

**GENNARO ROMAGNOLI**

**“I 10 Nemici del Rilassamento”**

Allegato a [RILASSAMENTO DINAMICO](#)



**Guida alla “sopravvivenza” nel  
mondo del rilassamento**

## Sommario

Introduzione	pag. 5
Nemico n° 1: Far coincidere il rilassamento fisico con quello mentale	pag. 9
Nemico n° 2: La mente conscia fuori dai piedi	pag. 11
Nemico n° 3: Miti e leggende sul rilassamento	pag. 14
Nemico n° 4: Il rilassamento non è un sonnellino	pag. 18
Nemico n° 5: Prenditi la tua responsabilità	pag. 22
Nemico n° 6: La visualizzazione	pag. 26
Nemico n° 7: L'audio guida	pag. 31
Nemico n° 8: La dipendenza da rilassamento	pag. 36
Nemico n° 9: La bacchetta magica	pag. 39
Nemico n° 10: Pensare che il rilassamento sia solo...	pag. 43
Conclusione	pag. 48

## **Introduzione**

La società ha avuto uno sviluppo ascendente nel giro di pochi anni. Se solo pensi ai nostri vecchi pc o alla cassetta che bisognava inserire nel Commodore 64...alle nostre moderne chiavette usb.

Il progresso e la nostra società sono radicalmente cambiati nel giro di mezzo secolo, ma il nostro corpo non lo è. La maggior parte dei malesseri psico-fisici dei nostri tempi sono dovuti proprio a questo “sbalzo di progresso”.

Il tuo corpo è lo stesso corpo di 200 anni fa e, la “potenza” del tuo cervello è di poco al di sopra di quella di un uomo di 2000 anni fa... solo che oggi la mente è continuamente bombardata da informazioni. Pensa che hanno calcolato che, la quantità di informazioni che vengono prodotte ogni giorno non potrebbero essere assorbite da una persona sola in tutta la sua vita!

Ma non solo la nostra parte più moderna, cioè la neocorteccia, quella che ci permette elaborare le informazioni e differenziarci dagli animali;-)

anche le sotto strutture...cioè quelle più antiche del nostro cervello non sono adeguate...

Immagina solo l'epidemia degli attacchi di panico oggi. Sarò un po' riduzionista ma l'attacco di panico non è altro che una risposta condizionata e generalizzata che mette in allarme l'intero sistema. Perché?

Migliaia di anni fa l'uomo doveva fare i conti con belve feroci e catastrofi. La sua mente rispondeva benissimo all'allarme incombente, attivando tutte le sue risorse per prepararsi alla fuga o alla lotta. Oggi scattano gli stessi sistemi...ma magari perché qualcuno ci ha suonato il clacson al semaforo. La risposta interna è molto simile a quella che scattava alla vista di un nemico pericoloso...hai idea di cosa succede può succedere all'interno del tuo organismo?

Questi ed altri motivi hanno portato l'uomo moderno alla ricerca di qualcosa di restaurante. Questa ricerca lo ha portato in oriente, dove le tecniche di meditazione e gli stati modificati di coscienza sono all'ordine del giorno. Poi sono arrivati gli studi sugli **stati modificati di coscienza**, così oggi chi ha capito l'importanza di una pratica del genere ha a disposizione diversi [strumenti](#) per potersi "restaurare" e "ristorare" fisicamente e mentalmente.

Il rilassamento fisico e mentale serve proprio a questo...qui per rilassamento intendo uno stato modificato di coscienza utile a qualche scopo. Sia per il semplice rilassamento fisico e sia per il più raffinato rilassamento mentale...con tutti i suoi benefici.

In questo **Special Report** ti guiderò passo dopo passo alla scoperta dei **10 Nemici del Rilassamento**. Quei limiti e quei dubbi che tutti i neofiti, e non solo, si trovano a dover affrontare quando si apprestano ad intraprendere un percorso di crescita personale attraverso gli stati modificati di coscienza.

**Leggili attentamente e  
buon lavoro**

**Gennaro Romagnoli**

Autore di [Rilassamento Dinamico](#)

# **NEMICO NUMERO 1**

## **FAR COINCIDERE IL RILASSAMENTO FISICO CON QUELLO MENTALE**

Molte persone si avvicinano al rilassamento nella convinzione che il rilassamento fisico corrisponda al rilassamento mentale. E' vero che il rilassamento mentale si ottiene, spesso e più facilmente attraverso il rilassamento fisico ma questa non è una regola.

La confusione fra i due stati avviene perché in realtà la tua mente, non sa esattamente che cosa significa "[rilassamento](#)". Lo stesso termine può significare tutto o nulla (è una nominalizzazione), per questo motivo facendogli provare un rilassamento muscolare, la mente comprende che cosa significa e, nel tuo modo soggettivo, lo mette in pratica anche per se stessa.

Pensa agli sportivi, un attimo prima di affrontare la prova, il loro corpo è tonico ed i loro muscoli sono tesi...ma, solitamente, la loro mente è rilassata e centrata sull'obiettivo.

Non so se ti è mai capitato di andare a correre, semplicemente per il gusto di allenarti. Sono nato e cresciuto in una cittadina di mare e correre sulla spiaggia mentre osservavo il mare era un'esperienza altamente rilassante eppure i miei muscoli erano in tensione ma la mia mente assolutamente rilassata.

Qualche acuto osservatore potrebbe obiettare: certo ma la mente e il corpo sono una cosa unica. Questo è indubbio, infatti prendendo la palla al balzo rispondo che la differenza principale è fra il rilassamento muscolare (fisico) ed il [rilassamento mentale](#) (indescrivibile se non solo per te, essendo altamente soggettivo).

