

I BENEFICI DI YOGA E MEDITAZIONE:

- Benessere fisico
- Benessere
psicologico
- Benessere sociale

YOGA E BENESSERE PSICOLOGICO

Molti studi sulla relazione tra YOGA, ANSIA e DEPRESSIONE

Meta-analisi di 12 randomized controlled trials (RCTs) in cui è stata valutata la relazione tra yoga e sintomi depressivi e ansiosi (*Cramer et al., 2019*):

- **Depressione:** riduzione dei sintomi depressivi nel breve termine in confronto al trattamento tradizionale (effetti moderati) e deboli in confronto a tecniche di rilassamento ed attività fisica (effetti deboli)
- **Ansia:** riduzione dei sintomi ansiosi nel breve termine in confronto a tecniche di rilassamento (effetti deboli)
- In pazienti con depressione grave: riduzione dei sintomi depressivi nel breve termine (effetti più forti)
- Limite: impossibilità di valutare gli effetti a lungo termine a causa dell'eterogeneità dei RCT



Nonostante i limiti metodologici degli studi, lo yoga sembra un trattamento integrativo efficace per ansia e depressione (soprattutto per forme gravi di depressione)

YOGA E BENESSERE PSICOLOGICO



Pochi studi su yoga e costrutti della Psicologia Positiva!
(indicatori di benessere psicologico, tratti psicologici positivi, competenze sociali)

The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis

Tom Hendriks, MSc,¹ Joop de Jong, PhD,² and Holger Cramer, PhD³ (2017)

YOGA E BENESSERE PSICOLOGICO

Criteri di selezione degli studi:

- Ricerche con popolazioni non cliniche
- Inclusione di indicatori di «salute mentale positiva»
- Randomized controlled trials (RCT)
- Analisi di tecniche yoga che includono: posture (asana), tecniche respiratorie (pranayama), meditazione (dhyana) o una combinazione di queste (stili di yoga non differenziati tra loro)

1901
studi
identificati



17 studi
inclusi nella
meta-analisi
(20 nella
rassegna)

170 eliminati per la mancanza di outcome positivi!!!

YOGA E BENESSERE PSICOLOGICO

CARATTERISTICHE DELLE RICERCHE ANALIZZATE:

- Nella maggior parte degli studi: tecniche yoga combinazione di posture fisiche, respirazione e meditazione (o posture fisiche e meditazione)
- Durata media dell'intervento: 9 settimane (12 sessioni da circa 50 minuti)
- Condizioni di controllo: nessun intervento, esercizio fisico, yoga + esercizio fisico, mindfulness, rilassamento frazionato del corpo

