

# Progetta LA



© ANTONIO RASI CALDOGINO



**Mario Longhin** - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisiatri. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - [info@spineyoga.it](mailto:info@spineyoga.it) - [www.spineyoga.it](http://www.spineyoga.it)

# TUA REALTÀ

## La visualizzazione creativa per creare il futuro che desideri

di Mario Longhin

**L**a mente umana possiede delle facoltà straordinarie. Secondo le neuroscienze le funzioni cognitive che caratterizzano la mente, come il ragionamento astratto, la visualizzazione, l'attenzione, l'intuito e la memoria, **dipendono da alcune aree del cervello ben precise**: gli emisferi e i lobi cerebrali che fanno parte della neo-corteccia; il romboencefalo (la parte più antica del cervello) e il mesencefalo, che regolano la maggior parte delle funzioni vitali quali la respirazione, il ritmo cardiaco, il sonno e i comportamenti istintivi legati ai meccanismi della sopravvivenza.

### LE FUNZIONI COGNITIVE

Le funzioni cognitive superiori della mente hanno permesso all'uomo di adattarsi e sopravvivere in ambienti ostili nel corso delle ere, facendone la specie animale dominante sul pianeta.

Queste capacità si sono sviluppate parallelamente all'evoluzione del cervello, si tratta quindi di funzioni molto complesse che dal XVII secolo, con la nascita del dualismo cartesiano, sono costantemente oggetto di studio da parte del mondo scientifico. Esse sono:

- **L'attenzione** - Un processo mentale complesso che coinvolge più strutture anatomiche al fine di realizzare un'attività motoria o mentale, selezionando e mettendo a fuoco gli

stimoli rilevanti. Esistono diversi tipi di attenzione classificate in base alla loro maggiore o minore complessità (Modello di Sohlberg & Mateer);

- **La memoria** - Un processo psico-neurologico di assimilazione che permette la codifica, la memorizzazione sotto forma di ricordo o esperienza e il successivo recupero delle informazioni secondo criteri temporali o di specifiche aree settoriali;

- **Le funzioni esecutive** - Comprendono competenze mentali complesse quali la gestione dell'attenzione, la pianificazione, la programmazione e la verifica dei comportamenti finalizzati a realizzare un obiettivo;

- **Il linguaggio** - Un sistema di comunicazione simbolica manifesta, utilizzato per comunicare con altri individui o con se stessi nel dialogo interiore;

- **Le funzioni propriocettive** - La capacità di determinare in modo innato la propria posizione ed estensione nello spazio.

Al fine di comprendere al meglio il ruolo e l'importanza della visualizzazione creativa, quale elemento primario per il potenziamento dello sviluppo fisico, psichico, sociale e spirituale, riassumiamo per semplicità in tre categorie le funzioni principali della mente: **il ragionamento, la memoria, l'immaginazione.**

### IL RAGIONAMENTO

Nel ragionamento **si impiegano primariamente la memoria e la visualizzazione** con l'utilizzo di processi logici per argomentare le proprie ragioni.

La **memoria** contiene **informazioni che appartengono al passato** mentre la **visualizzazione rappresenta lo scenario di una situazione auspicata o desiderata proiettata nel futuro che si intende evitare o realizzare**. Nella mente che ragiona in modo ordinario, il futuro diviene una proiezione condizionata dal passato e, in questo modo, una delle facoltà più potenti della mente umana, ossia la visualizzazione, perde la capacità creativa di manifestarsi in modo originale.

### LA VISUALIZZAZIONE

L'immagine che si forma nella visualizzazione mentale **può coinvolgere gli altri sensi e diventare vivida come un'esperienza reale**, come una sorta di sogno lucido. Per raggiungere questo stato di concentrazione occorre un **elevato grado di consapevolezza, la capacità di focalizzare la mente rimanendo rilassati** e... molta pratica; all'inizio l'immagine ottenuta risulterà sfocata oppure evanescente.

### L'IMMAGINE MENTALE

La capacità di mantenere l'immagine mentale nitida per tutto il tempo che si desidera è **un processo che deve essere compreso a fondo per poter essere applicato** in modo efficace e tale padronanza è richiesta e sviluppata sia nella

pratica dell'Ha-Tha che del Raja Yoga. La visualizzazione, nel suo percorso formativo e creativo, può prendere due direzioni:

- può essere **utilizzata per plasmare la realtà**, diventando un modello in grado di influenzare i processi mentali e fisiologici, le abitudini e il comportamento tramite gli stimoli che vengono inviati al cervello (possiamo definirla quindi **visualizzazione creativa**);
- può essere **utilizzata per fini spirituali** e in questo caso l'immagine subisce una trasmutazione in simboli o visioni mistiche quando l'esperienza meditativa profonda viene concessa al ricercatore spirituale.

### IMMAGINE MENTALE E FORZA DI VOLONTÀ

Cerchiamo adesso di approfondire il ruolo della **visualizzazione come strumento in grado di stimolare il cervello per la creazione di nuovi schemi mentali e comportamentali** finalizzati a soddisfare le nostre necessità, affrontare e superare nuove sfide, realizzare progetti e raggiungere nuovi traguardi. La maggior parte delle persone per modificare le proprie abitudini, o per realizzare degli obiettivi, non utilizza la visualizzazione creativa, ma piuttosto impiega la "forza di volontà". Infatti, si ritiene che con la forza di volontà si possa ottenere tutto, secondo il detto: «*Volere è potere!*». Questo modo di procedere porta senza dubbio a dei risultati, ma con un costo elevato in termini di stress e di esaurimento delle proprie energie; inoltre, accade spesso che i risultati siano deludenti, come spesso accade con le diete, per fare un esempio molto comune.

