

Il Potere della gioia

di Yamini

La gioia è un'emozione universale, spesso descritta come una profonda sensazione di benessere e felicità, che va oltre il semplice piacere temporaneo. La gioia coinvolge processi chimici e neurali che influenzano significativamente sia la mente che il corpo. Negli ultimi anni, la scienza ha iniziato a riconoscere l'importanza delle emozioni positive per la salute psico-fisica, spostando l'attenzione dalla semplice gestione dello stress alla promozione attiva di stati emotivi benefici.

In questo articolo **esploreremo, in breve, gli effetti della gioia sul sistema corpo-mente**, evidenziando come questa emozione possa influenzare la nostra salute. Inoltre, **verranno sottolineati i benefici di pratiche antiche, come lo Yoga e la meditazione**, che contribuiscono a coltivarla, migliorando la qualità della vita di chi le pratica.

LA GIOIA

Questa è molto più di una semplice emozione passeggera, **è un vero e proprio nutrimento per il sistema corpo-mente**. Quando proviamo gioia, si attivano una serie di processi che influenzano

profondamente il benessere generale creando un circolo virtuoso tra mente e corpo. Ma cosa accade esattamente dentro di noi quando ci sentiamo felici?

GLI EFFETTI POSITIVI

La gioia ha un impatto diretto sul cervello, stimolando il rilascio di neurotrasmettitori come la dopamina (ormone dell'euforia) **e la serotonina** (ormone del buon umore), conosciuti anche, tra le varie funzioni, come i "messaggeri della felicità". Queste sostanze non solo ci fanno sentire bene, ma **rafforzano le connessioni tra diverse aree cerebrali**.

In particolare, vengono attivate regioni come il sistema limbico, responsabile delle emozioni, e la corteccia prefrontale, che è coinvolta nei processi decisionali e nella regolazione emotiva.

Questo significa che la gioia non solo ci rende più felici nel momento presente, ma ci aiuta anche a sviluppare un maggiore equilibrio emotivo a lungo termine.

A livello fisico, la gioia ha effetti sorprendenti. Uno degli aspetti più significativi è **la capacità di ridurre i livelli di cortisolo**, il famoso ormone dello stress. Quando il cortisolo diminuisce, il corpo entra in uno stato di rilassamento, il sistema cardiovascolare ne beneficia e la pressione sanguigna si stabilizza. **Inoltre, la gioia può migliorare la funzione immunitaria, rendendoci più resistenti alle malattie**. Non dimentichiamo, infine, che è un potente antidoto contro ansia, tristezza e senso di isolamento.

Coltivare emozioni positive aumenta la produzione di endorfine, sostanze che agiscono come analgesici naturali e che promuovono un senso di benessere profondo.

Provare gioia può migliorare la capacità di affrontare le difficoltà, rafforzando la resilienza emotiva e mentale. La gioia, quindi, non è solo un'emozione fugace, ma una forza trasformativa che agisce su più livelli, portando equilibrio e armonia al sistema corpo-mente-spirito.

MANCANZA DI GIOIA

Quando abbiamo pensieri negativi che tornano in modo costante, ansie che si ripropongono, angosce soffocanti, **il cervello riverbera l'infelicità** creando un sottofondo di pessimismo che trasmette sul futuro prossimo, **creando un malessere diffuso che si autoalimenta mantenendo vivo uno stato di disagio mentale** e, di conseguenza, emotivo.

In queste condizioni, non è semplice trovare sollievo, pace e gioia; per uscire da questo circuito vizioso non possiamo semplicemente desiderarlo, dobbiamo agire di conseguenza.

