

# Neuroscienze: psicobiologia della meditazione

Le moderne neuroscienze offrono un contributo importante a favore delle intuizioni millenarie delle antiche tradizioni Orientali.

In questo audio vediamo insieme gli effetti neurobiologici della meditazione, quali aree del nostro organismo sono coinvolte e rafforzate, come avviene l'effettiva riduzione dello stress e come le sinapsi possono rafforzarsi per controllare meglio i livelli di ansia e/o di rabbia.

Infine quali pratiche meditative sono consigliate (perché sperimentate direttamente) per ottenere questi risultati.

Questo episodio fa parte del podcast per meditare "[Consapevole in pratica](#)" disponibile su diverse piattaforme per podcast come [Spotify](#), [Apple podcast](#), [Google Podcasts](#) e [Youtube](#).