

looking at things  
from another  
point of view!



## Ciao a tutti e Bentrovati nel 2011!

Il significato numerologico di questo nuovo anno è legato al numero "4": conoscenza e saggezza, rappresenta il pensatore, lo studente, l'insegnante. E' portatore di Luce ed è colui che apre le porte alla conoscenza di se stessi.

Anche nel 2011 il nostro filo conduttore sarà: *"In tempi d'incertezza, il migliore investimento è tuffarsi nella cura e nello sviluppo di se stessi!"*... e l'invito è quello di sempre ... **Siate Curiosi!**

**<<Neuroni Specchio, Filosofia, Spiritualità "unite" per un 2011 che permetta di vivere insieme in una società dove il rispetto e l'apprezzamento del singolo possano convivere ogni giorno!>>**

La personalità umana è "proiettiva"; quello che siamo, pensiamo, sentiamo o crediamo, si "proietta" in tutto ciò che facciamo e il nostro vivere quotidiano rivela le nostre credenze. E' vero "l'abito non fa il monaco", ma il monaco è solito portare l'abito del proprio ordine e le persone ci identificano con l'immagine che diamo. Il libro "So quel che fai, Il cervello che agisce e i neuroni specchio" (autori: Giacomo Rizzolatti e Corrado Sinigaglia) nel sesto capitolo "Imitazione e linguaggio" descrive due importanti funzioni del sistema specchio: Una funzione imitativa come capacità di replicare gesti già appartenenti al nostro repertorio motorio e come capacità di apprendere schemi motori nuovi attraverso l'imitazione. Una funzione comunicativa che permetterebbe di delineare un possibile scenario sull'origine del linguaggio umano connesso all'evoluzione del sistema specchio.

Al tema della condivisione delle emozioni è dedicato l'ultimo capitolo: *"Il ricanoscimento delle emozioni altrui poggia su un insieme di circuiti neurali che condividono quella proprietà specchia già riscontrata nel caso della comprensione delle azioni"*. Lo studio sperimentale di alcune emozioni primarie mostra chiaramente che osservare negli altri una manifestazione di dolore o di disgusto attiva lo stesso substrato neurale dando lo stesso tipo di emozione. (<http://www.ibs.it/code/9788860300027/rizzolatti-giacomo/quel-che-fai.html>).

Una delle maggiori necessità dell'Uomo è scoprire l'infinito valore della propria vita; vedere come siamo, come possiamo diventare, accettarci quali siamo e accettare gli altri per quello che sono, fino ad aiutarli nella loro realizzazione. Questa forza capace di vincere timori e perplessità è l'unica che può restituire all'Uomo il senso e l'entusiasmo per valori come "Buono" e "Nobile". In questo mondo, dove sembra regnare la disperazione e la rovina, chi vive questi valori non può cavarsela alzando le spalle disinteressandosi degli altri, nessun essere vivente è destinato al nulla. Incontrare se stessi significa passare all'azione, prendere una posizione nella vita e se ci costa molto mettere a disposizione il nostro denaro, il nostro tempo o la nostra fede, è segno che abbiamo un urgente bisogno di un incontro che ci apra gli occhi ai veri valori e alle necessità umane più essenziali. La scoperta dei neuroni specchio ci permette di fare un salto nella conoscenza del nostro cervello, di approfondire i processi neurali responsabili dei rapporti fra le persone, di scoprire il complesso meccanismo biologico alla base del comportamento sociale degli Uomini.

Abbiamo bisogno di condividere abitudini e pensieri positivi per moltiplicarli, ed è necessario accrescere la consapevolezza che differenze e peculiarità di ognuno rappresentano la ricchezza della nostra società dove il rispetto e l' apprezzamento possano convivere ogni singolo giorno.

*"Siamo ciò che facciamo ripetutamente. Pertanto, l'eccellenza non è un'azione bensì un'abitudine".*  
(Aristotele)

... allora apriamo gli occhi e il cuore e facciamo che il 2011 sia per tutti un Buon 2011!

Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it).

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it) con oggetto

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.