Quindi riassumendo, quando ti appresti a rilassarti ricorda che il rilassamento può passare da due vie: da quello fisico a quello mentale o viceversa, ma l'uno non è la causa diretta dell'altro.

La prossima volta che ti rilassi, tienilo a mente, così quel fastidioso prurito o quella leggera contrattura non ti impediranno più di entrare in profondo rilassamento...adesso;-))

## **NEMICO NUMERO 2**

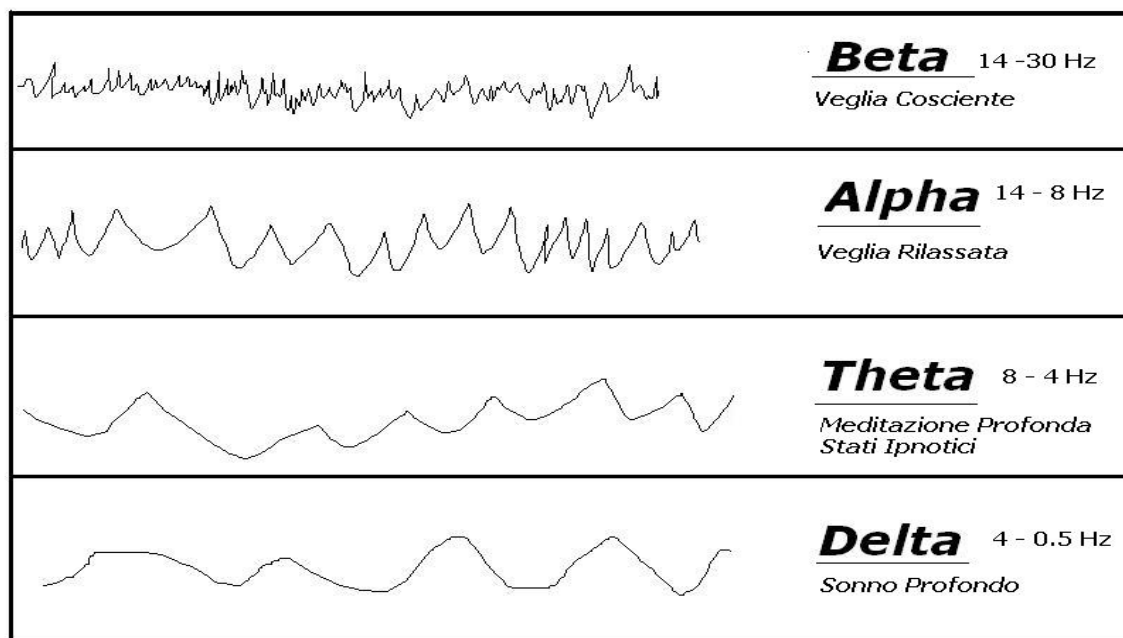
### **LA MENTE CONSCIA FUORI DAI PIEDI**

Il secondo “nemico” che voglio presentarti è legato a quello precedente. Ogni volta che hai dei **dubbi** su come sta procedendo il tuo rilassamento interferisci con il tuo scopo.

Questo accade semplicemente perché, quando ci rilassiamo accediamo alla nostra **mente inconscia**, non dirmi che non sai di avere una mente inconscia? Bene adesso lo sai e devi sapere che anche lei sta leggendo queste righe...ed è la tua parte più intelligente.

Le preoccupazioni, i dubbi e le paure, fanno parte della mente conscia (o dell'emisfero dominante) e possono interferire nel tuo lavoro. Questo perché il “piano di pensiero” del rilassamento è più simile a quello del sogno. Pensaci, la maggior parte dei sogni, quando sei appena sveglio non hanno un gran senso. Poi nell'arco della giornata li ri organizzi e, se ci pensi, puoi trovarci significati e cose astruse...come ad esempio chi ci vede le premonizioni.

Come molti sanno, le attività del cervello possono essere misurate, attraverso la rilevazioni delle onde elettromagnetiche che emana. Attraverso l'EEG (elettroencefalogramma), i ricercatori, sono riusciti a categorizzare diverse frequenze di queste onde in base ai diversi stati di coscienza...come puoi vedere nella tabella.



Lo stato più presente nel rilassamento è quello Alfa, di veglia rilassata.

Uno degli scopi del rilassamento, infatti è quello di andare, mano a mano che ci si allena, verso livelli più profondi restando “vigili”.

Durante i corsi di “alfa training” è sempre presente la stessa domanda:

“come faccio a capire quando sono in alfa?” ...

Quando sei in Alfa, non hai bisogno di capirlo, nel momento in cui ti poni una domanda del genere stai riaccendendo allo stato Beta. Il rilassamento utilizza le capacità naturali e quindi innate della nostra mente. Nel momento in cui le mettiamo in dubbio...si ribellano;-)

Tutti sanno che il cervello è diviso in due emisferi: uno dominante (solitamente il sinistro nei destrimani) ed uno non dominante (quello destro). Per amor di sintesi possiamo dire che, quello dominante è l'emisfero razionale...il nostro conscio...mentre quello sinistro è l'emisfero emozionale...il nostro inconscio...

Quando hai dei dubbi...questi provengono dal tuo emisfero sinistro, che razionalmente ti dice: “ehi ma che diavolo stai facendo...questa roba non funzionerà mai...ecc...ecc...”

Zittiscilo, con il tempo e le [giuste strategie](#) imparerai a farlo e a fidarti di più della tua mente inconscia tenendo fuori dai piedi l'emisfero razionale.

