

Venerdì, 8 settembre 2017

Come Cominciare a Meditare?

Come cominciare a meditare? Bella domanda.

Meditare in teoria è molto semplice, ma occorrono una serie di accorgimenti per meditare bene e soprattutto mantenere la pratica nel tempo.

Meditare bene è una cosa che viene con l'allenamento. Ci vuole un po' di tempo con gli stimoli giusti per ricablare i percorsi neuronali del nostro cervello. Ma per poterlo fare occorre avere una pratica costante e mantenere l'abitudine a meditare.

Smettere e ricominciare continuamente non porta da nessuna parte. Si tratta infatti di un vero e proprio allenamento come quelli che si fanno in palestra, ma il "muscolo" coinvolto qui è la nostra mente.

OBIETTIVO

Stabilire una routine quotidiana di pratica o Accendiamo il Motore della Meditazione

1. ATTIVA LA TUA MOTIVAZIONE!

Ci sono moltissimi vantaggi e benefici che si possono ottenere con una pratica meditativa, anche senza contare quelli spirituali relativi alla spiritualità ed all'illuminazione.

Il motivo principale è avere più energia disponibile per fare ciò che vogliamo fare nella vita, per vivere pienamente.

Energia Emozionale

Puoi immaginare quanta energia se ne vada ogni giorno in ansie, paure, rimorsi... che consumano letteralmente le nostre riserve attivando costantemente il sistema nervoso ed endocrino, modificando anche i nostri ritmi principali (respirazione, battito cardiaco ed onde cerebrali).

Meno preoccupazione, ansia ed impulsività
Riduce stress, paura, solitudine e depressione
Aumenta l'autostima
Migliora la resilienza contro le avversità della vita
Aumenta l'ottimismo, il rilassamento e la consapevolezza
Aiuta a prevenire i disturbi dell'alimentazione
Aiuta a sviluppare connessioni sociali positive
Migliora l'umore e l'intelligenza emotiva

Immagina di lasciare andare tutte le zavorre emozionali. Quanta energia disponibile in più potresti avere?

Energia Mentale

Puoi immaginare quanta energia consumiamo in distrazioni, mancanza di attenzione e difficoltà nel risolvere i nostri compiti e problemi?

Migliora la capacità di concentrazione e focalizzazione
Migliora la memoria
Migliori capacità cognitive e di pensiero creativo
Miglior capacità di risolvere problemi e prendere decisioni adeguate
Migliore capacità di processare informazioni
Capacità di ignorare le distrazioni
Aiuta a gestire il deficit di attenzione (ADHD)

Energia Fisica

Sappiamo benissimo che corpo e mente sono intimamente legati ed anzi aggiungo che la distinzione Ã¨ piuttosto fittizia. Noi siamo un sistema integrato, un tutt'uno. I benefici sono quindi a ricaduta anche sulla salute fisica.

Migliorare il sistema immunitario ed il livello generale di energia

Migliora i ritmi cardiaco e respiratorio

Riduce la pressione sanguigna

Aumenta la longevit 

Riduce i problemi cardiovascolari e cerebrali

Riduce i disturbi infiammatori e l'asma

Riduce i disturbi premestruali e della menopausa

Aiuta a prevenire artrite e fibromialgia

STABILISCI OBIETTIVI RAGIONEVOLI

Meditare sembra facile... ma quando si comincia ci si trova di fronte a difficolt  inimmaginabili. Pertanto il consiglio Ã¨ quello di stabilire di volta in volta obiettivi ragionevoli ed adeguati al proprio livello, sia relativamente al tempo di pratica, alla postura o alla qualit  della meditazione. Permettiti di non essere perfetto, Ã¨ un allenamento e come ogni allenamento deve essere graduale e portato avanti nel tempo.

Questo significa anche non avere aspettative troppo elevate su come dovrebbe essere la tua pratica. Goditi la tua pratica. Un grande obiettivo Ã¨ gi  meditare ogni giorno, anche solo per 10 minuti se non riesci a fare di pi . La tua salute psicofisica ne trarr  gi  un grande giovamento. Ci saranno giornate alte e basse come sempre, goditi il viaggio, non essere eccessivamente orientato al "Tutto e Subito", perch  non funziona cos . I livelli di energia si costruiscono giorno dopo giorno.