È necessario imparare una nuova intimità con il prossimo restando occhi negli



Yamini - Insegna lo stile Odaka Yoga (500h) e Odaka Yoga Prenatal. È operatrice shiatsu da circa 16 anni e counselor a mediazione corporea. Inizia a praticare Yoga e tecniche di meditazione di Osho all'età di 20 anni. Studia e lavora per circa 15 anni in una scuola di formazione internazionale in Tantra e Meditazione. Nel 2016 crea Love Waves, un movimento di amore, consapevolezza e crescita interiore che include Yoga, danza consapevole, meditazione e molto di più. Nel 2019 apre lo Studio YAM, una piccola oasi di benessere dove praticare Yoga e ricevere trattamenti per la salute. Dal 2016 conduce retreat e workshop residenziali in diverse regioni d'Italia. Per info: www.yamini.it



Adobe Stock | #707330942

occhi, respiro nel respiro, accarezzando i propri simili con il tono della voce per ricevere, quando ne abbiamo bisogno, la stessa carezza. **Non occorre avere una relazione intima; è sufficiente condividere l'emozione. È sufficiente un abbraccio da 30 secondi per stimolare l'impulso del sistema neurale che comanda all'amigdala per produrre ossitocina, l'ormone che aiuta a lenire il dolore** (anche durante il parto). Quando una persona è stanca oppure angosciata, un abbraccio stretto può riportare l'organismo in omeostasi generando sensazioni di rilassamento, sicurezza, fiducia, alleanza, pace e gioia.

La società odierna ha demonizzato e catalogato il contatto fisico trasformando il gesto di accarezzarsi, abbracciarsi, guardarsi negli occhi e "respirarsi" come "ambiguo". Per questo è diventato complicato connettersi a emozioni profonde e benevole in modo naturale.

Se comprendiamo questo semplice fatto, allora **potremo tornare a guardare negli occhi una persona parlando con un tono di voce che coincide con il suo battito del cuore**; in questo modo, **chi ascolta potrà a sua volta rilassarsi, assorbendo l'informazione, comprendendola e mantenendola nel tempo.**

COLTIVARE LA GIOIA

Possiamo imparare ad "abbracciarci dall'interno" coltivando in modo consapevole la gioia attraverso pratiche come lo Yoga e la meditazione e mantenendo uno stile di vita naturale.

Queste discipline non sono solo pratiche antiche, ma potenti strumenti moderni per coltivare il benessere perché offrono metodi concreti per connettersi con se stessi, sciogliendo il circuito dello stress per creare uno stato di equilibrio profondo, sia mentale che fisico.

Lo Yoga va ben oltre le semplici posizioni fisiche (*asana*); **è un viaggio verso la consapevolezza e l'armonia interiore. Attraverso il movimento e la respirazione** consapevole (*pranayama*), **il sistema nervoso viene stimolato in modo positivo, attivando la risposta di rilassamento.**

Questo processo riduce lo stress e promuove uno stato di calma aprendo sensazioni profonde, appaganti e gioiose. **Durante la pratica, l'attenzione focalizzata sul respiro e sui movimenti, aiutano la mente a entrare e rimanere nel momento presente.** Questo stato di presenza non solo riduce la tensione nervosa, ma permette di accedere a un livello di

gioia autentica e duratura. La meditazione è lo strumento più potente per coltivare la gioia dall'interno. Molti studi dimostrano che praticare tecniche di meditazione regolarmente può cambiare la struttura del cervello, aumentando l'attività nelle

aree associate alle emozioni positive e alla resilienza. Un esempio concreto può essere la meditazione della gratitudine. **Praticare la gratitudine consapevole aiuta a spostare l'attenzione da ciò che manca a ciò che abbiamo**, generando



un senso di pienezza e soddisfazione. Le tecniche di meditazione consentono di accedere a uno stato di gioia più stabile e profondo, che non dipende dalle circostanze esterne, ma solo esclusivamente dal mondo interiore.



PRATICHE EFFICACI

I meccanismi che rendono queste pratiche efficaci nel promuovere il benessere corpo-mente sono oramai ampiamente dimostrati. Vediamo insieme i processi su cui si basano.

