

La meditazione intensiva allena la mente e apre il cuore

Scritto da Administrator

Un gruppo di quaranta ricercatori internazionali, insieme allo studioso buddista Alan Wallace, ha investigato come i processi emotivi e psicologici si modificano durante tre mesi di training intensivo in quiescenza meditativa (in particolare usando la meditazione Samatha). Questo studio sui generis è oggi noto come Progetto Shamatha. Analisi dettagliate, seguendo i paradigmi delle neuroscienze cognitive, hanno evidenziato durante la meditazione numerosi miglioramenti negli attributi psicologici e nell'attenzione, cambiamenti nella risposta emotiva alla percezione della sofferenza e nei biomarcatori associati allo stress. (...)

La conferenza:

<http://www.festivalscienza.it/site/home/programma/eventi-per-tipo/conferenze/la-meditazione-in-tensiva-allena-la-mente-e-apre-il-cuore.html>

Informazione di base:

http://it.wikipedia.org/wiki/Meditazione_buddhista

<http://it.wikipedia.org/wiki/Samatha>

* * *

Meditazione e salute:

<http://oggiscienza.wordpress.com/2013/06/13/meditate-gente/>