

creativa-mente

FOCUS, RIPETIZIONE E CREATIVITÀ

STAN RODSKI

PSICOLOGO E NEUROSCIENZIATO



Nota sugli autori

Dottor Stan Rodski

Psicologo e neuroscienziato

Stan lavora come psicologo da più di 30 anni, e da qualche tempo si occupa di ricerca neuroscientifica applicata al tema dello stress e delle tecniche per gestirlo, nella vita privata, familiare e lavorativa.

Ha ottenuto l'abilitazione a esercitare come psicologo nel 1985, e nel 1994 ha completato un dottorato in scienze biologiche.

Ha esercitato in Australia e in tutto il mondo, lavorando con privati, squadre sportive e molte tra le più importanti aziende australiane e internazionali.

Da qualche tempo applica la ricerca neuroscientifica al miglioramento della qualità del sonno, e alla gestione della fatica e dell'energia.

La sua ricerca l'ha spinto a creare e facilitare, in tutto il mondo, corsi e seminari. I libri compresi nella serie LA SCIENZA DEL CERVELLO sono nati come materiale in uso nei suoi corsi, dove il metodo è stato testato e i suoi effetti calmanti ampiamente verificati.

Jack Dowling

Jack è studente di architettura alla RMIT University, co-direttore della comunità artistica online Artselect e illustratore della serie LA SCIENZA DEL CERVELLO. Jack afferma di elaborare i suoi schemi e disegni grazie a un processo creativo iterativo. Spera che anche i lettori faranno ricorso alla creatività del loro intuito, rilassandosi mentalmente e godendosi la dimensione meditativa degli esercizi proposti.

INDICE

INTRODUZIONE	5
PARTE UNO: Un cervello in salute: colore e suono	6
PARTE DUE: Migliori prestazioni cerebrali	37
PARTE TRE: Sonno migliore, più felicità	67

Introduzione

Benvenuti! *Creativa-mente* è il terzo volume della serie LA SCIENZA DEL CERVELLO, che comprende libri da colorare per adulti basati sulle neuroscienze.

In questo volume ci concentreremo su tre aree dell'attività cerebrale che ci permettono non solo di gestire meglio lo stress, ma anche di migliorare sia le nostre prestazioni lavorative sia lo stato di salute.

Il cervello rappresenta solo il 2% della nostra massa corporea, ma consuma il 20% della nostra energia per funzionare bene. Di questo 20%, l'80% è usato in modo inconscio per svolgere le molteplici funzioni vitali di cui il nostro corpo necessita per sopravvivere. Il restante 20% è discrezionale: è a nostra disposizione per pensare e per tutto ciò che scegliamo di fare.

Si tratta di un equilibrio molto delicato, che coinvolge le vie di trasmissione dei messaggi controllate dal cervello utilizzando segnali elettrici e chimici. Le neuroscienze monitorano questi segnali, servendosi di varie tecnologie per studiare ciò che accade. Per esempio quando siamo svegli e vigili le nostre onde cerebrali accelerano, passando da 14 a 30 cicli per secondo. Questa condizione si chiama stato Beta. Quando dormiamo profondamente le onde cerebrali rallentano fino a raggiungere una gamma che va da 0,5 a 3,5 cicli per secondo, e che si definisce stato Theta. Quando ci rilassiamo, infine, il nostro cervello produce onde Alfa, che oscillano tra gli 8 e i 13 cicli per secondo.

In questo libro vediamo come il colorare può avere un impatto su questi tre stati e, cosa ancora più importante, come possiamo migliorarli. Il libro contiene:

- **Esercizi per lo stato Alfa**, per raggiungere un migliore stato di rilassamento; colorare mentre si ascoltano suoni che stimolano la produzione di onde Alfa
- **Esercizi per lo stato Beta** per migliorare la capacità di pensare; per prima cosa colorare, poi praticare esercizi specifici per indurre il cervello a produrre onde Beta.
- **Esercizi per lo stato Theta** per raggiungere un profondo stato di rilassamento e migliorare la qualità del sonno; colorare e stimolare i sensi per influire sulle onde Theta.

