tratto S-T

Prevenzione terziaria

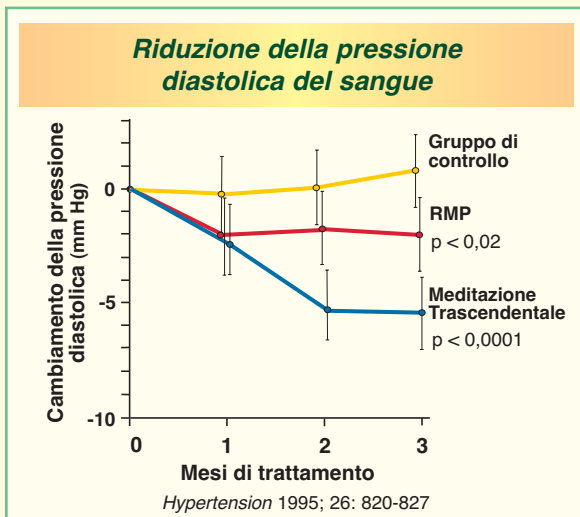
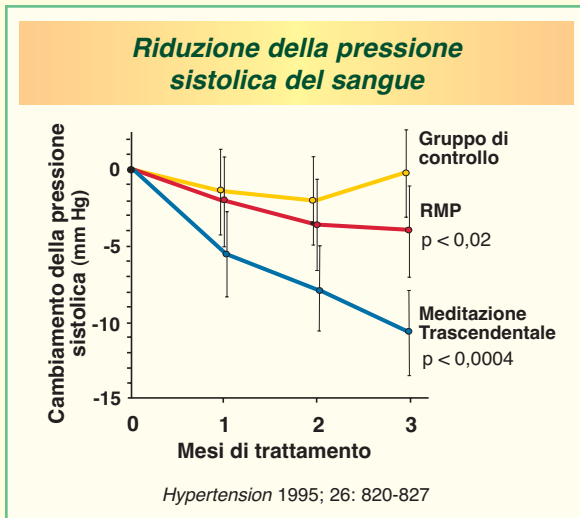
La Meditazione Trascendentale riduce la mortalità nei soggetti affetti da gravi problemi cardiovascolari (70).



I dati relativi ai decessi in un gruppo di pazienti anziani ipertesi mostrano che, dopo otto anni dall'inizio dello studio, il tasso di mortalità cardiovascolare tra le persone che praticavano la Meditazione Trascendentale (MT) era inferiore del 76% rispetto al gruppo del Rilassamento Muscolare Progressivo (RMP) e del 75% rispetto al gruppo di controllo.

IPERTENSIONE

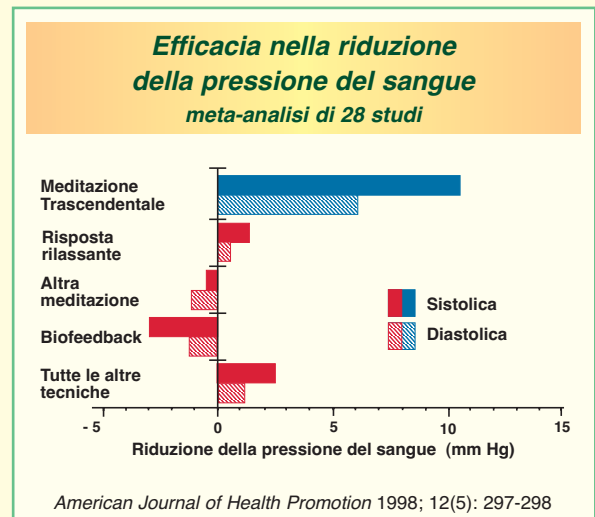
Di recente si sta rivalutando l'importanza del trattamento non farmacologico dell'ipertensione arteriosa essenziale, a causa degli indubbi svantaggi di una terapia farmacologica antiipertensiva prolungata (possibili effetti collaterali - costo della terapia). Diversi studi clinici hanno messo in evidenza l'utilità della Meditazione Trascendentale nel trattamento dell'ipertensione arteriosa borderline e di grado lieve (con pressione arteriosa diastolica compresa tra 90 e 100 mm Hg) (71,72).



In uno studio randomizzato controllato, 127 pazienti ipertesi (di età tra 55 e 85 anni) sono stati assegnati a caso a un gruppo che praticava la Meditazione Trascendentale, a un gruppo che praticava il rilassamento muscolare progressivo (RMP), oppure a un gruppo di controllo che seguiva delle prescrizioni relative alla dieta e all'esercizio fisico. In tre mesi la riduzione della pressione sistolica e diastolica del sangue per il gruppo della Meditazione Trascendentale era significativamente maggiore di quella del gruppo di controllo e del gruppo del RMP, e quasi uguale sia nei soggetti ad alto livello di stress sia in quelli a basso livello di stress.

L'analisi degli studi scientifici effettuati sull'impiego di varie tecniche di rilassamento e di meditazione nei casi di ipertensione ha concluso che la Meditazione Trascendentale costituisce un programma di prima scelta per la prevenzione e il trattamento dell'ipertensione per i seguenti motivi:

- è nettamente più efficace delle altre procedure di rilassamento e di meditazione prese in esame
- produce riduzioni rapide e significative della pressione sistolica e diastolica
- è efficace sia quando è usata da sola, sia in combinazione con i farmaci antiipertensivi
- oltre a ridurre la pressione del sangue riduce altri fattori di rischio cardiovascolare e migliora globalmente la salute
- è priva d'effetti collaterali negativi e di reazioni avverse
- un'alta percentuale di soggetti ne continua la pratica nel tempo (in contrasto alla bassa percentuale di persone che continuano a praticare altre tecniche o ad assumere i farmaci antiipertensivi)
- la sua efficacia sulla pressione arteriosa e sulla qualità della vita è estensibile a popolazioni con le più diverse tipologie, situazioni cliniche ed età.



Una meta-analisi di 28 studi indipendenti ha dimostrato che differenti tecniche di meditazione e di rilassamento producono variazioni della pressione del sangue molto diverse tra loro. Mentre la dimensione della riduzione prodotta dalla Meditazione Trascendentale era particolarmente significativa, quella degli altri metodi in esame era molto lieve; in alcuni casi è stato addirittura registrato un leggero innalzamento della pressione del sangue (119).

DIPENDENZA DA FUMO, ALCOOL E DROGHE

Il consumo di alcool e di tabacco, e l'uso di droghe sono spesso associati con lo stress cronico; anche in questi casi le ricerche hanno evidenziato l'efficacia della Meditazione Trascendentale a molti livelli:

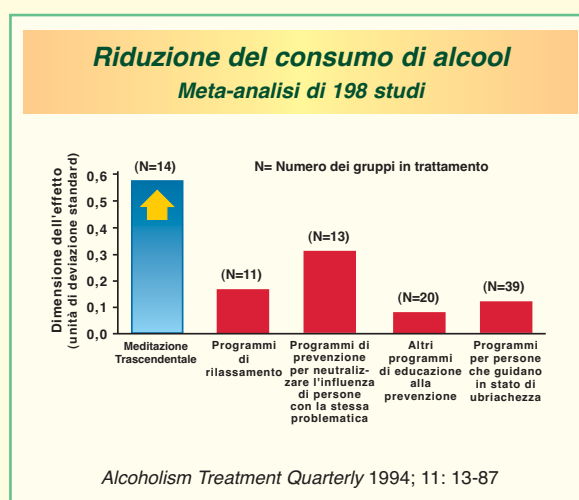
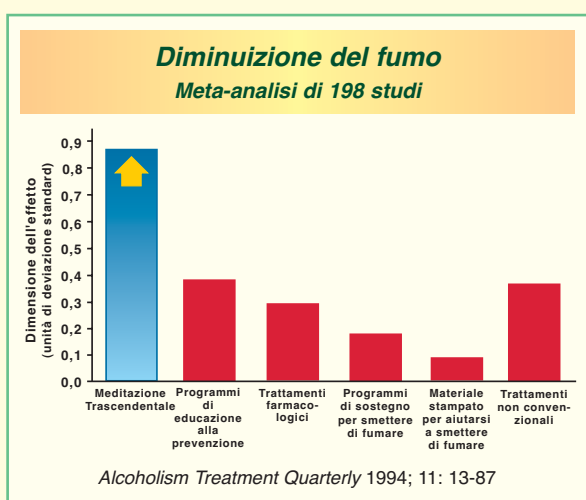
- **nella prevenzione primaria** (124), poiché aumenta la resistenza allo stress e riduce i fattori fisiologici e psicologici che spingono all'uso di queste sostanze;
- **nella prevenzione secondaria** (124), poiché gli stessi miglioramenti di carattere fisiologico e psicologico possono evitare che un utilizzatore casuale diventi un tossicodipendente;
- **nel trattamento delle dipendenze**, attraverso la regressione di vecchi squilibri e condizioni di debolezza;
- **nella prevenzione delle ricadute**, poiché i fattori che conducono alla ricaduta sono simili a quelli che spingono inizialmente all'uso del tabacco, dell'alcool e delle droghe (125).

