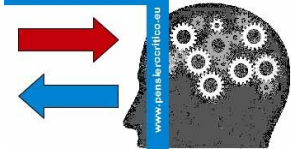


## **La caratteristica umana è "autopoietica", cioè l'essere umano tende a creare se stesso, e soprattutto vuole decidere quando e come farlo puntando sul "libero arbitrio"**

Gaia Zendali scrive nel suo libro 'Fisica quantistica e Legge dell'attrazione' (p.121): "*L'unica cosa che esiste, davvero, di noi, è la nostra vibrazione, l'energia. La stessa sostanza di cui sono fatti i nostri pensieri e le nostre emozioni. E proprio come le nostre emozioni e i nostri pensieri non sono né passati, né presenti, né futuri, nemmeno sul piano "fisico" della realtà esiste il tempo. Sappiamo che ognuno ha il suo personale orologio, il proprio tempo.*" Le vibrazioni, che si propagano nell'aria (o in un altro mezzo elastico), raggiungono l'apparato uditivo dell'orecchio che, tramite un complesso meccanismo interno simile a quello che compie un analizzatore di spettro, percepisce frequenze comprese in un range tra 16 e 16.000 Hz circa e crea una sensazione "uditiva" correlata alla natura della vibrazione. Durante la veglia e durante il sonno il cervello cambia frequenze. L'attività elettrica prodotta è misurabile attraverso le onde cerebrali. La frequenza dominante determina la condizione del cervello. Abbiamo 5 diversi tipi di onde cerebrali : **BETA , ALFA , THETA , DELTA e GAMMA**. Odaka Yoga scrive:

**ONDE DELTA** : fino ai 2 anni di età un bambino si può dire che vive completamente nelle Onde **DELTA**, quelle più lente , e grazie a questo il bambino è nella massima fase di apprendimento. E' come un'antenna che capta tutto. Queste frequenze dell'attività cerebrale oscillano tra 1 e 4 hertz. Le Delta dominano durante il sonno profondo e si generano particolarmente nell'emisfero destro. Questa condizione si caratterizza con l'attività del subconscio. Sono le onde più curative per il corpo : da malati ci si mette a letto per autocurarci ; attraverso il profondo riposo il corpo si ricarica e si autoripara.

La condizione **DELTA** stimola :



l'emissione degli ormoni del ringiovanimento , l'estasi, l'autoguarigione, l'ormone della crescita, il profondo contatto con il subconscio, l'intuizione, la connessione con il modo spirituale, l'esperienza paranormale, rafforza il sistema immunitario.

**Quando la condizione DELTA è in eccesso può provocare:** emotività eccessiva, bassa concentrazione, alta sonnolenza, iperattività.

Nell'ODAKA YOGA le Onde DELTA si possono raggiungere lavorando con il ritmo di RIPPLES (movimento del bacino "avanti e indietro").

-

ONDE THETA: si manifestano invece dai 3 ai 6 anni di vita . Sono anch'esse molto lente, con una frequenza che va dai 4 agli 8 hertz. Vengono associate con il sonno o con il trans ipnotico. Quando hai sonnolenza sei in Theta e il tuo corpo necessita di questa lentezza. In questa condizione si migliora la memoria, aumenta il contatto con il subconscio, aumenta la creatività, possono avvenire illuminazioni. E' però difficile restare in questa fase per lungo tempo perché si cade immediatamente in un sonno profondo. Le frequenze Theta si attivano quando noi sogniamo intensamente e proviamo emozioni. In Theta possiamo imparare molto più facilmente, ad es una lingua straniera, stimolare la creatività, programmare il subconscio, vivere esperienze paranormali, migliorare la memoria, il sistema immunitario e favorire l'autoguarigione.

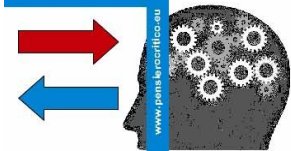
Se la condizione THETA è in eccesso possono avvenire: depressione , sonnolenza , impulsività eccessiva , iperattività.

Aumentano le frequenze THETA: videogiochi dinamici, musica, meditazione, ipnosi, Yoga, visualizzazione creativa.