Le pagine da colorare di questo libro continuano a offrirvi disegni e motivi creati appositamente per impegnare il cervello attraverso alcuni elementi chiave: ripetizione, schemi o modelli, e controllo.

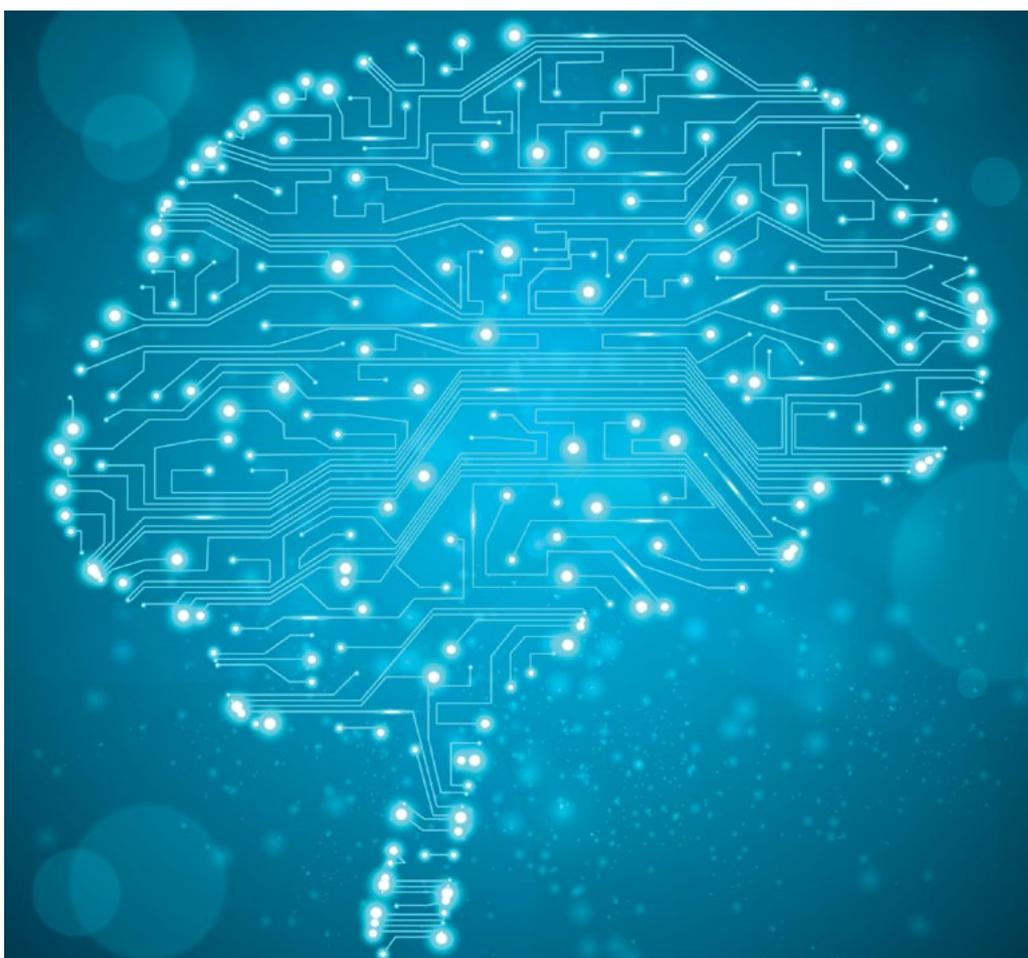
Lasciatevi andare, e osservate la vostra creatività emergere nella scelta dei colori e di ciò che colorerete.

Divertitevi, rimanete calmi, e siate creativi!