Il fumo rappresenta una delle principali cause di morte (tumori al polmone e malattie cardiovascolari), ma anche quella che dovrebbe essere più semplice da prevenire; tuttavia la percentuale media di successo a lungo termine con i programmi per cessare di fumare raggiunge al massimo il

20%, mentre la Meditazione Trascendentale ha mostrato una percentuale da due a dieci volte superiore rispetto agli altri programmi in esame (14).

In uno studio randomizzato finanziato dal National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism (USA), 108 **alcolizzati cronici** sono stati assegnati a caso al programma di Meditazione Trascendentale, ad un programma di sostegno standard oppure ad altri due programmi. Dopo 18 mesi il tasso d'astinenza tra i partecipanti al gruppo della Meditazione Trascendentale era del 65%, mentre per il programma di sostegno standard era solo del 25% (15).

Uno studio controllato effettuato presso un centro di riabilitazione in Germania, che ha coinvolto 115 studenti delle scuole superiori e universitari che facevano **uso di droghe**, ha dimostrato che tra i soggetti che praticavano la Meditazione Trascendentale dopo 4 mesi l'uso di droghe era diminuito del 50% e dopo 18 mesi dell'89%. Lo stesso gruppo mostrava anche un miglioramento della salute psicologica in molte misure del Freiburg Personality Inventory dopo soli due mesi di pratica della tecnica. Il risultato era nettamente superiore a quello ottenuto dal gruppo di controllo che aveva seguito un trattamento di sostegno standard (73).



Una meta-analisi statistica ha messo a confronto i risultati di 198 studi indipendenti relativi all'effetto di diversi programmi di prevenzione e trattamento, convenzionali e non convenzionali, utilizzati per la riabilitazione da alcool, fumo e droghe. Lo studio ha mostrato che la percentuale d'astinenza tra i soggetti che seguivano il programma di Meditazione Trascendentale, durante un periodo di 12 - 18 mesi variava tra il 51% e l'89%, ed era da due a dieci volte maggiore rispetto alle altre strategie di prevenzione o di cura messe a confronto (14).

MEDITAZIONE TRASCENDENTALE E SALUTE MENTALE

Indicazioni

- Nevrosi d'ansia
- Insonnia cronica
- Turbe del comportamento e reazioni maladattative
- Stress post-traumatico
- Depressione di grado lieve

Probabili meccanismi d'azione

- Effetto ansiolitico
- Riduzione della suscettibilità ai fattori stressanti
- Innalzamento dei livelli di serotonina

Quando la Meditazione Trascendentale venne introdotta al grande pubblico, molti anni fa, alcuni commentatori la definirono come "il migliore ansiolitico non farmacologico". Quell'affermazione rimane tuttora valida. La Meditazione Trascendentale è molto efficace nel combattere i disturbi d'ansia (12) ed interviene positivamente anche sui problemi del sonno, riducendo il tempo d'addormentamento e il numero di risvegli notturni (10,74).

La Meditazione Trascendentale promuove l'adattamento all'ambiente aumentando la stabilità del sistema nervoso autonomo (69) e il grado d'autostima (71) e riducendo i comportamenti aggressivi (76). Essa aumenta l'autorealizzazione (77), una misura globale della salute mentale e dello sviluppo personale e, in particolare, tre componenti indipendenti di questa dimensione: la maturità emotiva, un senso stabile del sé ed una prospettiva integrata del sé e del mondo.

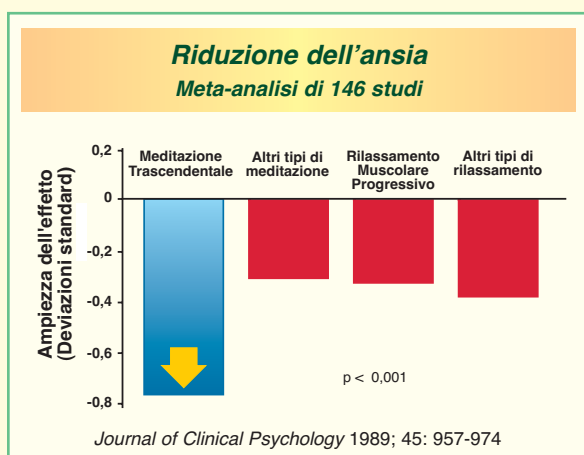
Come presidio adattogeno la Meditazione Trascendentale è stata diffusamente impiegata nelle

carceri (78) e nella riabilitazione dei veterani di guerra (74).

La pratica della Meditazione Trascendentale è stata associata a una riduzione significativa dei ricoveri ospedalieri per cause psichiatriche. Uno studio epidemiologico condotto in Svezia su 35.000 soggetti dal Comitato Nazionale Svedese per la Salute, ha evidenziato come tra le persone che la praticavano, la percentuale di ricoveri per cause psichiatriche era di gran lunga inferiore rispetto alla media nazionale (79).

Alle stesse conclusioni è giunto un secondo studio, condotto negli USA, che ha permesso di riscontrare in un gruppo di praticanti la Meditazione Trascendentale, una riduzione dell'87% dei ricoveri psichiatrici e del 30% dei ricoveri per le malattie nervose in generale (1).

Dal momento che la Meditazione Trascendentale produce in modo sistematico e ripetibile una consistente esperienza di benessere psicofisico, è ipotizzabile che essa possa modificare l'equilibrio dei neurotrasmettitori cerebrali, forse stimo-



Una meta-analisi realizzata presso la Stanford University ha analizzato e confrontato 146 studi pubblicati sulla riduzione dell'ansia mediante tecniche di meditazione o rilassamento

Lo studio ha evidenziato che la capacità della Meditazione Trascendentale di ridurre il livello di ansia era da due a quattro volte maggiore di quella delle altre tecniche prese in esame, il cui effetto era pari al massimo a quello del placebo. Lo studio ha tenuto conto di potenziali fattori statistici di disturbo.

Di nuovo si può vedere che le diverse tecniche di rilassamento non sono efficaci allo stesso modo, pertanto non dovrebbero essere considerate tutte uguali.

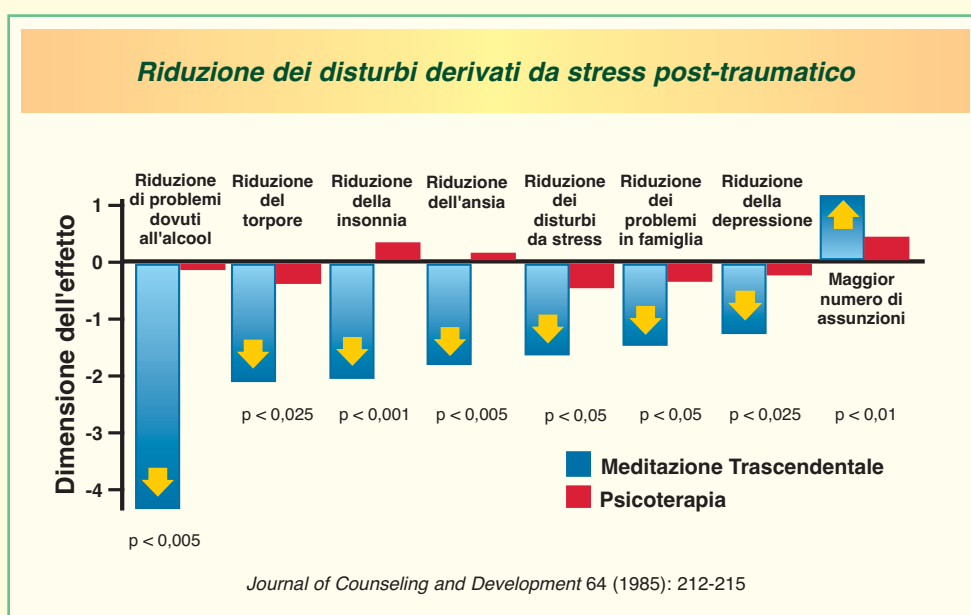
lando la produzione di endorfine. Nei praticanti di lunga data è stato rilevato un aumento dei livelli di serotonina, un neuroormone con attività antidepressiva (80).