YOGA E BENESSERE PSICOLOGICO

TABLE 2. CHARACTERISTICS OF INCLUDED STUDIES

Author, year, country	Intervention	N	Age	Yoga type	Sessions, weeks, duration	Results/Instrument
Bhat et al., 2012, India	1. Y 2. PE 3. Y + PE 4. Non-active control	100 100 100 100	25–30	A+P	Y: 60, 12w, 45 min PE: 60, 12w Y+PE: 60, 12w	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Psychological well-being (PWS)</i>: Significant effects for Y (4w and 12w), PE (12w), and Y+PE (4w,12w)
Bonura et al., 2007, United States	1. Y 2. PE 3. Wait-list control	33 33 32	77	A+P+D	Y+PE: 6, 6w, 45 min	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Psychological well-being (STAI/STAXI/GDS/GSES/CDESES/LGMS)</i>: Significant effects for Y ($p < 0.001$) • <i>General self-efficacy (GSEC) and self-efficacy daily living (CDSECS)</i>: Significant effect for Y ($p < 0.001$)
Bowden et al., 2012, United Kingdom	1. BWV 2. Y 3. M	12 9 12		A+P	BWV+Y+M: 10, 5w, 75 min + 10 min daily practice	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mindfulness (MAAS)</i>: No significant effects for BWV ($p = 0.062$), significant effects for Y ($p = 0.028$), and M ($p = 0.028$)
Bowden et al., 2014, United Kingdom	1. BWV 2. Y	17 14	18–32	A	BWV + Y: 8–12, 8–12w, 75 min + 10 min daily practice	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Psychological well-being (WEMWBS)</i>: Significant effects for BWV ($p = 0.014$); no significant effects for Y ($p = 0.32$) • <i>Mindfulness (MAAS)</i>: Significant effects for BWV ($p = 0.005$) and Y ($p = 0.012$)
Cusumano et al., 1992, Japan	1. Y 2. Progressive relaxation	45 45		A+P	9, 3w, 80 min	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Self-esteem (RSS)</i>: No significant effects
Elavsky and McAuley, 2007, United States	1. Y 2. Walking 3. Non-active control	51 60 39	49.9	A+P	12, 4m, 60 min + 15–45 min daily practice	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Self-esteem (RSS, PSPP)</i>: No significant effects
Ghoncheh et al., 2003, United States	1. Y 2. PMR	20 20	34	A	5, 5w, 30 min	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Disengagement, joy, mental quiet (SRSI)</i>: Significant effects for PMR disengagement ($p < 0.005$) and joy ($p < 0.01$) at week 5, mental quiet ($p < 0.04$) at week 5; no significant effects for Y
Godse et al., 2015, India	1. Y 2. Non-active control	40 40		A+P	2w, 14 days, 20 min	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mental quiet, ease/peace, rested/refreshed, strength and awareness, joy (SRDI)</i>: Significant effects for Y ($p < 0.01$) • <i>Love, thankfulness, prayerfulness, childlike innocence, awe, mystery, timeless/boundless (SRDI)</i>: No significant effects
Haber, 1983, India	1. Y 2. PE	43 43	69.4	A+P	Y + PE: 10, 10w + daily practice	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Psychological well-being (BS)</i>: Significant effects for Y and PE ($p < 0.05$)
Harinath et al., 2004, India	1. Y 2. PE	15 15	29.6	A+P+D	Y + PE: 3m + 60 min daily practice	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Psychological well-being</i>: Significant effects for Y ($p < 0.001$)
Hartfiel et al., 2011, United Kingdom	1. Y 2. Wait-list control	20 20	39.3	A+P+D	6–18, 6w, 60 min + 35 min daily practice	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Life purpose and satisfaction (IPPA)</i>: Significant effects for Y ($p < 0.009$) • <i>Self-confidence (IPPA)</i>: Significant effects for Y ($p < 0.001$) • <i>Agreeableness (IPPA)</i>: Small but no significant increase
Hartfiel et al., 2012, United Kingdom	1. Y 2. Wait-list control	33 26	44.8	A+P+D	8, 8w, 60 min + 20 min daily practice	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Psychological well-being (PANAS X)</i>: Significant effects for Y ($p < 0.001$): <i>serenity</i> ($p < 0.001$), <i>self-assured</i> ($p < 0.01$), and <i>attentiveness</i> ($p < 0.01$) • <i>Joviality</i>: No significant effect for Y

(continued)

YOGA E BENESSERE PSICOLOGICO

RISULTATI

YOGA vs nessun intervento



- Effetti positivi sul benessere psicologico (qualità della vita, emozioni positive)
- Nessun effetto su: mindfulness, relazioni sociali

YOGA vs mindfulness o attività fisica



- Nessun effetto: nessuna differenza emersa dal confronto tra gruppi

YOGA, MEDITAZIONE E PROSOCIALITÀ

- Yogin e meditatori di lungo corso descritti con tratti estremamente positivi
- Testi antichi sullo yoga: superamento dell'ego grazie all'unione con il divino e con l'Assoluto



COSA DICE LA RICERCA? ESISTE UN'ASSOCIAZIONE TRA LA PRATICA DI TECNICHE DELLE DISCIPLINE ORIENTALI E LA PROSOCIALITÀ?

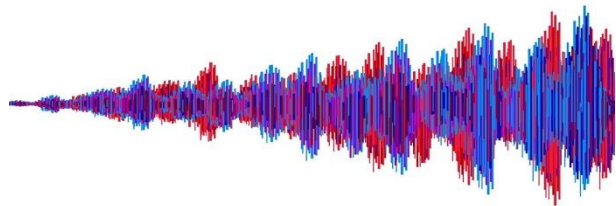


Empatia: «sentire con», partecipazione emotiva, capacità di comprendere come si sentono le altre persone e di sentire quello che provano

Comportamento prosociale/altruistico: comportamenti orientati a promuovere il benessere altrui (condivisione, aiuto, capacità di prendersi cura, consolare)

