PSICO NEURO FISIOLOGIA

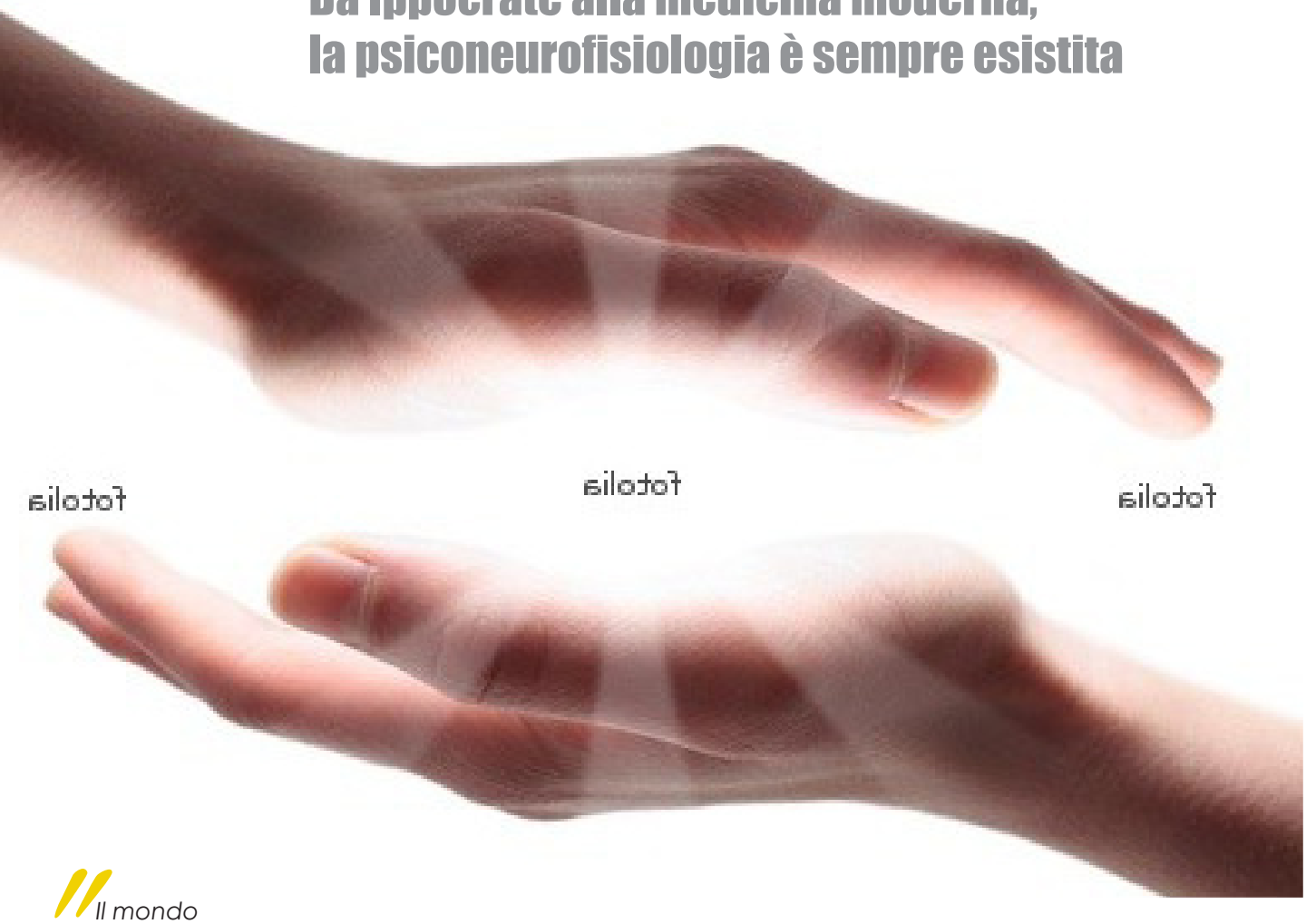
Comprendere, accettare, capire...