SINDROME DA STRESS POST-TRAUMATICO

La natura globalmente positiva dei benefici della Meditazione Trascendentale per la salute mentale è chiaramente illustrata in uno studio randomizzato di veterani della guerra del Vietnam che soffrivano di disturbi da stress post-traumatico. La sindrome da stress post-traumatico è una sindrome debilitante spesso difficile da curare, che presenta un insieme complesso di sintomi, tra cui

l'insonnia, la depressione, l'ansia, l'abuso di droghe e di alcool e i problemi nei rapporti interpersonali.

Durante un periodo di tre mesi, i pazienti che praticavano la Meditazione Trascendentale mostrarono chiari miglioramenti in tutti gli aspetti della sindrome valutati nello studio, con diminuzioni significative della depressione, dell'ansia, dell'insonnia e del consumo di alcool; miglioramenti dei problemi di carattere familiare; diminuzione del rallentamento emozionale e una maggiore facilità nel trovare un lavoro. Il gruppo di controllo, che aveva ricevuto un trattamento psicoterapico standard, invece non mostrava alcun cambiamento significativo (74).



Malattie Psicosomatiche

Il termine malattie psicosomatiche indica tutte quelle condizioni nelle quali la componente psichica, mentale ed emotiva, gioca un ruolo primario o importante nell'instaurarsi e perpetuarsi dei sintomi patologici. Tra i disordini psicosomatici più frequenti vanno menzionati la psoriasi e varie forme di dermatiti eczematose, la colite spastica e l'asma allergica. Tutte queste condizioni sono difficilmente trattabili con la semplice terapia farmacologica e richiedono un approccio più globale al paziente. La Meditazione Trascendentale è particolarmente indicata in tali condizioni perché crea in modo naturale una situazione mentale, emotiva e fisica di maggiore benessere ed equilibrio.

Gli effetti della Meditazione Trascendentale sul sistema nervoso e sul sistema endocrino sono stati analizzati in dettaglio. Creando equilibrio in quelle aree cruciali, la Meditazione Trascendentale promuove il miglioramento della salute e aumenta la resistenza agli stimoli stressanti, responsabili dell'aggravarsi dei sintomi psicosomatici. Attraverso l'esperienza della Meditazione Trascendentale è possibile finalmente fare uso in modo positivo della connessione mente-corpo per stimolare la guarigione e il mantenimento della salute.

INVERSIONE DEI DANNI DELL'INVECCHIAMENTO E PROMOZIONE DELLA LONGEVITÀ

La ricerca scientifica dimostra che la tecnica di Meditazione Trascendentale inverte gli effetti dannosi prodotti dal processo d'invecchiamento. Ognuno dei fattori elencati nella lista seguente, normalmente subisce un deterioramento con l'età. Il cambiamento di segno opposto di ognuno di questi fattori (che indica l'inversione del processo d'invecchiamento) è stato misurato dagli studi di ricerca sui programmi di Meditazione Trascendentale e di MT-Sidhi.

	Con l'invecchiamento	Con il Programma di MT		Con l'invecchiamento	Con il Programma di MT
FISIOLOGIA			PERCEZIONE E COORDINAZIONE MENTE-CORPO		
Pressione del sangue - sistolica	▲	▼	Acutezza visiva	▼	▲
Pressione del sangue - diastolica	▲	▼	Soglia uditiva	▲	▼
Efficienza cardiovascolare	▼	▲	Ascolto dicotomico	▼	▲
Flusso sanguigno cerebrale	▼	▲	Indipendenza di campo	▼	▲
Capacità vitale	▼	▲	Flessibilità percettiva	▼	▲
Efficienza dell'omeostasi	▼	▲	Rigidità comportamentale	▲	▼
Potenza alfa dell'EEG	▼	▲	Abilità percettivo-motoria	▼	▲
Potenziale visivo evocato-Latenza P300	▲	▼	Tempo di reazione-semplice	▲	▼
Tempo di latenza (riflesso monosinaptico)	▲	▼	Tempo di reazione-scelta	▲	▼
Tempo di recupero (paired H-reflex)	▲	▼	Abilità del complesso sensitivo-motorio	▼	▲
Tempo di contrazione muscolare	▲	▼	PSICOLOGIA		
Coordinazione neuromuscolare	▼	▲	Intelligenza fluida	▼	▲
Insomnia (tempo di addormentamento)	▲	▼	Creatività	▼	▲
Disturbi del sonno (risvegli durante la notte)	▲	▼	Capacità di apprendimento (paired associate learning)	▼	▲
Sonno durante il giorno	▲	▼	Memoria verbale	▼	▲
Suscettibilità allo stress	▲	▼	Memoria visuale	▼	▲
Salute periodontale	▼	▲	Organizzazione della memoria	▼	▲
Velocità di sedimentazione degli eritrociti	▲	▼	Flessibilità cognitiva	▼	▲
BIOCHIMICA			Depressione	▲	▼
Colesterolo plasmatico	▲	▼	Valutazione soggettiva della salute e del benessere	▼	▲
DHEA-S (deidroepiandrosterone solfato)	▼	▲	RICHIESTA DI ASSISTENZA MEDICA		
Efficienza del sistema di controllo endocrino (asse ipofisario-tiroideo)	▼	▲	Giorni di ricovero in ospedale (medicina e chirurgia)	▲	▼
Tolleranza al glucosio	▼	▲	Visite ambulatoriali (medicina e chirurgia)	▲	▼
			Costo dell'assistenza sanitaria	▲	▼

Neutralizzando l'impatto dello stress sulla fisiologia grazie all'esperienza quotidiana di una parentesi di completo benessere e di rilassamento, la Meditazione Trascendentale riduce il grado di logorio e d'usura cui la fisiologia è sottoposta. Ciò deve influenzare in modo benefico il processo dell'invecchiamento. In effetti, nei praticanti di lunga data sono stati riscontrati dei cambiamenti fisiologici di segno opposto a quelli che avvengono comunemente con l'avanzare dell'età (21,81,82):

- **la pressione arteriosa diminuiva**
- **l'acuità visiva migliorava**
- **miglioravano la memoria e le prestazioni intellettuali**
- **i disturbi del sonno si riducevano**
- **l'efficienza fisica aumentava**

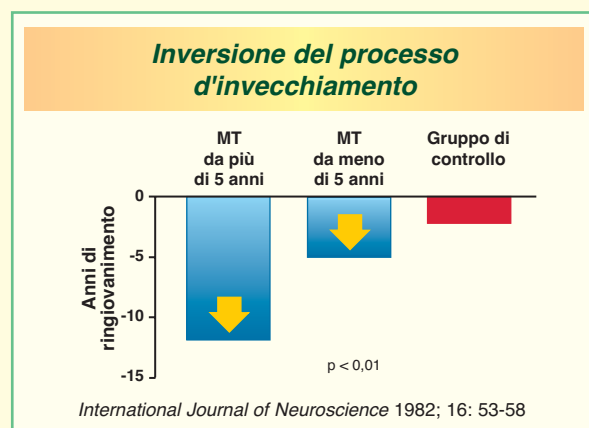
Questi dati hanno indotto alcuni ricercatori a parlare addirittura di "inversione del processo d'invecchiamento" (81).

Altri risultati indicano un rafforzamento dei fattori che notoriamente favoriscono la longevità e la salute in tarda età, ad esempio la salute cardiovascolare, la soddisfazione sul lavoro, la salute mentale, le abitudini positive per la salute, la felicità e l'intelligenza (82).

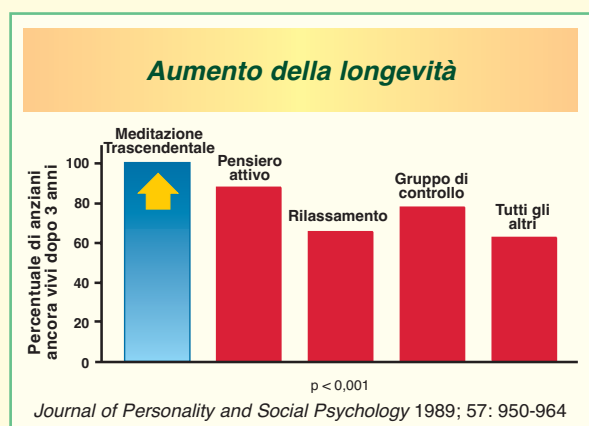
Uno studio effettuato su gruppi di anziani residenti in case di riposo ha riscontrato nei soggetti che praticavano la Meditazione Trascendentale l'aumento significativo del tasso di sopravvivenza, il miglioramento delle funzioni cognitive e ideative e l'aumento del benessere generale (82).