STUDI FOCALIZZATI SUGLI EFFETTI DELLE TECNICHE DI MEDITAZIONE

Altered Traits



Science Reveals How
Meditation Changes Your
Mind, Brain, and Body

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHORS

Daniel Goleman & Richard J. Davidson

DANIEL
GOLEMAN
RICHARD J.
DAVIDSON

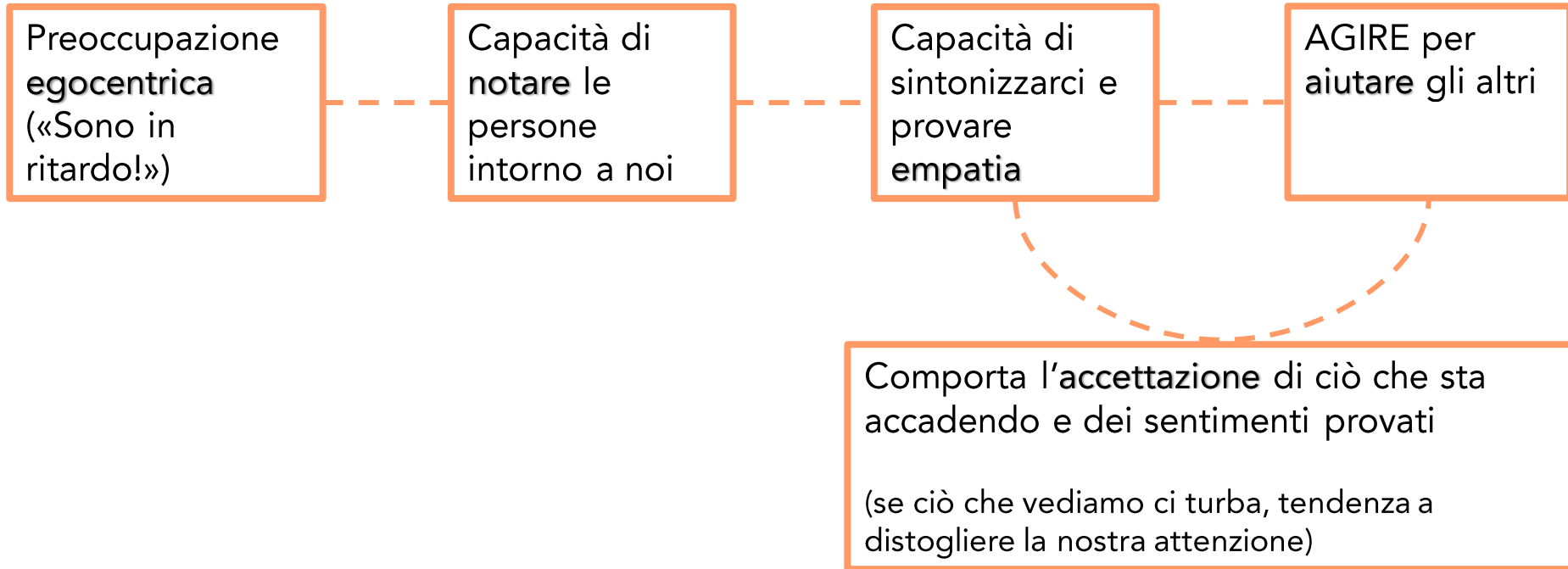
La meditazione
come cura

Una nuova scienza per guarire
corpo, mente e cervello

Rizzoli

YOGA, MEDITAZIONE E PROSOCIALITÀ

Lo «spettro» dell'interesse verso l'altro



La meditazione influenza queste competenze e la nostra probabilità di AGIRE per aiutare l'altro?

YOGA, MEDITAZIONE E PROSOCIALITÀ

LA MEDITAZIONE DELLA «GENTILEZZA AMOREVOLE»

Ripetizione silenziosa di frasi come:

- «possa io essere sano, sicuro»; «possa la mia vita procedere con tranquillità»
- stesso augurio alle persone che si amano, alle persone «neutre»
- estensione dell'augurio a tutti gli esseri, incluse le persone con cui si hanno dei conflitti
- pratica della compassione: si insegna a sentire amore per coloro che soffrono

