

CERVELLO & YOGA

*La via verso
una nuova coscienza*

di Mario Longhin

Il cervello: organo meraviglioso e misterioso. Il cervello è l'organo più complesso e sofisticato del corpo umano e tutt'ora l'oggetto più meraviglioso e misterioso che si conosca.

Semplificando molto possiamo affermare che è composto da **tre**

strutture sovrapposte l'una sull'altra.

La prima, che include midollo spinale e cervelletto, è la più antica, definita anche **cervello "rettiliano"**, rappresenta il collegamento con il regno animale, gli istinti primari e l'attitudine alla sopravvivenza.

La seconda, la parte intermedia, composta dal sistema limbico,

viene definita **il cervello "emozionale"**.

La terza, la più recente, formata dagli emisferi e dalla neocorteccia, appartiene più propriamente alla dimensione umana e alla sua evoluzione in senso sociologico e psicologico e rappresenta **la sfera "razionale"**.



La straordinaria capacità plastica del cervello.

Il cervello umano da un punto di vista evuzionistico è l'organo che più di tutti gli altri ha saputo meglio adattarsi al continuo processo di stimoli provenienti sia dall'ambiente che dalla sua stessa specie per garantirsi la sopravvivenza.

Le difficoltà e gli ostacoli che l'uomo ha dovuto superare per sopravvivere in un contesto ambientale estremamente competitivo hanno generato al suo interno una spinta bi-direzionale: una in senso fisiologico, che ha dato origine a un cervello dotato di una nuova potente struttura, la neocorteccia; l'altra in senso psicologico che ha dato forma a una

mente superiore rispetto al regno animale in grado di creare una visione della realtà sempre più astratta e razionale dal punto di vista analitico, complessa nelle dinamiche sociali, innovativa e creativa dal punto di vista tecnologico.

L'evoluzione ha quindi dimostrato che il

cervello umano disponeva di una straordinaria capacità plastica grazie alla quale è avvenuto un potenziamento delle funzioni cognitive proprie della mente primordiale istintiva e sensoriale, verso una mente superiore capace di creare emozioni e di pensare in modo razionale e astratto.

Il cervello... questo sconosciuto.

Questa nuova dimensione meta-psichica della mente e le complesse relazioni che intercorrono con le reazioni biochimiche e le attività elettro-magnetiche del cervello rappresentano tuttora uno spazio poco esplorato e poco conosciuto, oggetto di studio continuo da parte delle neuroscienze che cercano di comprenderne e spiegarne i meccanismi più profondi.

Il cervello: ponte tra mente, corpo e ambiente.

Con la recente comparsa della neocorteccia e del suo corrispondente potenziale psichico il cervello assume la funzione di "ponte" tra la mente stessa e le funzioni fisiologiche

del corpo regolate dal sistema nervoso ed endocrino. Questa funzione di "ponte" da parte del cervello, in un'epoca che vede un rapidissimo e continuo sviluppo tecnologico, si trova a far fronte a una mole impressionante di stimoli da processare nelle due direzioni: dall'ambiente al cervello e alla mente, tramite il sistema sensoriale, e viceversa.

Quindi se il cervello costituisce il ponte tra il corpo e la mente qual è la sua natura? Quali sono le sue capacità? È necessario rinforzarlo per far fronte al traffico sempre più intenso che deve sopportare?

La scienza ritiene che si utilizzi mediamente solo una piccola parte del reale potenziale del cervello (circa il 10-12%). Nella situazione attuale la capacità di adattamento automatica non è più sufficiente e l'essere umano è chiamato a una nuova sfida, quella con se stesso, ossia iniziare una nuova fase evolutiva.

La via dello Yoga: verso una nuova coscienza.

Oggigiorno stiamo assistendo a una crisi globale

delle coscienze e a una crisi di valori.

La filosofia si interroga sui limiti della mente umana e indica come soluzione una via oltre la mente stessa per risolvere i problemi psicologici dell'esistenza.

Sri Aurobindo sembra interpretare bene questa situazione quando descrive l'uomo come un **"essere di transizione"**. Questo cambiamento che va oltre la mente attuale è il fattore determinante in grado di modificare la qualità della specie umana: se il cervello continua a lavorare con un basso potenziale risulterà uno strumento inadeguato a supportare il grande sovraccarico di lavoro che comporta questa trasformazione in direzione di una Nuova Coscienza verso la quale l'uomo si sta lentamente dirigendo.

La via dello Yoga con il pranayama, la meditazione e le posture, distende e fortifica i nervi e il cervello. Tutto questo, unito ai principi generali dello stile di vita yogico, rappresenta un valido strumento a disposizione per affrontare questa nuova sfida per l'umanità. *

Ad ammalarsi non può essere l'anima, è il cervello. Vittorino Andreoli