Tali effetti possono essere spiegati dal fatto che la Meditazione Trascendentale riduce la stimolazione dell'asse ipofisario-surrenale. La ripetuta esposizione a fattori stressanti infatti determina una stimolazione eccessiva di tale asse, con conseguente liberazione di grandi quantità di ormoni dello stress, in modo particolare di catecolamine. Come è scientificamente accertato, tali ormoni sono responsabili della produzione di radicali liberi che intervengono negativamente nei processi dell'invecchiamento (83). La Meditazione Trascendentale, diminuendo la suscettibilità allo stress, riduce la formazione di tali ormoni e quindi di radicali liberi. Pertanto la pratica della Meditazione Trascendentale svolge un ruolo importante nel proteggere l'organismo dai danni dell'invecchiamento.

Di particolare interesse è il dato del riscontro, in ultracinquantenni che praticavano la Meditazione Trascendentale, di livelli più elevati della media



L'età biologica indica il grado d'invecchiamento dell'organismo. Un gruppo di persone che avevano praticato la Meditazione Trascendentale per più di 5 anni mostravano un'età biologica di 12 anni inferiore rispetto all'età anagrafica, come indicato dalla minore pressione del sangue e dalla migliore acutezza visiva e uditiva. Quanto più a lungo i soggetti avevano praticato la Meditazione Trascendentale, maggiore era la differenza tra l'età biologica e l'età anagrafica



Alexander e coll. hanno studiato per 15 anni un gruppo di 73 anziani ultraottantenni ricoverati in case di riposo, assegnati in modo casuale alla pratica della Meditazione Trascendentale, oppure ad una tecnica di pensiero attivo, a un programma di rilassamento o a un gruppo di controllo che non seguiva alcun trattamento.

Dopo tre anni, solo il gruppo della Meditazione Trascendentale mostrava:

- *un tasso di sopravvivenza del 100%,*
- *un notevole miglioramento delle funzioni cognitive e ideative,*
- *un generale aumento del benessere.*

di DHEA-S (deidroepiandrosterone solfato), un ormone surrenalico che ha proprietà antiinvecchiamento e la cui produzione diminuisce normalmente con l'età (84).

L'aumento della velocità di sedimentazione degli eritrociti (VES) è correlata all'invecchiamento ed è un indicatore chiaro, pur se aspecifico, di malattia. Soggetti che praticavano la Meditazione Trascendentale hanno mostrato una VES più bassa e una maggiore frequenza di VES ai livelli minimi, in confronto ai soggetti di controllo (85).

Negli individui che praticano la Meditazione Trascendentale si è rilevata in vitro una migliore capacità di autoriparazione del DNA, rispetto a soggetti non meditanti esposti a stress di grado lieve e intenso. L'efficienza dei meccanismi di autoriparazione del DNA diminuisce, com'è noto, con l'età, favorendo l'insorgere di mutazioni e neoplasie. Tale diminuzione sembra dovuta all'azione dei radicali liberi e, pertanto, può risentire beneficamente della pratica della Meditazione Trascendentale (86).

GRAVIDANZA E DISTURBI DELLA SFERA GINECOLOGICA

FACILITAZIONE DEL CONCEPIMENTO

Dal momento che è comprovato che il rilassamento psicofisico facilita il concepimento, la Meditazione Trascendentale, grazie al profondo rilassamento che essa produce, è utile a tutte le coppie che intendono procreare.

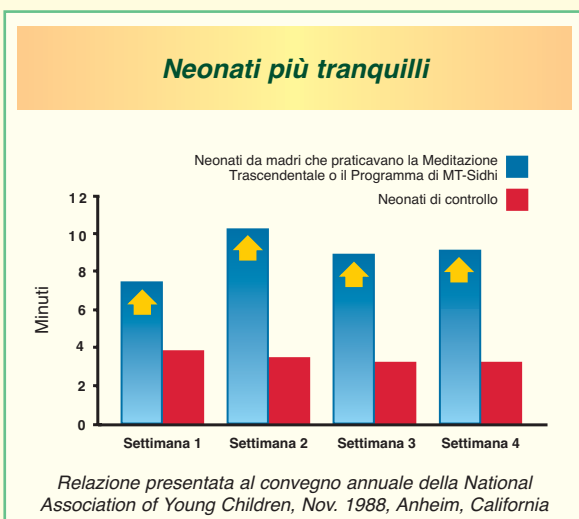
GRAVIDANZA

La pratica della Meditazione Trascendentale può essere di grande utilità durante la gravidanza, per la salute della madre e del nascituro. Secondo uno studio, le donne che praticavano la Meditazione Trascendentale hanno accusato un numero minore di disturbi e di dolori durante la gravidanza e minori ansia, dolori, disturbi e necessità di interventi durante il parto. Tra queste donne, inoltre, il

parto era normalmente più veloce e si è verificata anche una maggiore frequenza e una più lunga durata dell'allattamento al seno (87).

DISTURBI GINECOLOGICI

La Meditazione Trascendentale è raccomandabile alle donne che soffrono di dismenorrea e sindrome premestruale. Creando uno stato di profondo rilassamento, essa riduce la tensione degli organi pelvici dell'apparato riproduttivo femminile. Inoltre può contribuire a regolarizzare il ciclo in caso di amenorrea o di altri tipi d'irregolarità di origine psicosomatica. La Meditazione Trascendentale è consigliabile anche per prevenire e ridurre i sintomi associati alla menopausa, perché crea un maggiore equilibrio a livello diencefalico e aiuta la fisiologia ad adattarsi alla nuova condizione.



15 neonati da donne che durante la gravidanza avevano praticato la Meditazione Trascendentale e il Programma di MT-Sidhi, sono stati messi a confronto con 15 neonati da madri che non avevano praticato questi programmi.

La durata dei periodi in cui i neonati da madri che praticavano la Meditazione Trascendentale e il Programma di MT-Sidhi entravano in uno stato di quieta vigilanza (un periodo in cui il bambino è visibilmente contento, con gli occhi luminosi, non mostra alcun tipo di disagio ed è più ricettivo all'apprendimento), misurata durante il ciclo delle 24 ore, per un periodo di un mese, è doppia rispetto a quella dei neonati di controllo.

Diversi studi indicano che la Meditazione Trascendentale può essere di grande utilità per combattere lo stress legato alle attività lavorative e per migliorare la salute e le prestazioni sul lavoro (10,33,75,89,90). Uno studio ha esaminato lo stress, la salute e i miglioramenti degli impiegati di una grossa azienda del settore automobilistico e di una concessionaria alle vendite. Rispetto ad un gruppo di controllo, gli impiegati che avevano imparato la Meditazione Trascendentale mostravano un miglioramento significativo in un'ampio numero di caratteristiche, che includevano: riduzione dell'ipereccitabilità del sistema nervoso, riduzione dell'ansia, della tensione sul lavoro, dell'insonnia e della stanchezza; riduzione dell'uso dell'alcool e del tabacco; un miglioramento generale della salute (33). La pratica della Meditazione Trascendentale aveva prodotto anche un aumento della soddisfazione sul lavoro, dell'efficacia degli impiegati, e un miglioramento dei rapporti interpersonali (89), confermando i risultati di studi precedenti.

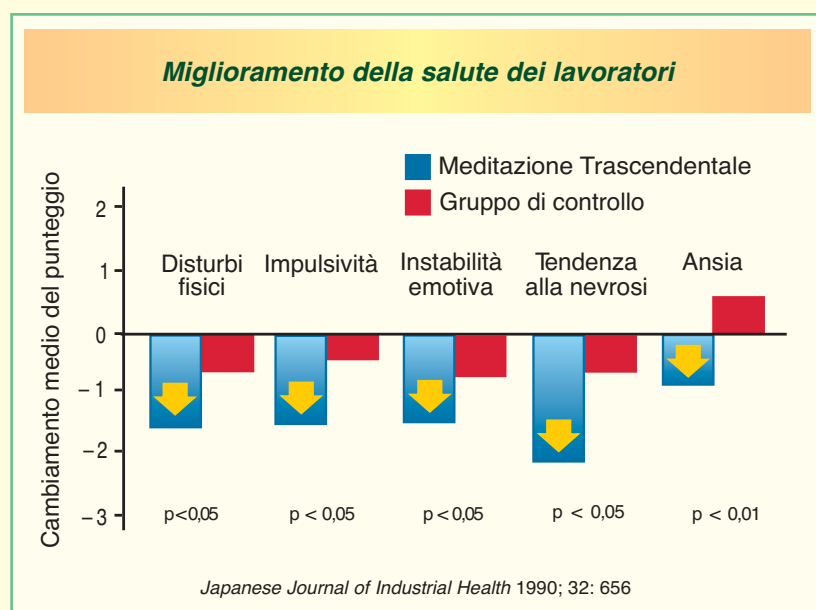
In uno studio controllato, condotto dall'Istituto nazionale giapponese per la salute dei lavoratori dell'industria, gli impiegati di un'industria che praticavano la Meditazione Trascendentale mostravano una maggiore stabilità emotiva e la riduzione dell'ansia, della tendenza alla nevrosi, dell'impulsività e dei disturbi fisici, la riduzione

dell'insonnia, della depressione e del fumo, in confronto ad un gruppo di controllo (10,75). I dipendenti che praticavano la Meditazione Trascendentale mostravano miglioramenti su 10 delle 14 scale utilizzate per valutare la salute mentale, mentre il gruppo di controllo mostrava miglioramenti solo su una scala (75).

