

tranquilla-mente
FOCUS, RIPETIZIONE, CREATIVITÀ

STAN RODSKI
PSICOLOGO E NEUROSCIENZIATO



Nota sugli autori

Dottor Stan Rodski

Psicologo e neuroscienziato

Stan lavora come psicologo da più di 30 anni, e da qualche tempo si occupa di ricerca neuroscientifica applicata al tema dello stress e delle tecniche per gestirlo, nella nostra vita privata, familiare e lavorativa.

Ha ottenuto l'abilitazione a esercitare come psicologo nel 1985, e nel 1994 ha completato un dottorato in scienze biologiche.

Ha esercitato in Australia e in tutto il mondo, lavorando con privati, squadre sportive e molte tra le più importanti aziende australiane e internazionali.

Da qualche tempo applica la ricerca neuroscientifica al miglioramento della qualità del sonno, e alla gestione della fatica e dell'energia.

La sua ricerca l'ha spinto a creare e facilitare, in tutto il mondo, corsi e seminari. I libri compresi nella serie LA SCIENZA DEL CERVELLO sono nati come materiale in uso nei suoi corsi, dove il metodo è stato testato e i suoi effetti calmanti ampiamente verificati.

Jack Dowling

Jack è studente di architettura alla RMIT University, co-direttore della comunità artistica online Artselect e illustratore della serie LA SCIENZA DEL CERVELLO. Jack afferma di elaborare i suoi schemi e disegni grazie a un processo creativo iterativo. Spera che anche i lettori faranno ricorso alla creatività del loro intuito, rilassandosi mentalmente e godendosi la dimensione meditativa degli esercizi proposti.

INDICE

INTRODUZIONE	4
PARTE UNO: Scienza del cervello	7
PARTE DUE: Colori	36
PARTE TRE: Nuovi percorsi	67

Introduzione

Benvenuti a questo approccio mindful della gestione dello stress.

Le ultime ricerche nel campo delle neuroscienze dimostrano che chi accompagna alla propria professione e ai propri doveri domestici la pratica di attività creative non soltanto riesce a gestire meglio lo stress, ma ottiene anche un miglioramento generale delle proprie prestazioni e della qualità del riposo notturno.

Colorando ci concentriamo su una singola attività, e così facendo il nostro livello di stress diminuisce. Colorare con pastelli, matite colorate o pennelli gli spazi delimitati dalle linee consente al nostro cervello di concentrarsi, consapevolmente, su un compito. Un compito, in questo caso, che ci riporta a una dimensione passata, quando ci sentivamo spensierati e al sicuro.

Nell'attività che questo libro vi propone non esistono competizione o fallimento; cosa per noi molto rara, oggi. Potete lasciarvi assorbire completamente da un esercizio creativo che è alla portata di tutti.

Per 30 minuti al giorno vi invitiamo a entrare in un mondo in cui non esistono voci, richieste, pensieri. Potete semplicemente godervi quello che state facendo, e creare... anche se non siete creativi!

Colorare gli spazi bianchi è un'attività importante per il cervello adulto. Nelle linee, e in particolar nel colorare gli spazi tra le linee, possiamo trovare l'ordine e la sicurezza che desideriamo vedere anche nel mondo che ci circonda. Quando siamo stressati questi elementi sono in pericolo, e il nostro mondo ci appare caotico.

Praticate questa tecnica mindful, quindi: colorate per 30 minuti al giorno. Questo approccio creativo e allo stesso tempo strutturato è ciò di cui voi e il vostro cervello avete bisogno. Godetevi la soddisfazione, la calma e i sonni tranquilli che ne ricaverete.