## **NEMICO NUMERO 3**

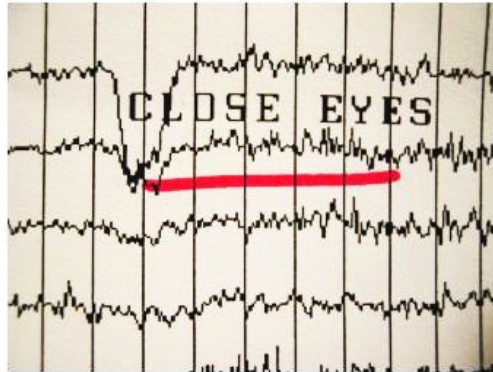
### **MITI E LEGGENDE SUL RILASSAMENTO**

Come ti ho già detto prima, tutti i dubbi arrivano dalla tua mente razionale che abbiamo invitato gentilmente a togliersi dai piedi;-) Per questo motivo voglio metterti in guardia dalle informazioni sbagliate che circolano sul rilassamento.

Tutte queste leggende e questi miti sono nati per diverse ragioni, ognuno mescolato a suo modo con le convinzioni delle persone. Alcuni, purtroppo sono utilizzati come forma di manipolazione.

Partiamo dalla prima grande bufala...e cioè il famigerato **stato alfa**.

L'obiettivo principale di molti corsi è il raggiungimento dello stato alfa ma forse non tutti sanno che, lo stato alfa è raggiungibile semplicemente chiudendo gli occhi e aspettando un paio di minuti.



La mia esperienza con il poligrafo (il macchinario utilizzato per il biofeedback) mi ha mostrato più volte questo fenomeno. Tra le altre cose, ogni zona del nostro cervello (non intendo le aree ma proprio le zone) è contraddistinta da diverse onde. Quindi non è raro vedere che, la corteccia occipitale è in alfa mentre quella parietale è in beta.

Quindi tieni a mente che, la differenziazione delle onde cerebrali è utile esclusivamente a livello teorico. E stai in guardia, soprattutto nell'ultimo periodo stanno andando di moda i seminari sul "theta healing"... cioè su come ottenere la guarigione attraverso lo stato theta.

Anche lo stato theta, come quello alfa è una semplice categoria... e tra le altre cose, ottenere un buon stato theta ed utilizzarlo da soli è davvero [materia per esperti](#). Al limite, se vai a frequentare un corso del genere

assicurati che il trainer abbia con se un poligrafo, in modo da poter dimostrare quello che dice;-)

Come molti sanno sia il rilassamento che l'auto-ipnosi sono due **stati modificati di coscienza**. Essi non solo, ad un certo livello, portano nella stessa direzione ma si ottengono con [metodologie simili](#).

Per questo motivo, un altro atroce dubbio di chi si appresta a sperimentare il rilassamento è: **e se non riesco più a svegliarmi?**

Tutti i giorni la tua mente slitta, decine di volte in stati modificati di coscienza...solo che non te ne rendi conto...ancora...

Succede come la prima volta che bevi degli alcolici...inizialmente non ti rendi conto di essere brillo, mentre un bevitore esperto si rende immediatamente conto dell'effetto che ha su di lui l'alcol. Infatti paradossalmente è più pericoloso un neo bevitore...che non uno di vecchia data.

L'ubriachezza è uno stato modificato di coscienza che impari a riconoscere con l'esperienza. La stessa cosa accade per il rilassamento...dopo poco sei in grado di capire a quale livello sei arrivato.

In rilassamento NON stai dormendo! Sei vigile e attento, la tua mente è più ricettiva e se, disgraziatamente il luogo dove ti rilassi, dovesse prendere fuoco, tu saresti uno dei primi a fuggire...e a dare l'allarme...perché sei calmo e sicuro di te;-)

La stessa identica cosa vale per [l'ipnosi e l'auto-ipnosi](#). Tutte le tecniche che mirano ad un miglioramento attraverso gli stati modificati di coscienza, sono innocue perché sfruttano il normale funzionamento del tuo cervello. A differenza di altre barbare metodologie...

La cosa peggiore che può accaderti durante il rilassamento è quella di addormentarsi..

E questo ci fa passare direttamente al nemico numero 4.

## **NEMICO NUMERO 4**

### **IL RILASSAMENTO NON E' UN SONNELLINO**

Quando frequenti un corso di rilassamento ti viene spesso ricordato che, se ti applicherai con devozione scoprirai che è possibile “sostituire” il **sonno** con il rilassamento.

Più precisamente, rifacendosi alle varie onde dell'EEG, ti spiegano che l'attraversamento dei diversi stati (Beta, Alfa, Theta e Delta) riproduce lo stesso ciclo che avviene durante il sonno. E' per questo motivo che ti dicono: “grazie a questo esercizio potrà risparmiare 2 ore di sonno!”.

Qui ci sarebbe da scrivere un libro. Se prendi un qualsiasi testo di psicofisiologia del sonno, nessuno ti dirà mai che il sonno è **recuperabile!** Il sonno si può procurare più facilmente, aumentarne la qualità e la profondità, trarne ispirazione...ma non è recuperabile!

Tuttavia è pur vero che il [Rilassamento Dinamico](#) agisce sugli stessi meccanismi del sonno e, a profondi stati di rilassamento il nostro **sistema**

**endocrino** inizia a secernere sostanze, importantissime per la regolazione dell'organismo, che normalmente vengono secrete solo durante il sonno.

Dissipato in questo modo l'ennesimo mito ti mostro così il 4° nemico: “**il rilassamento non è un sonnellino**”.

Esatto, questo concetto prende in causa, sia la credenza del recupero del sonno e sia la pigrizia tipica del cervello. Infatti la tua mente opera per un principio di “**economia cognitiva**” per ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo.

Ed il rilassamento è spesso associato al “minimo sforzo”. Qui è arrivato l'uomo delle brutte notizie a dirti: “ehi, per imparare bene e trarre il pieno beneficio dal rilassamento **devi impegnarti**...non è una passeggiata!”.

