



*“Ut conscientia noscatur”* (perché la coscienza sia conosciuta)

Ogni azione positiva, non importa su quale parte della coscienza,  
ha una ripercussione positiva sulla totalità dell'essere.



Dalla fisica quantistica e dallo studio delle neuroscienze  
un nuovo modo di concepire la salute  
ed una nuova metodologia  
per prevenire, non solo i disturbi del comportamento,  
ma anche la malattia.

Oggi, in base alle conoscenze acquisite ed al paradigma scientifico vigente, sappiamo che la materia che ci circonda è costituita da atomi che a loro volta sono formati da un nucleo e da elettroni che gli orbitano attorno. Ma di tutto questo i nostri sensi non ne sanno nulla. Componente fondamentale dell'atomo è il vuoto: infatti tra il nucleo e l'elettrone vi è una distanza superiore, in proporzione, a quella esistente tra la terra ed il sole. Nel nucleo vi sono i protoni (con carica +) ed i neutroni, i quali sono costituiti da particelle più piccole detti quark. L'universo che conosciamo e amiamo esiste perché le particelle fondamentali interagiscono. Gli atomi sono composti di costituenti elettricamente carichi (protoni o quark + ed elettroni o leptoni -). Gli elementi carichi di un atomo possono interagire con gli elementi carichi di un altro atomo. Cariche opposte, per esempio un protone ed elettrone, si attirano, mentre particelle con la stessa carica si respingono. E' questo che permette ai diversi atomi di legarsi insieme e che si chiama forza elettromagnetica. L'interazione elettromagnetica è alla base (rende ragione) di tutti i processi chimici e biologici. Tutte le meravigliose strutture del mondo che ci circonda esistono solo grazie al fatto che protoni ed elettroni hanno carica opposta. Domanda dal punto di vista scientifico: quale è il senso della vita?

Risposta: la vita è un caso esemplare di forza elettromagnetica in azione.

Nella visione quantistica del fenomeno si dice che la forza esercitata tra due particelle cariche elettricamente (gioco di repulsione ed attrazione) viene trasportata da una particella di nome fotone (o quark) che può essere onda o corpuscolo (particella). Il fotone è il mediatore di forza delle interazioni elettromagnetiche. I fotoni possono venire emessi o assorbiti da qualsiasi particella carica. La massa dei fotoni è zero. Il fotone è la più piccola frazione del campo elettromagnetico; il più piccolo pacchetto di luce nel vuoto; la sua velocità è sempre  $c = 300.000.000$  m/s (velocità della luce). (Equazione di Einstein,  $E = m c^2$ , dove E è l'energia, m la massa e c la velocità della luce).

Da queste premesse della fisica moderna si arriva alla conclusione che noi siamo immersi in un oceano di luce (fotoni). Quella cosa che noi chiamiamo “luce” in realtà sono miliardi e miliardi di particelle chiamate “fotoni”. I fotoni, come tutte le particelle, sono anche onde. Per questa loro caratteristica, i fotoni portano informazioni sul mondo fisico, dal momento che interagiscono con tutto ciò che colpiscono. Per esempio, immaginiamo di avere una lampadina dietro di noi, e una pallina da tennis verde davanti. I fotoni viaggiano dalla lampadina (la sorgente), rimbalzano contro la pallina da tennis (il bersaglio), e colpiscono i nostri occhi (il rivelatore): a questo punto, noi, considerando la direzione con cui i fotoni ci sono arrivati, possiamo capire che c'è un oggetto rotondo davanti a noi. In più, considerando le diverse lunghezze d'onda dei fotoni, possiamo dire che quell'oggetto è verde. Il nostro cervello analizza queste informazioni, e crea l'immagine di una pallina da tennis nella nostra testa. Il nostro modello mentale della pallina da tennis ci aiuta a descrivere quella realtà che abbiamo davanti a noi.

Per percepire il mondo, noi usiamo normalmente le informazioni che ci danno le onde della luce rimbalzando. Altri animali, per esempio i delfini e i pipistrelli, usano le onde di suono, che loro

stessi emettono. Infatti, qualunque tipo di onda che venga deviata può essere adoperata per raccogliere informazioni su ciò che ci circonda.