Nell' ODAKA YOGA raggiungiamo la condizione THETA mediante il ritmo di BACKWASH (movimento all'indietro della colonna)

-

ONDE ALPHA : dai 7 ai 12 anni entriamo nel mondo delle onde Alpha, le quali vibrano a frequenze da 8 a 13 Hz. Quando pratichiamo Yoga chiudendo gli occhi entriamo nello stato Alpha. Queste



onde le ritroviamo nello stato di dormiveglia e se noi allunghiamo il tempo in cui siamo in Alpha il sonno sarà più riposante. MA: se non ci addormentiamo o lo facciamo in un istante senza passare dalle onde Alpha, al mattino non saremo riposati! Le onde Alpha sciolgono e distendono ogni tensione. Parlando di asana, Savasana è la più difficile, perché ci predispone allo stato Alpha e al suo mantenimento.

La condizione ALPHA stimola: il rilassamento, la capacità nello studio, il caldo alle estremità, il benessere, il miglioramento funzionale del sistema immunitario, la qualità del sonno, la creatività, l'emotività stabile, la risoluzione dei problemi, il pensiero positivo.

Quando ALPHA è in eccesso possono avvenire : depressione, bassa attenzione, stanchezza, abbassamento della vista, ricettività eccessiva.

Attività che aumentano la frequenza ALPHA: meditazione, respiro logico lento e profondo, Yoga, visualizzazione, ipnosi.

Il ritmo di POINTBREAK (movimento in avanti della colonna ) ci predispone a lavorare in ALPHA nell' ODAKA YOGA.

-

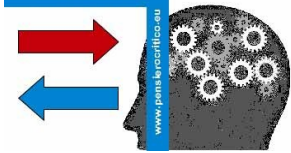
ONDE GAMMA : hanno un'ampiezza di oscillazione molto piccola e la loro frequenza è tra 38 e 47 hertz. Questa condizione è caratterizzata dai momenti forti della compassione o della felicità. Con le onde GAMMA molto alte viene il senso dell'ansia. Queste onde sono collegate alla fase creativa, tipica degli artisti.

La condizione GAMMA STIMOLA: la memoria , le sensazioni, il rilassamento agendo come antidepressivo, il livello della concentrazione.

Aumentano le frequenze GAMMA: lo Yoga, la meditazione, l'ipnosi, il sonno.

Tramite il ritmo di VORTEX (rotazione del busto partendo dal bacino) riusciamo a entrare nelle ONDE GAMMA durante la pratica di ODAKA YOGA.

-



ONDE BETA: sono le onde con la frequenza dai 14 ai 40 hertz e si manifestano principalmente dai 13 anni in sù. Si generano durante la giornata quando siamo svegli e attivi. In questa condizione domina l'attività dell'emisfero sinistro del cervello.

La condizione BETA stimola: la velocità della riflessione, la socializzazione, la leggera eccitazione, la finalizzazione, l'alta attenzione, l'aumento delle energie, il pensiero positivo, l'alto livello dell'intelletto.

Se la condizione BETA è continua e in eccesso, possono avvenire: stress, ansia, paranoia, tensione muscolare, ipertonia, pensieri negativi, insonnia, dipendenze.

Aiutano ad aumentare le frequenze BETA: giochi e training, risoluzione di problemi matematici, caffeina.

Per lavorare in ONDE BETA possiamo farci aiutare dal ritmo di ROLLER (allungamento laterale del bacino) mentre pratichiamo ODAKA YOGA.

La psicologa **Donatella Ruggeri (Serenis)** scrive:

La legge dell'attrazione si basa sull'idea che i pensieri, positivi o negativi, possano influenzare la realtà, attirando situazioni e circostanze coerenti con le emozioni provate. The Secret, libro di Rhonda Byrne del 2006, ha dato grande visibilità a questi concetti e ha ispirato pratiche come la visualizzazione, la focalizzazione su obiettivi specifici e le affermazioni positive. Questa teoria sostiene che il "simile attrae il simile" il che significa che, concentrandosi su pensieri positivi e visualizzando i propri obiettivi come già realizzati, si aumentano le probabilità di attrarre esperienze e risultati positivi. La pratica suggerisce di agire in sintonia con questi pensieri: senza l'azione concreta, il solo pensiero non è sufficiente per ottenere cambiamenti reali. Questo concetto ha visto applicazioni in vari campi, dalla crescita personale alla gestione professionale, ma non mancano le critiche da parte di chi lo considera una pseudoscienza. Tuttavia, rimane uno strumento motivazionale per stimolare un cambiamento proattivo nella vita personale e professionale.

