

# *rilassata-mente*

FOCUS, RIPETIZIONE E 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 e iterativo. Spera che anche i lettori faranno ricorso alla creatività del loro intuito, rilassandosi mentalmente e godendosi la dimensione meditativa degli esercizi proposti.

# INDICE

|   |    |
|---|----|
| <b>INTRODUZIONE</b>                                   | 5  |
| <b>PARTE UNO:</b> Combatti o fuggi                    | 6  |
| <b>PARTE DUE:</b> Ripetizione, schemi, concentrazione | 37 |
| <b>PARTE TRE:</b> Agilità e apprendimento veloce      | 67 |



# Introduzione

Benvenuti! *Rilassata-mente* è il secondo volume della serie LA SCIENZA DEL CERVELLO che comprende libri da colorare per adulti basati sulle neuroscienze.

Nel nostro primo libro, *Tranquilla-mente*, ci siamo concentrati su:

- come il cervello trovi, grazie all'attività del colorare, una maggiore calma, passando dallo stress connaturato all'emissione di onde Beta alle più tranquille onde Alfa
- come il cervello possa trovare una calma ancora maggiore attraverso l'uso di determinati colori; e infine
- come sfruttare il principio della neuroplasticità cerebrale (capacità del cervello di trasformarsi) per imparare a rilassarci utilizzando il nostro cervello nella sua interezza.

Da bambini, il colorare ci ha permesso di sviluppare la forza e la resistenza dei muscoli di cui ci serviamo per scrivere. Ci ha anche consentito di lavorare sulla coordinazione occhio-mano, e sull'attenzione e concentrazione necessarie per rimanere all'interno di quelle che chiamiamo "linee spaziali". L'obiettivo di non superare le linee delimitanti gli spazi era quello di aiutarci a sviluppare le nostre abilità fino-motorie.

Da adulti l'attività del colorare ci offre nuove opportunità: ha solitamente un effetto calmante, e può rappresentare un mezzo formidabile per raggiungere livelli di rilassamento ancora maggiori.

Nelle persone più anziane può avere lo stesso obiettivo di quando eravamo piccoli: potenziare e raffinare abilità e coordinazione motorie.

In questo libro esploreremo:

- la risposta "combatti o fuggi" del cervello e l'effetto del rilassamento
- come la ripetizione, gli schemi o modelli, e la concentrazione vengano utilizzati – nei disegni proposti – per rilassare ancora di più il nostro cervello e dargli maggiore energia; e infine
- come aiutare il nostro cervello ad essere più "agile", e a imparare più velocemente

Immergetevi nei disegni e nei motivi creati da Jack Dowling, che si è occupato della parte grafica di questo libro. Divertitevi, e rilassatevi!