Noi siamo quindi circondati da queste particelle d'onda che, come già detto, possono venire emesse o assorbite da qualsiasi particella carica. Siamo però noi osservatori che determiniamo lo stato ondulatorio o di particella. Infatti quando non osserviamo queste particelle esse sono onde di probabilità ed occupano qualsiasi punto dello spazio. Nel momento in cui le osserviamo trasformiamo l'invisibile (l'onda) in visibile (la particella), si parla di collasso della funzione d'onda. Queste particelle subatomiche compaiono e scompaiono alla velocità della luce, per cui niente è statico, niente rimane lo stesso, ma si ha un processo di trasformazione e creazione continuo. Tutto quindi è costituito da un insieme di fotoni che danno un'immagine fatta di luce.

E' il nostro cervello, anch'esso costituito da non materia, da vuoto, da fotoni congelati, che ha il compito di decodificare questi impulsi quantistici (di energia) che provengono da un oceano quantistico che ci circonda, trasformando questi impulsi in corpi solidi, in oggetti tridimensionali.

Tutto arriva al cervello tramite gli organi di senso, per cui la realtà che ci circonda è una nostra creazione.

Penrose, studioso di neuroscienze, dice che "la realtà è un'illusione creata dalla cospirazione dei sensi".

Anche i pensieri sono eventi spazio-temporali di natura quantica che vanno e vengono nella nostra coscienza.

In base a questa concezione di fisica quantistica veniamo ad avere tre livelli di realtà:

1. **livello materiale:** è il regno dei nostri sensi che viene costantemente bombardato dagli impulsi quantistici.
2. **livello quantistico:** è ciò che i fisici vedono negli acceleratori di particelle. Esso è invisibile ai nostri sensi. Se avessimo un paio di occhiali quantistici vedremmo una nube confusa, fluttuazioni di energia, sotto forma di luce, che compaiono e scompaiono all'esistenza un milione di volte al secondo. Il livello quantistico corrisponde al campo della mente che è in grado di agire sulla materia-energia subatomica e creare il mondo materiale. La mente scaturisce dall'attività cerebrale.
3. **livello virtuale:** è il livello dove non esistono né lo spazio né il tempo, ma solo l'eternità. La luce è livello virtuale, come pure virtuali sono l'energia e i pensieri. Questo livello è eterno, si trova nello spazio tra le particelle subatomiche (il vuoto) e costituisce l'origine dell'universo, dove probabilmente risiedono Dio e il nostro spirito. E' dal livello virtuale che sgorga, quando giunge il momento, il risveglio spirituale per acquisire una nuova consapevolezza e quindi la vera conoscenza. La coscienza, realtà ultima di ogni cosa, è situata nel livello virtuale ed è la forza che integra il mondo materiale, quantistico e virtuale.

Un neuroscienziato olandese, Hermes Romijn, classifica la realtà in due ordini interconnessi fra di loro e che fluiscono continuamente l'uno nell'altro, sebbene presentino caratteristiche nettamente diverse:

1. **l'ordine sub manifesto:** è il livello virtuale della fisica dove si trova la coscienza (espressione di tutte le esperienze umane) dovuta all'integrazione dell'uomo con la natura e gli altri esseri umani. L'ordine sub manifesto è detto anche campo unificato e rappresenta la sorgente di ogni cosa: del nostro spirito, anima e coscienza. La coscienza si manifesta in ogni luogo come informazioni, energia e materia. La coscienza, secondo questa visione, verrebbe ad essere la realtà ultima di ogni cosa, animata e non (materiale e spirituale), quindi sarebbe la sola realtà manifestantesi come anima e spirito universale, dando origine sia all'intelligenza individuale che cosmica, dando origine al nostro sistema nervoso, al corpo umano, ma anche a tutta la realtà che ci circonda. Quindi l'universo sarebbe cosciente di se stesso, il cosmo una manifestazione di quel non manifesto ordine dell'essere, che riflettendosi su se stesso crea e fa esperienza di se stesso. Noi facciamo parte di questo cosmo per cui quando guardiamo qualcosa è il campo unificato stesso che si sta guardando

attraverso i nostri occhi. Quindi noi siamo immersi nel campo unificato e risentiamo di tutto ciò che accade in esso.