### L'IMMAGINE CREATIVA PLASMA LA REALTÀ

Per realizzare i propri obiettivi, **l'utilizzo dell'immaginazione creativa è molto più efficace** rispetto all'utilizzo della forza di volontà e **non richiede alcuno sforzo** anzi, deve risultare un'**attività piacevole e fluida**. L'immaginazione creativa è in grado di plasmare la realtà, perché permette di focalizzare un obiettivo ben preciso e di creare le condizioni ottimali per realizzarlo, armonizzando tutti i processi mentali affinché la direzione da seguire sia sempre ben definita e rimanga impressa nella mente conscia e nell'inconscio.

“ Qualunque decisione tu abbia preso per il tuo futuro, sei autorizzato, e direi incoraggiato, a sottoporla ad un continuo esame, pronto a cambiarla, se non risponde più ai tuoi desideri. ”

Rita Levi-Montalcini



**La costruzione dell'immagine diventa pertanto sia arte che scienza.**

### GLI OSTACOLI

La "*mente ordinaria*" si sente a suo agio all'interno di abitudini consolidate e basate sull'utilizzo di immagini provenienti dall'esterno, come avviene, ad esempio, con la pubblicità e i social media oppure dal magazzino dei ricordi. Questi schemi, quando sono ben radicati, rappresentano un ostacolo che la forza di volontà difficilmente riesce a superare.

Occorre saper creare immagini nitide e originali per arrivare a dei risultati innovativi evitando i seguenti errori molto comuni:

- **Il desiderio bramoso** - Rappresenta

una forma di energia mentale che allontana il raggiungimento del fine. Maggiore è il desiderio di ottenere e minori sono le probabilità di riuscire;

- **L'importanza eccessiva attribuita al fine** - Più attribuiamo importanza al fine da realizzare, più generiamo una tensione a livello sottile che attira ostacoli e impedimenti;

- **Brama di denaro** - Visualizzare il denaro può essere solo uno spreco di tempo e di energie. Il denaro non rappresenta un fine in quanto costituisce un mezzo oppure il risultato della realizzazione di un fine;

- **Obiettivi sbagliati** - Spesso non si sa bene quale obiettivo scegliere oppure se ne sceglie uno sbagliato che non mette in armonia il cuore e la mente.



## LE REGOLE DEL GIOCO

Abbiamo visto che la visualizzazione di un'immagine, praticata in modo regolare e piacevole, **aiuta e rafforza la sua realizzazione sul piano materiale**. Iniziamo visualizzando l'immagine mentale nel tempo presente e, in modo tridimensionale, rendiamola viva attivando la percezione di tutti i sensi percependo profumo e sapore. È molto importante rimanere **piacevolmente rilassati** per tutta la durata della visualizzazione affinché le tensioni corporee non interferiscano con la pratica in corso. Durante la visualizzazione è necessario:

- **sentire il fine come se fosse già realizzato;**

- lasciar fluire le **energie emotive preferite** come ad esempio gioia, libertà, felicità, amore e gratitudine, così da potenziare la visualizzazione generata con reali emozioni.

## COORDINARE IL PROCESSO CREATIVO

La forza di volontà ha il solo compito di indicare la direzione o l'obiettivo da raggiungere, quindi si passa alla fase successiva, ossia **la creazione dell'immagine da visualizzare**, con la quale viene trasmesso un ordine al cervello, il quale si attiva per realizzarne il contenuto. Il cervello si organizza e comincia a generare, in perfetta sintonia con la mente, tutti quei cambiamenti (spesso misteriosi

## OLTRE LA FORMA

Nella pratica dell'Ha-Tha e Raja Yoga il ruolo della visualizzazione assume grande importanza. La pratica della meditazione tradizionale inizia con **una breve concentrazione sull'immagine del proprio Guru** (o un simbolo sacro) e la **recita di un mantra**. In seguito si visualizza e si trattiene l'immagine mentale con un atteggiamento interiore di intensa devozione e si prosegue con le **pratiche secondo gli insegnamenti ricevuti dal Maestro**. A tal fine Patanjali spiega che *Dharana*, lo stadio che precede la meditazione, è uno stato di focalizzazione su una forma che produce un'estensione della propria consapevolezza mentre in *Dhyana* l'attenzione diviene totale, ma non più limitata da una forma, così **senza più alcuna distrazione e senza alcuna tensione ci si fonde nell'infinito**.

e inspiegabili) che conducono un passo dopo l'altro alla realizzazione del fine prescelto. **Gli impulsi del cervello, tramite il sistema nervoso, stimolano il movimento e l'azione verso il fine.**

## QUALE OBIETTIVO SCEGLIERE

In mancanza di un fine chiaro e definito potete allenarvi con la visualizzazione ed **espandere** il vostro **benessere** personale migliorando lo **stato fisico**, il **portamento**, la **personalità**, oppure le vostre **relazioni**, incrementare le vostre **potenzialità mentali** o le **opportunità lavorative**, solo per fare alcuni esempi.

## COME PRATICARLA

Una volta attivato il processo di visualizzazione come indicato, dedicatevi **almeno 10 minuti due volte al giorno**, al mattino appena svegli, prima di addormentarvi o durante la giornata se disponete di tempo libero. Avvertite come quotidianamente accade qualcosa che vi stimola ad agire e vi avvicina sempre di più al vostro obiettivo fino a raggiungere, come per magia, la destinazione prescelta. ✨  
**OM-TAT-SAT**