FAI IL MEGLIO POSSIBILE

Se decidi di praticare devi farlo al meglio possibile. Stare seduti a fantasticare non serve a nulla. Ci vuole impegno (anche qui!) e determinazione. Se ci sono pensieri eccessivamente disturbanti o ti vengono in mente cose da fare, all'inizio ti consiglio di scriverle in modo da "lasciarle andare" ad un momento successivo. Non lasciarti indurre in tentazione (come dice una celebre preghiera) ma mantieni la concentrazione.

Puoi anche dedicare 5 minuti prima della sessione a scrivere ogni pensiero che ti venga in mente su cose da fare o potenziali distrazioni, in modo da cominciare con la mente gi  pi  leggera.

ATTENZIONE ALLA POSTURA

La posizione del corpo Ã¨ un fattore molto importante nella vita di tutti i giorni ed ancora di pi  in meditazione. Non Ã¨ il caso di praticare in posizioni come il loto, il mezzo loto, seiza o siddhasana (tra le pi  utilizzate), ma Ã¨ sufficiente stare seduti su una sedia senza appoggiarsi allo schienale. Testa, collo e schiena devono essere bene allineati, ma devi anche essere comodo, dato che la pratica pu  avere una durata anche piuttosto consistente. Le spalle devono essere rilassate, cos  come gli occhi e le labbra. Alcuni posizionano la punta della lingua contro il palato per connettere i meridiani centrale e governatore nell'orbita microcosmica, ma pu  essere anche solo un altro modo per aiutare la concentrazione. Le ricerche di Anna Wise sulle onde cerebrali, registrate con elettroencefalografi, consigliavano invece di rilassare completamente la lingua per ridurre il dialogo interiore.

Respira con il naso e passa in rassegna tutto il corpo, dalla sommit  della testa fino alle dita dei piedi per rilasciare le tensioni residue.

Quindi porta la tua attenzione al respiro, mantienila l ... e gradualmente espandila a tutto quanto ti sta intorno, soprattutto ai suoni, al corpo... ed anche ai tuoi pensieri, ma non dimenticarti del respiro.

Blog Export: 100salute, <http://www.100salute.it/>

Scritto da Guido in MEDITAZIONE at 10:17

Venerdì, 25 agosto 2017

Riattivare l'Aura

Dopo aver praticato con l'immaginazione della sfera di energia, propongo di cominciare ad immaginare di smuovere l'energia dell'aura.

Questa tecnica è presentata sia da Donna Eden, sia da molti altri insegnanti di tecniche energetiche orientali ed occidentali e consiste nell'immaginare intorno a sé un'aura in forma di nube, più densa nella parte bassa e più rarefatta nella parte alta. Solleva il flusso di energia dal basso verso l'alto, come se prendessi questo vapore con le mani e lo portassi verso l'alto, come se fossero piume o come se stessi sprimacciando un grosso e morbido materasso. Immagina che le mani si spostino in uno spazio denso, più denso dell'aria. Cerca di sentire la stessa pressione che percepivi tra i palmi delle mani. Muovile dal basso verso l'alto. Quando le mani arrivano sopra la testa, lascia che scendano nuovamente verso il basso, immaginando che l'energia scenda a cascata ai lati del corpo. Continua fin quando non ti sembra di sentire una certa uniformità del campo energetico, con la stessa densità in alto ed in basso. Poi fai la stessa cosa prendendo l'energia ai lati del corpo e portandola verso l'alto. È un semplice esercizio di immaginazione, un gioco, pertanto divertiti come un bambino nel farlo. Immagina di sentire l'energia, finché non ti sembra sempre più concreta e reale. Rilassati, metti una bella musica di sottofondo, mantieni una respirazione normale, lascia andare tutte le tensioni. Per aumentare la percezione dell'energia nelle mani, se ancora non è sufficientemente sviluppato, consiglio di concentrarsi sui punti laogong (al centro del palmo della mano) e sul punto daling (al centro del polso). Cerca di sviluppare, mentre pratichi, sensazioni di gioia, di espansione, di vitalità e di felicità. Sperimenta e fammi sapere!