Questo ordine sub manifesto viene poi diviso in tre livelli.

- Il primo livello è quello personale, dove risiede la nostra anima che è in un continuo cambiamento.
- Il secondo livello è quello collettivo: è rappresentato dallo spirito e dall'intelligenza dei nostri antenati, dall'immaginazione e dalla memoria collettiva (l'inconscio collettivo di Jung). È qui che si realizzano le informazioni tra gli esseri, i sogni, le esperienze fuori del corpo. Si crea qui una memoria collettiva che attraverso le emozioni condiziona la nostra vita spirituale e corporale.

Nel nostro corpo vi sono tutte le memorie dei nostri antenati, a livello spirituale, emozionale e fisico; se questi, quando hanno vissuto, non hanno superato una lezione di vita importante per la loro evoluzione, ce la ritroveremo nel nostro corpo quantico come informazione o come particella emozionale (abbiamo la somatizzazione dei vissuti negativi). Sta a noi, comprendendone il significato cosmico, ampliando quindi la coscienza e la consapevolezza, superare quella lezione ed eliminare la particella emozionale negativa. Interrompiamo così una serie di conseguenze anche fisiche che si possono trasmettere di generazione in generazione, con ripercussione anche sul DNA. Attraverso una "terapia quantistica emozionale" adeguata, comprendendo il significato cosmico del vissuto ed eliminando le particelle emozionali negative possiamo "reincarnarci" ogni giorno, in quanto possiamo rinnovare tutto il nostro corpo con i salti quantici di consapevolezza: questi produrranno una nuova struttura atomica e molecolare tale da non essere più gli stessi. Siamo esseri in cammino ed in continua trasformazione.

- Il terzo livello è più profondo (silenzio interiore), qui passato, presente e futuro sono in un continuum che è sempre esistito. Per capirci è come le tracce di un CD, noi sentiamo ad esempio la traccia n° 9, ma contemporaneamente sono presenti la traccia n° 4, 5, 6 e così via. Allora la vita personale viene ad essere un puntino di quella eterna (che era, è e sarà).
2. L'altro ordine di realtà è detto **ordine manifesto dell'essere** : è il livello quantistico + quello materiale della fisica; sarebbe il qui ed ora, dove il presente si propaga e si manifesta. Questo livello viene percepito con i sensi, i pensieri e l'immaginazione.

Si compone a sua volta di due tipi di realtà:

- **La soggettiva**, quella dell'esperienza mentale, dell'informazione soggettiva dove sono coinvolti i fotoni virtuali, appartiene alla realtà quantistica.
- **La oggettiva**, dove sono coinvolti i fotoni reali, la cui energia-informazione può essere messa in un CD o in un audio cassetta; fa parte della realtà materiale, di ciò che percepiscono i nostri sensi. (l'energia-informazione dei fotoni virtuali non può essere messa in un CD, ma può solo essere registrata nei circuiti cerebrali della mente; i fotoni virtuali sono situati nello spazio vuoto che si trova tra le particelle subatomiche).

Da ciò ne deriva che qualsiasi cosa nell'universo (memorie, eternità, informazioni, il nostro spirito, l'anima) si trova allo stato potenziale nel regno sub manifesto dell'essere.

Quando interviene un'intenzione, un desiderio, il materiale invisibile passa nell'ordine manifesto dell'essere, quindi nella zona quantistica dove fluisce poi nella realtà materiale.

Tutto ciò ci apre le porte a una conoscenza che ci pone nelle condizioni di gestire la nostra vita da una prospettiva totalmente diversa: siamo noi che possiamo decidere consapevolmente il nostro futuro fisico e psichico.

Il cervello è uno strumento quantico che decodifica ed interpreta tutti gli stimoli che gli arrivano tramite gli organi di senso.