La **Psiconeurofisiologia** è la scienza dal **volto umano** che considera **l'uomo** nella sua **interezza** e ti aiuta a raggiungere **salute** e **benessere**

dott.ssa Antonella Canonico
Dipartimento di Psiconeurofisiologia iLabs

Anima e corpo, una sola scienza

Da Ippocrate alla medicina moderna, la psiconeurofisiologia è sempre esistita



"Il mondo è pieno di sofferenze, ma è altrettanto pieno di persone che le hanno superate.

H. Keller"

A chi non è mai capitato di ricevere una telefonata particolarmente brutta e inaspettata? Lo stomaco si chiude, la sudorazione aumenta, il battito cardiaco accelera... Eppure sono relativamente recenti gli studi di scienziati e ricercatori interessati a come uno stato mentale negativo (depressione, stress, paura, ecc.) possa influenzare la salute fisica di un individuo. Un dato apparentemente banale, su cui la scienza si è soffermata da una decina d'anni, sebbene già Ippocrate dicesse che "il grande errore dei nostri giorni, è che i medici separano l'anima dal corpo". La medicina moderna ha sempre corso il rischio di considerare individuo, corpo e patologia come oggetti distinti e tutto sommato indipendenti. È proprio per ribaltare questa concezione che nasce e si diffonde la psiconeurofisiologia, la scienza che studia l'influenza dell'attività mentale (in particolare pensieri ed emozioni) sul sistema nervoso e sulla fisiologia di una persona, così come il loro rapporto inverso.

Mente e cervello, l'uno per l'altro

Non siamo solo geni e Dna. La tendenza ad auto - modificarsi

L'intuizione alla base è semplice: il benessere del nostro corpo è influenzato da processi chimici ed elettrici, i quali sono a loro volta influenzati dal sistema nervoso. Da cosa è influenzato il cervello? Dalla mente, ed ecco quindi in che senso mente e corpo si influenzano vicendevolmente. Le conferme sperimentali si sono moltiplicate negli ultimi anni, così come la rapida proliferazione degli studi sull'argomento: dai neonati con carenti cure materne in cui si evidenzia un sorprendente ed anomalo abbassamento delle difese immunitarie, a donne colpite da cancro al seno che, grazie all'assistenza psicologica, diminuiscono la probabilità di una recidiva. Nell'ottica della psiconeurofisiologia, l'individuo diviene un sistema complesso e non più una mera somma di organi, di parti isolate. L'essere umano è una struttura biologica con una certa dotazione genetica di partenza, in grado di interagire con l'ambiente circostante e di auto-modificarsi. Fino ad oggi, uno dei difetti della medicina è stato quello di curare solo "l'organo", tralasciando tutto il resto (come ad esempio curare un tumore senza tenere conto degli effetti collaterali di certi farmaci).

> *"Bisogna che la vita di un uomo d'intelletto sia opera di lui. La superiorità vera è tutta qui.*
>
> **G. D'Annunzio"**

Se la **mente** non è in **equilibrio**,
il **corpo** non capisce i **segnali** e
rischia di trovarsi impreparato agli **attacchi**

No stress!... In tre mosse

1. Stress: questione di equilibrio

Il benessere è un gioco di squadra, ciascuno deve fare la sua parte

"Rallegratevi dei vostri poteri interiori, perché sono la fonte della vostra salute e perfezione.

