

Arxiu del dijous, 15/01/2015

Meditació per als infants? Com la meditació pot modular físicament el cervell –i no només l'activitat mental.

dijous, 15/01/2015



Sovint no som prou conscients del plaer d'estar asseguts sense fer res, deixant que la nostra ment es mogui errant sense cap focus determinat, a la platja, en un prat o simplement a casa. No només és una experiència relaxant que ens ajuda a equilibrar els nostres pensaments, sinó que, a més, contribueix a estructurar físicament el cervell. És la base primordial de la meditació, un procés consisteix a fixar-nos en els nostres pensaments, en algun objecte extern o simplement en el nostre estat conscient. Tannmateix, malgrat el misticisme que de vegades s'associa a la meditació, no és pas res estrany: és el que fem preconscientment quan estem sense fer res, mentre la ment es troba en el present, sense evocar records passats ni planificar accions futures. Per aconseguir-ho, però, hi ha un requisit primordial: trobar moments de tranquil·litat. Deixem aquests espais de tranquil·litat als nostres fills i alumnes, o els fem d'activitats extraescolars i dins els centres educatius, no fets cas que "s'avorrissin sense fer res"? Segons el *diccionari*, *avorrir-se* és "sentir tedi", essent el *tedi* "una molèstia causada per la continuïtat o la repetició d'una cosa que no ens interessa". És tediós estar de tant en tant tranquil·lament relaxats sense fer res?

<https://nensdecors.wordpress.com/category/meditacio/>

Els beneficis de la "meditació"

Us explico breument quins són els beneficis sobre el cervell de la meditació, en base als treballs d'una quarantena d'articles científics que han abordat diversos aspectes del cervell i del funcionament neural, en resposta a la meditació i a algunes pràctiques corporals que també n'inclouen, com el ioga i el tai-txi. Això no vol dir que calgui practicar-los per gaudir dels efectes sobre el cervell, però ens dona una idea de quina pot ser la utilitat de disposar d'estones de tranquil·litat, i d'ensenyar als infants i adolescents a buscar-les, per sentir-se més a gust.

Per començar cal dir que provoca canvis anatòmics tangibles al cervell, no només de funcionament neural, els quals són deguts a la seva enorme *plasticitat*, que fa i refà les connexions neurals en funció de condicionants externs i interns (com la meditació). I no només això, sinó que a més també incrementa aquesta capacitat plàstica, la qual cosa repercuteix favorablement sobre els mecanismes d'**aprenentatge** i **memòria**, atès que es basen, precisament, en la formació de noves connexions i el reforçament d'algunes de les existents. També millora la **integració física i motora** i el **control de l'atenció** i la **consciència**, i incrementa la **flexibilitat cognitiva** (entesa com la capacitat de donar respostes diferents davant una mateixa situació). També afavoreix el **control emocional** i fa que **disminueixi l'estrès**, i incrementa l'**empatia**. Finalment, també optimitza el processament cognitiu en la **presa de decisions**, un aspecte que es relaciona també amb tots els anteriors.

I, repeteixo, ho fa influent en la manera com funcionen les connexions neurals i també modificant la morfologia de les zones del cervell implicades en aquestes tasques. Per exemple, s'ha vist que deixar reposar cada dia una estona la ment de manera conscient sense evocar records ni planificar accions futures, és a dir, en l'aquí i l'ara, modifica lleugerament l'anomenat gir postcentral dret, que relaciona les àrees sensorials i motores del cervell; l'escorça cingolada anterior, que es correlaciona amb la optimització funcional de les àrees de control de l'atenció; l'escorça prefrontal i frontal, que incrementen el control conscient; l'amígdala, que genera les respostes emocionals; l'escorça cingolada a nivell global, que està implicada en l'anticipació de recompenses, la presa de decisions, l'empatia i el control emocional, i també afavoreix les connexions en les vies neurals que connecten l'hipocamp, que és el centre gestor de la memòria, l'amígdala, que com acabo de dir està implicada en les respostes emocionals, i l'escorça orbitofrontal, relacionada al procés cognitiu de la presa de decisions, uns canvis anatòmics que justifiquen bona part dels seus beneficis.

A més, també s'ha vist que afecte el control epigenètic d'alguns gens, com els anomenats RIPK2 i COX2 (al *post del 27/2/2014* vaig explicar què són i què fan aquestes modificacions, i com regulen el funcionament dels gens), els quals tenen funcions antiinflamatòries i antiestrès.

Cal dir, però, que cap d'aquests canvis és espectacular, però amb això ja n'hi ha prou per poder gaudir més de la pròpia consciència i per guanyar qualitat de vida (menys estrès, més control emocional, etc.). En definitiva, per què no hauriem d'**afavorir els moments de tranquil·litat i relaxació als nostres fills i alumnes**, a més a més de les activitats acadèmiques i esportives? La seva formació integral en sortiria molt beneficiada.

El proper post: És l'hora d'anar a dormir. Què fa el cervell quan dormim, i per què els adolescents no troben mai el moment d'anar al llit.

[With Google+ plugin by Geoff Janes](#)