Il cervello è “l’antenna” che capta gli impulsi intelligenti che vengono dalla mente dandogli una forma.

La trasmissione di informazioni nel cervello avviene tramite vere e proprie onde a modulazione di frequenza, come quelle della radio. Lungo l’assone, una volta che la cellula è stata stimolata, abbiamo letteralmente onde FM (a modulazione di frequenza) che determinano, alla estremità dell’assone o dei dendriti, la liberazione di neurotrasmettitori e neuropeptidi: avviene la trasformazione di impulsi elettrici in impulsi chimici, di energia elettrica in energia chimica.

In una frazione di secondi l’informazione può essere sentita in qualsiasi area cerebrale e quindi nelle varie parti corrispondenti del corpo.

Tutte le informazioni soggettive (pensieri, desideri, emozioni, sentimenti, memorie, tutti impulsi che nascono a livello virtuale, fluiscono dopo a livello quantistico per poi manifestarsi come lampi di luce lungo i neuroni e le sinapsi) appena insorgono si accompagnano a un’attività di fotoni virtuali, questi appena emessi vengono immediatamente assorbiti da un’altra particella, così da non essere messi in evidenza. Infatti le loro proprietà informative non possono essere sfruttate dalla tecnologia. Viceversa i fotoni di tipo così detti reali, che si producono in seguito ad attività oggettive, possono essere utilizzati perché facilmente messi in evidenza per trasportare informazioni su superfici sensibili alla luce: esempio quando ascoltiamo un CD le informazioni vengono messe e lette tramite fotoni reali (luce laser). Stessa cosa per una carta di credito, un’audiocassetta, un software di un computer: si ha una precipitazione di fotoni reali su queste funzioni magnetiche.

Quando noi formuliamo dei pensieri o delle intenzioni, il cervello produce fotoni virtuali sotto forma di “*cluster*” fotonici. Le informazioni trasportate da questo cluster di fotone si trasformano in onde, cioè in un campo elettromagnetico che si può paragonare a una trasmissione FM, infatti si produce un treno di informazione con frequenza codificata. Questo invia degli input ai vari network neuronali coinvolti che, a loro volta, andranno incontro a modificazioni elettriche per cui libereranno, ai terminali sinaptici, le sostanze corrispondenti agli equivalenti biochimici delle nostre emozioni: i neuropeptidi. Questi, a loro volta, agiranno a ventaglio trasferendo le informazioni ai sistemi nervoso, endocrino, immunitario (sistema PNEI = psico-neuro-endocrino-immunologico).

In tal modo si comprende come noi possiamo cambiare i nostri corpi e la nostra salute: attraverso la nostra percezione, ponendo attenzione a tutti gli atomi delle varie parti del corpo che vogliamo guarire. In questo modello l’osservatore è parte di ciò che osserva ed è in grado di influenzarne le proprietà (medicina mente-corpo).

Viceversa nella vecchia fisica (newtoniana e galileiana), che ancora prevale nella medicina, l’osservatore è al di fuori di ciò che osserva, estraneo ai meccanismi dell’universo, per cui un farmaco agisce grazie alle sue proprietà intrinseche, a prescindere se l’organismo ospite ne sia o no consapevole.

Il cervello, come ogni altra struttura del cosmo, è un insieme di fluttuazioni energetiche.

Questa luce ha una sua intelligenza, una sua coscienza che condivide con le altre parti del corpo e scambia informazioni con tutte le fluttuazioni energetiche del cosmo.

Quando abbassiamo il livello di coscienza si generano onde alfa, l’energia fluttuante del cervello entra in contatto con le informazioni fotoniche che provengono sia dal regno quantico che da quello virtuale. Possiamo allora entrare in contatto con la nostra parte eterna, con il nostro Sé, con il nostro spirito, con la nostra anima, con l’intelligenza infinita, con il cuore dell’universo, con i pensieri di Dio, andiamo nel silenzio interiore là dov’è la mente di Dio.

