

I BENEFICI DELLA MINDFULNESS

BENEFICI FISICI

- Minore consumo di ossigeno, minore frequenza respiratoria, diminuzione della resistenza delle vie bronchiali al flusso d'aria
- Minore frequenza del battito cardiaco, aumento del flusso sanguigno nei muscoli, diminuzione dell'ipertensione
- Regolazione nella produzione dei globuli rossi e bianchi
- Riduzione del metabolismo
- Maggiore attivazione del sistema immunitario
- Minore perdita di materia grigia dovuta all'età
- I mediatori esperti sembrano più giovani di 12 anni rispetto alla loro età anagrafica

BENEFICI PSICOLOGICI

- Maggiore capacità di regolazione delle emozioni
- Migliore adattamento al cambiamento e alla sofferenza
- Incremento della resilienza (resistenza agli eventi avversi della vita)
- Maggiore capacità di ascoltare i segnali del corpo e della mente e maggiore capacità di rilassarsi
- Maggiore energia ed entusiasmo
- Aumento dell'autocompassione
- Maggiore capacità di attenzione e concentrazione
- Maggiore sincronizzazione interpersonale, maggiore capacità di ascoltare attentamente, maggiore assertività
- Diminuzione dello stress, dell'ansia, della depressione e di altri disturbi psicologici

BENEFICI NEUROLOGICI

- Maggiore frequenza delle onde EEG della calma (alpha e theta)
- Maggiore sincronizzazione dei due emisferi cerebrali
- Maggiore attivazione dell'emisfero sinistro, che porta a un aumento delle emozioni positive e a un approccio più positivo verso gli altri
- La corteccia cerebrale diventa più spessa, in particolare la corteccia prefrontale mediale, e porta a migliore elaborazione delle informazioni, maggiore facilità nel prendere decisioni, migliore memoria
- Aumento della serotonina, della melatonina e della dopamina (neurotrasmettitori del benessere)
- Regolazione della produzione di cortisolo (l'ormone della gestione dello stress), regolazione dell'adrenalina, diminuzione della noradrenalina (ormone dello stress) e dell'acido lattico