

## DINAMICHE DELLA MENTE E DEL COMPORTAMENTO

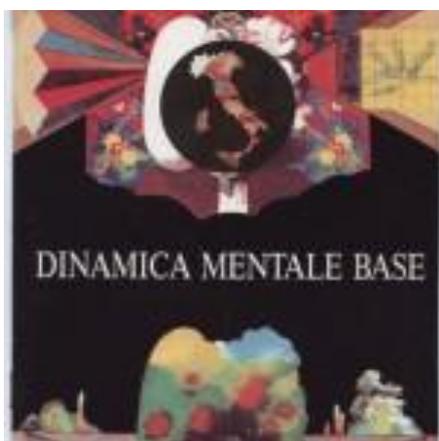
**Dinamiche della Mente e del Comportamento** è l'Iniziativa Didattica con la quale l' **Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età adulta e la Terza età** di Vicenza e l'**Istituto di Dinamiche Educative Alternative** di Curno (Bg), propongono il metodo di **Dinamica Mentale Base** del dott. Marcello Bonazzola.

Tale metodo è un insieme di tecniche non direttive di rilassamento somato-psichico, di visualizzazione, focalizzazione, organizzazione e proiezione mentale, nato dallo studio e dalla ricerca interdisciplinare delle onde cerebrali, dell'immagine dell'io, di talune discipline orientali, della Psicocibernetica, dell'immaginazione creativa, delle "arti didattiche" più pertinenti e funzionali.

\* \* \*

Dal titolare del Metodo di **Dinamica Mentale Base**, dott. Marcello Bonazzola (1972):

### DINAMICA MENTALE BASE E ONDE CEREBRALI

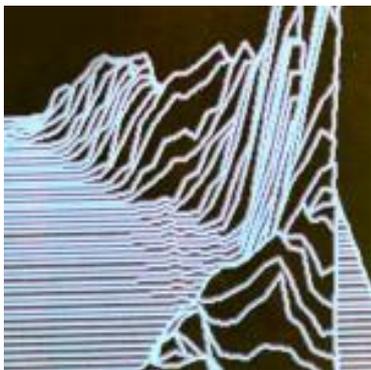


L'esplorazione scientifica del cervello umano e del funzionamento della mente ha indicato l'esistenza di una gamma d'onde cerebrali suddivisa in quattro maggiori frequenze. I nomi **BETA ALFA TETA** e **DELTA** sono usati per indicare queste quattro maggiori suddivisioni o livelli. L'osservazione conseguente ha anche indicato come, in ognuna di queste principali suddivisioni, un tipo di differente consapevolezza e coscienza sia predominante nell'essere umano.

Il livello **BETA** – il più rapido – viene utilizzato soprattutto dall'adulto. In tale livello la mente si focalizza sugli aspetti della dimensione fisica, i cinque sensi fisici ed anche su tempo, spazio, logica e oggetti concreti.

Nella serie d'onda successiva, l'**ALFA** – più lenta – la mente si focalizza sugli intimi livelli di potenza e consapevolezza là dove hanno origine intuizione, ispirazione e creatività. La mente è libera dalle preoccupazioni e frustrazioni del mondo fisico. L'adulto sano è spontaneamente in questa gamma d'onda in alcune fasi del sonno (R.E.M.) ed in particolari momenti di profonda tranquillità mentale ed ambientale, soprattutto se ad occhi chiusi.

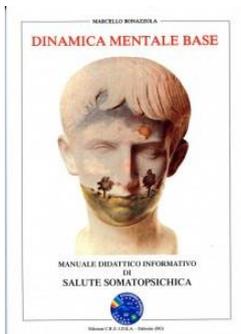
Più lenta di quest'ultima è la gamma di onde **TETA**. In tale livello la maggior parte della gente si addormenta. Se la coscienza è sveglia la mente è pochissimo conscia delle sensazioni fisiche. Il controllo delle funzioni fisiche quali il battito cardiaco, pressione arteriosa e digestione avviene tra questo livello e l'**ALFA** profondo. Questa è anche la fase della profonda meditazione di rara ispirazione.



La più lenta di tutta la gamma di onde cerebrali è la **DELTA**. In questo stadio la mente non è conscia delle sensazioni della sfera fisica. Questa condizione è presente in periodi di sonno molto profondo, di anestesia totale e di coma. Questo è lo stadio dell'inconscio.