Quindi secondo i tre livelli di realtà la mente è il processo del conoscere ed è nel livello quantistico, il fisico (il corpo) è l’oggetto della conoscenza ed è nel livello materiale, l’anima è chi conosce ed è a livello virtuale. L’uomo è immerso in un campo di luce (fluttuazioni fotoniche), l’uomo (l’osservatore) portando attenzione a questo campo di luce che ci circonda è in grado di trasformarlo da onde in particelle che vengono congelate (in eventi spazio-temporali).

Se non c’è l’osservazione rimane un campo di infinite possibilità.

Ora i nostri pensieri vanno e vengono. Quando decidiamo di essere un osservatore del “brodo quantistico” creiamo l’esperienza del nostro corpo fisico, dell’universo, dello spazio e del tempo, congeliamo queste visioni, questa luce e si forma la materia.

Questa realtà parziale, che noi percepiamo con i cinque sensi, si distacca dalla grande struttura oceanica, dalla nostra vera essenza, la quale è sempre stata chiamata spirito che è il vero me, il vero io, l’osservatore.

Lo spirito, quindi il me, la mente, la materia e il mondo costituiscono una unità. Lo spirito, muovendosi entro se stesso, crea la mente, la quale, occupandosi di se stessa, precipita nella materia. L’osservatore osserva se stesso e diventa l’osservato, il vedente osserva se stesso e diventa lo scenario, il me, l’io, osserva se stesso e diventa corpo: ogni cosa è uguale all’altra, c’è una unità di intenti e di creazione.

Tutto è creato dallo spirito, da questo oceano universale di luce, quindi è la luce stessa, presente in ogni creatura dell’universo, che ammira se stessa (concetto di ologramma: la parte racchiude il tutto). Dio, mente, materia, noi, la nostra famiglia, la società siamo un’unica entità sempre interagente. Questa è una cosa meravigliosa perché ci porta a considerare l’altro come noi stessi; noi siamo una parte dell’altro, ma anche una parte di tutto l’universo e ogni cosa, buona o cattiva, che viene fatta ad un altro si ripercuote su di noi.

Queste considerazioni, che provengono da concetti di fisica quantistica (molto importante quello della non-località: ogni particella interagisce immediatamente con un’altra particella) e dal fatto che l’osservatore crea la propria realtà, ci aprono uno spiraglio di comprensione verso noi stessi e gli altri che prima era impensabile.

Quando, con metodiche e tecniche psico-fisiche adeguate, andiamo a modificare un livello di coscienza, portandoci a livello sofiroliminale (onde alfa cerebrali), possiamo entrare in un livello di coscienza profondo, arrivare al nucleo del nostro essere, entrare in contatto con delle proprietà insite in noi stessi, quali l’amore, la luce, la pace, una pura intelligenza, una pura coscienza, un principio che genera, orchestra e organizza qualsiasi tipo di attività.

Nel nucleo più profondo di noi stessi troviamo l’intelligenza pura, cioè Dio, il creatore e la sorgente di tutte le guarigioni, il creatore di miracoli nella nostra vita.

Più entriamo in noi stessi, nel profondo, più saremo intimi con lui e le sue qualità saranno anche le nostre; saremo felici e spensierati, saremo gioiosi spontaneamente ed in grado di diffondere queste qualità agli altri; avremo un significato ed uno scopo nella vita; ci sentiremo connessi con le altre persone, proveremo la guarigione e la capacità di guarire gli altri; proveremo le coincidenze significative (la sincronicità) e man mano che queste si faranno più frequenti proveremo i miracoli, non avremo più nessuna paura, nemmeno quella della morte.

Avremo un risvolto principalmente sulla nostra salute, perché con queste caratteristiche la malattia non può esistere.

La malattia esiste a livello mentale e non a livello spirituale, perché nello spirito ci sono soltanto equilibrio, felicità e gioia.

La fisica quantistica ha determinato non solo l’applicazione di nuove e rivoluzionarie tecnologie (come nel campo dell’informatica), ma anche il nostro modo di vedere la realtà: una realtà non più dualistica ma olistica. La consapevolezza che siamo energia, informazione ed intelligenza ci mette su un piano creativo e di responsabilità prima inimmaginabili. Noi abbiamo la responsabilità del nostro destino, sia personale che sociale.