Come in ogni pratica meditativa, anche il rilassamento ha dei [livelli di consapevolezza](#), prima di raggiungerli tutti e di goderne pienamente i risultati, hai bisogno di esercitarti e di “allenare” la tua mente a passare da uno stato all'altro con...naturalzza.

Restare focalizzati durante il rilassamento su di un **obiettivo** è una delle cose più importanti da apprendere se intendi utilizzare appieno le

potenzialità del rilassamento. Tutto questo può passare solo attraverso un buon allenamento, svolto con motivazione ed energia.

L'apparente stato di passività che lo stesso termine "rilassamento" veicola è solo associato (come già descritto) al rilassamento fisico... Quello mentale ha bisogno di una fase di apprendimento più "movimentata" e motivata.

E' chiaro che, se hai intenzione di rilassare la mente per poter "ricaricare le batterie" non è necessario un grande sforzo. Hai solo bisogno di imparare una tecnica e metterla in pratica relativamente poche volte.

Mentre se il tuo desiderio è di "ricaricare le batterie" con l'energia che desideri, della qualità e quantità necessaria che vorresti avere... ecco che hai bisogno di [esercizio](#). E' un esercizio impegnativo perché i risultati non sono immediatamente visibili ad un occhio non esperto.

E' importante, soprattutto nella fase di addestramento, avere una buona dose di disciplina. Per apprendere le basi e la conoscenza della tua mente sono necessarie, almeno **4 settimane di addestramento giornaliero**.

Brevi sessioni di **10/20 minuti al giorno**, per poco più di un mese, possono cambiare radicalmente la qualità della tua vita. Direi che il gioco vale la candela... che ne pensi?

Eppure ti assicuro che **solo il 10%** delle persone che leggono e che leggeranno questo Report metteranno in pratica questi consigli. Impegnati ad alzare questa percentuale...ti costa solo un mese della tua vita e per soli 10 minuti al giorno. Pensa invece a quanto ti costa **NON** mettere in pratica questi consigli.

Ti assicuro che quando imparerai ti chiederai “ma dove sono stato tutti questi anni”. Molte cose che mi sono accadute adesso hanno un senso, quella vocina interiore è diventata mia amica... ecc.”

Le [testimonianze](#) in questo campo sono davvero troppe per elencare tutte. Ogni giorno milioni di persone ottengono risultati straordinari attraverso le metodologie di rilassamento e meditazione.

Anche TU... puoi iniziare da oggi a fare la differenza. Puoi guardare lontano con consapevolezza di avere un mondo interiore tutto da esplorare. Ma hai bisogno degli [attrezzi utili](#) per farlo e soprattutto... hai bisogno di alzare il c...o e lavorare! ;-)

## **NEMICO NUMERO 5**

### **PRENDITI LA TUA RESPONSABILITA'**

La maggior parte delle persone che bussa alla mia porta sa, quasi sempre, che utilizzerò con loro l'ipnosi. Arrivano persone di tutti i generi, da quello appassionato e informato a quello che crede che io sia Giucas Casella... brrrr;-)

Accade spesso, nella maggioranza delle persone, che ci si avvicini agli stati modificati di coscienza con la speranza che, l'operatore possa addormentarli e successivamente risvegliarli, liberi dai loro problemi...come se l'operatore avesse una bacchetta magica!

Una totale deresponsabilizzazione. E' chiaro, magari a te che stai bene o che conosci l'ipnosi che, questo genere di richieste sono impossibili. Infatti, come già accennato nel capitolo precedente, lo stato di rilassamento non è uno stato di morte... in cui puoi riprogrammarti e rianimarti sano come un pesce.

Il cliente sente ed ascolta tutto quello che gli accade attorno ed il suo inconscio è davvero impegnato in un'attività complessa di destrutturazione e ristrutturazione della sua mente. Così può capitarti, se guardi una persona in stato di trance di vedere che il suo battito cardiaco è in aumento ed il respiro sembra affannato.

Quella persona sta davvero lavorando all'interno della propria realtà virtuale, sta costruendo nuove “**strade, case e ponti**” e sta mettendo le fondamenta giuste per farlo.

Nei corsi si parla spesso di **responsabilità**, nel senso etimologico del termine. Cioè avere l'**abilità** delle proprie **risposte**, appunto **responsabilità**. Prendersi le proprie responsabilità è il primo passo verso una crescita personale globale.

E' per questo motivo che la inserisco fra i nemici del rilassamento. Se intendi rilassarti e speri che questo semplice stato cambi qualcosa per te, così per effetto magico, ti sbagli. Come ho già detto, il rilassamento (in particolare quello muscolare) di per se non fa nient'altro che rilassarti... fisicamente.

Mentre se vuoi utilizzare il rilassamento in modo **generativo** è importante iniziare a **muovere i propri pensieri** nella giusta direzione...e per fare questo hai bisogno, delle [giuste strategie](#) e di esercizio e ancora esercizio.

Questo **focus sulla pratica** deve restare con te per sempre. Ad un certo punto del tuo percorso farai un sacco di cose in automatico, come quando hai imparato a guidare l'auto, prima tutte quelle cose da imparare e da coordinare che dopo poco diventano automatiche.

Qualsiasi livello di automatismo tu raggiunga, quando vuoi generare nuove credenze, pensieri e azioni... hai bisogno di attivarti e prendere la responsabilità di ciò che stai facendo a te stesso e delle risposte che avrai in cambio.

Il rilassamento, come qualsiasi altro stato modificato di coscienza naturale, è assolutamente innocuo. Il massimo che può accaderti è quello di addormentarti e migliorare drasticamente la tua vita;-)

Quindi, quando vuoi ottenere qualcosa dal tuo rilassamento, a qualsiasi livello di preparazione tu ti trovi, hai bisogno di una certa dose di energia e di impegno per poterla ottenere.