VALUTAZIONE DI UN TRAINING DI MEDITAZIONE SULLA GENTILEZZA AMOREVOLE *(Klimecki et al., 2013)*

GRUPPO DI CONTROLLO:
Incoraggiati ad empatizzare



Attivazione dei circuiti legati alla
sofferenza (insula)

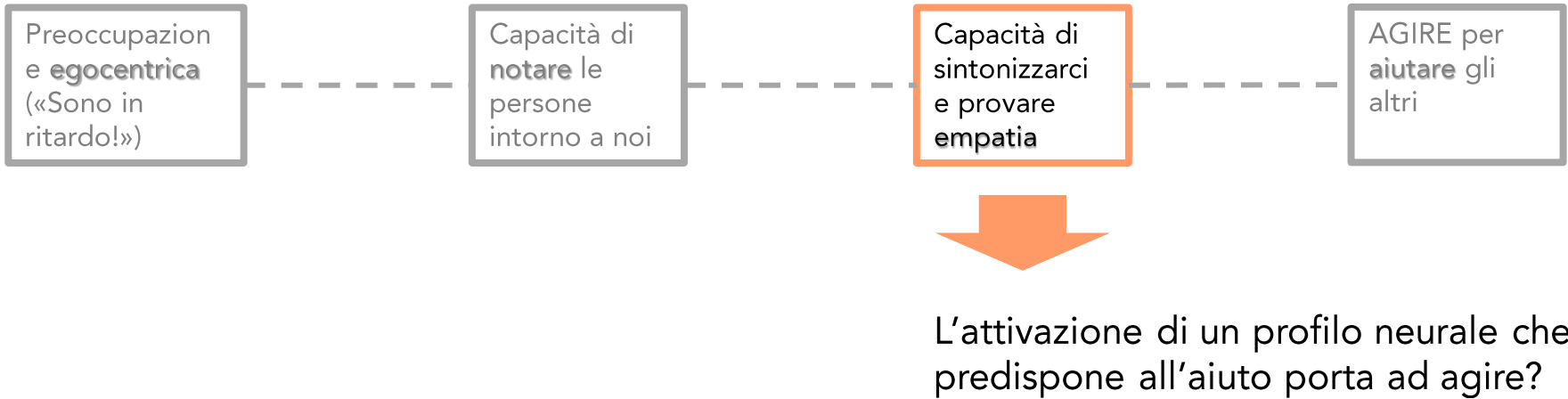
GRUPPO SPERIMENTALE:
Sessioni guidate di meditazione (6
ore), e pratica a casa



Attivazione dei circuiti dell'amore
parentale

YOGA, MEDITAZIONE E PROSOCIALITÀ

LA MEDITAZIONE DELLA «GENTILEZZA AMOREVOLE»



VALUTAZIONE DI UN TRAINING DI MEDITAZIONE SULLA GENTILEZZA AMOREVOLE *(Goleman e Davidson, 2017)*

GRUPPO DI CONTROLLO:
Riconsiderazione cognitiva

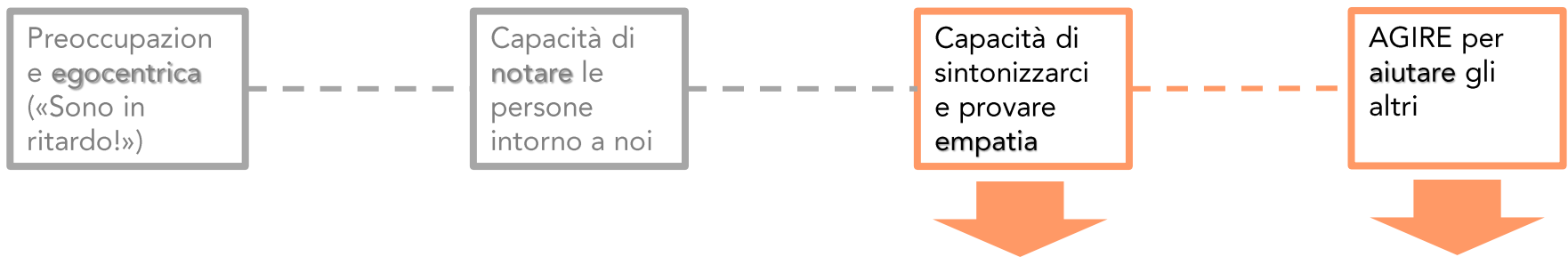
GRUPPO SPERIMENTALE:
Training di meditazione sulla
compassione (2 settimane)

