



CIRCOLO CULTURALE, SPORTIVO, RICREATIVO LAINATESE A.S.D.

Associazione per lo Sport e l'Integrazione Psicofisica

Via Bergamo, 1 - 20020 LAINATE - Tel. 333/5914324

Codice fiscale 93531510159

e-mail: circololainatese@libero.it

sito: www.ccsrlainatese.altervista.org

Diventa Socio del Circolo e potrai partecipare a

"Psicodinamica mentale"

In LAINATE – vicolo Erba, presso le strutture del Circolo , il cui INGRESSO E' RISERVATO ai SOLI SOCI.

Date: da definire

Noi siamo ciò che pensiamo diceva un passo della Upanishad, ed è proprio così. Infatti quando pensiamo in negativo e siamo pessimisti, si realizzano tutti i pensieri negativi. Invece, se pensiamo positivo e "ci aiutiamo", l'Universo ci aiuta. Se ci hanno abituato a "pensare male" nella vita con le abitudini trasmesse dai genitori e gli schemi mentali in cui viviamo, è venuto il momento di "invertire il senso di marcia dei nostri pensieri" e cominciare a "riprogrammarci" in positivo. Cominciando ad "impostare la mente in maniera corretta", si potrà:

- vivere in modo più rilassato, più proficuo, più strettamente a contatto con le reali esigenze del nostro corpo
- Gestire meglio il sonno
- Costruire un'immagine positiva e propositiva
- Uscire da alcuni nostri schemi comportamentali dannosi.
- Scoprire i propri talenti o sviluppare quelli che si conoscono già.
- Sviluppare la creatività in qualsiasi attività.
- Per chi segue un cammino spirituale, costituisce un valido strumento in più.

Anche se non tutti ne siamo informati, esistono quattro componenti del nostro corpo:

il corpo fisico, il corpo eterico, il corpo astrale e il Sé.

Il corpo fisico è quello che conosciamo tutti. Del corpo astrale e del Sé si occupano corsi di meditazione avanzata. In questo caso, prendiamo in considerazione il

- **Corpo eterico:** è più rarefatto di quello fisico e lo circonda con uno spessore che va da 10 a 12 millimetri circa. È il Corpo che ci permette di veicolare l'energia vitale e di distribuirla al corpo fisico, in modo da conferirgli vitalità.. A questo corpo sono connesse le onde alfa che, pur mantenendoci ancora a

contatto con il mondo reale, sono più “sottotono” rispetto a quelle beta: è come se tenessimo la radio ad un volume più basso. In pratica sono le onde che sviluppiamo nel dormiveglia prima di addormentarci e quando ci svegliamo: in questo stato, ci arrivano pensieri un po’ sconnessi, immagini al limite col sogno, un po’ sfuocate, libere, non connesse con il pensiero logico ma molto connesse con la creatività, i sogni, la fantasia.

- Il lavoro che la **Psicodinamica mentale** si propone è quello di connetterci con le **onde alfa**, quelle del pensiero libero e creativo e che cominciano a contenere in sé i principi della creatività e tutte le nostre potenzialità sopite. Potremo cominciare a correggere i nostri “difetti” e certi fastidiosi limiti comportamentali.

Se, per esempio, in una situazione ci siamo comportati in un certo modo magari inadeguato, ecco che quel comportamento, oramai radicato in noi, viene “immagazzinato” nel mondo delle immagini mentali a livello inconscio e quindi nel mondo alfa e lì, quel comportamento senza bisogno di pensarci consapevolmente, torna a galla e ci condiziona nel momento in cui ci ritroveremo in quella precisa situazione. E anche se consapevolmente volessimo modificarlo, non ci riusciremo in quanto questi schemi appartengono al mondo delle onde alfa, che sono per l’appunto inconscie. Soltanto andando nel pensiero alfa riusciremo a modificare i preschemi che “guastano” certi momenti della nostra vita o certi rapporti.

A chi è rivolta?

Chiunque, di qualsiasi età, sesso, formazione culturale o credo.

Come si articola?

Si articola in una serie di esercizi da effettuare comodamente sdraiati immaginando, visualizzando “scenari” o meglio, costruendo un “laboratorio” secondo situazioni che vengono suggerite da una voce - guida, dopo avere indotto un rilassamento profondo.

È una cosa simile all’ipnosi?

Assolutamente no. Pur rilassandosi profondamente, ognuno resta padrone di se stesso ed è in grado di interrompere l’esercizio in qualsiasi momento, qualora lo voglia.

E’ simile ad una terapia di gruppo in cui si deve parlare dei propri problemi?

No. Dopo ogni esercizio c’è un momento di condivisione, ma solo dal punto di vista “tecnico” per verificare come l’esercizio è stato portato avanti.

Alla fine del corso, **ognuno dei partecipanti possiede un metodo da utilizzare a casa propria quando vuole**, in pochi minuti e semplicemente rilassandosi, sdraiato o comodamente seduto e che, con il tempo e l’esperienza, diventa un metodo che si può utilizzare persino durante l’attività fisica, ad occhi aperti, magari per aiutarsi a risolvere un problema pratico. Si tratta di un potente strumento di lavoro, riscoprendo i propri doni interiori.

Per informazioni.... 333/5914324