Mano a mano che il tuo livello di preparazione sale, hai bisogno di tecniche e metodi più avanzati. Qui per tecniche e metodi non intendo qualcosa ancora da “studiare”, ma la creazione (magari anche attraverso lo studio) attraverso la tua sperimentazione personale... di un Tuo Stato Modificato di coscienza completamente soggettivo.... Che funziona bene per te!

Te lo insegno dettagliatamente in [Rilassamento Dinamico](#)

## **NEMICO NUMERO 6**

### **LA VISUALIZZAZIONE**

Uno dei primi ostacoli in cui ci si inciampa, durante l'apprendimento delle tecniche di rilassamento, è quello della **visualizzazione**. Tutti visualizziamo, il pensiero è formato da un insieme di: immagini, suoni e sensazioni...e astrazioni basate su di essi.

La PNL ha dimostrato l'esistenza di un "canale sensoriale" preferito. Durante la nostra crescita un canale sensoriale (olfatto, udito, vista, ecc.) si sviluppa maggiormente.

Quando dico, sviluppo di un canale sensoriale in realtà faccio un errore, infatti non è il canale sensoriale ad essere più sviluppato, ma è la nostra capacità di manipolare le rappresentazioni che arrivano da quel canale, dentro la nostra testa. Leggi [questo articolo](#) per afferrarne la differenza.

Quindi se il tuo lavoro è quello del musicista, sarai più portato ad immaginare un suono, piuttosto che un'immagine. Questo chiaramente non

è sempre vero, infatti esistono musicisti che hanno come canale preferenziale la vista ed altri (come me) il cinestesico.

Avere un canale preferenziale non significa che utilizzi solo quello. Li usi tutti ma con qualità differenti ed in base al contesto... in poche parole dai maggior peso agli input che arrivano dal tuo preferito.

Per questo motivo esistono tante persone che, credono di non essere capaci a visualizzare. Magari il loro canale principale è quello auditivo... e molte volte i trainer che insegnano questa materia non sono proprio così preparati.

Il discorso sulla preparazione dei trainer è talmente importante che, quasi quasi, il prossimo Report lo dedico a questo argomento... ma adesso andiamo avanti.

Un bravo trainer dovrebbe presupporre la capacità di visualizzare nei suoi corsisti. Perché è la verità, tutti visualizziamo... e se sei un maschietto te lo mostro subito... Tutti nella loro vita hanno provato l'autoerotismo... e in quel momento è inevitabile NON visualizzare;-)) (perdonami l'esempio osè;-))

Un bravo trainer, tra le altre cose, dovrebbe conoscere la “**sovrapposizione**” ed insegnarla ai propri corsisti. La sovrapposizione è una “tecnica” di PNL utilizzata per le persone che non riescono ad accedere a parti (sensoriali) delle loro rappresentazioni interiori.

In sostanza si indaga il senso principale della persona, che in PNL viene chiamato anche: [sistema rappresentazionali primario](#), iniziando ad accedere alla rappresentazione da questo, per passare poi gradualmente agli altri sensi.

Ad esempio: “ascolti il rumore del vento fra gli alberi” (auditivo) “e puoi vedere i rami che si muovono” (visivo). In questo modo si porta la persona, gradualmente, a passare da un canale all’altro in modo naturale.

**Visualizzare bene è solo una questione di esercizio.**

Un altro ostacolo alla visualizzazione è la **persistenza dell’immagine**. Per quanto tempo riesci a “vedere” quell’immagine nella tua mente?

In realtà le immagini sono “veloci” per loro natura. Infatti il canale visivo è quello che veicola più informazioni in una volta sola. Pensaci, se sei un musicista e ti faccio ascoltare una melodia per un tot di volte. Con molta

probabilità sarai in grado di riprodurla, se non con il tuo strumento almeno fischiettandola.

Invece, anche se sei un pittore professionista, se ti faccio vedere più e più volte lo stesso paesaggio è impossibile che tu riesca a ricordarti per filo e per segno ogni dettaglio di quello che hai visto. A meno che tu non sia un [genio](#) o un savant... e a volte questo coincide.

Questo è stato provato e riprovato dalle scienze cognitive, soprattutto per quanto riguarda la fallacia delle testimonianze in tribunale.

La “grandezza” delle informazioni portate dalla vista ne determina la sua velocità di persistenza nella tua “immaginazione”. Tuttavia con un [adeguato addestramento](#) puoi diventare sempre più bravo nell’esplorazioni delle tue scene interiori.

Un buon metodo per apprendere a visualizzare è quello di partire da **riferimenti esterni**. Ad esempio: guardati una mano ed osservalo attentamente. Guarda le sfumature, dove cadono le ombre e le differenze di colorazione. Adesso chiudi gli occhi e riproducila nella tua mente, dopo

di che, apri gli occhi e fai un confronto fra la realtà e la tua immagine. Continua questo processo sino a vedere bene la tua mano.

Dopo puoi iniziare ad inserire “**elementi inventati**”. Immagina, sempre sulla tua mano un anello (che non c'è) molto grande e buffo, della grandezza, sostanza e colore che preferisci.

Puoi anche immaginare che la tua mano stringa un oggetto, magari il volante dell'auto dei tuoi sogni;-)

## **NEMICO NUMERO 7**

### **L’AUDIO GUIDA**

La maggior parte dei rilassamenti che trovo in giro, non solo nella rete ma anche off line, sono AUDIO. Delle tracce registrate, con una voce che ti guida, passo dopo passo al rilassamento.