Studi approfonditi nei laboratori di ricerca di tutto il mondo provano in modo decisivo come gli individui che imparino a controllare l'uso dei ritmi più lenti delle onde cerebrali, mostrino una capacità maggiore nell'apprendere più velocemente e nel ricordare con più facilità e nell'elevare al massimo grado tutto il proprio potenziale intuitivo e creativo.

È anche provato come sia possibile raggiungere un maggiore controllo dei meccanismi fisiologici (pressione sanguigna, tensione muscolare, digestione, ecc.) quando si sia in grado di controllare coscientemente i ritmi cerebrali più lenti. La ricerca ha indicato che persino la cicatrizzazione dei tessuti avviene in un tempo nettamente inferiore al normale. La capacità di controllare a proprio vantaggio il funzionamento della mente nei suoi collegamenti con il corpo, anziché ai sempre più diffusi disturbi psicosomatici, porta tendenzialmente a potenziare un meccanismo di “salute psicosomatica”.



Il metodo e le tecniche di **Dinamica Mentale Base** rendono consci di tali capacità della mente e tutto ciò viene fatto sperimentare in modo pratico, nuovo, dinamico e potente. In altre parole vengono illustrate e trasferite le tecniche che ci aiutano a prendere coscienza delle nostre reali capacità mentali. La capacità di portarsi nello stadio **ALFA** è una delle chiavi per espandere il proprio controllo volontario sugli eventi che ci coinvolgono, e ciò è supportato dal fatto che tutti coloro che usano regolarmente e correttamente tali livelli interiori, riescono a proiettare in modo costruttivo e creativo le proprie facoltà intuitive nei processi di soluzione dei problemi.

Le tecniche di **Dinamica Mentale Base** sono facili da apprendere. Sono state realizzate per allargare la propria consapevolezza e vengono illustrate in un Seminar di **Dinamiche della Mente e del Comportamento** della durata di 20 ore circa, con risultati più che apprezzabili e lusinghieri.

Coloro che hanno già ultimato il Seminar di **Dinamiche della Mente e del Comportamento** sono stati ben presto in grado di approfondire queste tecniche per ottenere ad esempio, un completo stato di “relax” in pochi minuti, la vittoria sull’insonnia, il controllo del proprio peso, la capacità di smettere di fumare, l’aumento della propria produttività ed efficienza e una maggiore tranquillità mentale; nel caso di sportivi, riguardo alle prestazioni agonistiche, per riuscire a recuperare più velocemente dalla fatica, controllare le emozioni e mantenere la mente calma e focalizzata.

Gli studi condotti sui Maestri Zen e sugli esperti di Yoga, sono la fonte essenziale delle materie sperimentali che provano l’importanza di saper controllare coscientemente i ritmi del proprio cervello. Questi esperti infatti riescono ad ottenere un profondo stato di consapevolezza, senza aiuti esterni.

Ma oggi, qualsiasi persona “normale”, può apprendere il metodo per controllare i propri ritmi cerebrali senza bisogno di lunghe e difficili discipline. Né è possibile apprendere queste cose solo leggendo un libro; sarebbe come se uno pretendesse di imparare a nuotare, usare il computer, guidare una macchina, ballare, fare all’amore o una qualsiasi altra attività esclusivamente leggendo una serie di istruzioni o di nozioni.

Tutte queste manifestazioni di capacità richiedono addestramento pratico ed esperienza. Le tecniche di **Dinamica Mentale Base** sono state concepite e realizzate per aiutare a sviluppare un impiego più efficace delle facoltà mentali, in “dotazione” a ciascun individuo fin dalla nascita.

Ciò comporta la scoperta e il funzionamento dell’aspetto soggettivo o interiore della mente, in aggiunta a quello oggettivo che normalmente utilizziamo.

Questo può essere fatto senza dover ricorrere ad alcun strumento meccanico o chimico. In una dimensione più profonda, la nostra mente contiene tutti gli strumenti e i mezzi di cui abbiamo bisogno per funzionare, ai livelli più intimi della consapevolezza. Questi strumenti e mezzi sono le facoltà e le capacità che la mente già possiede.

Solo la mancanza di consapevolezza impedisce a questi strumenti di essere coscientemente impiegati. Le tecniche di **Dinamica Mentale Base** portano alla luce tali facoltà e capacità che sono in ciascuno “fin dal principio”.

dott. Carlo Spillare  
*Responsabile del Progetto di  
Formazione Umana e Professionale*