Dottor Stan Rodski, psicologo e neuroscienziato

PARTE UNO

Scienza del cervello

IN QUESTA SEZIONE VEDIAMO COME L'ATTIVITÀ DEL COLORARE PORTI ALLA PRODUZIONE DI ONDE ALFA, CHE HANNO SU DI NOI UN EFFETTO CALMANTE E RILASSANTE. IL MOTIVO È CHE QUANDO COLORIAMO ENTRIAMO IN UNO STATO DI COSCIENZA MEDITATIVO, E CIÒ DIPENDE DALLA PRESENZA DI TRE ELEMENTI CHIAVE NEI PROCESSI DI RECUPERO A LIVELLO CEREBRALE. SI TRATTA DEL DESIDERIO DI:

- SCHEMI O MODELLI DA SEGUIRE
- RIPETIZIONE
- CREATIVITÀ

LO STATO DI COSCIENZA MEDITATIVO È INDOTTO DAL CONCENTRARSI SUGLI SCHEMI GEOMETRICI E RIPETITIVI CHE ABBIAMO CREATO. LA CREATIVITÀ STA NELLA SCELTA DEI COLORI; OGNUNO DI NOI, SCEGLIENDO COLORI DIVERSI, CREA QUALCOSA DI ASSOLUTAMENTE UNICO CHE CALMA LA MENTE.

BASI NEUROSCIENTIFICHE DI QUESTO LIBRO

SE PENSIAMO AL CERVELLO COME ALLA “SCATOLA DEL CAMBIO” DI UN’AUTOMOBILE, IL RUOLO DEL CERVELLO STESSO È QUELLO DI ASSICURARSI CHE ABBIAMO INGRANATO LA “MARCIA” PIÙ APPROPRIATA PER SODDISFARE I NOSTRI BISOGNI.

QUANDO PER ESEMPIO GUIDIAMO SU UNA STRADA IN SALITA, IL CAMBIO AUTOMATICO DELL’AUTOMOBILE AVVERTE LA PRESSIONE SUBITA DALL’INTERO SISTEMA E SELEZIONA UNA MARCIA PIÙ BASSA PER AIUTARCI A SALIRE PIÙ AGEVOLMENTE. IL CERVELLO FUNZIONA ALLO STESSO MODO: OGNI VOLTA CHE RICEVE PRESSIONE SI ADEGUA ALLE CIRCOSTANZE (SALITA O DISCESA). UNA VOLTA CHE L’AUTO È ARRIVATA IN CIMA ALLA SALITA, IL SISTEMA SELEZIONA LA MARCIA MIGLIORE PER PERCORRERE UNA STRADA PIANEGGIANTE.

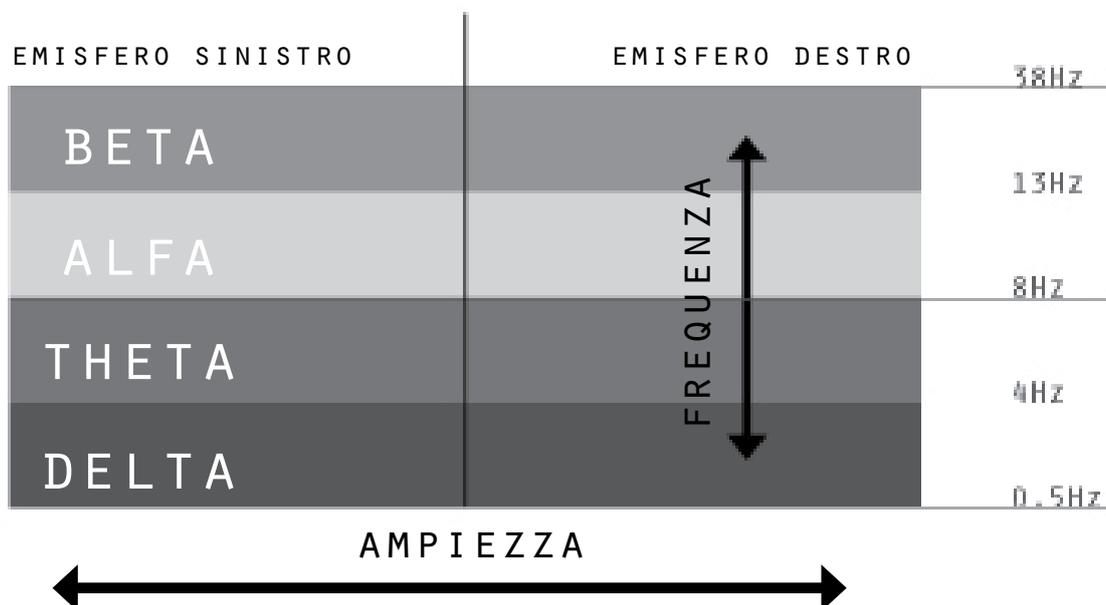
CHE COSA ACCADREBBE SE SI CONTINUASSE CON UNA MARCIA BASSA COME SE SI FOSSE ANCORA IN SALITA? IL SISTEMA SI SURRISCALDEREBBE RAPIDAMENTE, E SI DANNEGEREBBE.

