

BIO



Corpo Anima Mente

OBIETTIVO FELICITÀ

Raggiungerla è possibile con i giusti consigli

NUOVE TERAPIE SCONFIGGI LO STRESS SUBITO

I risultati sorprendenti del metodo Wingwave

Le nuove vie dello Yoga

Per migliorare subito la tua vita

DOSSIER

LA VERITÀ SULLA SIGARETTA ELETTRONICA

Pro e contro del fenomeno del momento

NOVITÀ

OMEOPATIA PER LE PIANTE

La nuova frontiera del giardinaggio

LUGLIO-AGOSTO
N. 5 MENSILE

€ 2,20

MARKET



BELLEZZA: 9 MOSSE PER METTERSI IN FORMA

Wingwave



Un aiuto immediato per i blocchi mentali

Manager, atleti, attori, ma anche persone comuni già utilizzano il metodo Wingwave. Si tratta di una recente tecnica che promette di raggiungere risultati di crescita e cambiamento per imparare a usare le risorse personali e a ridurre ogni tipo di stress in breve tempo.

● Annette Lübbers

UN TIPO DI COACHING MOLTO SPECIALE

Da alcuni anni il Wingwave ha conquistato una posizione consolidata tra i metodi psicoterapeutici. Soprattutto perché scopre velocemente i motivi dello stress mentale e lo elimina con metodi semplici ed efficaci. Oggi, mentre scriviamo, circa 2.500 terapeuti utilizzano il metodo in tutta Europa.

Il termine "Wingwave" è composto da due parole inglesi: "wing" che sta per "ala" e "wave" che sta per "onda". Tradotto liberamente si potrebbe dire un colpo d'ala che provoca un'onda. Georgios Pacos, un coach di Wingwave assai popolare in tutta Europa, cita i fondatori del metodo Wingwave, ossia gli psicologi Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund: "Si dice che il battito d'ali di una farfalla può cambiare il tempo dall'altra parte del mondo. Il coaching di Wingwave attraverso piccoli e straordinari interventi apre incredibili possibilità di successo professionale e personale.

La metafora dell'ala ricorda l'importanza della cooperazione tra i nostri due emisferi cerebrali per favorire un'elaborazione senza problemi delle nostre esperienze. Il termine "wave" si associa al concetto inglese brainwave che, in senso stretto, sta ad indicare una splendida idea o un colpo di genio. E queste onde cerebrali (brainwaves) sono generate specificatamente dal metodo Wingwave".

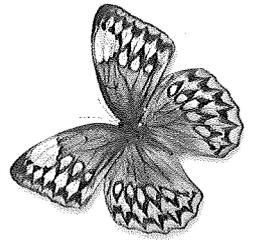
LA VOGLIA DI DOLCI SCOMPARE GRAZIE AL WINGWAVE

Praline, gelato, frutta secca, caramelle, biscotti. A Maria C. (41 anni) piace tutto ciò che è dolce e grasso. Soprattutto la sera quando in televisione il suo commissario preferito dà la caccia ai gangster. Più avvincente è il giallo, maggiori sono le quantità di cibo ingurgitate. Nessuna meraviglia che la signora abbia accumulato circa

15 kg nel corso di un anno.

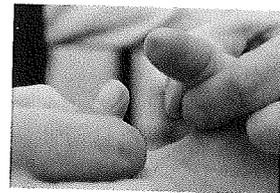
"Da piccola ero magra come un grissino e dovevo essere quasi costretta a mangiare", racconta. "I miei genitori mi correvano dietro con il cucchiaino pieno. All'inizio della pubertà improvvisamente mi dissero: "Maria, non mangiare così tanto!". Da quel momento ho iniziato a provare un desiderio irrefrenabile nei confronti dei dolci".

Più tardi per lei arrivò anche lo stress da lavoro,



Come si è sviluppato il metodo Wingwave

Il terapeuta di Wingwave può scoprire tramite la forza muscolare delle dita i fattori di stress dei suoi clienti. Infatti, se una domanda provoca stress nel subconscio, le proprie dita si lasciano staccare facilmente. Quando il problema è poi elaborato, le dita rimangono come saldate insieme.