Dottor Stan Rodski, neuroscienziato

# PARTE UNO

## Combatti o fuggi

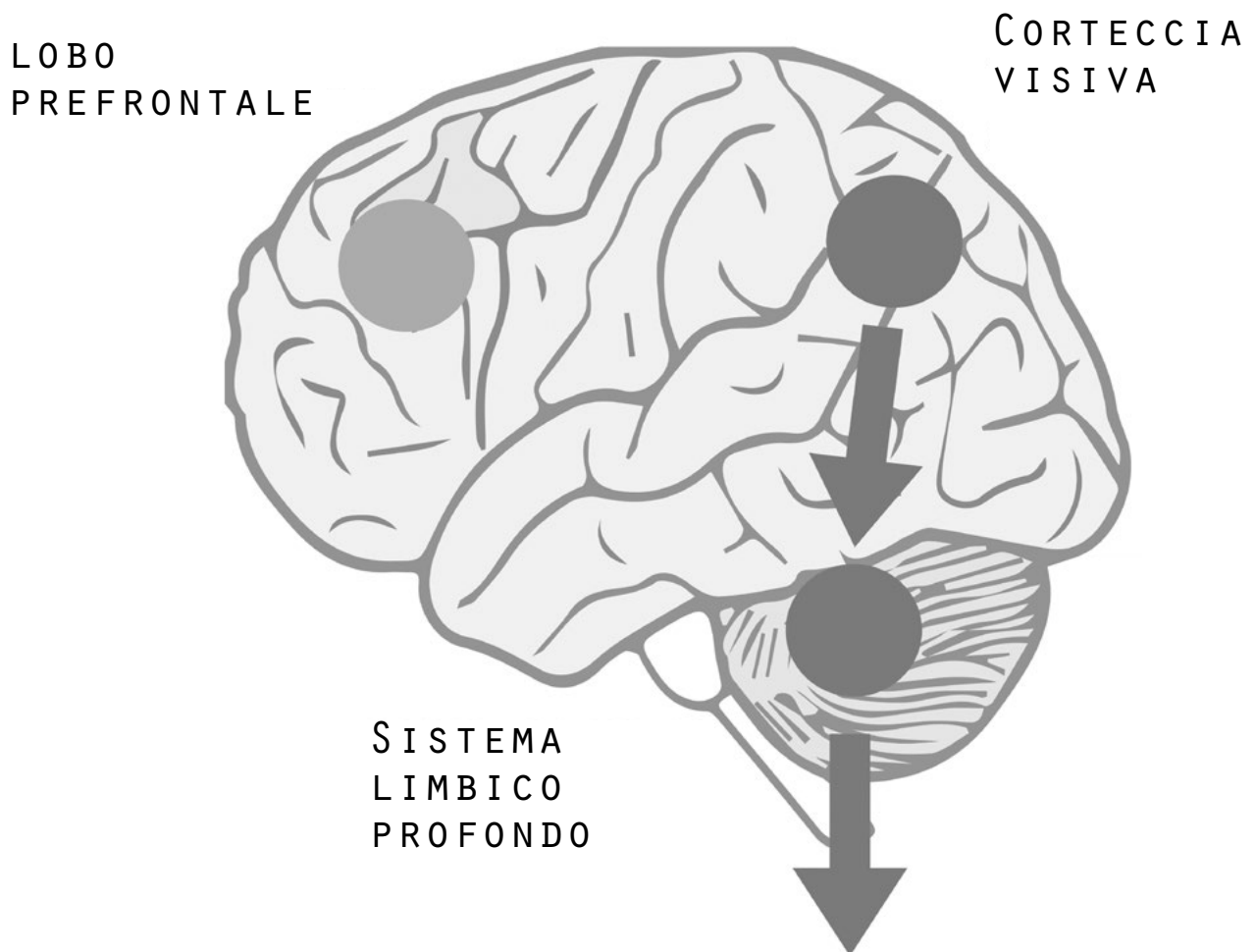
IN QUESTA SEZIONE TRATTIAMO LA RISPOSTA “COMBATTI O FUGGI” DEL NOSTRO CERVELLO E I SUOI EFFETTI SUL RILASSAMENTO. NOI ESSERI UMANI SIAMO CREATURE ESTREMAMENTE VISIVE: LE NOSTRE AZIONI, LE NOSTRE REAZIONI E I NOSTRI PENSIERI RISPONDONO PER LO PIÙ A STIMOLI VISIVI.

QUANDO SIAMO STRESSATI E SOTTO PRESSIONE IL NOSTRO CERVELLO METTE IN ATTO QUELLA CHE È SPESSO CHIAMATA “RISPOSTA COMBATTI O FUGGI”.

VEDIAMO PIÙ IN DETTAGLIO COME FUNZIONA.

## RISPOSTA COMBATTI O FUGGI

- REAGISCE “ISTANTANEAMENTE” (IN MILLESIMI DI SECONDO)
- LA CORTECCIA VISIVA VEDE IL PERICOLO E LAVORA DIRETTAMENTE CON IL SISTEMA LIMBICO PROFONDO, CHE INVIA AI MUSCOLI L'IMPULSO DI MOVIMENTO
- REAZIONI ISTINTIVE