ANCHE IL CERVELLO, SE NON RIESCE AD ADEGUARSI AI CAMBIAMENTI DI PRESSIONE, SI SURRISCALDA, SI “ESAURISCE”, E NEI CASI PEGGIORI GENERA ANSIA, DEPRESSIONE E INSONNIA. PER LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE QUESTA CONTINUA PRESSIONE È CAUSA DI STRESS, MALESSERE E QUALCHE VOLTA DISTURBI DEL SONNO; CIÒ SIGNIFICA CHE IL CERVELLO NON STA CAMBIANDO MARCIA AL MOMENTO GIUSTO O PER IL GIUSTO PERIODO DI TEMPO.

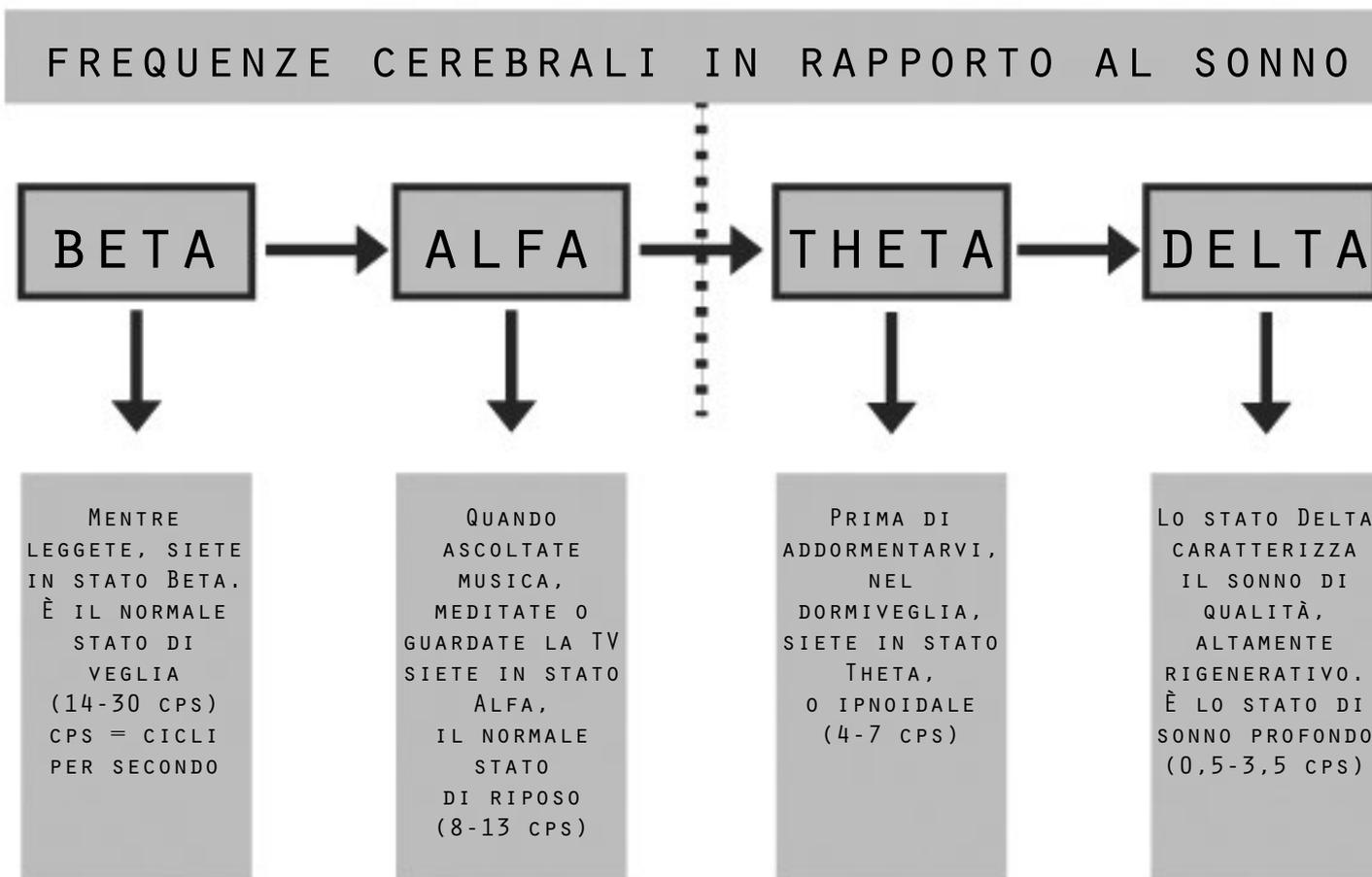
VEDIAMO PIÙ DA VICINO QUESTE DIVERSE “MARCE”.