Alcuni sono davvero fantastici, come quello inserito in [Rilassamento Dinamico](#) o quelli prodotti da Richard Bandler, genio co-creatore della PNL. Con “diavolerie” incredibili: suoni binaurali per accedere più velocemente agli stati profondi della mente, abbassamenti di toni speciali e ancora sonore unite alle classiche cenestesiche.



Insomma chi più ne ha più ne metta. Perché inserire “l’audio” fra i nemici del rilassamento?

La mia esperienza, prima su me stesso e poi sui miei clienti, mi ha insegnato che il rilassamento è decisamente più potente e produttivo, quando viene fatto su se stessi **senza l’ausilio di audio**.

L’audio è uno strumento meraviglioso per apprendere la struttura del rilassamento. Ed è sicuramente da ascoltare e riascoltare periodicamente, non solo per ricordarti bene il processo ma anche per le diverse

“suggestioni” che ci possono e che da solo “non puoi” riprodurre (doppie voci, binaurali, ecc).

Voglio precisare una cosa. Quando dico che è meglio fare l’esercizio da soli, non intendo che sia il meglio in assoluto. Infatti il top del risultato si ottiene con: una persona che sa rilassarsi ed una guida, in carne ed ossa, che sa come rilassare.

L’ipnosi moderna ha dimostrato che, attraverso l’auto ipnosi, alla quale vengono spesso addestrati i clienti per portarsi avanti sul lavoro, si possono raggiungere “solo” i risultati che si sono raggiunti attraverso la guida esperta di un operatore.

Anche se non sono completamente d’accordo con questa affermazione, per diverse motivazioni che ci porterebbero fuori dalla nostra discussione, questa ipotesi deve indurci a riflettere sull’impegno necessario per poter utilizzare il rilassamento in modo **generativo** e della serietà della “[guida](#)” che utilizzi per apprenderlo.

Evita di cascare in alcune cavolate che girano sul web, come ad esempio gli audio che contengono messaggi subliminali. La ricerca ha provato da

diverso tempo che i messaggi subliminali hanno un piccolissimo effetto sui nostri comportamenti.

E' noto il famoso esperimento sulla coca cola fatto in America. Hanno inserito delle immagini subliminali all'interno di un film e successivamente hanno notato come, durante la pausa, l'affluenza alle macchinette distributrici di coca cola fosse molto più elevata.

Tuttavia hanno anche dimostrato che questo effetto ha un'influenza limitata nel tempo. Quegli stessi soggetti, passando davanti ad un distributore di coca cola nei giorni successivi, non hanno provato "nessuna" attrazione compulsava all'acquisto.

Testimonianza interessante ci arriva da un racconto di Bandler. Dove racconta che aver registrato delle audio cassette per una casa di "cura dallo stress". Se non conosci il personaggio ti consiglio vivamente di comprare [tutti i suoi lavori](#), sono interessanti e divertenti;-)

Bandler, da buon mattacchione, invece di inserire suggestioni subliminali rilassanti ha fatto l'esatto contrario. Quando veniva venduta una cassetta, c'era tutta un'introduzione sul fatto che quell'audio avrebbe sicuramente

funzionato... che conteneva la voce e le suggestioni del Dr. Richard Bandler... bla, bla, bla...

Risultato: la maggior parte dei clienti è tornata soddisfatta, dichiarando cose del genere: “questo è stato il mese più rilassante della mia vita”;-))

Se sei curioso e vuoi saperne di più sull’argomento, sappi che molte delle cause del NON funzionamento dei messaggi subliminali è dovuto ad un effetto che in psicologia viene chiamato “priming” e in questo caso specifico “[priming semantico](#)”.

Fra le altre baggianate che si trovano in rete ci sono degli audio, dichiarati come subliminali... ma che si sentono. Noooo...non sono diventato matto, nel senso che, affermano che quella vocina, che è udibile, è subliminale.

Allora subliminale, significa sotto **la soglia della coscienza**. Se riesci a percepirli... non sono subliminali ma sono **sovraliminali!**

Ma questo, se segui i miei consigli, non ci interessa! Perché è molto meglio [imparare a “farsi da soli”](#)... un bel rilassamento profondo e, continuare ad ascoltare periodicamente gli audio che ti piacciono di più.

## NEMICO NUMERO 8

### “DIPENDENZA” DA RILASSAMENTO

Ebbene sì, come tutte le cose piacevoli, anche il rilassamento produce una sorta di **dipendenza positiva**. Quando avrai appreso come rilassarti scoprirai che puoi generare dentro di te delle meravigliose sensazioni e queste, più lo splendido stato di calma e tranquillità interiore, provocano dipendenza.

Perché, anche in questo caso, inserire la **dipendenza positiva** fra i nemici del rilassamento?

La dipendenza positiva... è positiva! Tuttavia può accadere un fenomeno negativo legato ad essa. Quando ti rilassi per 10/20 minuti al giorno da anni, diventa un'abitudine, purtroppo non è sempre possibile rilassarsi, per un milione di ragioni.

E come quando vai spesso in palestra... quando salti un giorno è come se non ti sentissi apposto con te stesso. Non so se ti è mai capitata una sensazione del genere. La stessa cosa accade con il rilassamento...

Quindi la prima cosa da sapere... è che è un fenomeno normalissimo della nostra mente. Quando qualcosa ti piace, inizi a diventarne dipendente, sta successivamente a te, riconoscere quali sono le dipendenze negative e quelle positive. Quando s'instaura una dipendenza positiva è importante trovare il modo per mantenerla con naturalezza e senza sforzi. Il modo per farlo con il rilassamento è semplicissimo...

Basta analizzare le proprie **cause ed effetto** (le tue attribuzioni causali). Come molti sanno la nostra realtà è inevitabilmente composta da cause ed effetti che, sono quasi sempre fallati dalla nostra limitata percezione.