Dottor Stan Rodski, psicologo e neuroscienziato

PARTE UNO

**Un cervello in
salute: colore e
suono**



IL CIBO E IL CONDIMENTO PERFETTO PER UN CERVELLO RILASSATO

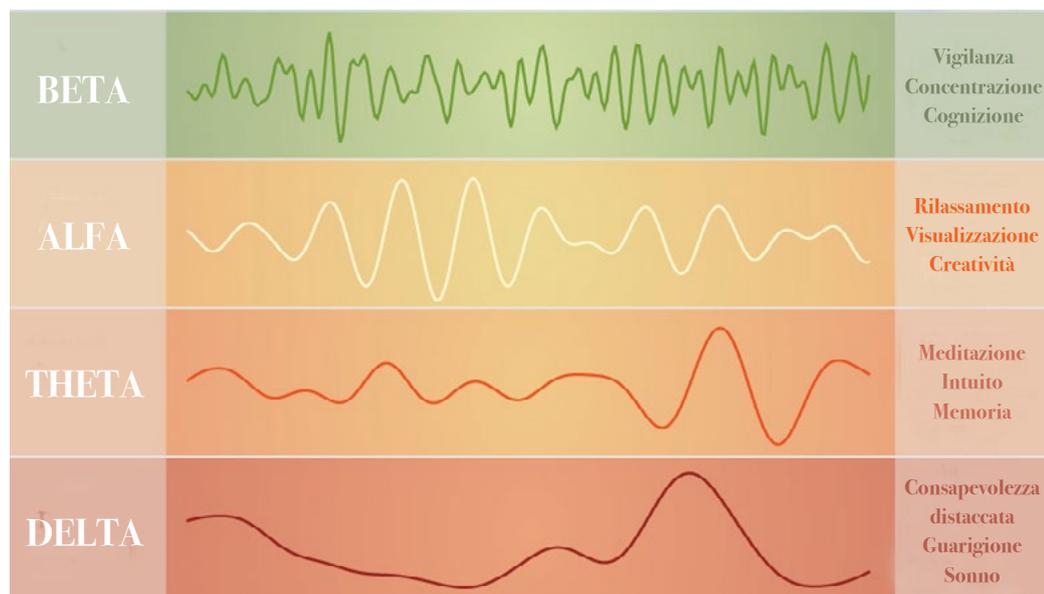
RAGGIUNGERE UNA CONDIZIONE DI MAGGIORE RILASSAMENTO MEDIANTE L'ATTIVITÀ DEL COLORARE, UNITA A UNA MUSICA CHE STIMOLI LE ONDE ALFA, È COME MANGIARE DEL CIBO SALUTARE, ESALTATO DAI VOSTRI CONDIMENTI PREFERITI.

PER ALCUNE PERSONE, AFFINCHÉ POSSANO RILASSARSI COLORANDO, È ESSENZIALE IL SILENZIO; QUALSIASI GENERE DI RUMORE LE INFASTIDISCE, ED È PER LORO FONTE DI DISTRAZIONE. ALTRI TROVANO CHE I "SUONI DEL SILENZIO" SIANO FONTE DI ALTRETTANTA DISTRAZIONE, PERCHÉ IL CERVELLO È ALLA CONTINUA RICERCA DI DIVERSIVI.

IN OGNI CASO, ALCUNI SUONI HANNO UN CONSIDEREVOLE EFFETTO SUL MIGLIORAMENTO DELLO STATO DI RILASSAMENTO CHE CERCHIAMO DI RAGGIUNGERE QUANDO COLORIAMO.

VEDIAMO MEGLIO COME FUNZIONA

IL NOSTRO CERVELLO ATTRAVERSA, DURANTE LE 24 ORE DEL CICLO SONNO-VEGLIA, DIVERSI STATI DETERMINATI DALLE ONDE CEREBRALI EMESSE.



LE ONDE ALFA SONO ASSOCIATE AL RILASSAMENTO MENTALE E FISICO. QUESTE ONDE, PRODOTTE DAL CERVELLO, OSCILLANO (VANNO SU E GIÙ A FORMARE UN'ONDA COMPLETA) DA 8 A 13 CICLI AL SECONDO. QUESTA È LA CONDIZIONE DI RILASSAMENTO CEREBRALE, QUELLA CHE DOBBIAMO RAGGIUNGERE PRIMA DI ADDORMENTARCI. È ANCHE LA CONDIZIONE A CUI DOBBIAMO TORNARE IL PIÙ FREQUENTEMENTE POSSIBILE QUANDO SIAMO IN STATO DI VEGLIA, PER PERMETTERE AL CERVELLO DI MANTENERE ALTO IL SUO LIVELLO DI PERFORMANCE. NON POTETE "ACCELERARE" TUTTO IL TEMPO, ALTRIMENTI BRUCERETE IL MOTORE.