E. Fromm"

Molti problemi di salute – grandi e piccoli che siano – sono il risultato di tanti fattori e sarebbe un errore capire la malattia e ed impostare la cura considerandone solo una parte. Un individuo è sano in quanto perfettamente in equilibrio, ovvero in quanto ogni parte collabora al funzionamento efficiente del sistema: in questa prospettiva, anomalie isolate (avere la pressione alta, ad esempio) possono tranquillamente essere gestite "automaticamente" dal nostro corpo, attraverso normali processi di autocompensazione. Un esempio semplice ma efficace di meccanismo automatico di regolazione è quello della risposta del corpo allo stress. Nelle sue dinamiche fondamentali, il meccanismo può essere accomunato ad un gioco di squadra: nel momento in cui c'è un attacco improvviso (ad es. un evento traumatico di qualsiasi tipo) il sistema endocrino "stressa, il sistema nervoso e il sistema immunitario si attivano e – se nelle giuste condizioni di funzionalità - sono in grado di riconoscere il "pericolo" ed attivarsi in modo tale da organizzare le giuste reazioni di difesa. Se la mente non è in equilibrio, il corpo non capisce i segnali e rischia di trovarsi impreparato agli attacchi.

Un **organismo** ben allenato allo **stress** è molto più forte di uno che cerca sistematicamente di evitarlo

"Meditative Rose"
Salvador Dali'
(1958)

2. Stress: la sfida e' allenarsi

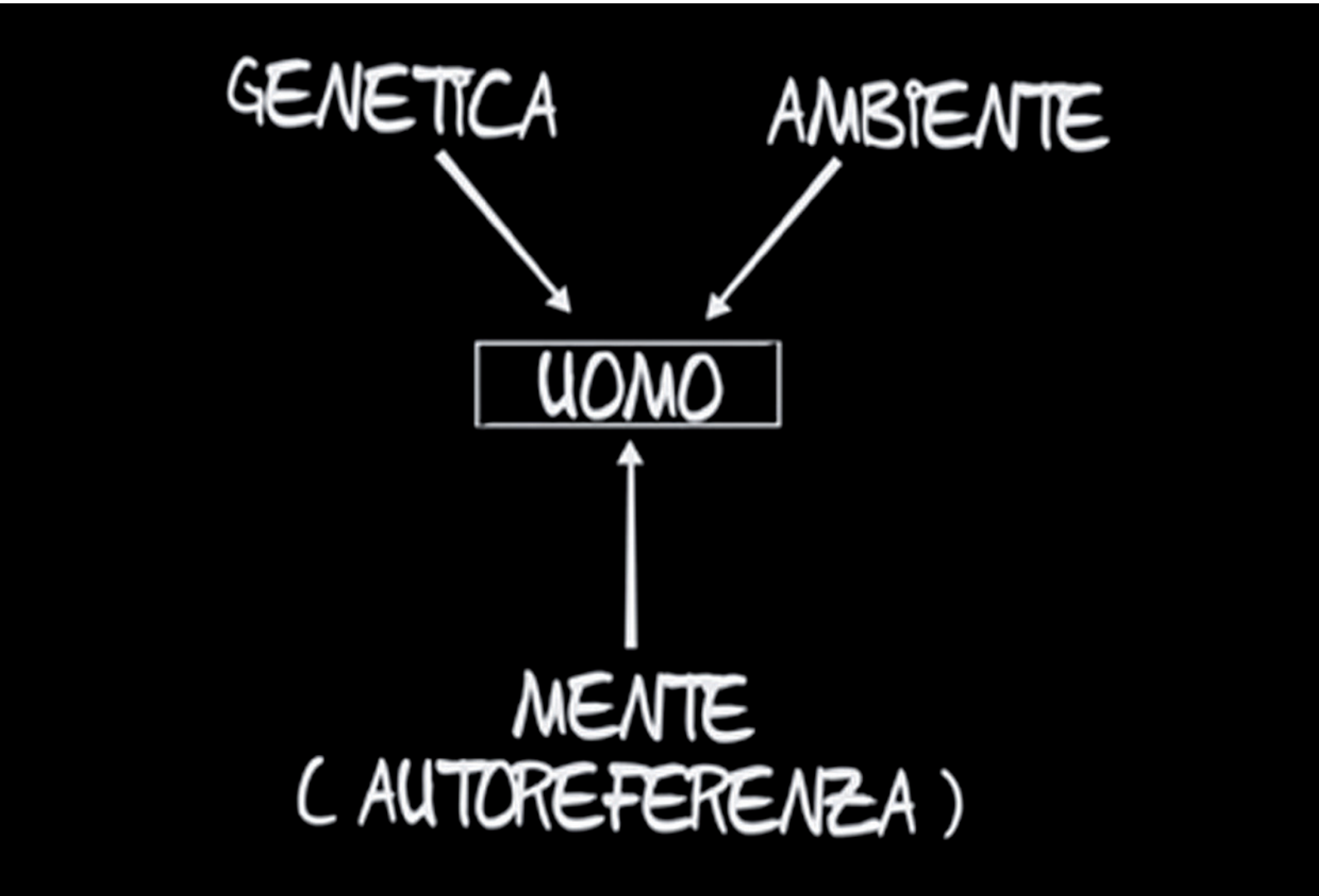
L'errore più grande è cercare di evitare lo stress invece di governarlo