1. Regolazione del sistema nervoso autonomo.

Lo stress e l'ansia attivano il sistema nervoso simpatico, responsabile della risposta "lotta o fuga", che ci mantiene in uno stato di allerta costante. Lo Yoga e la meditazione, invece, stimolano il sistema nervoso parasimpatico, che è responsabile della risposta di rilassamento. Quando questo sistema è attivo la frequenza cardiaca rallenta, la pressione sanguigna si stabilizza, il respiro diventa più profondo e regolare. Questo stato di rilassamento favorisce la produzione di neurotrasmettitori come la serotonina e l'ossitocina, che inducono sensazioni di gioia, sicurezza, fiducia e connessione con gli altri.

2. La presenza nel momento presente.

Uno dei principi fondamentali dello Yoga e della meditazione è la consapevolezza del momento presente. Molte delle nostre fonti di sofferenza derivano dal rimuginare sul passato o dall'ansia per il futuro. La gioia, invece, si trova "qui e ora".

3. La neuroplasticità trasforma la mente.

La scienza ha dimostrato che il cervello è plastico, cioè capace di modificarsi in risposta alle esperienze nel corso del tempo. Yoga e meditazione sono in grado di creare nuovi percorsi neurali, rinforzando quelli associati alle emozioni positive. Praticare regolarmente queste discipline: riduce l'attività dell'amigdala destra (la parte del cervello legata alla paura e allo stress), aumenta l'attività della corteccia prefrontale, associata alla calma, alla gioia e alla capacità di prendere decisioni equilibrate. Questo significa che, nel tempo, possiamo letteralmente "allenare" il cervello a provare più gioia.

4. Connessione mente-corpo.

Lo Yoga e la meditazione promuovono una profonda connessione tra mente e corpo, favorendo l'ascolto di sé.

Questa connessione è essenziale per riconoscere e accogliere le emozioni positive. Quando il corpo è rilassato e la mente è calma e la gioia può emergere in modo più spontaneo e autentico.

UN PERCORSO DI BENESSERE INTEGRATO

La gioia non è solo un'emozione passeggera, ma una forza trasformativa che ha il potere di migliorare profondamente il nostro equilibrio psicofisico.

Come abbiamo visto, provare gioia attiva meccanismi neurobiologici che favoriscono la salute mentale, riducono lo stress e migliorano il benessere fisico.

Tuttavia, la gioia non è solo il risultato di circostanze fortunate; **è uno stato che possiamo coltivare consapevolmente:** abbracci, occhi negli occhi, respiro nel respiro, Yoga, meditazione, natura.

Coltivare la gioia nel quotidiano non richiede cambiamenti drastici, ma piccoli passi quotidiani.

Ecco alcuni suggerimenti.

- **Dedichiamo qualche minuto ogni giorno alla meditazione della gratitudine.** È sufficiente fermarsi anche solo un momento per riflettere su ciò che abbiamo, focalizzandoci sugli aspetti positivi della nostra vita.

- **Praticiamo Yoga con costanza.** sono sufficienti 15-20 minuti di *asana* e respirazione consapevole per fare la differenza. Scegliamo uno stile che ci rilassi o che ci metta in contatto con la nostra energia vitale. Portiamo la consapevolezza nella routine quotidiana. Che sia durante una passeggiata, un pasto o un momento di riposo, impariamo a osservare i vortici e le tendenze della mente.

- **In un mondo interiore ed esteriore frenetico, praticare la gioia diventa un atto rivoluzionario di cura di sé,** una scelta consapevole per tornare al centro, riscoprendo il benessere attraverso la connessione mente-corpo. È possibile costruire e fluire con naturalezza verso una vita equilibrata e destrutturata da condizionamenti, schemi, paure e ripetizioni. *

“ La gioia è il semplice essere se stessi:
vivi, vibranti, nella piena vitalità.
La sensazione di una musica sottile attorno e
dentro il corpo, una sinfonia: questa è la gioia ”

Osho