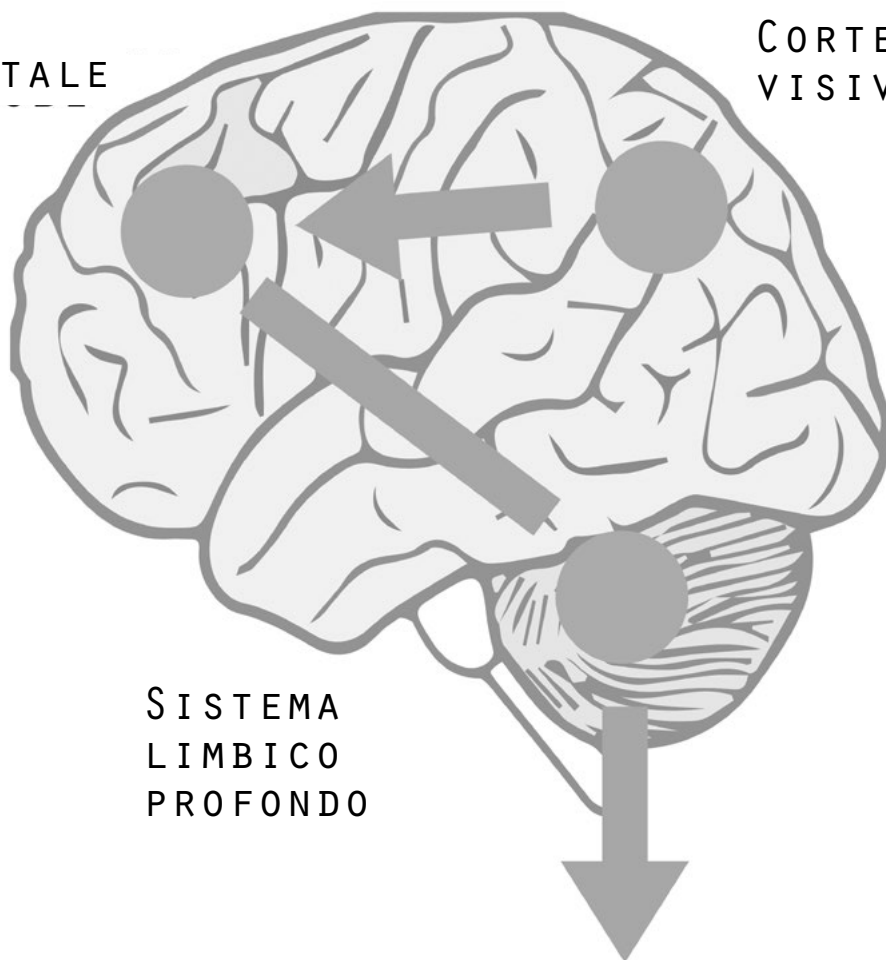


## MODALITA' NORMALE

- REAGISCE "LENTAMENTE" (IN UN SECONDO)
- GLI IMPULSI VISIVI VENGONO TRASMESSI AL "CENTRO DI COMANDO" DELLA CORTECCIA PREFRONTALE, DOVE VENGONO PROCESSATI E TRASFORMATI IN IMPULSI AD AGIRE, POI INVIATI AL SISTEMA LIMBICO PROFONDO E, DA LÌ, AL CORPO

LOBO  
PREFRONTALE

CORTECCIA  
VISIVA



SISTEMA  
LIMBICO  
PROFONDO



## **COSA DOBBIAMO FARE**

PER PASSARE DALLA MODALITÀ “COMBATTI E FUGGI” ALLA “MODALITÀ NORMALE” DOBBIAMO ESSERE CALMI. COLORANDO POSSIAMO TROVARE LA CALMA DI CUI ABBIAMO BISOGNO. COLORARE È UN’ATTIVITÀ RIPETITIVA CHE SI BASA SUL CONFORMARSI A SCHEMI O MODELLI, E CHE RICHIEDE CONCENTRAZIONE; È PER QUESTO CHE AIUTA IL CERVELLO A IMPARARE A RILASSARSI E A DIVENTARE PIÙ CONSAPEVOLE, PIÙ MINDFUL.



The image features a complex, repeating geometric pattern of irregular, interconnected polygons. These shapes, which include pentagons, hexagons, and heptagons, are arranged in a way that creates a central circular void. The pattern is composed of thin black outlines on a white background. In the center of this circular void, the Italian phrase "È ORA DI RILASSARSI" is printed in a clean, sans-serif, uppercase font. The text is centered both horizontally and vertically within the circle.

È ORA  
DI  
RILASSARSI