La Meditazione Trascendentale produce anche miglioramenti marcati del rendimento aziendale. In un'azienda chimica di medie dimensioni, ad esempio, la produttività e i profitti migliorarono con regolarità quando il numero dei dipendenti che praticavano la Meditazione Trascendentale aumentò fino a raggiungere l'80% della forza lavoro totale. Durante questo periodo, il numero di giorni di lavoro persi a causa di malattie o di lesioni diminuì del 50% e l'assenteismo si ridusse dell'89%, mentre la produttività aumentò del 52%. (90)

RIDUZIONE DEGLI INFORTUNI SUL LAVORO

La maggior parte degli incidenti e degli infortuni sul lavoro sono dovuti alla mancanza di attenzione e di lucidità mentale causate quasi sempre dalla stanchezza e dallo stress. La Meditazione Trascendentale riduce lo stress e accresce l'attenzione, la freschezza mentale e l'efficienza, perciò può contribuire in modo rilevante alla riduzione degli infortuni sul lavoro e di qualsiasi tipo di incidente.



Un ampio studio della durata di cinque mesi, condotto dall'Istituto nazionale per la salute industriale del Ministero del lavoro giapponese, e dal St. Marianna Medical Institute, ha messo a confronto i cambiamenti rilevati in 447 dipendenti della Sumitomo Heavy Industries che avevano imparato la Meditazione Trascendentale, con quelli di 321 lavoratori che non la praticavano.

Il gruppo della Meditazione Trascendentale mostrò riduzioni significative dei disturbi fisici, dell'impulsività, dell'instabilità emotiva, della tendenza alla nevrosi, dell'ansia e dell'insonnia.

ETÀ EVOLUTIVA E RISULTATI SCOLASTICI

La Meditazione Trascendentale è una tecnica di sviluppo ideale per i bambini e gli studenti: è facile da imparare (si può praticare già a quattro anni), è piacevole e richiede solo pochi minuti al giorno. Più di trenta anni di esperienze nelle scuole e nelle università e un ampio numero di ricerche scientifiche dimostrano che la Meditazione Trascendentale è particolarmente indicata nell'età evolutiva, in quanto

- sviluppa il potenziale mentale favorendo lo sviluppo più completo e integrato del sistema nervoso
- promuove la salute fisica e mentale e la crescita di una personalità stabile e matura
- migliora il rendimento scolastico
- aumenta la resistenza allo stress

Gli adolescenti oggi sono più che mai sottoposti allo stress: vivono in un momento caratterizzato da un rapido cambiamento, sempre più povero di

punti di riferimento; sono stressati dai ritmi e dagli impegni della giornata e, talvolta, dalle aspettative dei genitori. Tutto questo stress indebolisce e, in casi estremi, può essere fatale. Lo stress cronico produce lesioni funzionali nel cervello ed è alla base delle varie problematiche giovanili: ansia e insicurezza; dipendenza da fumo, alcool e droghe; comportamenti violenti; peggioramento dei risultati scolastici e maggiore numero di studenti che abbandonano anzitempo gli studi.

La Meditazione Trascendentale può aiutare lo studente a liberarsi in modo naturale dallo stress della vita quotidiana e a ridurre e prevenire le diverse problematiche legate allo stress. Può, ad esempio, aiutare a ridurre l'iperattività e la difficoltà a concentrarsi (22,24,100,102), due problematiche in aumento tra gli adolescenti, che si tende sempre più spesso a trattare farmacologicamente.

I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE

BENEFICI PER LA CRESCITA E PER LO STUDIO

- Miglioramento della salute fisica e mentale (1)
- Ravvivamento delle risorse inutilizzate del cervello (61)
- Riduzione dell'ansia (12,100)
- Riduzione della dipendenza da fumo, alcool e droghe (14,15,73)
- Sviluppo della salute psicologica (91,100)
- Miglioramento dei risultati scolastici (96-99)
- Aumento della capacità d'apprendimento (62,106)
- Sviluppo dell'intelligenza (100,101)
- Aumento dell'attenzione e della concentrazione (22,24,100,102)
- Sviluppo della memoria (62,103)
- Sviluppo della creatività (91,100,104,105)
- Crescita dell'autorealizzazione (77)
- Sviluppo di un modo di pensare basato su principi morali (92,93,111)
- Sviluppo sistematico di stati di coscienza più elevati (94,95)
- Riduzione dell'aggressività e dei comportamenti antisociali (127-128)

BENEFICI PER I CASI PROBLEMATICI

Studi effettuati su adolescenti che vivono in situazioni di disagio socio-economico, hanno dimostrato che la Meditazione Trascendentale produce:

- Miglioramenti della personalità relativi ai disturbi dell'apprendimento, e diminuzione del tasso d'abbandono della scuola (107)
- Maggiore indipendenza, autosostegno e rispetto di se stessi (107)
- Riduzione dell'ansia in generale, dell'ansia per gli esami e dell'insofferenza verso la scuola (109)
- Miglioramenti nell'autismo (109)
- Benefici per i soggetti mentalmente ritardati e miglioramento del loro comportamento sociale (110)

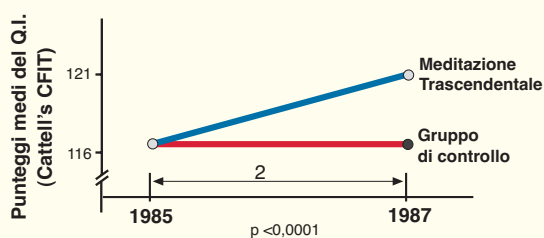
SVILUPPO DEL POTENZIALE MENTALE

L'esperienza dello stato di riposata vigilanza prodotto dalla Meditazione Trascendentale è essenziale per sviluppare il potenziale mentale e un funzionamento cerebrale più ordinato e completo. Questa ipotesi è confermata da studi indipendenti di carattere diverso, che mostrano come la pratica della Meditazione Trascendentale integra le varie funzioni cerebrali.

Durante la pratica della Meditazione Trascendentale aumentano il **flusso cerebrale del sangue** (112,113) e la **coerenza EEG** nell'area frontale del cervello (41,114,115). Questo risultato è molto significativo, perché questa parte del cervello integra le intenzioni, gli obiettivi e le emozioni, oltre alle risorse percettive, motorie e intellettuali, canalizzandole nella produzione di pensieri e azioni focalizzate.

Studi psicologici dimostrano che la Meditazione Trascendentale sviluppa simultaneamente l'**intelligenza pratica** (una qualità che indica lo sviluppo di capacità intellettuali come l'ottimismo e la capacità di lavorare con gli altri e, di conseguenza, il successo sul lavoro e nelle relazioni sociali ed affettive); **la creatività, l'indipendenza di campo, l'attenzione, la capacità di concentrazione e altre funzioni cognitive, emotive e percettive**; tutto questo ad un'età alla quale non ci si aspetterebbe di vedere questi risultati (100).

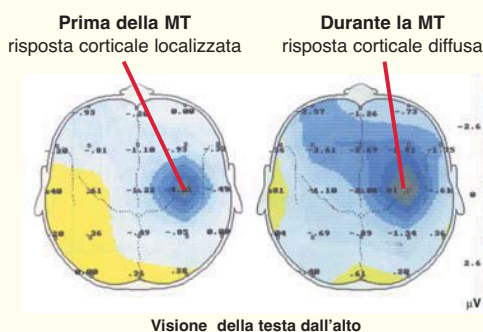
Sviluppo dell'intelligenza Crescita del Q.I.



Personality and Individual Differences 1991; 12: 1105-1116

Una ricerca che ha valutato i cambiamenti dell'intelligenza di un gruppo di studenti universitari durante un periodo di due anni e mezzo, indica che gli studenti che praticavano la Meditazione Trascendentale mostravano un aumento "dell'intelligenza fluida" (una misura che predice il successo negli studi). Gli studenti del gruppo di controllo invece non mostravano alcun cambiamento (20). Questo risultato è importante, perché l'intelligenza fluida normalmente non cambia dopo i 17 anni d'età.