L'esempio tipico è quello del **pensiero magico**, quando credi che qualcosa accade perché hai in tasca il tuo talismano porta fortuna. Capisci che questa è una **credenza positiva** (esattamente come la dipendenza positiva) ma se invece pensi che, tutto ti è andato male perché hai visto un gatto nero le cose cambiano... no?

Le stesse osservazioni devi farle con le tue cause ed effetto che stabilisci nel rilassamento. Ad esempio, cavolo oggi sono proprio fuori fase! Ah, deve essere accaduto sicuramente perché non ho avuto il modo per rilassarmi”.

Capisci la “pericolosità” di un pensiero del genere? In questo modo riesci a trasformare qualcosa di estremamente positivo, come la pratica quotidiana del rilassamento, in un **dovere**... insomma un supplizio che tanto ricorda gli odiati compiti a casa...che da studenti ci rovinavano i pomeriggi;-)

Come avrai notato leggendo i nemici sino a qui... nessuno di loro può essere definito pericoloso se lo si conosce.

L’informazione per i loop di dipendenza che possono scattare con (quasi tutte) le metodologie di sviluppo personale efficace, è importantissima per farti **sviluppare fiducia** nelle tue doti durante il rilassamento.

Per questo motivo in [Rilassamento Dinamico](#) sono presenti diversi esercizi per rilassarsi velocemente e ovunque...

## NEMICO NUMERO 9

### LA BACCHETTA MAGICA

Lasciami passare questa generalizzazione: tutte le persone che si avvicinano allo Sviluppo Personale, in generale, e al rilassamento in particolare, si aspettano che esista una metodologia, tecnica o segreto che possa “salvarli” e migliorarli di colpo... come per magia.

Spesso si cade nel grande inganno creato dalla nostra mente che esista una **bacchetta magica** con cui risolvere ogni male... appunto la vecchia storia della panacea che cura tutti i mali.

Questa storia è particolarmente deleteria per chi si appresta a sperimentare, come neofita, il rilassamento. Infatti, come ripeto spesso, il rilassamento (ma in generale tutto lo [Sviluppo Personale](#)) è fatto di sperimentazione su se stessi...

Se t'innamori di una tecnica perché l'hai sperimentata è bene! Infatti è questo il modo giusto di procedere. Se però questo amore blocca la tua

sperimentazione verso altre tecniche, spegnendo la tua curiosità... questo è assolutamente male!

Nota che ho scritto “...perché l’hai **sperimentata** è bene!” perché se invece t’innamori di una tecnica senza averla sperimentata, anche questo è male! La sperimentazione e la pratica, sono la parte più importante nel tuo percorso di crescita personale.

Praticare ti permette di raggiungere livelli di consapevolezza che sono impossibili da raggiungere attraverso il solo studio. Studiare è importante ma praticare lo è molto di più.

**Ricorda : Vale più 1 gr. di pratica che 1Kg di teoria;-)**

Allo stesso tempo, conoscere mille tecniche senza applicarne neanche una è un’altra perdita di tempo... è decisamente meglio focalizzarsi sulle **esperienze** che sulle conoscenze.

Quindi tieni a mente che, la vera bacchetta magica arriverà per te, nel momento in cui applicherai con passione e scoprirai, facendone pienamente l’esperienza, il tuo modo soggettivo di fare le cose.

Tutte le tecniche esistenti arrivano da studi, a volte anche serissimi, sugli stati modificati di coscienza. Tuttavia è importante sapere che, la soggettività di ognuno modifica ogni tipologia di tecnica.

Se ti dico di **rilassare la mente** per te ha un significato, anche se cerco di spiegartelo nel modo più concreto possibile, come ad esempio: senti la fronte fresca e percepisci i pensieri che si distendono, rilassandosi la pelle e i muscoli della testa... ecc...

Ma non avrà mai lo stesso significato che ha per me... o per qualsiasi altro individuo sulla faccia della terra. Questa soggettività potrebbe essere annoverata fra i “nemici” del rilassamento, perché inizialmente è disorientante.

Immagina di non riuscire a spostare le sensazioni nel tuo corpo (cosa che si apprende facilmente con un po' di pratica, anche perché lo fai già;-)), come ho già detto prima, attraverso la **sovrapposizione** puoi riuscirci.

Ma se ad esempio, durante i primi approcci con il rilassamento ti chiedono (in un corso dal vivo o in un audio guidato) di spostare delle sensazioni...

e questo non ha un referente nella tua esperienza può generare una delusione che porta a costruirsi **credenze limitanti**.

Lo scopo principale di questo SR è appunto quello di dipanare la nebbia per evitare la formazione di **credenze limitanti**, favorendo invece la costruzione o la rievocazione di **credenze potenzianti**... e perché no... parlarti del mio [Rilassamento Dinamico](#);:-)

**NEMICO NUMERO 10**  
**PENSARE CHE IL RILASSAMENTO SIA**  
**SOLO RILASSAMENTO;-)**

Ti sei mai chiesto perché, nella stragrande maggioranza dei corsi che trovi in giro è compresa una fase di rilassamento?

Capita spesso, oggi, di andare a fare un corso di **comunicazione efficace**, piuttosto che di apprendimento rapido e ritrovarsi a dover imparare come rilassarsi.

D'accordo con la filosofia di base di questi corsi, non mi dilungo a spiegarti tutti i vantaggi che hanno le persone che svolgono un rilassamento quotidianamente... puoi leggerlo [QUI](#)

Sono convinto che iniziare il proprio percorso di sviluppo personale attraverso la gestione dei propri stati di coscienza sia l'ideale.

Lascia che ti mostri perché attraverso una semplice metafora...