Il metodo di coaching riunisce tre elementi della psicologia già riconosciuti:

1. La stimolazione dell'emisfero bilaterale, con cui vengono stimolati in stato di veglia i pensieri che ognuno di noi vive nelle cosiddette fasi REM, quando i nostri occhi si muovono molto velocemente da destra verso sinistra e indietro.

2. La programmazione neurolinguistica (PNL). È un metodo di comunicazione e un training

comportamentale che, tra l'altro, presuppone che la persona possieda dentro di sé tutte le capacità per realizzare un cambiamento desiderato della sua personalità.

3. Il terzo pilastro su cui poggia il metodo Wingwave è il test miostatico o "O-Ring". In questo test si tengono uniti con forza il pollice e l'indice a formare un anello. Se le dita si staccano in seguito a un'indicazione del terapeuta, questo è il segno della presenza di un problema di stress.



fino a quando nella sua cerchia di amicizie iniziò a diventare sempre più frequente la frase: "Maria, non ti riconosciamo più!".

Maria racconta: "Mi sentivo combattuta. Si aggiunsero anche i rimorsi di coscienza e i rimproveri continui delle persone che avevo vicino".

In preda alla disperazione, Maria si è rivolta al terapeuta e coach di Wingwave, Georgios Pacos. Alcuni suoi conoscenti glielo avevano consigliato. In un primo colloquio Maria ha riferito dei suoi casi d'appetito serale, dei sensi di colpa, della rabbia per la sua mancanza di disciplina.

Georgios Pacos la lasciò parlare e poi le chiese: "Cosa vuol dire per lei il cibo? Quali sensazioni si associano con i dolci?". Poi si diresse verso un armadio e iniziò ad ammicchiare a caso dolci su un tavolo: nutella, biscotti, cioccolato. "È questa la sua quantità?", chiese alla sua cliente che annuì rispondendo: "Riuscirei a finire tutto questo in una notte".

Georgios Pacos le chiese quindi di tenere premuti con forza il pollice e l'indice. "Adesso proverò a separare le sue dita con forza ma senza violenza. Ma prima le faccio una domanda importante: 'È questa la quantità di

"Si dice che il minimo battito d'ali di una farfalla sia in grado di provocare un uragano dall'altra parte del mondo"

dolci con la quale lei si siede felicemente davanti alla televisione di sera?".

Dopo aver formulato la domanda, il terapeuta provò a separare le dita, eseguendo il cosiddetto test O-ring. Nessuna reazione, le dita rimasero chiuse strettamente. "Rispetto alla sua affermazione, il suo sistema limbico, il centro delle sensazioni nel cervello, è totalmente d'accordo", disse il coach sorridente che iniziò quindi a rimuovere parte dei dolci dal tavolo, per poi ripetere di nuovo la stessa domanda. A quel punto le dita di Maria si staccarono improvvisamente. La donna, sorpresa, sollevò lo sguardo. Georgios Pacos rise: "A quanto pare il suo sistema limbico trova la quantità dimezzata del tutto insufficiente". Maria ancora non sa darsi una spiegazione: lei aveva tenuto le dita premute saldamente e nonostante ciò non era riuscita a mantenerle unite. A questo proposito Georgios Pacos afferma: "In realtà questo non è un truc-



Il coach di Wingwave mostra il "cenno". Tramite rapidi movimenti degli occhi, come nelle fasi REM notturne, il subconscio viene riprogrammato.



co. Questo cosiddetto test O-Ring, che ha origine nella kinesiologia, non si lascia influenzare dalla ragione. Lo stress provoca di colpo una debolezza muscolare a breve termine nel corpo umano. Maria può premere le sue dita con tutta la forza, ma le sue dita si staccano non appena il sistema limbico riconosce un'affermazione non logica".