L'IMPEGNO NELL'ATTIVITÀ DI COLORARE PORTA LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE A ENTRARE AUTOMATICAMENTE IN STATO ALFA. SE PERÒ AL COLORARE ASSOCIAMO L'ASCOLTO DI DETERMINATI SUONI, POSSIAMO CREARE UNO STATO DI RILASSAMENTO ANCORA PIÙ PROFONDO O PIÙ COSTANTE. MOLTI STUDI HANNO DIMOSTRATO CHE IL SUONO, SOTTO FORMA DI MUSICA, PUÒ INFLUENZARE IN MODO CONSIDEREVOLE LE ONDE CEREBRALI NELLA CORTECCIA FRONTALE (ZONA SOPRA I NOSTRI OCCHI), TRASFORMANDOLE IN ONDE ALFA. CERTE MUSICHE E CERTI SUONI POSSONO FARCI SENTIRE RILASSATI



(UN'ARPA, PER ESEMPIO), MENTRE ALTRI POSSONO PROVOCARE L'EFFETTO OPPOSTO, E FARCI SENTIRE PIENI DI BRIO (PER ESEMPIO I TAMBURI).

NEI LIBRI DE LA SCIENZA DEL CERVELLO LE PAGINE SONO CONCEPITE IN MODO DA DARE AL CERVELLO IL SUO NUTRIMENTO COGNITIVO PREFERITO: RIPETIZIONE, ADERENZA A UNO SCHEMA E CONTROLLO (RIMANERE NELLO SPAZIO TRA LE RIGHE). PER CONTINUARE CON L'ANALOGIA DEL CIBO, POSSIAMO AGGIUNGERE DELLE "SPEZIE": LA MUSICA. LA MUSICA CLASSICA HA UNA PROFONDA INFLUENZA SULLA PRODUZIONE DI ONDE ALFA, MA ANCHE GLI ALTRI GENERI MUSICALI (A SECONDA DEL GUSTO PERSONALE) POSSONO PER LO MENO COPRIRE I RUMORI CIRCOSTANTI O RIEMPIRE IL SILENZIO, IN MODO CHE IL CERVELLO POSSA RILASSARSI DAVVERO.