Scritto da Guido in IMMAGINAZIONE at 22:08

Venerdì, 18 agosto 2017

Pratica con la Sfera di Energia

Questo è il primo esercizio della nuova serie di articoli sulla pratica energetica. Descriverò esercizi cinestesici ed immaginativi tratti dal qigong o da altre discipline energetiche che io pratico e che possono essere un valido metodo per migliorare la propria salute e vitalità. Il primo è molto semplice e si tratta di immaginare una sfera di energia tra le mani. Questa tecnica si può trovare nel qigong, nel taiji, nelle metodologie energetiche russe ed in moltissime altre scuole e tradizioni, proprio perché è una tecnica base. In questo tipo di pratica immaginativa, la parte visiva conta molto meno della parte cinestetica. Bisogna cercare infatti di sviluppare il più possibile le sensazioni di pressione, gommosità, pesantezza o leggerezza, calore o fresco. Niente di mistico. Solo un semplice esercizio di immaginazione. Poi, oltre a sentire la sfera tra le mani si cerca di aumentare il più possibile la consapevolezza delle mani e di tutti i punti di energia (come quelli dell'agopuntura) presenti nei palmi e nelle dita. Non voglio essere specifico sui punti perché quello che conta in questo esercizio è sensibilizzare tutta la mano. Non si tratta solo di far pratica con l'energia, ma anche di sviluppare una maggiore sincronia tra gli emisferi cerebrali. Ogni mano è connessa ad un emisfero e sviluppando le sensazioni tra di esse si cerca anche di creare nuovi collegamenti.

Il mio consiglio è di dedicare almeno 30 minuti alla tecnica e di renderla il più possibile divertente. Dev'essere un po' come un gioco di bambini. Consiglio anche di usare la musica, non canzonette del momento che possono distrarre, ma musiche che possono aiutare a mantenere la concentrazione "caricando" allo stesso tempo l'emozione. Con questo esercizio si va a lavorare indirettamente sui nervi delle mani e sulla microcircolazione sanguigna, anche senza andare a scomodare i meridiani che terminano o iniziano sulle dita o i chakra che si trovano in mezzo ai palmi (dove si trova il punto di emissione del qi, chiamato lao gong dai cinesi). Fine dell'esercizio. Fate pratica e fatemi sapere com'è andata.

Scritto da Guido in IMMAGINAZIONE at 15:24

Sabato, 5 agosto 2017

La Chiave della Respirazione – Respirare Meno e Lentamente

La Prima Strategia per influenzare i livelli di energia e vitalità – la respirazione, ma non un banale respirare a pieni polmoni. Anzi. Esattamente il contrario. Non conosco bene il Pranayama indiano ed a dire il vero non mi ci sono mai applicato, ma conosco alcuni principi che derivano dalla mia pratica e dalla ricerca scientifica. Non sono nemmeno convinto che il sistema respiratorio del famosissimo Wim Hof sia il metodo migliore per incrementare i livelli di salute ed energia. Gli studi scientifici, illustrati dal dottor Artour Rakhimov, che per me è una vera autorità nel campo della respirazione formatosi inizialmente con il metodo Buteyko, dimostrano che la quantità di aria inspirata in stretta correlazione con i livelli di salute, ma in modo inversamente proporzionale. Più aria inspiriamo e più la nostra vitalità ne risente. Un'altra cosa interessante è che più aumenta il livello di anidride carbonica e più aumenta l'ossigenazione dei tessuti. Pertanto la vera Strategia è aumentare i livelli di anidride carbonica.

Studiando i libri ed il sito web di Rakhimov, poco per volta ho imparato a ricondizionare la respirazione, a monitorare i miei progressi e soprattutto ottenere risultati stabili. La capacità di trattenere il respiro è la chiave per valutare il livello di ossigenazione del corpo. Si tratta di un test, che Rakhimov descrive benissimo in tutti i suoi libri, sul sito ed anche nel suo canale Youtube per avere un feedback sul livello di ossigenazione dei tessuti, sullo stato iniziale e su come procede la pratica. Non mia intenzione spiegare il metodo nel dettaglio, ma posso consigliare senza ombra di dubbio il materiale del dottor Rakhimov. Ne parleremo ancora più avanti, insieme ad altre strategie per migliorare ulteriormente l'ossigenazione, l'energia disponibile e la salute in generale. Intervista al dottor Rakhimov: [How to Breath for Health](#)

[id="XinhaEditingPostion">](#)

Scritto da Guido in RESPIRO at 13:15

Giovedì, 3 agosto 2017

I Tre Tesori Taoisti secondo lo zio Hack

I Tre Tesori Taoisti sono 3 energie di cui si parla nella tradizione cinese (Shen, Qi e Jing), che sono state oggetto di tante diverse interpretazioni. Oggi vorrei parlare dell'interpretazione dello zio Hack data nella guida Biohacking delle Energie o le Strategie per combattere la stanchezza e sviluppare più energia.