YOGA, MEDITAZIONE E PROSOCIALITÀ

LA MEDITAZIONE DELLA «GENTILEZZA AMOREVOLE»

VALUTAZIONE DI UN TRAINING DI MEDITAZIONE SULLA GENTILEZZA AMOREVOLE (Goleman e Davidson, 2017)

- Scansione dell'attività neurofisiologica durante la visione di immagini di persone sofferenti
- Gioco della redistribuzione
- Incremento dell'attivazione dei circuiti associati all'attenzione, all'affettività positiva e all'assunzione di punti di vista altrui nel gruppo sperimentale
- I partecipanti «addestrati» alla compassione donavano quasi il doppio!



Meditare sulla compassione sembra promuovere anche l'AZIONE prosociale

YOGA, MEDITAZIONE E PROSOCIALITÀ

LA MEDITAZIONE DELLA «GENTILEZZA AMOREVOLE»



- La meditazione sulla compassione amorevole «alza il volume» dell'amigdala: amplifica l'empatia con la sofferenza (attivazione delle stesse reti neurali che si attivano quando siamo noi a soffrire)
- La compassione attiva i circuiti cerebrali per i sentimenti positivi e l'affiliazione, trasformando il disagio empatico in motivazione all'azione
- La meditazione sulla compassione amorevole aumenta la probabilità di agire per aiutare (intensificando le connessioni tra insula e organi viscerali, che preparano il corpo all'azione)

YOGA, MEDITAZIONE E PROSOCIALITÀ

LA MEDITAZIONE DELLA «GENTILEZZA AMOREVOLE»

EFFETTI «COLLATERALI»

La meditazione sulla compassione amorevole:

- attiva anche il circuito cerebrale per la **felicità** (*Singer et al., 2014*)
- rafforza le connessioni tra questi circuiti e la corteccia prefrontale (*Weng et al., 2013*)

YOGA, MEDITAZIONE E PROSOCIALITÀ

LA MEDITAZIONE DELLA «GENTILEZZA AMOREVOLE» può ridurre i pregiudizi verso altri gruppi?

Meditazione sulla compassione: desiderio che l'intera «famiglia umana» stia bene e sia libera dalla sofferenza



Questo sentimento di unità riduce le divisioni tra gruppi?

Confronto tra i partecipanti ad un training di meditazione sulla compassione (6 settimane) ed un gruppo di controllo (presentazione dei benefici della meditazione sulla gentilezza amorevole) (*Yoona Kang et al., 2014*)



Riduzione dei pregiudizi impliciti solo nel gruppo che ha meditato sulla compassione

YOGA, MEDITAZIONE E PROSOCIALITÀ

LA MEDITAZIONE DELLA «GENTILEZZA AMOREVOLE»

Per promuovere la prosocialità e la compassione serve un tipo di meditazione esplicitamente mirato a questo obiettivo?

Confronto tra partecipanti e un **training di mindfulness o di gentilezza amorevole** (due settimane) ed un gruppo di controllo (nessun training) (*Condon et al., 2013*)



I partecipanti ad entrambi i training di meditazione hanno maggiore probabilità di mettere in atto un comportamento d'aiuto (50% vs 15% di chi non aveva meditato)



La mindfulness rafforza l'empatia come meditazione sulla compassione? Altri meccanismi in gioco (es. maggiore attenzione alle circostanze, indebolimento dell'ego...)?

YOGA, MEDITAZIONE E PROSOCIALITÀ

QUANTO dobbiamo praticare per vedere questi effetti, e per far sì che durino nel tempo?

PRINCIPALI EFFETTI SUI MEDITATORI «NOVIZI» (meno di 100 ore totali di meditazione)

- **Stress:** ridotta attività dell'amigdala dopo solo 30 ore, ma risultati contrastanti in letteratura
- **Attenzione:** miglioramenti osservati anche solo dopo otto minuti (dopo 2 settimane di pratica, migliori punteggi in test di ammissione all'università)
- **Io:** diminuzione dell'attività nelle aree della modalità di default incentrate sull'IO (circuiti neurali del nucleo accumbens)
- **Prosocialità:** incremento della connettività in circuiti importanti per l'empatia e gli stati d'animo positivi



La pratica sembra dare rapidamente i propri frutti, ma quanto durano gli effetti??