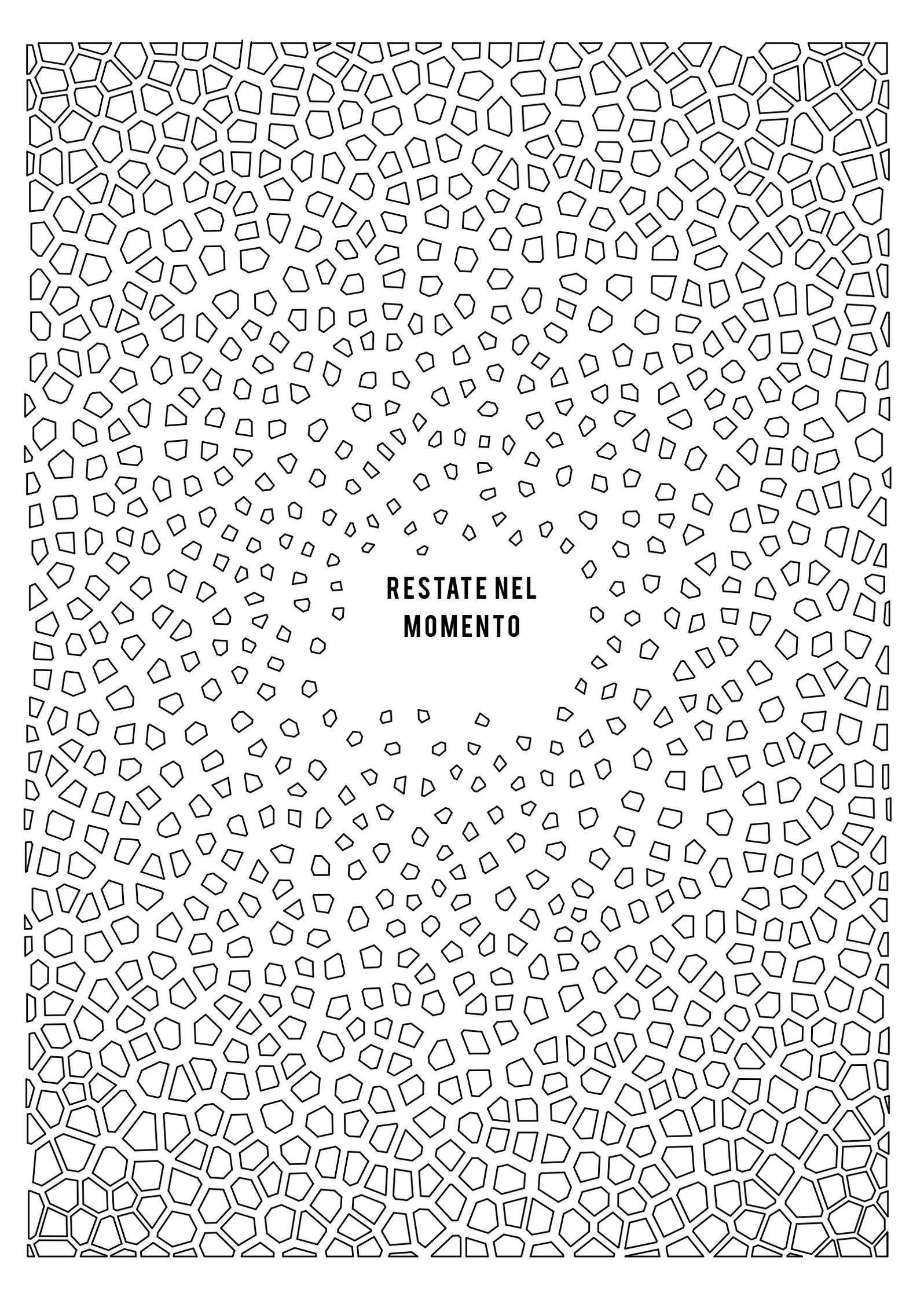
LE NEUROSCIENZE HANNO DIMOSTRATO CHE MUSICHE PRIVE DI GRANDI VARIAZIONI DI INTENSITÀ, CON UN RITMO DOLCE, E NON ECCITANTI PERCHÉ BASATE SU UNA GAMMA LIMITATA DI NOTE CON ARMONIE COMPLEMENTARI, SONO MOLTO EFFICACI NEL CREARE SENSAZIONI DI PACE, CONTENTEZZA E RILASSAMENTO.

PER SODDISFARE QUESTI REQUISITI ABBIAMO CREATO GLI ALPHASOUNDS®. TALI ALPHASOUNDS®, CHE AIUTANO A RAGGIUNGERE UNA CONDIZIONE DI RILASSAMENTO PIÙ PROFONDA, POSSONO ESSERE SCARICATI ALL'INDIRIZZO INTERNET [HTTPS://SOUNDCLOUD.COM/COLOURTATION](https://soundcloud.com/colourtation).

MENTRE COLORATE QUESTO LIBRO, PROVATE AD ASCOLTARE QUESTI SUONI (OGNI TRACCIA DURA 6 MINUTI).

ALLORA INIZIAMO!

PER DUE O TRE VOLTE AL GIORNO, ANDATE "OFFLINE" (INTERROMPETE CIÒ CHE STATE FACENDO) E COLORATE FINO A QUANDO IL SUONO NON SI INTERROMPE. VEDRETE CHE DIVENTERETE PIÙ MOTIVATI, CHE RIUSCIRETE A CONCENTRARVI PIÙ FACILMENTE E CHE SARETE IN GRADO, QUANDO RIPORTERETE LA VOSTRA MENTE AI VOSTRI COMPITI QUOTIDIANI, DI RISOLVERE PIÙ FACILMENTE I PROBLEMI CHE VI SI PRESENTANO.



**RESTATE NEL
MOMENTO**

