

# Cosa succede davvero quando ti ascolti

Quando ti fermi e porti l'attenzione dentro di te, non stai facendo qualcosa di "astratto" o spirituale nel senso vago del termine. Stai attivando un preciso cambiamento neurofisiologico.

Numerosi studi dimostrano che l'autoscolto profondo, la consapevolezza corporea e la regolazione del respiro stimolano il sistema nervoso parasimpatico, il ramo del sistema autonomo responsabile dei processi di riposo, rigenerazione e riparazione.

Il sistema parasimpatico prende il comando

Secondo la Teoria Polivagale di Stephen Porges, quando ci sentiamo al sicuro e presenti nel corpo, il nervo vago ventrale entra in funzione, favorendo stati di calma, connessione e chiarezza mentale.

Questo sposta il cervello fuori dalla modalità di allerta costante.

 Porges, S.W. (2011). The Polyvagal Theory.

Il corpo entra in una quiete vigile

Studi di neuroimaging mostrano che pratiche di ascolto interiore e mindfulness riducono l'attività dell'amigdala, il centro della paura, e aumentano la coerenza tra corteccia prefrontale e sistema limbico.

Questo stato è chiamato “calma vigile”: sei rilassato ma lucido.

 Hölzel et al., 2011 – Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density.

Il cortisolo cala

La riduzione dello stress non è una sensazione soggettiva: è misurabile.

Meta-analisi cliniche mostrano una significativa diminuzione dei livelli di cortisolo dopo pratiche di consapevolezza corporea e ascolto interiore.

 Sanada et al., 2016 – Effects of mindfulness-based interventions on cortisol.



## **La mente smette di correre**

Quando porti l'attenzione al corpo e al sentire interno, si disattiva progressivamente la Default Mode Network, la rete cerebrale responsabile del rimuginio, dell'ansia anticipatoria e del dialogo mentale compulsivo.

 Brewer et al., 2011 – Meditation experience is associated with differences in default mode network activity.

## L'anima inizia a parlare

Nel momento in cui il sistema nervoso si regola, il cervello entra in uno stato di integrazione.

È qui che emergono intuizioni, memorie emotive profonde, chiarezza decisionale.

Daniel Siegel definisce questo stato come coerenza integrata mente-corpo, la base neurobiologica dell'autenticità.

 Siegel, D. (2012). The Developing Mind.

## **Ascoltarti non è un lusso.**

È una funzione biologica che il tuo sistema nervoso conosce da sempre.

E quando torni ad usarla, tutto ciò che credevi di dover controllare... inizia finalmente a collaborare con te.