

Le Onde cerebrali

Il cervello si può anche “leggere” attraverso lo studio delle Onde cerebrali che emette. L’esistenza di queste onde è stata teorizzata per secoli ma sono state oggettivamente dimostrate e tracciate solo di recente, grazie all’invenzione dell’elettroencefalogramma.

Ogni onda ha una sua struttura, fatta di frequenze (numero di onde al secondo) e ampiezze (intensità dell’impulso elettrico). Sono flussi continui che funzionano ininterrottamente e che, a turno, ci guidano tra lo stato di veglia a quello del sonno.

Prendiamole in considerazione nello specifico:

- **Onde Alfa** – stato di riposo vigile e rilassato, è il ritmo naturale di un adulto in stato di veglia. È lo stato in cui agiscono gli aspetti mentali preconsoci (inconsapevoli) del “dialogo interno”, delle idee e dei “sogni ad occhi aperti”.
- **Onde Beta** – stato di veglia con attenzione rivolta all’esterno (arousal). Strutture logiche e di ragionamento attive quando interagiamo con gli altri. Sono attivati dalle parole e da qualsiasi tipo di domanda.
- **Onde Theta** – stato di dormiveglia correlato alle produzioni interne di fantasie, alla creatività e ai sogni in fase R.E.M. Sono usuali fino all’età di circa 13 anni. Sono queste quelle più interessanti, in quanto è con la loro comparsa che è possibile cambiare, trasformare ed ampliare la percezione delle nostre esperienze e delle nostre Immagini mentali.
- **Onde Delta** – stato di sonno profondo senza sogni. È il regno della mente inconscia. È un ciclo naturale necessario per ricaricare il corpo e il cervello di energia.
- **Onde Gamma** – sono le ultime scoperte dalla scienza. Si presentano quando proviamo esperienze di massima unità psicofisica, correlata ad una percezione di rallentamento del tempo e ad un ampliamento dello spazio.

Alcuni scienziati le hanno soprannominate le onde del “mistico” o dello “spirito”.

Gli “Stati mentali” sembrerebbero aver trovato una loro spiegazione scientifica ufficiale. Possiamo infatti passare dall’essere “distratti” (onde Alfa) da qualcosa che cattura la nostra attenzione (onde Beta) al cercare consapevolmente di concentrarci con tutte le risorse che abbiamo a disposizione (onde Theta) per cercare una soluzione .