In seguito Georgios Pacos fece un cenno con le dita. Maria doveva pensare alla frase: "Riesco a finire tutto ciò in una notte", e poi seguire con gli occhi i rapidi movimenti della mano del coach, destra, sinistra, destra, sinistra, destra, sinistra. Dopo questo esercizio il coach ripeté il test O-Ring. Oggi Maria non ha più nessun tipo di problema con il fatto che Georgios Pacos ha ridotto i suoi dolci sul tavolo a una quantità più modesta. "In realtà faccio fatica a crederlo, ma la dipendenza dai dolci era sparita", si ricorda. "Oggi posso guardare un thriller in modo rilassato, senza mangiare nemmeno un pezzo di cioccolato". Un vantaggio del metodo Wingwave sta nel fatto che, tra le altre cose, la maggior parte dei clienti risolvono i loro blocchi in una, due o tre sedute solamente. "Nei casi in cui un problema può essere chiaramente delineato, il metodo Wingwave porta in realtà molto rapidamente al successo", spiega il terapeuta. "Purché il cliente sia fisicamente sano e non traumatizzato più volte".

CHE COSA FA SCATTARE NEL CERVELLO IL CENNO DELLA MANO

Cosa succede nel cervello della persona quando segue con gli occhi i movimenti della mano? A questo proposito Georgios Pacos afferma: "Durante il sonno noi sogniamo e in questa cosiddetta fase REM - un acronimo che sta per 'Rapid Eye Movement' (movimento rapido degli occhi) - i nostri occhi si muovono da destra verso sinistra e da sinistra verso destra. Con questi movimenti si connettono le diverse aree dei due emisferi cerebrali destro e sinistro. Essi consentono il filtraggio, la classificazione e l'elaborazione di ciò che abbiamo vissuto durante il giorno". In genere le fasi REM notturne sono sufficienti per lasciare elaborare e trattare dalla mente le esperienze e le emozioni. Tuttavia, il tempo moderno, con il suo ritmo veloce e la sua intensità di rendimento, contribuisce al fatto che spesso le fasi REM notturne non siano più sufficienti.

A questo riguardo Georgios Pacos afferma: "Le emozioni, lo stress e le esperienze negative non sono più elaborate correttamente. Gli interessati lottano contro sentimenti repressi, dubbi e insicurezze, paure o diminuzione delle prestazioni. Con il cenno della mano e i rapidi movimenti degli occhi, si viene riportati in qualche modo nella modalità di elaborazione delle fasi REM. Come nel sonno, le nostre due metà cerebrali si associa-

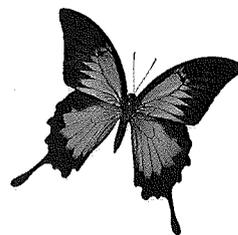


Georgios Pacos induce i pazienti a seguire con gli occhi i cenni delle sue mani.

no tra loro nuovamente. Il paziente concentra il suo pensiero sul proprio tema particolare, il suo sistema limbico si calma ed elabora ciò che blocca, angoscia o affligge".

UN CASO PARTICOLARE

Tuttavia, succede a volte che un problema non possa essere risolto senza considerare la propria infanzia. Nina V. (32 anni), impiegata commerciale, intorno ai vent'anni fu colpita da ricorrenti attacchi di dissenteria. Sebbene sua madre fosse morta per un cancro intestinale quando lei aveva 10 anni, la cosa non la preoccupò affatto. Nel momento in cui gli attacchi divennero sempre più frequenti si decise ad andare da un medico. Tuttavia, il dottore non trovò dei motivi di rilevanza medica per la sua continua irritazione intestinale. A un certo punto la donna, alta 1.70 m, arrivò a pesare solamente 46 kg. "Stavo veramente male. Non mi mancava nulla, avevo un marito, una bella casa, un lavoro". Iniziò a mettere in discussione la sua vita e la sua relazione. Infine si separò. A breve termine si sentì veramente bene, libera, sollevata. Successivamente le dolorose irritazioni intestinali ritornarono. Nell'estate del 2012 Nina andò per la prima volta da Georgios Pacos. "Uno dei risultati del nostro lavoro insieme è stato che mi sono resa conto che in realtà dentro di me convivono due anime. Nina è la donna adulta. Ninetta è la piccola bambina che ha dovuto presto assumere il ruolo di donna di casa. Doveva piacere a tutti, voleva fare tutto in maniera giusta, senza mai chiedere aiuto pur aspettandolo sempre da parte di qualcuno". Nina è una cliente speciale per Georgios Pacos: "Con lei mi fu chiaro fin da subito che potevo lavorare solo con la sua collaborazione. Nei momenti di stress, la sua anima avrebbe sempre espresso il suo malessere attraverso il suo intestino. Ognuno ha un determinato punto debole, il suo le causa-



