

DYNAMITE DAY

Si tratta di un **percorso** snodato nell'arco di una **giornata**, durante la quale i relatori accompagnano i partecipanti lungo un itinerario **interattivo** e caratterizzato da **tematiche** che hanno lo scopo di **accrescere** la **competenza personale**, per essere finalizzata ad una crescita di conoscenza in termini generali o per essere utilizzate per scopi più definiti e precisi (ad esempio una **prestazione** sportiva d'eccellenza o un **miglioramento** nella propria professione). Il punto di partenza è la consapevole **conoscenza del sé**, ovvero uno degli aspetti meno considerati dal genere umano, che invece rappresenta la base fondamentale su cui poggiare ogni esperienza, conoscenza e competenza. Il percorso è caratterizzato dal Metodo Dynamite. Una **base fragile** non è in grado di **sopportare** efficacemente il peso della crescita, intesa come bagaglio di esperienze. Al contrario, sopra una **base solida** è possibile aggiungere il peso di ogni accadimento del **percorso vitale**, senza che essa collassi.

LO SVOLGIMENTO E GLI ARGOMENTI TRATTATI

Incrementare Motivazione ed Autostima **METODO DYNAMITE** - Durata 60 minuti

La ricerca inconscia dell'omeostasi da parte dell'essere umano, dal primo all'ultimo istante di vita, è un'attività che obbliga l'"IO" pensante a disperdere quotidianamente una quantità di energia incredibilmente onerosa. Se questa energia fosse in qualche modo riutilizzata consciamente, l'essere umano sarebbe in grado di compiere qualsiasi attività con sforzo pari a zero. In sostanza, si tratta di ritornare allo stato ideale dove già l'uomo si trova naturalmente, ovvero quello dell'infanzia. I bambini, infatti, si trovano senza sforzo nello stato della creazione, non sono condizionati dalla possibilità di sbagliare e dal giudizio da parte delle persone che ne deriva, si divertono seriamente e via dicendo. Sono i successivi condizionamenti esterni (genitori, istituzioni scolastiche, ambiente e socialità) che hanno il potere di condizionarne i comportamenti, finendo così per farli deragliare da un binario che, di per sé, era quello predisposto geneticamente a far raggiungere ogni traguardo. Il bambino nasce con la giusta motivazione e la perfetta autostima. Da qui la necessità di fare un percorso in avanti, con un occhio di particolare riguardo nei confronti del passato.

Le reti neurali, le chiavi simboliche per sbloccare la mente subconscia ed incrementare la potenza del sé
METODO DYNAMITE - Durata 160 minuti (2 moduli)

Un ulteriore step del percorso prevede la conoscenza delle dinamiche che utilizza il nostro cervello per costruire le proprie reti neurali e le relative sinapsi: questa competenza è necessaria per utilizzare al meglio le simboliche attrezzature con le quali è possibile intervenire per migliorare i nostri punti deboli. Il più potente e versatile computer che ha a disposizione l'uomo è rappresentato dal proprio cervello: è in grado di elaborare miliardi di informazioni in tempo reale ma, mediamente, ci limitiamo a farlo lavorare per non più del 3% del suo reale potenziale, soprattutto perché non conosciamo le dinamiche che ne regolano le principali attività. Conscio e subconscio sono due entità che coesistono all'interno del nostro "IO" pensante. La loro errata valutazione in termini di importanza nella regolazione dei nostri pensieri, origina, in molti casi, delle discrepanze comportamentali a cui noi stessi non sappiamo dare spiegazione. In realtà, l'inconscio (legato al corpo) è nettamente prevalente rispetto al conscio, per cui spesso la mente (cioè il cervello in azione) finisce per diventarne inconsapevolmente il servo.

Come intervenire in modo pratico per cablare nuovi programmi, disinstallando le vecchie reti neurali per immetterne delle nuove, viene spiegato anche con l'ausilio di alcuni filmati che riproducono in maniera chiara e semplice, ma molto efficace, la dinamica prodotta dai pensieri. Come esseri umani, infatti, abbiamo il grande privilegio di poter rendere il pensiero più reale di qualsiasi altra cosa. Un'operazione relativamente semplice se è chiaro come poterla eseguire. A completamento, viene condotto un esercizio interattivo e pratico.

Le onde cerebrali, esercizi pratici ed interattivi per accrescere le performance fisiche e mentali, tecniche di visualizzazione alfagenica **METODO DYNAMITE** - durata 160 minuti (2 moduli)

L'argomento successivo inizia con un approfondimento relativo alle caratteristiche delle diverse onde cerebrali (Gamma, Beta, Alfa, Theta e Delta) con cui lavora la mente durante i suoi stati funzionali: ognuna di esse, espresse in Hz, contraddistingue fasi ben precise del comportamento dell'uomo. Compernderne le peculiarità significa avere maggiori possibilità di orientare il proprio stato d'essere, al punto di poterlo modificare ed adeguare alla necessità del momento. Partendo dal concetto, oramai scientificamente dimostrato da studi che vengono citati, che il cervello umano non distingue ciò che è vero da quello che è fortemente immaginato, viene fatto eseguire un esercizio di stretching dinamico (una semplice torsione del busto con il dito indice proteso) che ha lo scopo di dimostrare, in tempo reale, come l'immaginazione possa modificare le potenzialità fisiche oltre che psichiche. In sintesi, è la realtà interna che crea quella esterna.

Seguono degli esercizi interattivi (di cui i fruitori sono protagonisti) che sono propedeutici all'utilizzo del pensiero laterale, ovvero servono a stimolare il cervello ad uscire da schemi predisposti che la maggior parte delle persone continua a seguire in modo automatico ed inconscio. Un minimo sforzo mentale consentirebbe di raggiungere dei punti di visione diversi che evitano di ripetere continuamente schemi di pensiero abitudinario, destinati ad ottenere sempre gli stessi, scontati esiti. Lo stesso Einstein, ad esempio, sosteneva che nessuna delle sue straordinarie intuizioni, sono derivate dall'utilizzo della mente razionale.

Altri esercizi (sempre di carattere pratico ed interattivo) hanno lo scopo di far sedimentare in modo diretto, attraverso la dimostrazione, i concetti espressi a livello teorico: Il Mantra per Kinesiologia (ovvero la ripetizione ad alta voce di un comando vocale rivolto a sé stessi) dimostra come esso possa scatenare l'attivazione neurale che viene trasferita ai fasci muscolari; la Visualizzazione Alfagenica, propedeutica in modo importante al rilassamento, serve a visualizzare e potenziare la propria auto-immagine (tipico schema utilizzato dagli atleti di alto livello), mentre il Cerchio d'Eccellenza ha la funzione di far incrementare la potenza (fisica e mentale) per ottenere prestazioni di spicco, non solamente in ambito sportivo, ma anche negli altri aspetti del quotidiano. In sostanza una riserva energetica da utilizzare ove e quando necessario.

Il percorso ideale per raggiungere qualsiasi obiettivo **METODO DYNAMITE** – Durata 75 minuti

Chiude l'intera sessione un intervento che riassume tutti i concetti espressi in termini diversi nei precedenti, dando dei nuovi input, ora utilizzabili in modo pratico per individuare le caratteristiche che devono essere sviluppate ed apprese per raggiungere qualsiasi tipo di obiettivo. Ma non solo: la scelta della via ideale da percorrere sarà altrettanto importante. Grazie alla conoscenza acquisita, anche in modo pratico, sarà ora più semplice comprendere come raggiungere e concretizzare le nostre aspirazioni, i nostri desideri e le nostre aspettative.