Dopo questa lunga e faticosa esposizione di nozioni di fisica quantistica intergrate con le altre scienze, andiamo ad approfondire il funzionamento del nostro cervello che controlla e regola tutte le nostre attività psico-fisiche: interazioni con l’ambiente, azioni di controllo sul corpo, attività mentali. Proprio l’attività mentale è basilare per una buona armonia psico-fisica, poiché il nostro successo si basa sulla capacità di imparare; e ogni volta che impariamo ed identifichiamo qualcosa a memoria si forma una connessione sinaptica che aumenta la consapevolezza di ciò che stiamo imparando. Ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo si formano nuovi modelli di connessione

con i neuroni attigui, si sviluppa così una rete neurale, milioni e milioni di neuroni connessi individualmente gli uni con gli altri attraverso il processo di apprendimento.

Ingrediente chiave nel fare connessioni, creare la rete neurale è il “focus” (la focalizzazione), infatti senza la concentrazione focalizzata le connessioni non avvengono e la memoria non è immagazzinata. Agganciare ciò che si sta imparando, a ciò che già si sa, migliora la memoria.

Il cervello usa reti neurali individuali (memorie esistenti e concetti conosciuti) come blocchi per costruire e le mette assieme per creare nuovi concetti, nuovi modelli e nuovi disegni. Questo si chiama “legge di associazione”. Esempio: rete neurale per il color rosso + rete neurale per una forma rotonda → dalla loro associazione possiamo creare il concetto di mela rossa.

Il secondo modo in cui creiamo connessioni sinaptiche (quindi reti neurali) è attraverso l’esperienza che è, come si dice, il miglior maestro.

L’esperienza emotivo-sensuale si differenzia dall’esperienza intellettuale per l’aumento di neurotrasmettitori creati da tutti i neuroni accessori (entrano in gioco i nostri sensi che amplificano il vissuto).

La cascata di sostanze chimiche da un’esperienza sensoriale è definita emozione e l’emozione rinforza la memoria (aumentano le reti neurali).

(Un recente esperimento scientifico ha provato la veridicità di questo fatto. È stato chiesto a due gruppi indipendenti di persone di vedere diversi tipi di film. In un gruppo, le persone potevano vedere i film senza restrizioni. Nel secondo gruppo ad ogni persona fu chiesto di osservare lo spettacolo senza emozione e risposte sensoriali. Alla fine dell’esperimento fu chiesto ad ambedue i gruppi di dare informazioni su ciascun film basandosi su domande studiate apposta per mettere alla prova la loro memoria. In ogni singolo caso, il gruppo di controllo che aveva sperimentato le risposte emotive dagli stimoli dei film si ricordava dettagli di ogni film in modo maggiore.)

La ripetizione degli stimoli facilita l’apprendimento, i neuroni tendono ad aggregarsi, la memoria si consolida e quel modo di fare diventa facile e ripetitivo; si crea un’abitudine, un comportamento; fare quel qualcosa diventa automatico con la pratica. Questo si definisce “la legge della ripetizione”. Lo stimolo ripetuto determina un cambiamento chimico nella cellule nervose e sinaptiche che porta alla liberazione del fattore di crescita neurale (il NGF della Rita Levi Montalcini) che favorisce ulteriori connessioni sinaptiche rafforzando le reti neurali che si consolidano.

Le reti neurali, che sono stimulate nel nostro cervello, mandano poi al corpo le informazioni.

In altre parole le nostre cellule ascoltano i nostri pensieri. Il corpo sente le sensazioni di tutti i sensi che partecipano nel momento e il feedback sensuale del corpo al cervello rende completa l’esperienza. Ogni volta che questo accade le connessioni sinaptiche sono rinforzate nella rete neurale del cervello. Si capisce ora perché sia così difficile smettere certe abitudini, comportamenti, assuefazioni. Modelliamo continuamente il nostro cervello finché l’esperienza dell’associazione diventa parte di noi. Per cambiare abitudini dobbiamo spezzare le connessioni cablate, non usandole e magari creare nuove reti neurali per sviluppare nuove abitudini. In una rete neurale non più usata, nel tempo le connessioni si possono spezzare. La rete neurale è la nostra memoria.