I problemi per i quali un coaching di Wingwave può essere utile:

- CALO DEL RENDIMENTO
- ESAURIMENTO NERVOSO
- SINTOMI DI ESAURIMENTO
- BLOCCHI EMOZIONALI E TIMORI
- ATTACCHI DI PANICO
- STRESS, SOVRAFFATICAMENTO
- DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STRESS
- MOBBING
- DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE
- INSONNIA

va una cronica infiammazione intestinale. Ma il Wingwave può essere d'aiuto solo nel caso in cui Nina riesca a riconoscere da sola che cosa spinge il suo corpo sulla difensiva favorendo l'infiammazione".

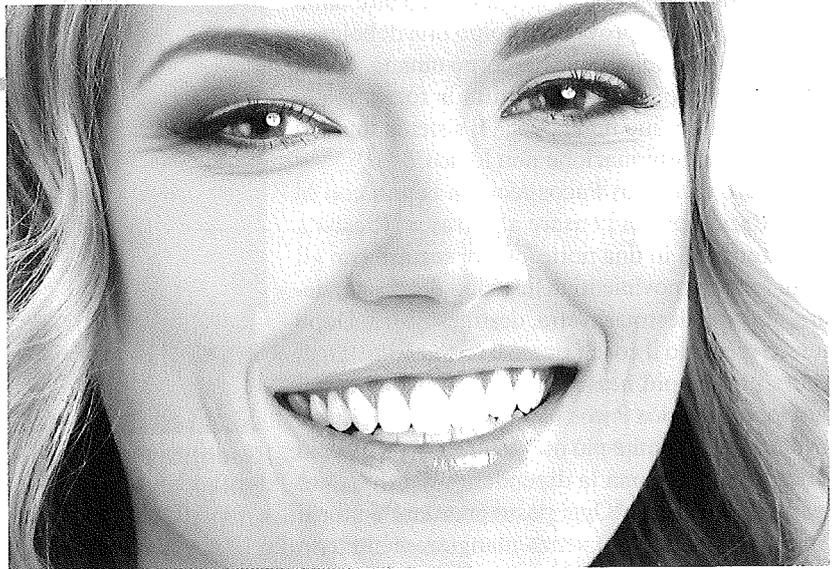
La giovane donna decise di collaborare. "Nel frattempo ho parlato con mio padre riguardo alla situazione stressante della mia infanzia. Mi nutro meglio, ascolto il mio istinto nelle situazioni difficili e provo con attenzione a prendermi cura di me". Da quando le infiammazioni l'affliggono ormai solo raramente, Nina ha riacquisito la gioia di vivere.

GLI STRESS DERIVANTI DALLE INSONNIE NOTTURNE

Anche Bernardo V. ha potuto ritrovare la sua gioia di vivere grazie al Wingwave. L'uomo che oggi ha 61 anni era un imprenditore indipendente, abituato a lavorare molto e a cavarsela con poco sonno. Nel 2002 tutto cambiò all'improvviso: la separazione dalla moglie, la controversia senza fine sulla casa e sul mantenimento, i problemi finanziari dell'azienda, improvvisamente tutta la sua esistenza era in discussione. L'uomo, che per decenni non aveva mai consultato un medico, si svegliava regolarmente alle 2 di notte e "tutte le preoccupazioni correvano una dietro l'altra sopra il copriletto". Non trovava tanto difficile gestire le poche ore di sonno, a cui si era comunque abituato, quanto gli interminabili periodi di veglia in cui era costretto ad arrovellarsi la mente.