LE “MARCE” DEL CERVELLO SONO LE ONDE CEREBRALI, CHE SONO PRODOTTE PER AIUTARCI AD OPERARE AL MEGLIO IN RAPPORTO AI NOSTRI BISOGNI. QUI DI SEGUITO POTETE TROVARE UNO SCHEMA DELLE ONDE CEREBRALI CHE CI CONSENTONO DI AGIRE NORMALMENTE.

ONDE CEREBRALI E STATO DI COSCIENZA



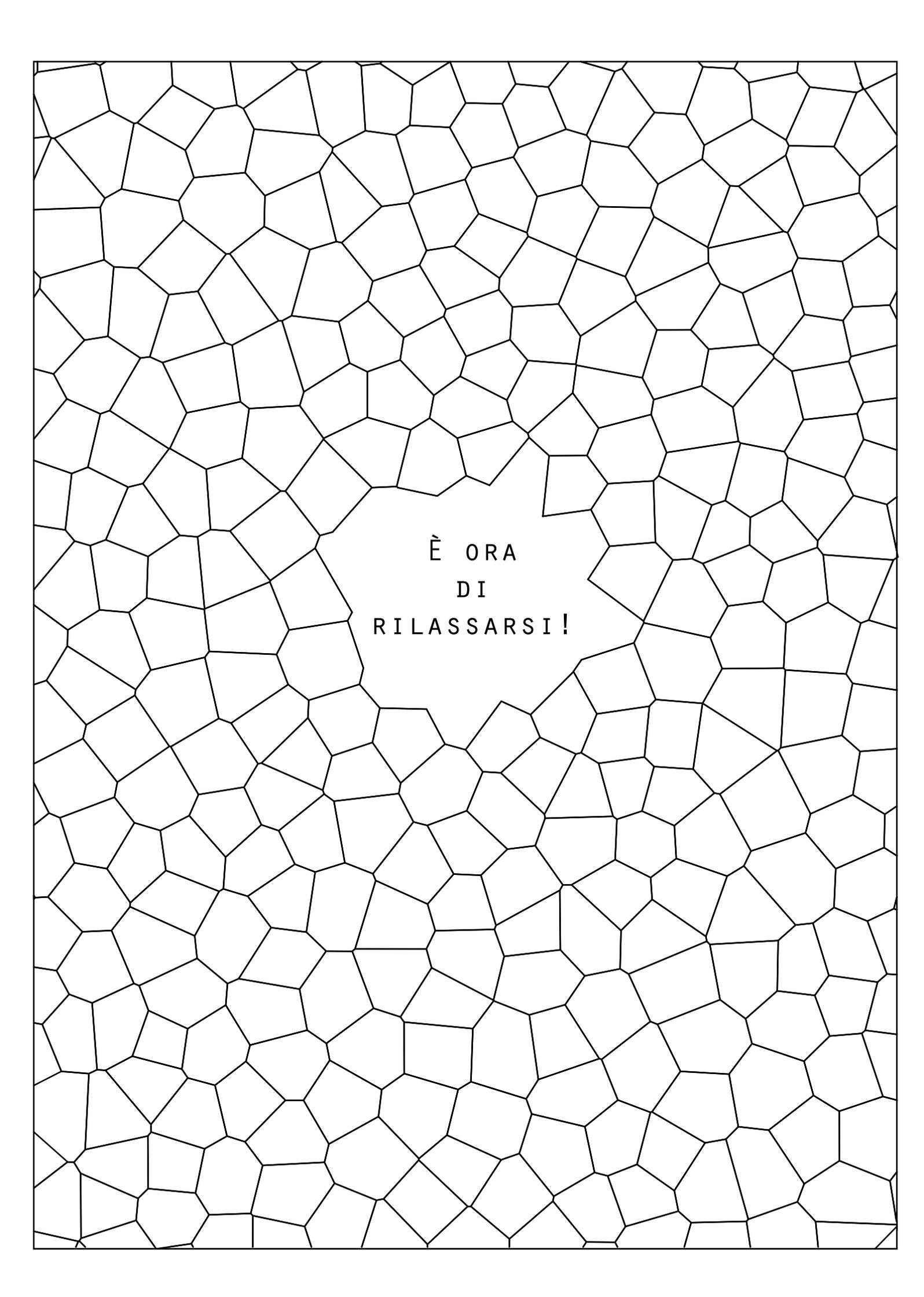
QUESTE ONDE CEREBRALI OPERANO IN BASE ALLA SITUAZIONE. QUANDO SIAMO RILASSATI, PER ESEMPIO, LE ONDE PREDOMINANTI SONO LE ALFA, CHE PERÒ LASCIANO SPAZIO ALLE BETA QUANDO AUMENTIAMO LA NOSTRA ATTIVITÀ FISICA E MENTALE (VEDI SCHEMA SEGUENTE).