Gli eventi passati esistono solo nella struttura del nostro cervello, sono basati sulle nostre memorie individuali e le nostre percezioni al momento degli eventi. La nostra memoria è la nostra rete neurale. L’atto di ricordare rinforza le connessioni tra i neuroni. Perciò come pensiamo e quello a cui pensiamo può solo essere uguale a quello che abbiamo mappato nel nostro cervello. Pensare è quello che si ha in mente. La mente è il cervello che lavora. L’attenzione e la concentrazione sviluppano la mente, il pensiero. Cambiando coscientemente le azioni e le reazioni del nostro cervello possiamo allenare il nostro cervello a rimodellare la rete neurale, cambiando così il comportamento. Cambiare idea ha effetti biologici (nuove sostanze chimiche, nuovi neurotrasmettitori). La nostra abilità di cambiare è una scelta costante. Dobbiamo imparare a rimodellare le reti neurologiche in cui sono mappate le nostre inclinazioni negative per creare reti neurali con inclinazioni positive, così da far emergere nuove abitudini e nuovi comportamenti consoni ad uno stile di vita di vero benessere. Noi con la nostra mente possiamo perciò anche modificare quelle reti neurali emotive che creano la malattia e che ci tengono inibiti.

Cambiando coscientemente le azioni e le reazioni del nostro cervello possiamo allenare il cervello a rimodellare questa intricata ragnatela di tessuto neurologico in modo che sia in sintonia con la nostra attenzione, cambiando così il comportamento.

Il comportamento è la risultante di tanti fattori ed oggi l'uomo ed i giovani del terzo millennio, immersi nelle tecnologie e nella globalizzazione di cultura e stili di vita diversi da popolo a popolo, vanno incontro a shock comportamentali, a disturbi nei rapporti sociali, nel lavoro, nelle famiglie; tanti disturbi del comportamento che non debbono essere curati solo con i farmaci.

Ecco la necessità di affiancare alla psichiatria e alla psicologia una scuola scientifica comportamentale come la sofrologia.

La sofrologia, scuola scientifica che studia l'armonia della mente, che indaga la coscienza ed i valori esistenziali dell'essere per mezzo di procedimenti propri ed originali, attraverso l'applicazione di particolari metodiche e tecniche psico-fisiche, modificando un livello di coscienza, si propone di potenziare lo stato di coscienza per riequilibrare ed armonizzare il rapporto tra il nostro mondo interno ed il mondo esterno, al fine di sviluppare l'equilibrio psico-fisico e raggiungere il "livello virtuale", il silenzio interiore, per un risveglio spirituale necessario per la guarigione sia del corpo che della mente.

Purtroppo, ancor oggi, constatiamo come c'è sempre un professionista disposto a somministrare un nuovo medicinale perché il paziente fugga da se stesso. La dipendenza dal farmaco annulla la capacità di lottare. Ricorriamo ai farmaci anche per casi banali: necessitiamo di centri di salute e non di servizi di malattia. Perciò, oggi più che mai, è necessario una nuova medicina che, in base ai concetti sopra esposti, si concretizzi in un intervento globale alla persona attraverso l'integrazione di interventi di tipo preventivo, pedagogico, terapeutico e riabilitativo. Ciò, oltre a soddisfare i bisogni della persona, porterebbe ad una cospicua riduzione della spesa sanitaria, soprattutto di quella ospedaliera e farmaceutica.

L'Aquila 31/07/06

Dott. Antonio Bernardi  
Medico Sofrologo

P.S.

Coloro che sono interessati ad approfondire la teoria e la pratica di questa nuova scuola scientifica possono contattarmi

tramite cellulare: 340 5424140

o e-mail: [bernardiantonio@hotmail.com](mailto:bernardiantonio@hotmail.com)