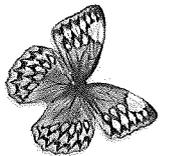
"In realtà al mattino ero una persona di buon umore che si accingeva con piacere a fare il proprio lavoro quotidiano, nonostante l'acufene e una gamba intorpidita", riferisce Bernardo, "ma di notte mi sentivo indifeso, inerme", ricorda. Venne a conoscenza del metodo Wingwave da un suo amico. "La prima volta mi misi a ridere e pensai: "È solo una inutile messa in scena". Ma il turbinio dei pensieri notturni lo tormentava così tanto che alla fine decise di consultare il coach dal metodo in apparenza strano. Dopo una discussione dettagliata, Georgios Pacos eseguì il test O-Ring anche con lui. "Io non volevo credere che questo giovanotto

I coach di Wingwave semplicemente "fanno un cenno" ai sintomi di disagio di andare via. E ciò avviene in poche sedute.



riuscisse ad aprire le mie dita quando io le tenevo chiuse", disse il robusto imprenditore sorridendo. L'affermazione di Bernardo fu: "Questa notte dormo senza svegliarmi!". Le sue dita si separarono. "In quel momento il mio cervello era come spento e le mie dita improvvisamente deboli, senza forza", ricorda. "Questo mi ha sorpreso molto".

Bernardo segue adesso la procedura del cenno con meno scetticismo. La sua frase era questa: "I miei problemi mi svegliano". Nel controllo successivo con il test O-Ring Bernardo disse di nuovo: "Questa notte dormo senza svegliarmi!", e le dita rimasero attaccate l'una all'altra. Dal suo appuntamento con Georgios Pacos può ancora accadere che l'imprenditore si svegli di notte. Ma qualcosa è cambiato in modo decisivo: "Le persone più anziane devono svegliarsi spesso durante la notte. Questo non è così grave. Ma adesso questo snervante turbinio di pensieri non corre più. Mi sveglio, non penso a niente e mi riaddormento tranquillo. L'orrore è finito e mi sento mentalmente molto più forte di prima.



Nel caso di problemi psichici profondi il metodo Wingwave può essere d'aiuto come terapia aggiuntiva.



INTERVISTA SUL TEMA

Il Wingwave per affrontare i problemi scolastici

Abbiamo intervistato Tanja Klein, esperta di coaching in Wingwave per problematiche riguardanti in particolare il mondo dei bambini e degli adolescenti.

Per quali tipi di problemi il Wingwave può essere d'aiuto in modo particolare ai bambini?

Tanja Klein: Viene da me un numero sproporzionato di bambini e giovani con problemi scolastici. Problemi comportamentali come insonnia, mal di stomaco o di testa sono sintomatologie di cui spesso è incolpata la scuola. Quando il pediatra non trova niente dal punto di vista medico, i genitori sono disposti a ricorrere al mio aiuto.

Un esempio?

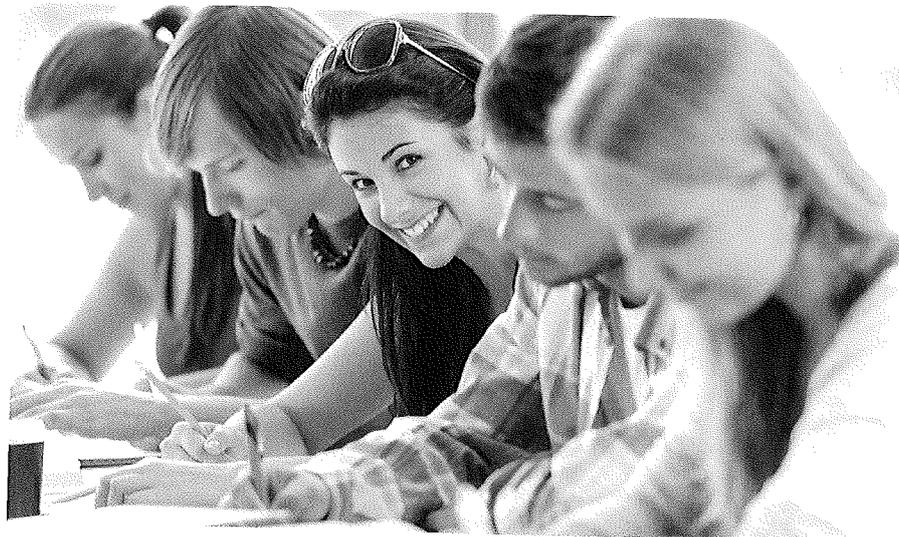
TK: Recentemente è venuto da me un diciottenne, di lunedì. Il mercoledì della stessa settimana avrebbe avuto l'esame orale di maturità. Non riusciva più a studiare e aveva una paura terribile ma non sapeva esattamente di cosa. Dopo una mezz'ora di Wingwave-coaching è venuto fuori che gli esaminatori sarebbero stati insegnanti esterni. Perciò non aveva avuto la possibilità di conoscere gli insegnanti e questo gli faceva paura. Siamo stati in grado di risolvere tutto molto rapidamente con il Wingwave.