Immagina di essere un'enorme **ricetrasmittitore**, in grado di emanare le tue onde anche a grande distanza. Ogni volta che interagisci con qualcuno ti metti in “sintonia” con lui ottenendo una reazione apparentemente paranormale...

Infatti le persone che ti circondano, possono captare quello che “hai dentro” dalle tue trasmissioni. Questi messaggi sono pressoché totalmente inconsci, per questo motivo sono maggiormente evidenti ad un occhio esterno piuttosto che a te stesso.

Hai mai sentito parlare dei **neuroni specchio**?

I Neuroni specchio, sono un set di neuroni (un'insieme di neuroni specializzati) che imitano i neuroni delle persone che abbiamo davanti. Questo è stato provato soprattutto per quanto riguarda le azioni (corteccia motoria e premotoria).

Ti è mai capitato di vedere delle persone che guardano una partita di calcio?

Si agitano più loro che i calciatori in campo☺. Infatti capita spesso di osservare che i gruppi muscolari degli spettatori, in modo particolare se sono dei giocatori, si attivano come se stessero giocando. Nella loro testa succede proprio quello. Gruppi di neuroni specchio emulano le azioni che sono viste in campo, ottenendo a volte, una vera e propria reazione muscolare.

C'è chi è convinto che la scoperta di questi neuroni (tanto di capello a noi italiani, infatti questi neuroni sono stati scoperti nei laboratori di Parma dal **Prof. Rizzolatti**, ormai noto in tutto il mondo) getti le basi per lo studio dell'empatia.

Credo ti sia capitato di andare a vedere un film al cinema. E che il film suscitasse dentro di te, le stesse emozioni che suscitano, ad esempio, nel protagonista. Non è raro vedere e sentire intere platee che piangono durante la proiezione di un film tragico.

Secondo alcune ipotesi, sarebbero proprio i neuroni specchio a generare questo fenomeno. Per ora sono stati svolti solo degli esperimenti per quanto riguarda il riconoscimento facciale. Prendono un gruppo di persone e gli chiedono di osservare delle foto. In queste foto sono ritratte dei visi

che mostrano le diverse emozioni. Ci sono facce che sorridono, facce sorprese, facce disgustate... ecc...

Chiedono ai soggetti di osservarle e di imitarle. I soggetti sono collegati a delle macchine che possono registrare la scarica dei neuroni coinvolti. Durante l'imitazione i neuroni specchio sono attivi... ma la cosa più interessante è stata la seconda parte dell'esperimento...

Ad un tratto viene chiesto ai soggetti di smetterla di imitare le espressioni, limitandosi semplicemente ad osservare le varie foto senza commentarle.

Mentre i soggetti osservano le immagini in silenzio, i gruppi dei neuroni specchio continuano ad emulare le diverse emozioni. Questo fa pensare bene che i set di neuroni specchio siano connessi con la **trasmissione delle emozioni** e quindi anche dell'empatia.

Ma perché tutta questa parpardella teorica?

Per farti capire che, la metafora della **ricetrasmittente** è “provata” da questi esperimenti. Non puoi mentire davvero ad una persona, perché in

una qualche misura, attraverso micromovimenti, ti sveli e trasmetti i tuoi pensieri.

Attraverso il rilassamento puoi **cambiare dall'interno**, oltre ad essere più ricettivo all'apprendimento, più sveglio, rilassato, in forma, ecc... ecc...

Quindi ultimo nemico del rilassamento è pensare che il rilassamento sia solo rilassamento. Da evitare di confondere con la differenza fra rilassamento muscolare (fisico) e quello mentale discusso in precedenza.

Iniziare un percorso di [sviluppo personale](#) attraverso il rilassamento è la scelta migliore per incrementare le tue risorse personali in modo ecologico ed efficace.

E' inutile apprendere i mille stratagemmi linguistici della PNL o di qualsiasi altra disciplina se non si è pronti, se non si ha l'atteggiamento giusto. Se non si è "apposto nel profondo"... continuerai ad emanare il messaggio negativo.

## CONCLUSIONE

Il mio ultimo augurio è quello di un buon viaggio, all'interno di te. L'uomo ha conquistato ogni zona del mondo moderno, ha visitato altri pianeti e viaggiato nello spazio, ma spesso si dimentica di guardarsi dentro. Nel luogo più misterioso dell'intero Universo.

Oggi, attraverso le [giuste strategie](#) ed il giusto atteggiamento, puoi cambiare la qualità della tua vita e quella di chi ti sta intorno.

Voglio lasciarti con una antica leggenda:

“Si narra che all'alba dei tempi, sia gli esseri umani che gli dei possedessero il potere divino. L'uomo però, a lungo andare ne fu corrotto e gli dei decisero di togliergli questo importante privilegio, nascondendo la “divinità” per non fargliela più trovare.

Gli dei fecero una tavola rotonda per decidere dove poterla nascondere.

Il primo disse: “la nasconderemo nel cielo, lì non la troveranno mai”...

Un secondo dio rispose: “prima o poi inventeranno macchine volanti in grado di trovarla!”.

Un terzo disse: “ potremmo nasconderla nel centro della terra...eh?”.

Il primo rispose: “prima o poi... riusciranno a costruire trivelle e macchine per scavare e la troveranno!”.

Infine, il più saggio, dopo aver ascoltato attentamente la discussione disse: “ho trovato il luogo adatto... la nasconderemo dentro ogni uomo... in questo modo non riusciranno mai a trovarla!”.

**Buon Viaggio.**

Gennaro Romagnoli

**GENNARO ROMAGNOLI**

**“I 10 Nemici del Rilassamento”**

Allegato a [RILASSAMENTO DINAMICO](#)



**Guida alla “sopravvivenza” nel  
mondo del rilassamento**