QUANDO IL CERVELLO HA BISOGNO DI DORMIRE ENTRIAMO PRIMA IN STATO THETA, POI IN STATO DELTA. LA TABELLA SOPRA MOSTRA LE NOSTRE ONDE CEREBRALI, A PARTIRE DALLO STATO DI VEGLIA FINO AD ARRIVARE AL SONNO PROFONDO. LO STATO DELTA È QUELLO CHE PERMETTE AL CERVELLO DI RICARICARSI A LIVELLO ENERGETICO.

I MOTIVI PER CUI IL CERVELLO QUALCHE VOLTA NON CAMBIA MARCIA AUTOMATICAMENTE NON SONO TOTALMENTE CHIARI. ABBIAMO PERÒ FATTO MOLTI PROGRESSI NEL CAPIRE COME AIUTARE IL CERVELLO A "CAMBIARE MARCIA".

QUESTO LIBRO È STATO CREATO PER AIUTARVI PROPRIO IN QUESTO. GLI STUDI SUL CERVELLO HANNO DIMOSTRATO CHE QUANDO SIAMO SOTTO PRESSIONE POSSIAMO "CAMBIARE MARCIA" MANUALMENTE. CONCENTRANDOCI SULL'ATTIVITÀ DEL COLORARE TRA LE LINEE ABBIAMO LA POSSIBILITÀ DI MODIFICARE LE NOSTRE ONDE CEREBRALI, E PASSARE DAL COSTANTE FUNZIONAMENTO IN STATO BETA (PRESSIONE E STRESS) A UN PIÙ RILASSATO STATO ALFA. GLI EFFETTI SIA SULLA VOSTRA SALUTE (FISICA E MENTALE) SIA SUL VOSTRO LIVELLO DI PERFORMANCE SARANNO PRESSOCHÉ IMMEDIATI.



È ORA
DI
RILASSARSI!