### **Origini della legge dell'attrazione**

Il concetto di *attrarre ciò che si desidera* ha radici culturali profonde: gli studiosi hanno trovato dei riferimenti nei testi antichi, nelle tradizioni orientali e persino nella Bibbia, dove si parla di potere della fede e della volontà. La psicologia umanistica di Maslow (1943) ha introdotto il concetto di autorealizzazione, che in parte richiama alcune idee poi associate alla legge dell'attrazione. Il focus sulla crescita personale e sul potere del pensiero positivo ha influenzato il modo in cui questo fenomeno è stato successivamente interpretato. La popolarità moderna risale però al periodo tra XIX e XX secolo, quando queste idee furono applicate al miglioramento personale e al successo economico-finanziario.

### **Basi scientifiche e psicologiche**

Non esistono prove scientifiche dell'esistenza di una "forza magnetica" del pensiero, tuttavia, alcuni meccanismi spesso associati alla legge dell'attrazione trovano riscontro nella ricerca psicologica.

Questi meccanismi sono:

1. **La profezia che si autoavvera:** gli studi di Rosenthal e Jacobson (1968) hanno dimostrato che le aspettative positive possono influenzare concretamente il comportamento e quindi i risultati. Nel loro celebre esperimento "Pygmalion in the classroom", hanno mostrato come le aspettative degli insegnanti potessero influenzare significativamente le prestazioni degli studenti.
2. **Il mindset di crescita (*growth mindset*):** gli studi di Carol Dweck (2006) hanno evidenziato come le nostre convinzioni sulla possibilità di cambiamento influenzano significativamente i risultati che otteniamo. Uno dei suoi studi, condotto su studenti di terza media, ha rilevato che chi aveva una mentalità di crescita non solo migliora i propri voti in matematica, ma si mostrava più motivato rispetto ai compagni di classe che consideravano l'intelligenza come una dote innata e immutabile. Inoltre, Dweck e altri studiosi hanno osservato che questi effetti possono essere potenziati in ambienti (ad esempio, a scuola o al lavoro) che sostengono il superamento delle sfide come opportunità di crescita e apprendimento.

**Attenzione selettiva e focus cognitivo:** il nostro cervello possiede un sofisticato sistema di filtraggio delle informazioni che ci aiuta a notare ciò che riteniamo importante, funzionando come un "faro dell'attenzione" che illumina le informazioni più rilevanti per noi in un determinato momento. Quando ci concentriamo su un obiettivo specifico o manteniamo pensieri positivi verso qualcosa che desideriamo, questo filtro si attiva rendendo più visibili le opportunità e i segnali che si allineano con i nostri desideri. Per esempio: quando manteniamo un atteggiamento aperto e positivo verso nuovi incontri, diventano naturalmente più consapevoli delle occasioni sociali intorno a noi. Non si tratta di una forza magica, ma di un cambiamento concreto nel modo in cui il nostro cervello filtra e processa le informazioni dell'ambiente circostante.

### **Il ruolo del pensiero positivo**

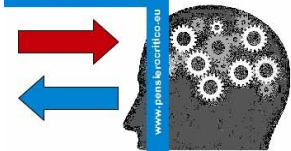
Le ricerche sulla profezia che si autoavvera hanno dimostrato come le aspettative positive possano effettivamente influenzare i risultati attraverso cambiamenti concreti nel nostro comportamento. Ma non basta semplicemente "pensare positivo" (*spoiler*: portato al suo estremo, il pensiero positivo può trasformarsi in un pensiero tossico).

Per funzionare, il pensiero positivo richiede:

- un'autentica consapevolezza dei propri pensieri
- la capacità di riconoscere le emozioni associate al pensiero
- un allineamento coerente tra ciò che pensiamo e ciò che facciamo

Quindi è importante ricordare che questi principi non vanno interpretati in modo magico.

Nonostante la sua popolarità, la legge dell'attrazione ha ricevuto diverse critiche. Il punto più controverso riguarda la mancanza di prove empiriche dell'esistenza di una vera e propria "forza" del pensiero che possa influenzare direttamente la realtà materiale.



Un altro aspetto critico riguarda il rischio di cadere nel cosiddetto "pensiero magico". Interpretare la legge dell'attrazione in modo troppo letterale può portare a negare l'esistenza di problemi reali che richiederebbero invece azioni concrete per essere risolti. Questo può tradursi in un atteggiamento passivo di fronte alle difficoltà, nella convinzione che il solo pensiero positivo sia sufficiente a cambiarle.

