

fate silenzio!

L'assenza di rumore **riattiva tutti i sensi**, perché non si "sente" solo con le orecchie... volete provare?

Sono sempre in overbooking i resort, ma anche i monasteri, che propongono "stage di silenzio": lo confermano i dati di Slow Tourism, un'associazione che propone esperienze di turismo lento, rispettoso e responsabile. Dunque, le persone cercano più pace. Nell'assenza di rumori, infatti, si verifica un reset dei sensi: senza ascoltare e parlare, le onde cerebrali rallentano, predisponendo la mente a incontrare immagini, odori, sapori, suoni.

UNA CAPACITÀ che si impara

Gli yogi e i maestri di meditazione hanno sempre consigliato di ritagliare pause di silenzio nella propria giornata cominciando per gradi.

- ✓ Prima settimana: dedicare qualche minuto all'ascolto di musica classica.
- ✓ Seconda settimana: fare silenzio per tre-quattro minuti al giorno e poi prolungare questo tempo.
- ✓ Terza settimana: trovare un hobby che obbliga al silenzio.
- ✓ Infine, è utile praticare yoga con sistematicità e camminare da soli, in campagna o in montagna.

Così avviene il reset sensoriale

UDITO

i suoni sembrano più nitidi



I circuiti cerebrali che coordinano i segnali neuronali uditivi e quelli che organizzano i segnali visivi lavorano in sintonia tanto che, a volte, l'orecchio sente ciò che è suggerito dalla vista.

* Questo meccanismo, però, s'incepisce nel fracasso: il cortisolo e altre molecole dello stress alterano la comunicazione fra i circuiti cerebrali che elaborano materiale visivo e sonoro e il risultato è di sentire e di vedere scorrettamente.

* Senza la distrazione dei rumori, il cervello esegue una serie di importanti operazioni, fra cui la rigenerazione delle sinapsi e la rimozione delle connessioni neuronali non rilevanti dal punto di vista emotivo.

* Un reset che consente di riprogrammare la capacità di ricordare le sensazioni visive, uditive e di cogliere affinità e somiglianze fra le cose. Lontano dal frastuono, parole, musiche, immagini vengono assemblate in un ordine non solo logico, ma anche affettivo, che rende più chiaro il loro significato.

Il consiglio in più

Dedicare qualche minuto al giorno all'ascolto di suoni più bassi e, giorno dopo giorno, inserire momenti di ozio creativo senza parole né chat.

VISTA

le immagini sonore danno la carica



Provate a riprodurre solo mentalmente la melodia preferita: il risultato è sorprendente! La rielaborazione musicale regala un'energia pronto-uso simile a quella percepita durante l'ascolto vero e proprio.

* Infatti, come segnalano gli strumenti di rilevazione bioelettrica, i suoni mentali attivano nel cervello variazioni armoniche delle onde cerebrali uguali a quelle attivate durante l'ascolto. Le analisi hanno evidenziato che le immagini sonore attivano nel cervello una rete di aree cerebrali (corticali e sottocorticali) chiamate "default mode network", che favoriscono introspezione, elaborazione di ricordi visivi e olfattivi legati a quel brano musicale.

* In questo modo, già durante i primi 10 minuti di ascolto mentale, le dosi di acido lattico nel sangue si riducono addirittura a una velocità di 10,26 milligrammi per 100 cc cubi all'ora. Il senso di benessere è maggiore rispetto a quello raggiunto dopo 5-6 ore di sonno.

Il consiglio in più

Quando si è a corto di energia, ascoltare per qualche minuto il brano musicale preferito e poi, in silenzio, riportarlo alla mente come un mantra.

GUSTO

il bello di assaporare



Godersi il gusto di un cibo è un processo complesso, che connette una serie di stimoli e messaggi provenienti dalla memoria, dalle emozioni, dalle motivazioni passate e presenti. Insomma, percepire il sapore di un risotto è un super lavoro per i circuiti cerebrali che devono anche organizzare e raccogliere le informazioni della vista, dell'odorato, del tatto e persino dell'udito.

* Per funzionare correttamente, le reti neuronali che entrano in gioco in questo processo devono essere in equilibrio, non alterate da rumori di fondo che compromettono la capacità di distinguere le informazioni utili da quelle che non lo sono.

Il consiglio in più

Prendere esempio dalla cerimonia del tè dei giapponesi: almeno un pasto al giorno, magari la cena, deve diventare un momento di pace e calma durante il quale spegnere cellulari e tv, masticare lentamente, gustando il sapore di ogni boccone.



OLFATTO

odori e profumi sono quelli "reali"

La distrazione provocata dal rumore di fondo limita l'attività dell'amigdala, coordinatrice delle percezioni sensoriali olfattive. Così, un odore quasi neutro può essere avvertito come forte e quasi sgradevole, una sensazione di paura può continuare per parecchio tempo, sotto lo stimolo dell'adrenalina.

La conseguenza è di sentirsi minacciati anche in assenza di pericolo!

★ Senza rumori di fondo, invece, si riequilibra l'attività dell'ippocampo, sede della memoria e della corteccia temporale, archivio del materiale sensoriale olfattivo. Così, odori e profumi vengono percepiti come sono, senza accenti acidi o dolci. Calma e relax, favoriti dal silenzio, consentono all'epitelio olfattivo, costituito da 10 milioni di neuroni e situato nella cavità nasale, di intercettare le molecole odorose e rispondere con il corretto segnale elettrico da inviare al cervello.

Il consiglio in più

Annusare il profumo dei frutti di cedro: la cedrina stimola l'attività della serotonina e della dopamina che, se coordinate, riequilibrano emozioni e soglia olfattiva.



TATTO

si riscopre il piacere

Immersi nel silenzio si utilizza maggiormente la respirazione bassa addominale, in cui è predominante l'azione del diaframma. Così si entra in modalità risparmio energetico, una condizione che regolarizza l'afflusso di sangue in tutto il corpo e in particolare nell'area della corteccia cerebrale sensoriale primaria e secondaria, dove vengono organizzati gli stimoli tattili.

★ Senza distrazioni, inoltre, si attiva la produzione di endorfine e si abbassa la pressione. Un mix di fattori che determina un rilassamento profondo, capace di restituire un ritmo corretto al flusso di estrogeni, progesterone, testosterone. Questi ormoni, se in equilibrio, restituiscono forza ai recettori del piacere posti sull'epidermide.

Il consiglio in più

Camminare a piedi nudi quando è possibile, scegliere vestiti di cotone o lana che esercitano un piacevole effetto-carezza; esfoliare la pelle sotto la doccia con un guanto di crine.

→ SECONDO L'ISTAT IL 72% DEGLI ITALIANI

VIVE IN AMBIENTI CON RUMORI "FUORI LEGGE"

Servizio di Maria Angela Masino.
Con la consulenza della dottoressa Cinzia Altieri,
pedagogista ed esperta di neuroscienze a Milano.