LA RELAZIONE TRA DOSAGGIO DELLA PRATICA E BENEFICI

QUANTO dobbiamo praticare per vedere questi effetti, e per far sì che durino nel tempo?

PRINCIPALI EFFETTI SUI MEDITATORI «di vecchia data» (da 1.000 a 10.000 ore)

- Gli effetti emersi con i novizi diventano più profondi e ne appaiono di nuovi
- **Stress:** minore reattività allo stress, livelli di cortisolo più bassi, migliore regolazione delle emozioni
- **Attenzione:** rafforzamento attenzione selettiva, diminuzione blink attentzionale, capacità di mantenere l'attenzione più a lungo
- **Io:** diminuzione dell'attività nelle aree della modalità di default incentrate sull'IO perdita di volume dei circuiti neurali del nucleo accumbens (legati alla bramosia), riduzione dei pensieri egoriferiti, minore preoccupazione per se stessi
- **Prosocialità:** incremento della connettività in circuiti importanti per l'empatia e gli stati d'animo positivi, maggiore probabilità di agire per aiutare

LA RELAZIONE TRA DOSAGGIO DELLA PRATICA E BENEFICI

QUANTO dobbiamo praticare per vedere questi effetti, e per far sì che durino nel tempo?

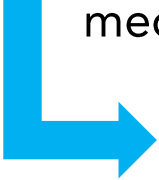
PRINCIPALI EFFETTI SUI MEDITATORI esperti (yogin; da 10.000 a 62.000 ore)

- Gli stati della meditazione si fondono con la quotidianità e sembrano diventare **CARATTERISTICHE PERMANENTI, TRATTI STABILI**
- Alterazioni associate a qualità umane fortemente positive
- Meditazione senza sforzo (grazie all'io «messo da parte»?)
- Io: perdita di volume più marcata del nucleo accumbens, cambiamenti strutturali che provocano una riduzione dell'attaccamento, dell'ossessione per le cose e dell'egocentrismo
- Prosocialità: migliore sintonia tra cuore e cervello (frequenza cardiaca degli yogin associata all'attività di un'area dell'insula, area attraverso cui le informazioni sul corpo vengono trasmesse al cervello e viceversa)

LA RELAZIONE TRA DOSAGGIO DELLA PRATICA E BENEFICI

IL PROFILO NEURALE DEI MEDITATORI ESPERTI (a riposo):

- Onde gamma (le più veloci): ampiezza delle oscillazioni 25 volte più grande rispetto al gruppo di controllo (maggiore durata della loro attivazione durante la meditazione)



Si attivano quando varie aree del nostro cervello lavorano in armonia (es. insight, integrazione sensoriale)

QUALE STATO DI COSCIENZA ASSOCIATO A QUESTO PROFILO NEURALE?
COME VE LO IMMAGINATE?

Continua consapevolezza aperta (non solo in meditazione), «sconfinata vastità», sensazione di «avere tutti i sensi aperti all'esperienza»

LA RELAZIONE TRA DOSAGGIO DELLA PRATICA E BENEFICI

IL FUTURO DELLA RICERCA

- necessità di un maggior numero di studi che superino le limitazioni metodologiche di molti degli studi attuali (controllo attivo, studi longitudinali, informazioni sulle pratiche, in studio a casa e durante i ritiri...)
- Necessità di approfondire gli effetti su altre sfere dell'esperienza (sempre a partire dalle teorie su cui si basano queste pratiche)

YOGA ED ESPERIENZE «MISTICHE»

