

PNL

Aiutamoci con la nostra immaginazione

La nostra immaginazione ha una fondamentale importanza nel determinare in prospettiva il nostro stato di salute: per prima cosa essa influenza il nostro stato d'animo, responsabile in misura notevole del nostro portamento.

Tutti sappiamo distinguere il portamento di una persona allegra, vivace da quello di una triste e malinconica; già solo da questo aspetto vediamo che queste due persone respirano in modo differente, quindi con un ricambio dell'aria nei polmoni molto diverso tra loro.

Anche se l'aria che respiriamo non è spesso ricca di vibrazioni positive, e talvolta mette ansia misurare quello che potrebbe contenere, la respirazione è il nostro modo di assumere l'ossigeno, primo fondamento del ricambio del sangue.

Non vado oltre nei collegamenti tra emotività e salute sottolineo il concatenamento tra postura del corpo, emozioni e quindi stato fisico e mentale. La mia definizione di "essere sano" non corrisponde al non avere malattie in corso (poter andare a scuola o al lavoro), consiste nel sentirmi al meglio delle mie personali possibilità. Questo è anche un primo passo per poter utilizzare la nostra immaginazione, che non sarebbe mai in grado di visualizzare la mancanza di qualcosa e può lavorare solo su quadri precisi di cose che esistono.

Il primo passo da fare è costruire una immagine di sé migliore di quella attuale e pur sempre nei limiti accettabili dalla nostra parte logica. Se restiamo molto vicino alla situazione reale immaginando solo, per dirla con Eduardo, di "passare la notte", lasciamo quasi inutilizzate le capacità immaginative; se esageriamo dal lato opposto tuffandoci in voli pazzeschi la fantasia diventa un breve gioco con pochi risultati stabili.

Detto fra noi possiamo anche imparare da qualcuno che conosciamo come ci si concentra sui malanni: il nostro metodo può essere l'utilizzo delle stesse efficienti procedure pensando ad una salute gagliarda.

La PNL (Programmazione Neurolinguistica) fornisce validi strumenti per confrontare la realtà oggettiva con quella percepita, mostrata o fantasticata che possiamo utilizzare per pensarci sani.

I nostri sensi percepiscono quello che c'è, non quello che manca; solo un successivo pensiero razionale procede al confronto. Se vogliamo costruire una realtà virtuale come quella di sentirci sani non è possibile inserire in questa percezione la mancanza di un malessere, di una malattia. Succede che nel momento stesso di evocarli questi iniziano ad esistere, con il risultato opposto a quello desiderato. Avete mai provato a immaginare un mare privo di sottomarini gialli? Appariranno nel giro di poco tempo.

Quindi possiamo concentrarci su noi stessi vedendoci in una certa postura o meglio in attività; con il movimento passiamo da una foto ad un film ed il vantaggio è di poter impegnare più a lungo la nostra

fantasia fino a costruire una nuova realtà personale. Si tratta di costruire un condizionamento interno simile a quello che ci bombarda dall'esterno ma stavolta utile a noi e scelto da noi.

La postura deriva normalmente dallo stato d'animo, vale però anche il contrario (una posizione eretta è utile per affrontare le avversità) ed in questo caso vogliamo combinare postura ed immaginazione, assumendo fisicamente una postura coerente con il film che ci stiamo proiettando nella mente.

Insisto sul paragone cinematografico perché contiene tutti gli strumenti utili alla nostra immaginazione; ci mettiamo allo stesso tempo nei panni del regista che organizza la scena con tutti i trucchi del mestiere e del protagonista che la vive con tutto se stesso.

Come girerebbe la scena il nostro regista preferito?

Posso suggerire inizialmente due filoni diversi, a seconda che il nostro personale "essere sani" consista in un gesto sportivo o in uno stato d'animo rilassato, meditativo. Scelta una musica appropriata chiudiamo gli occhi e facciamo partire la scena completamente costruita da noi. Lo scenario sarà il più adatto possibile alla rappresentazione, con una grande folla o in piena solitudine ed il tempo dell'azione rallentato o velocizzato. Nessun vincolo ad attenersi ad una situazione ragionevole, solo che ci porti ad uno stato di armonia con noi stessi. Così uno stato meditativo può essere visualizzato nel cortile del nostro condominio oppure, senza addebiti extra, alle Maldive o in cima all'Everest. La luce sarà regolata per il confort del protagonista che avrà un rilievo maggiore o minore sul nostro schermo ideale potendo variare da un primo piano che "buca" lo schermo ad un puntino che si nasconde all'orizzonte.

Scelto uno scenario di insieme come un mare, una montagna o anche un giardino o uno stadio, mettiamo i colori della stagione preferita curando tutti i particolari. Se nella scena è prevista una azione pensiamo alla sua normale velocità e poi andremo anche per tentativi successivi a provare più lentamente e velocemente. La luce, solare o artificiale, può essere debole o forte.

Definito il contesto inseriamo il protagonista, noi stessi; possiamo iniziare vedendolo entrare e collocarsi nella scena per poi fondersi con essa. Nello stesso tempo il nostro corpo assume la postura più congeniale per l'evento e questo ci aiuta ad immedesimarci sempre più nella nostra fantasia fino a farla sembrare più consistente della realtà in cui ci troviamo.

Noi utilizziamo i 5 sensi per percepire la realtà ed in prevalenza vista ed udito, con un uso marginale degli altri.

Vediamo come possiamo fare in questo caso per ottenere il miglior risultato possibile:

- Vista: basta chiudere gli occhi e possiamo spostarci ovunque nello spazio e nel tempo; l'avvio può essere agevolato da una foto o da un manifesto.
- Udito: possiamo rievocare suoni significativi di musica, canto od altro ripetendoli anche con la voce.
- Odorato: un profumo sul corpo o nella stanza possono portarci indietro a momenti utili da rievocare.
- Gusto: meno significativo degli altri, può comunque aiutare.
- Tatto: toccare il nostro corpo aiuta a portare l'attenzione in noi stessi; in alternativa ci sono oggetti graditi come peluche, amuleti o qualsiasi altra cosa ci venga in mente

Partendo da un esercizio che ci prende più o meno tempo riusciamo ad individuare la postura più adatta al nostro obiettivo di pensarci sani, creando allo stesso tempo un ancoraggio tra quella ed il pensiero. **A questo punto avremo una identificazione tra il "pensarci" ed il "sentirci sani", che è meglio di qualsiasi altra sensazione.**

Buona immaginazione a tutti!

Roberto Antonangeli

Master Practitioner of Neuro Linguistic Programming dalla Society of Neuro-Linguistic Programming di San Francisco, operatore EFT, AGEFT, Shiatsu.

ROMA - Tel 06/5294179 - 3486058959

roberto@scuoladicomunicazione.com

www.scuoladicomunicazione.com

www.yogapnl.it