Mobilizzazione delle riserve latenti del cervello

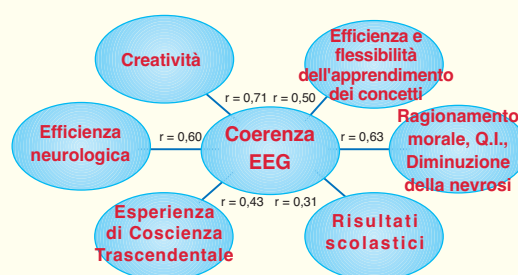


Atti del simposio internazionale *Physiological and Biochemical Basis of Brain Activity*, San Pietroburgo, Russia, giugno 1994

Durante la Meditazione Trascendentale aumenta l'estensione delle aree della corteccia cerebrale che prendono parte alla percezione di un'informazione specifica, e aumenta la relazione funzionale tra i due emisferi (61).

Questo cambiamento indica una maggiore partecipazione dell'intero cervello alla risposta agli stimoli, e dimostra che la Meditazione Trascendentale ravviva le riserve inutilizzate del cervello e sviluppa un funzionamento cerebrale integrato e completo.

Miglioramento del funzionamento cerebrale Correlazioni della coerenza EEG



International Journal of Neuroscience, 1981; 13: 211-217

La coerenza delle onde EEG è una misura che riflette l'integrazione funzionale delle diverse aree del cervello. Si è visto che l'aumento della coerenza EEG rilevato durante la pratica della Meditazione Trascendentale è correlato con la crescita del QI, il miglioramento dei risultati scolastici, la crescita dell'efficienza neurologica e della flessibilità nell'apprendimento dei concetti; lo sviluppo di alti livelli di creatività e di stati di coscienza più elevati; alti livelli di ragionamento morale (94,106,116,117).

SPORT: SUCCESSO SENZA STRESS

In un ambiente così competitivo come quello dello sport, la Meditazione Trascendentale può rappresentare una risorsa indispensabile per consentire un'efficienza continua, senza compromettere la salute o il benessere.

Il progresso nei metodi d'allenamento e nella dietetica e l'uso dei materiali e delle tecnologie più avanzate hanno spinto le prestazioni atletiche quasi al limite fisiologico (talvolta a discapito della salute).

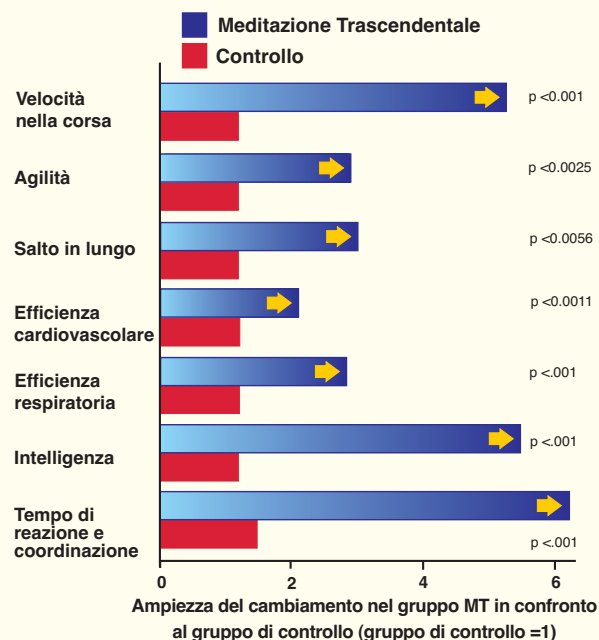
Inoltre lo stress al quale gli atleti sono sottoposti, è ormai così intenso da compromettere anche l'efficienza dei migliori atleti.

La Meditazione Trascendentale è il programma d'allenamento che può migliorare ulteriormente la resa nello sport in due modi:

- Liberando le risorse bloccate dallo stress
- Sviluppando il potenziale psico-fisico inutilizzato dell'atleta



Miglioramento dei risultati sportivi



Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers, Vol.1: 346-358

BENEFICI PER LO SPORT

La Meditazione Trascendentale migliora:

- I risultati nello sport (118)
- La salute fisica e mentale (1)
- L'efficienza cardiovascolare (118)
- L'efficienza respiratoria (118)
- I tempi di reazione (118)
- Normalizza la pressione del sangue (54,55)
- Aumenta l'energia e la resistenza (118)
- Riduce l'insonnia e migliora la qualità del sonno (10,11,74)
- Migliora i rapporti interpersonali (89), un risultato che la rende ideale per i giochi di squadra
- Riduce il nervosismo, l'ansia, la depressione e l'irritabilità (10,12,74,75)
- Sviluppa tutti gli aspetti della personalità: accresce la stabilità emotiva, la fiducia in se stessi, l'autodisciplina e la socievolezza (77)
- Permette di riprendersi più velocemente dalla fatica delle gare e degli allenamenti più intensi (40)
- Permette un recupero più efficace in caso d'infortunio (1)

SVILUPPO DEL POTENZIALE PSICO-FISICO

Sebbene lo sport sia un'attività prettamente fisica, il ruolo della mente è fondamentale nel determinare il successo nello sport: infatti è la qualità della mente, la sua chiarezza e freschezza, che determina la qualità e il risultato di ogni azione.

Secondo la psicologia moderna ogni persona, anche la più efficiente, è in grado di utilizzare una parte limitata del proprio potenziale mentale, solo il 5 o il 10%. Sviluppando un funzionamento integrato del cervello, la pratica regolare della Meditazione Trascendentale espande il potenziale mentale e migliora l'efficienza psicofisica, ottimizzando ulteriormente i risultati dell'allenamento sportivo.

I risultati delle ricerche scientifiche mostrano che la Meditazione Trascendentale:

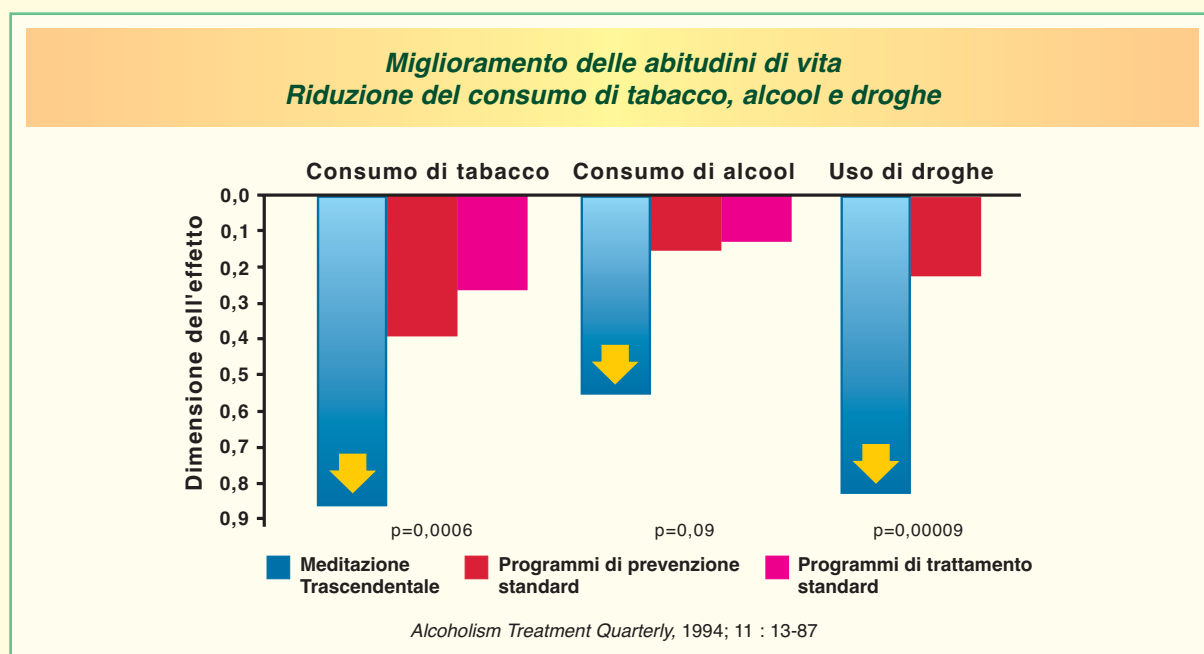
- ravviva le risorse inutilizzate del cervello e aumenta la relazione funzionale tra i due emisferi cerebrali (61)
- sviluppa l'intelligenza (100,101)
- sviluppa simultaneamente un'ampia gamma di funzioni cognitive, emotive e percettive (100)
- sviluppa la coordinazione tra mente e corpo (25,27)

- sviluppa l'attenzione e l'indipendenza di campo (22,24,100,102), una misura che indica la capacità di mantenere la concentrazione in un ambiente pieno di distrazioni.

