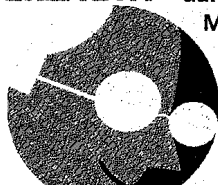


## Chi diventa un sognatore lucido migliora anche i movimenti del corpo

NICLA PANCIERA

**TERZA ETÀ**



■ Vaticini per il nostro futuro, sede di ritorno del represso, sottoprodotto di attività cerebrali dovute ad attivazioni neurofisiologiche spontanee: considerati nei secoli in modo diverso, i sogni ci accompagnano da sempre. «Sognano i mammiferi e sognano i feti dal quinto mese di gestazione», spiega Allan Hobson della Harvard Medical School, pioniere degli studi sulla neurobiologia del sonno. E proprio lo scienziato americano è stato uno dei primi a studiare i sogni lucidi, quelli nei quali l'individuo che dorme è cosciente di stare sognando e può agire intenzionalmente nel sogno come se fosse sveglio. Svegliarsi all'interno del proprio sogno ed intervenire si può imparare con dei piccoli accorgi-

menti da prendere prima e dopo il sonno e avrebbe ripercussioni positive sullo stato di veglia, secondo gli scienziati. I vantaggi riguarderebbero la capacità di trovare soluzioni originali a problemi difficili, come gestire sonni agitati ma anche lo stress quotidiano, forse grazie al senso di controllo sperimentato durante questi sogni, come dimostra uno studio israeliano sul «Journal of Traumatic Stress». Non solo. Sognando, si può imparare. Studi con la tecnica della risonanza magnetica e della spettroscopia nel vicino infrarosso al Max Planck Institute of Psychiatry, a Monaco, dimostrano che le attivazioni cerebrali di un individuo che sogna un movimento sono le stesse di quando ci si muove per davvero: l'esercizio motorio durante un sogno lucido, quindi, si tradurrebbe in prestazioni fisiche migliori, negli sportivi e negli individui con problemi motori come gli anziani. All'Università di Yale (Usa) si sono registrati anche altri tipi di apprendimento nei sognatori lucidi, osservando un miglioramento nelle prestazioni sociali, emotive e decisionali.