E il blocco dello studio?

TK: Tramite il test O-Ring abbiamo scoperto che studiava con un ritmo sbagliato. Tre ore di studio ininterrotto gli sembravano un modo giusto, ma il suo corpo gli ha segnalato che aveva bisogno di una pausa dopo tre quarti d'ora. Così ha cambiato il suo ritmo e studiare gli è riuscito più facilmente. Effettivamente poi ha svolto una buona prova di maturità.

Spesso i genitori riconoscono molto velocemente i problemi scolastici. Ma per quanto riguarda invece i problemi che i bambini hanno all'interno della famiglia?

TK: Bambini e giovani soffrono molto quando i genitori litigano di continuo, si separano oppure vivono in disaccordo dopo un divorzio. In questo tipo di problemi i genitori cercano, purtroppo



raramente, un aiuto professionale per i loro bambini.

Come ci si comporta con i genitori che hanno aspettative troppo grandi dai loro figli?

TK: In realtà, i genitori spesso provocano stress nei loro figli. Ma questa non è un'azione consapevole. Loro vogliono il meglio per il proprio bambino, con tutte le aspettative e i profili di rendimento che ne sono connessi. Dopo un coaching, circa il 90 per cento dei genitori si rende conto di dover lasciare più libertà ai propri figli, per evitare, con il loro comportamento, di accrescere lo stress a livelli insostenibili. Anche se questo significa accettare l'idea che il proprio figlio possa essere felice anche semplicemente facendo l'operaio, piuttosto che il medico o l'ingegnere.

Come affronta lei l'imbarazzo che i ragazzi e i giovani possono percepire nell'interagire con lei?

TK: In questo caso spesso è d'aiuto il fatto che molti sportivi e sportive, manager, uomini e donne ricorrano anche al mio aiuto. Questi sono spesso tipi affascinanti agli occhi degli adolescenti. E quando anche loro fanno la stessa cosa, allora andare dal coach diventa un evento di moda. E il bambino im-

para: non sono stupido o malato. Io ho solo un blocco e loro anche. Persino gli atleti. E i miei genitori.

Come spiega ai bambini e ai giovani come funziona il Wingwave?

TK: Spiego loro che il cervello funziona come una applicazione per i loro smartphone. C'è dunque un sottoprogramma che è il sistema limbico, che è la sede delle loro sensazioni. E un secondo sottoprogramma che è la neocorteccia. Lì si trovano il linguaggio e l'intelletto. Quando il coach muove la sua mano da destra a sinistra e gli occhi la seguono, allora si collegano entrambi i sottoprogrammi. E il cenno fa una sorta di "grande pulizia" nel cervello. Tutti i bambini capiscono questo meccanismo.

È un vantaggio per bambini e giovani il fatto che il Wingwave non sia un metodo di terapia a lungo termine?

TK: Ma certo. Quando bambini e giovani fanno una lunga e persistente terapia hanno la sensazione: "in me c'è qualcosa che non va. Sono malato". Ma naturalmente ci sono anche bambini con problemi comportamentali difficili, come quelli con gravi esperienze di violenza in cui il metodo Wingwave non è sufficiente. In quei casi consiglio una psicoterapia. 