AUMENTO DELLA RESISTENZA ALLO STRESS

I risultati degli studi scientifici indicano che la Meditazione Trascendentale è la migliore tecnica contro lo stress e le tensioni, in quanto:

- induce uno stato di rilassamento due volte più profondo di quello prodotto dal riposo ad occhi chiusi (40)
- riduce lo stress e l'ansia con un'efficacia da due a quattro volte superiore rispetto alle altre tecniche di rilassamento o di meditazione prese in esame (12)
- migliora la salute psicologica in modo più efficace degli altri metodi di rilassamento e di meditazione presi in esame (119)
- sviluppa la capacità di riprendersi più velocemente dall'esposizione agli stimoli stressanti (120)
- riduce la dipendenza da fumo, alcool e droghe (14-17)



Una meta-analisi di 198 studi indipendenti dimostra che la Meditazione Trascendentale riduce l'uso di tabacco, alcool e droghe in modo significativamente superiore rispetto ai programmi di prevenzione e di trattamento normalmente utilizzati in questi casi. Mentre gli effetti dei trattamenti convenzionali in genere diminuiscono rapidamente entro tre mesi, quelli del Programma di Meditazione Trascendentale aumentano nel tempo. Questa maggiore efficienza si spiega con il fatto che gli effetti positivi del Programma di Meditazione Trascendentale sono il risultato di miglioramenti fondamentali del funzionamento psicofisiologico, che avvengono in modo naturale.

CONFRONTO TRA DIVERSE TECNICHE DI RILASSAMENTO E DI MEDITAZIONE

Mentre aumenta l'evidenza che le tecniche di rilassamento e di meditazione possono avere un'influenza positiva sui disturbi legati allo stress, diversi studi comparativi hanno dimostrato che è erroneo pensare che tutte queste tecniche abbiano effetti equivalenti.

La meta-analisi è un procedimento statistico utilizzato per trarre conclusioni definitive da una grande quantità di ricerche diverse, combinandone in modo sistematico i risultati. Dieci meta-analisi (121-123) che coprono 475 studi, hanno dimostrato che le tecniche di rilassamento e di meditazione producono risultati profondamente diversi: l'effetto delle tecniche variava da -0,003 (nessun effetto) a +0,89 (un forte effetto)

I risultati di otto meta-analisi, che hanno valutato 597 studi ed hanno coinvolto un totale di circa 20.000 soggetti, hanno dimostrato che la tecnica di Meditazione Trascendentale è superiore a tutte le altre tecniche prese in esame nelle aree • del rilassamento fisiologico • dell'autorealizzazione • dei miglioramenti psicologici • della riduzione dell'ansia • della riduzione della pressione sanguigna • della riduzione dell'uso di sigarette, di alcool e di droghe (119).

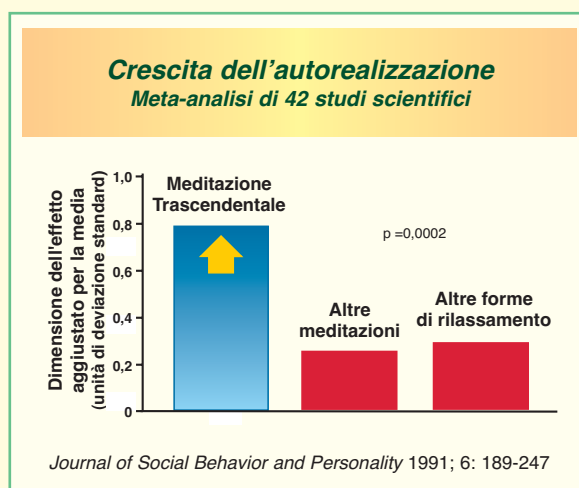
Per assicurare l'attendibilità degli studi sopra citati, alcuni dei quali sono già stati presentati nelle pagine precedenti, sono state accuratamente controllate la struttura degli esperimenti, la possibile parzialità dei ricercatori, l'influenza delle aspettative, la lunghezza dei trattamenti e tutte le altre potenziali cause di errori metodologici, oltre ad un'ampia serie di variabili demografiche, quali la densità di popolazione e l'età.

■ Riduzione dell'ansia

Una meta-analisi statistica condotta presso l'Università di Stanford su tutti gli studi a disposizione (146 studi indipendenti), scoprì che la tecnica di Meditazione Trascendentale riduceva significativamente i tratti ansiosi, una misura dello stress cronico, in modo molto più efficace del rilassamento progressivo e di altre tecniche di rilassamento muscolare e di meditazione (12).

■ Crescita dell'autorealizzazione

Una meta-analisi di 42 studi dimostra che tra tutte le tecniche di meditazione e di rilassamento utilizzate per sviluppare l'autorealizzazione, quella di Meditazione Trascendentale è risultata la più efficace (77).



■ Riduzione dell'uso di alcool, tabacco e droghe

Una terza meta-analisi di 198 studi indipendenti dimostra che l'efficacia della Meditazione Trascendentale nel ridurre l'uso di alcool, tabacco e droghe è significativamente maggiore di quella dei programmi di trattamento e di prevenzione normalmente utilizzati, tra i quali sono comprese anche alcune tecniche di rilassamento (14).

■ Miglioramento della salute psicologica

Una quarta meta-analisi di tutte le ricerche più significative condotte precedentemente (51 studi) ha dimostrato che in confronto a qualsiasi altra tecnica di meditazione e di rilassamento testata, la Meditazione Trascendentale era molto più efficace nel migliorare la salute e la maturità psicologica. Gli studi hanno mostrato che la Meditazione Trascendentale promuove un maggior senso globale di autorealizzazione, come indicato ad esempio dall'aumento dell'autostima, della spontaneità e della capacità di mantenere relazioni interpersonali più cordiali (119).