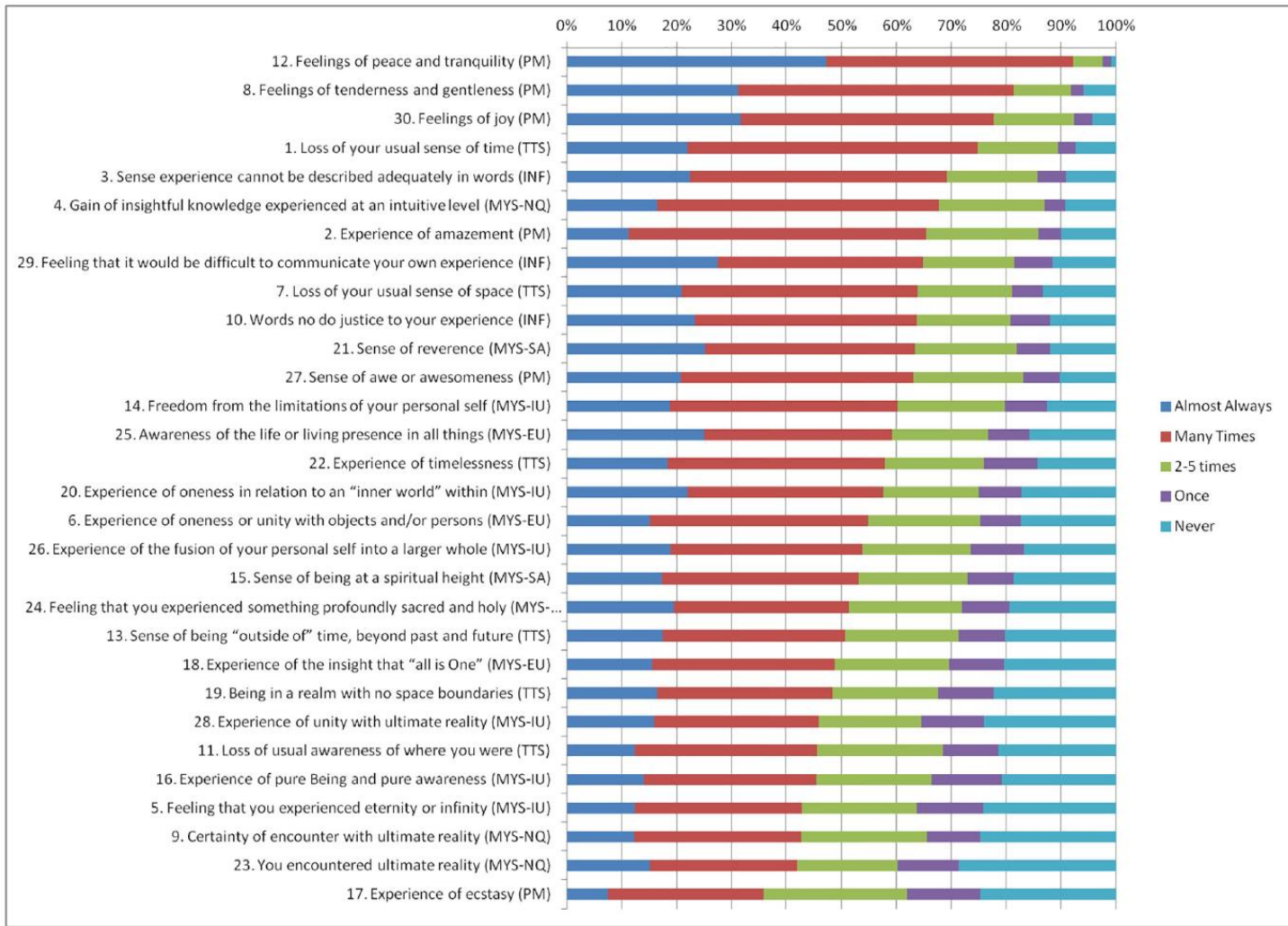


Fig 1. Frequencies of Mystical Experience Questionnaire items. MEQ Subscales: PM = Positive Mood, TTS = Transcendence of Time and Space, INF = Ineffability, MYS = Mystical (Facets of Mystical: MYS-NQ = Noetic Quality, MYS-SA = Sacredness, MYS-IU = Internal Unity, MYS-EU = External Unity). Some items have been truncated due to space. MEQ full items and MEQ subscale scores are available in the supplemental materials.

(Vieten et al., 2018)

TIRANDO UN PO' LE FILA...

- Il benessere è il frutto di un **LAVORO COSTANTE**, non esistono ricette semplici o immediate
- Alcune tecniche (psicologia positiva, yoga...) aiutano a promuoverlo, ma è importante lo **STILE DI VITA COMPLESSIVO**

MA è un lavoro che, secondo le evidenze presenti in letteratura, FA EMERGERE IL MEGLIO DELLA NATURA UMANA

Sfida per la Psicologia: come favorire la diffusione di queste tecniche nei contesti della quotidianità??? Come trovare un equilibrio tra renderle compatibili con i nostri ritmi di vita e non snaturarle?