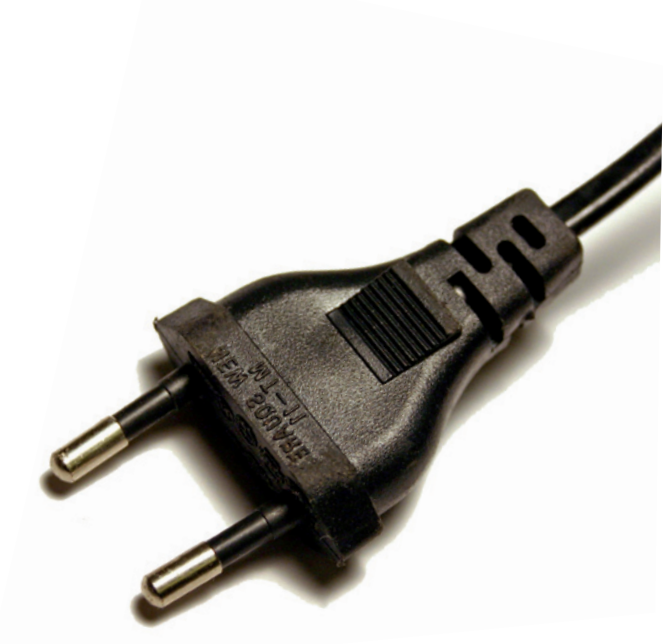
La rigidità mentale e comportamentale lascia inevitabilmente delle tracce nel corpo, nella postura, nel modo di camminare. Fondamentale acquisizione della scienza psiconeurofisiologica è che è possibile comunicare con le resistenze del corpo: le armature muscolari che si sono formate per mezzo dello stress, ad esempio, possono essere sciolte attraverso lo sviluppo della percezione meta-corporea, inizialmente con il rilassamento delle tensioni stesse, poi con una rielaborazione delle emozioni. Lo stress è un aspetto ineliminabile della nostra vita (sia in senso positivo, che negativo). La sfida è quella di imparare a governarlo e a bilanciarne gli effetti: come facciamo a capire quando lo stress diventa una minaccia, ovvero quando da positivo si trasforma in negativo? Prima di tutto bisogna cercare di non evitarlo: un organismo ben allenato allo stress è molto più forte di uno che cerca sistematicamente di evitarlo.

02 WEB SELECTION

www.ilabs.it

Il sito web di iLabs





3. Stress: impara a staccare la spina

Esercizi e comportamenti per contrastare lo stress

Ciò che occorre fare è imparare a controllare l'intensità del fenomeno e, al momento giusto, "staccare la spina". La mancata gestione dello stress provoca inevitabilmente la mancata sincronizzazione di complesse reazioni psico-fisiche. Ognuno di noi, sottoposto a stress, mette in atto, istintivamente, quello che in gergo viene definito un progetto di lotta-o-fuga. Ma come concordato sia dalla psicologia classica, che da quella cognitiva, i principi base di reazione che possono aiutare a ridimensionare la carica negativa dello stress, in breve possono essere: sfogare la frustrazione (ad esempio fare sport, sentire musica, ballare, nuotare, fare sesso), togliere l'attenzione stressante focalizzandosi su altro e circondarsi di altre persone (partner, amici, nuove conoscenze). Esercitandosi a compiere queste azioni di contrasto e indirizzamento dello stress, il corpo rilassato, sensibilizzato ed educato alla consapevolezza di sé può raggiungere il proprio equilibrio.