Inoltre, questa interpretazione può generare sensi di colpa ingiustificati quando le cose non vanno come sperato. Se crediamo che ogni evento negativo dipenda unicamente dai nostri pensieri, rischiamo di assumerci responsabilità eccessive per situazioni che, in realtà, possono essere indipendenti dal nostro controllo. Infine, cercare di mantenere forzatamente pensieri positivi quando non sono allineati con le nostre reali emozioni può essere controproducente. Nelle situazioni difficili, permettersi di riconoscere e accettare anche le emozioni negative è non solo naturale ma necessario per un sano equilibrio psicologico.

### **Come applicare la legge dell'attrazione**

Secondo le ricerche condotte da Bond (2018), la legge dell'attrazione opera attraverso tre principi fondamentali: chiedere (ask), credere (believe) e ricevere (receive).

#### Chiedere (Ask)

Come evidenziato nel lavoro di Esther e Jerry Hicks (2004), il primo passo è avere chiarezza su ciò che si desidera.

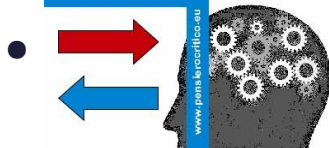
Questo significa:

- Formulare richieste specifiche
- Mantenere il focus su ciò che si vuole, non su ciò che non si vuole
- Esprimere i propri desideri con precisione

#### Credere (Believe)

Napoleon Hill, nel suo "Think and Grow Rich" (1937), sottolinea l'importanza di sviluppare una solida convinzione nel processo.

Questo include:



visualizzare il risultato desiderato come se fosse già presente;

- associare emozioni positive all'obiettivo;
- mantenere la fiducia nel processo anche quando non si vedono risultati immediati.

Ricevere (Receive)

La fase del ricevere richiede un'apertura attiva verso le opportunità.

Questo significa:

- rimanere ricettivi ai segnali e alle opportunità;
- praticare la gratitudine per ciò che si sta già ricevendo;
- agire quando si presentano le occasioni.

## Esercizi da provare

Vision Board

Crea una bacheca visiva con fotografie, immagini, parole e citazioni che rappresentano i tuoi obiettivi. Ogni giorno dedica qualche minuto a osservare questa bacheca, visualizzando i tuoi sogni come se fossero già realizzati. Questa tecnica può aiutare a mantenere alta la motivazione e a focalizzare l'attenzione su ciò che desideri.

Affermazioni personali

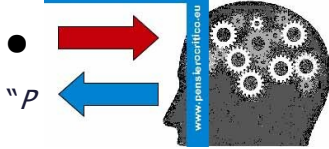
Formula delle frasi che riflettano i tuoi obiettivi e valori, come "Sono capace di raggiungere i miei obiettivi" o "Sono aperto/a al cambiamento e alle opportunità di crescita". Ripeti queste affermazioni ogni mattina o durante la tua giornata per consolidare una mentalità positiva.

Diario della gratitudine

Scrivi ogni giorno 3-5 cose per cui provi gratitudine. Ogni settimana, rileggi le voci precedenti e osserva i progressi fatti e le piccole vittorie quotidiane.

## Libri consigliati

- *"La legge dell'attrazione. Chiedi e ti sarà dato"* di Esther Hicks e Jerry Hicks – questo testo spiega i tre passaggi fondamentali: chiedere, credere e ricevere.



● *"Pensa e arricchisci te stesso"* di Napoleon Hill – un classico per chi vuole applicare i principi della legge dell'attrazione al successo personale e professionale. Basato su interviste a persone di successo, Hill illustra l'importanza della fede, dell'autosuggestione e dell'obiettivo chiaro per attrarre ricchezza e realizzazione.

● *"Il potere dell'intenzione"* di Wayne Dyer – esplora il potere delle intenzioni e come esse possano influenzare la nostra realtà.

## Fonti

- Bond, S. (2018). *The Law of Attraction: A Scientific and Spiritual Analysis*.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Gregory, E. *The Feel Good Guide to Prosperity*.
- Hicks, E., & Hicks, J. (2004). *Ask and It Is Given*.
- Hill, N. (1937). *Think and Grow Rich*.
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development*. Holt, Rinehart & Winston.
- Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*