BIBLIOGRAFIA

1. *Psychosomatic Medicine* 1982; 44: 133-153
2. *American Journal of Health Promotion* 1996; 10 (3): 208-216
3. *The American Journal of Managed Care* 1997; 3: 135-144
4. *American Journal of Health Promotion* 2000; 14 (5): 284-291
5. *Homeostasis* 1994; 35 (4/5)
6. *Personality, Elevated Blood Pressure, and Essential Hypertension - Hemisphere Publishing Corp.* 1992; 291-312
7. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie* 1982; 32 (6): 188-192
8. *Clinical Research* 1973; 21: 278
9. *Respiration* 1975; 32: 74-80
10. *Japanese Journal of Public Health* 1990; 37: 729
11. *Journal of Counseling and Development* 1986; 64: 212-215
12. *Journal of Clinical Psychology* 1989; 45: 957-974
13. *British Medical Journal* 1986; 292: 64
14. *Alcoholism Treatment Quarterly* 1994; 11:1-2, 13-87
15. *Alcoholism Treatment Quarterly* 1994; 11:1-2, 187-220
16. *Alcoholism Treatment Quarterly* 1994; 11:1-2, 221-238
17. *Alcoholism Treatment Quarterly* 1994; 11:3-4, 243-269
18. *Journal of Social Behavior and Personality* (2001 in stampa)
19. *Intelligence* 2001; 29: 419-440
20. *Journal of Personality and Individual Differences* 1991 ; 12: 1105-1116
21. *Memory and Cognition* 1982 ;10 (3): 207-215
22. *Perceptual and Motor Skills* 1986;62: 731-738
23. *Perceptual and Motor Skills* 1984;59: 999-1000
24. *Perceptual and Motor Skills* 1974;39: 1031-1034
25. *Perceptual and Motor Skills* 1978;46: 726
26. *Perceptual and Motor Skills* 1974;38: 1263-1268
27. *Biofeedback and Self-Regulation* 1977; 2 (4): 407-415
28. *Perceptual and Motor Skills* 1980; 50: 1103-1106
29. *Experimental Neurology* 1983; 79: 77-86
30. *College Student Journal* 1981; 15 (2): 140-146
31. *British Journal of Educational Psychology* 1985; 55: 164-166
32. *Education* 1989; 109: 302-304
33. *Anxiety, Stress and Coping* 1993; 6: 245-262
34. *Academy of Management Journal* 1974;17: 362-368
35. *Psychological Reports* 1982;51: 887-890
36. *Journal of the American Medical Association* 1998;279: 1200-1205
37. *New England Journal of Medicine* 1991;324: 370-376
38. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 1992;41: 783-787
39. *L'Encephale* 1984; 10: 139-144
40. *American Psychologist* 1987; 42: 879-881
41. *Science* 1970; 167: 1751-1754
42. *Scientific American* 1972; 226: 84-90
43. *American Journal of Physiology* 1971; 221: 795-799
44. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 1973; 35: 143-151
45. *Psychosomatic Medicine* 1999; 61(4): 525-531
46. *Physiology and Behavior* 1996; 59 (1): 399-402
47. *Psychoneuroendocrinology* 1997; 22 (4): 277-95
48. *Hormones and Behavior* 1978; 10 (1): 54-60
49. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 1973;35: 143-151
50. *Psychopathométrie* 1978;4:437-438
51. Wallace R.K. *The Physiological effects of Transcendental Meditation: A proposed fourth major state of consciousness.* Tesi di laurea, Scuola di Medicina UCLA, USA, 1970
52. *Human Physiology Expression of Veda and the Vedic Literature*, MIU Press, Vlodrop, Olanda, 1999
53. *New England Journal of Medicine* 1998; 338 (3): 171-179
54. *Hypertension* 1995; 26: 820-827
55. *Hypertension* 1995; 26: 820-827
56. *Stroke: Journal of the American Heart Association* 2000; 31: 568-573
57. *The American Journal of Cardiology* 1996; 77: 867-870
58. *Journal of Human Stress* 1979; 5 (4): 24-27
59. *Ethn Dis* 1999 Aut; 9(3): 451-62
60. *Psychosomatic Medicine* 1998; 60: 38-41
61. Atti del simposio internazionale *Physiological and Biochemical Basis of Brain Activity*, San Pietroburgo, Russia, 22-24 giugno 1994
62. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989; 57: 950-964
63. *Clinical Research* 1973; 21: 278
64. *Respiration* 1975; 32: 74-80
65. *Journal of the American Society of Psychosomatic Dentistry and Medicine* 1979; 26 (1): 8-12
66. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers* Vol. 1: 287-291
67. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers* Vol. 3: 1826-1829
68. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers* Vol. 3: 1830-1845
69. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers* Vol. 3: 1884-1899
68. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 1995; 1 (3): 263-283
69. *International Journal of Neuroscience* 1997; 89: 15-28
70. *Journal of Social Behavior and Personality* (2001, in stampa)
71. *Psychosomatic Medicine* 1984; 46: 267-276
72. *American Journal of Physiology* 1978: 235 (1) R89-
73. *Zeitschrift für Klinische Psychologie* 1978; 7: 235-255
74. *Journal of Counseling and Development* 1986;64: 212-215
75. *Japanese Journal of Public Health* 1990;37: 729
76. *Criminal Justice and Behavior* 1978, 5: 3-20
77. *Journal of Social Behavior and Personality* 1991; 6: 189-247
78. *International Journal of Comparative and Applied Criminal Justice* 1987; 11: 111-132
79. *Socialstyrelsen* 1977; D : nr SN 3-9-1194/73
80. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 1995: 3 (1): 263-283
81. *International Journal of Neuroscience* 1982; 16: 53-58
82. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989; 57: 950-964
83. Sharma H. *Radicali liberi*, 1996, Ed. Tecniche Nuove
84. *Journal of Behavioral Medicine* 1992; 15 (4): 327-341
85. *Alternative Therapies in Clinical Practice* 1997; 4 (2): 35-37
86. *Relazione presentata al congresso della Federation of American Society of Experimental Biologists*, aprile 1986, St. Louis, Missouri, U.S.A.
87. *Dissertation Abstracts International* 1979; 50: 2203B
88. *Relazione presentata al convegno annuale della National Association of Young Children*, Nov. 1988, Anaheim, California
89. *Academy of Management Journal* 1974; 17: 362-368
90. *Enlightened Management: Building High Performance People*, MIU Press, Fairfield Iowa, USA, 1989
91. *Modern Science and Vedic Science* 1987; 1: 471-487
92. *Perceptual and Motor Skills* 1987; 64: 1003-1012
93. *Dissertation Abstracts International* 1975; 4361A-4362A
94. *International Journal of Neuroscience* 1981;13: 211-217
95. *Journal of Moral Education* 12: 166-173, 1983
96. *Enlightenment. Education* 1986; 107: 49-54
97. *Education* 1989;109: 302-304
98. *Abstracts of Papers of the Annual Meeting of the Mid-Western Educational Research Association*, p. 6, 1988
99. *British Journal of Educational Psychology* 1985; 55: 164-166
100. *Intelligence* 2001; 29: 419-440
101. *Personality and Individual Differences* 1991; 12: 1105-1116
102. *Perceptual and Motor Skills* 1987; 65: 613-614
103. *Memory & Cognition* 1982; 10: 207-215
104. *The Journal of Creative Behavior* 1985;19: 270-275
105. *The Journal of Creative Behavior* 1979;13: 169-180
106. *International Journal of Neuroscience* 1981;15: 151-157
107. *Tesi di laurea*, Università del Massachusetts, Amherst, Massachusetts, U.S.A., 1977
108. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers*, vol. 2, 963-967, 1989
109. *Relazione presentata al Simposio internazionale sulla ricerca sull'autismo*, Boston, Massachusetts, U.S.A., 14 luglio 1981
110. *Journal of Clinical Psychiatry* 1981; 42 (1): 35-36
111. *Journal of Moral Education* 1983; 12: 166-173
112. *Physiol Behav* 1996; 59 (3): 399-402
113. *American Journal of Physiology* 1978; 235(1): R89-R92
114. *Scientific American* 1972;226: 84-90
115. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 1973;35: 143-151
116. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers*, Vol.1: 208-212
117. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers*, Vol.4: 2245-2266
118. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers*, Vol.1: 346-358
119. *American Journal of Health Promotion* 1998; 12 (5): 297-299
120. *Psychosomatic Medicine* 1984; 46 :267-276
121. *Ann Intern Med* 1993; 118: 964-972
122. *Nurs Res* 1989; 38: 216-220
123. *Alcohol Drugs Driving* 1990; 6: 147-160
124. *Research Advances in Alcohol and Drug Problems* 1981; 6: 319-369
125. *American Psychologist* 1990; 41: 765-782
126. *International Journal of Comparative and Applied Criminal Justice* 1987; 11: 111-132
127. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers*, Vol. 2: 1118-1134
128. *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme, Collected Papers*, Vol. 3: 2127-2134

Il corso di Meditazione Trascendentale

Questa guida è un'introduzione alle principali ricerche scientifiche sul Programma di Meditazione Trascendentale, relative alla riduzione dei danni dello stress, alla sua utilizzazione per le patologie principali, per la promozione della salute e della longevità, nell'età evolutiva, nei campi del lavoro e dello sport. Tutti i Medici che desi-



derano prevenire le malattie e rafforzare la salute, oltre che combattere la malattia in modo naturale ed efficace, dovrebbero suggerire questa tecnica ai loro pazienti.

La Meditazione Trascendentale è una tecnica mentale semplice e naturale, che si pratica per 15 o 20 minuti, due volte al giorno, comodamente seduti ad occhi chiusi. Viene insegnata da istruttori qualificati, durante un corso sistematico standardizzato, che comprende anche l'istruzione personale ed è costituito da quattro sessioni successive di 90 minuti ciascuna. Il corso è preceduto da una presentazione introduttiva della tecnica e dei suoi benefici.

Il primo passo per il medico che vuole raccomandare la Meditazione Trascendentale, consiste nel suggerire al paziente di seguire la presentazione introduttiva.

La ricerca scientifica sulla Meditazione Trascendentale

Negli ultimi 30 anni sono stati completati più di 600 studi scientifici sui benefici della Meditazione Trascendentale. Gli studi, che coprono un'ampia varietà di effetti di carattere fisiologico, psicologico, sociologico ed ecologico, sono stati condotti presso 200 università, ospedali e centri di ricerca indipendenti di 30 nazioni, tra cui ricordiamo: la Scuola di medicina dell'Università di Harvard; la Scuola di medicina dell'Università di Stanford, l'Istituto di medicina dell'Ohio State University, la



Gli studi sono stati raccolti nei sei volumi di *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme: Collected Papers*.

Scuola di medicina dell'Università della California a Los Angeles; l'Università di York in Canada.

Articoli sono stati pubblicati su più di 150 riviste scientifiche, come *The American Journal of Cardiology*, *Hypertension*, *Circulation*, *Science*, *American Journal of Physiology*, *Scientific American*, *The American Journal of Managed Care*, *American Journal of Psychiatry* e *Journal of Conflict Resolution*.

Fondazione Paese Globale della Pace Mondiale

Vocabolo Pianatonda, 117- 05023 Baschi (TR)
Tel 0744 956032; Fax 0744 956191

E-mail: segreteria@mvu.it

<http://www.meditazione-medici.it>
<http://www.meditazionetrascendentale.it/>