IL FILM

Un Medico, Un Uomo

Regia
Peter Weir
Interpreti
W. Hurt, C. Lahti, E. Perkins, M. Patinkin, A. Arkin, C. Korsmo, W. Crewson
Durata h 1.58
USA 1991

Jack McKee è un medico di successo, brillante ma insensibile a qualunque tipo di emozione nei confronti degli altri, trascura la famiglia e manca totalmente di tatto ed empatia nei riguardi di colleghi e pazienti. Un giorno, però, una tosse prolungata si trasforma in un problema più serio. Improvvisamente, il cinico dottore si ritrova dall'altra parte della barricata, sottoposto ad esami fastidiosi, medici arroganti e intralci burocratici. Questo repentino cambiamento di prospettiva gli apre gli occhi sui valori dei rapporti umani e non solo. 0 Oscar per miglior sceneggiatura originale (1989), David di Donatello 1990 per miglior film.

CHE SUCCEDE QUANDO MEDITO?

Ma cosa accade davvero nella meditazione? In estrema sintesi, l'Io dapprima si apre al preconscio (luogo dei pensieri e dei ricordi che si affollano immediatamente nella mente) e successivamente, con il perfezionamento tecnico, entra nel territorio dell'inconscio, spazio in cui risiedono le chiavi per la comprensione profonda di se stessi.

La meditazione

Sei padrone o preda della tua esistenza?

Rallentare i ritmi psichici e fisici non vuol dire semplicemente modificarli in velocità, bensì avere il pieno potere su di essi. Assaporare ogni evento, ogni emozione, ogni sensazione, fa la differenza tra una vita vissuta bene e una vita che ci scivola tra le mani. Quando siamo sopraffatti dal nostro mondo interiore ed esteriore e non riusciamo in alcun modo a "dilatare" il tempo, diveniamo prede e non padroni della nostra esistenza. Il segreto è avere una mente disciplinata, che non chiuda le porte al rilassamento completo dell'organismo. Fortunatamente, esiste una tecnica psico-fisica che consente, attraverso esercizi mirati, un vero e proprio allineamento tra interno ed esterno, tra corpo e mente: la meditazione.

WEBSITE

www.lamentenonmente.it

Il sito web del libro della dott.ssa Antonella Canonico

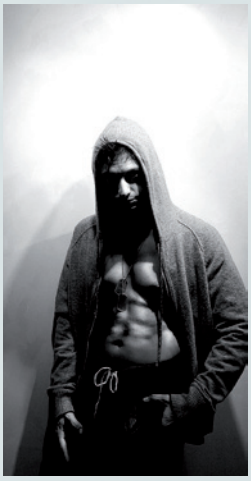
ASCOLTA IL TUO CORPO, VIVI LE EMOZIONI

CINQUE CONSIGLI PER CAPIRTI ATTRAVERSO IL COMPORTAMENTO DEL CORPO.

1. Quando vi viene detto qualcosa di spiacevole, cercate di individuare quali sono le tensioni e dove sono collocate.
2. Se sentite rigidità e tensione, provate a visualizzare la parte cercando di rilassare la zona: pensate a qualcosa di piacevole e mantenete l'emozione positiva in quella zona. Dopo un po' osserverete e percepirete che la zona è più rilassata.
3. Quando vi viene detto qualcosa di piacevole, cercate di osservare la vostra muscolatura. E quando ne siete certi, conservatela: è un bagaglio di energia che serve all'organismo.
4. Se vi accorgete che camminate in modo strano, o tenete le spalle curve, cercate dentro di voi l'origine di questa postura e l'indicazione emozionale che l'ha determinata.
5. Ballare, ovvero muovere il corpo a ritmo di musica, allenta le tensioni muscolari ed emozionali, attiva i ricettori del piacere e ci fa stare decisamente meglio.

METTI K.O. LO STRESS!

1. Prendersi del tempo per rigenerarsi con tecniche di rilassamento: buona musica, occhi chiusi e rallentare i ritmi.
2. Fare esercizio fisico in modo regolare esalta l'umore e attutisce la risposta allo stress.
3. Imparare a prevedere gli eventi del quotidiano, o quantomeno conoscere le possibili conseguenze di un dato gesto, esserne consapevoli e allenare l'attenzione su di essi.
4. Praticare la meditazione per 20 minuti al giorno, tutti i giorni.
5. Impegnarsi a mantenere una vita sociale ed affettiva di un certo tipo: confrontarsi con gli altri ci aiuta anche a migliorare le nostre capacità cognitive.
6. Coltivare almeno un hobby: tenere una valvola "pratica" di sfogo sempre a disposizione è un ottimo modo per evitare la noia del relax.



L'ESPERTO

CHI, COME E DOVE DELLA PSICONEUROFISIOLOGIA

L'attività della Dott.ssa Canonico si divide tra la clinica – dove opera da oltre quindici anni nel settore psiconcologico – e la ricerca. I suoi principali interessi di ricerca vertono sui legami mente-corpo ed i modelli di rappresentazione mentale, sui quali guida progetti teorici e clinici agli iLabs dal 1996. Clinicamente parlando è esperta di gestione del dolore (fisico e psichico), ipnosi, PNL (Programmazione Neuro Linguistica) e tecniche meditative avanzate. Nel 2007 ha pubblicato (insieme al marito Gabriele Rossi) *"Semi-Immortalità. Il prolungamento indefinito della vita"* e nel 2009 *"La Mente non Mente – Psiconeurofisiologia quotidiana"*. Attualmente conduce il progetto di ricerca iMed nel campo della diagnostica funzionale, con completamento della versione Beta dell'algoritmo che misura l'età biologica di un individuo a partire dai valori ematochimici.

Cervello elastico, mente aperta

Le tecniche meditative sono una ginnastica per neuroni e pensieri

Imparando ad utilizzare in modo corretto e sistematico le tecniche meditative, si ottiene il riequilibrio di tutto il sistema uomo: diminuisce l'ossidazione cellulare del sistema nervoso, aumentano le probabilità di rigenerazione delle cellule biologiche, si stabilizza la pressione sanguigna, etc. D'altra parte, la meditazione, che ha come scopo fondamentale l'unificazione dell'individuo, è anche uno strumento che consente alla nostra mente di espandersi, al nostro cervello di divenire più elastico. Fare ginnastica con la propria mente permette di vivere in armonia con se stessi, recuperare energia in breve tempo e aiuta a gestire lo "stress negativo".

IL LIBRO

La Mente non Mente - *Psiconeurofisiologia quotidiana*

AUTORE
Antonella Canonico

ANNO
2009

EDITORE
Lampi di stampa

L'uomo è davvero padrone di se stesso? Nella prospettiva fornita dagli strumenti preventivi e clinici della psiconeurofisiologia, possiamo rispondere alla domanda in modo affermativo. Non solo: abbiamo il dovere e - cosa non trascurabile - la capacità di lavorare costantemente con la nostra mente per la nostra "emancipazione". Se corpo e mente non sono in equilibrio, la probabilità di ammalarsi aumenta considerevolmente. Il volume nasce con l'intento di rendere accessibili al vasto pubblico la filosofia e i metodi della psiconeurofisiologia.