Personalmente non sono d'accordo al 100% con questa approssimazione, ma già un buon punto di partenza per cominciare a lavorare sul proprio sistema energetico. E dico appunto sistema poiché tutto interconnesso e non facile separare una componente dall'altra. Lo zio Hack è una persona molto pragmatica e basa molti dei suoi concetti su solide basi scientifiche. Più avanti proporrò una versione dei Tre Tesori meno terrena. Poi sta ad ognuno farsi il proprio quadro personale e soprattutto ottenere risultati concreti. Shen

È l'energia che dobbiamo coltivare, ma possiamo farlo solo se abbiamo un buon livello delle altre due energie di base. È in connessione con un ritmo sincrono delle onde cerebrali ed un ritmo cardiaco coerente. Una persona con una buona quantità di Shen è libera dallo stress negativo o sa gestirlo molto bene. Qi È

l'energia legata all'ATP, l'adenosina trifosfato ed all'attività respiratoria di mitocondri all'interno delle cellule. Può essere fatta coincidere con il prana. Jing È l'energia sessuale, legata essenzialmente agli ormoni. Nella tradizione indiana è chiamata ojas. Possiamo considerarla come l'energia di riserva che deriva anche dalla nostra genetica. Ha a che fare con il magnetismo personale e la vitalità di base. Infatti è in stretta correlazione con le performances mentali e fisiche. Per approfondire il pensiero dello zio Hack e soprattutto applicare le migliori strategie per sviluppare vitalità ed energia, non posso che consigliare le sue 16 Strategie

Scritto da Guido in TEORIA at 21:37

Lunedì, 24 luglio 2017

16 Strategie ad Alta Energia

Abbiamo tante idee nella vita, tanti obiettivi e progetti. Cominciamo con tutto l'entusiasmo che abbiamo e poi... dopo un po'... finisce la benzina. Finisce la carica iniziale dell'entusiasmo e non abbiamo più energia per andare avanti. La forza di volontà è infatti costituita da due fattori principali:

un fattore qualitativo, che è rappresentato dall'intenzione di raggiungere o compiere qualcosa (la direzione). Questo ha a che fare principalmente con il porsi degli obiettivi o strutturare dei progetti da realizzare.

un fattore quantitativo, che è dato dall'energia che abbiamo e che ci permette di creare, raggiungere o realizzare ciò che desideriamo.

Questo spazio virtuale ha lo scopo e l'obiettivo di parlare di tutte le Strategie ad Alta Energia che ci permettono di raggiungere ogni obiettivo che ci poniamo. L'idea centrale è partita dall'ascolto di un prodotto dello zio Hack: I Tre Tesori Taoisti - 16 Metodi Essenziali per il BioHacking dei Tuoi Tre Tipi di Energia. Il prodotto tratta una serie di strategie per eliminare la stanchezza ed ottenere una grande vitalità ed energia. **ATTENZIONE:** Le Strategie ad Alta Energia funzionano solo se applicate. Io ho cominciato ad applicarle una alla volta ed ho iniziato ad ottenere una vitalità sempre maggiore, che mi ha permesso di ottenere maggiore concentrazione, lucidità ed energia per perseguire i miei progetti. 100Salute diventa quindi uno spazio per parlare di strategie collaudate, di esperienze ed esperimenti, con il "file rouge" dell'energia e della vitalità in modo pragmatico e non teorico. Strategie di buon senso, scientifiche e pragmatiche. Lo zio Hack, esperto di miglioramento personale a 360° che puoi trovare su www.migliorati.org o su www.hacknews.net mi ha anche permesso di poter lanciare questa offerta speciale per far conoscere il suo stile. Stanchezza: 16 Metodi Essenziali per il BioHacking dei Tuoi 3 Tipi di Energia!

Vuoi risolvere per sempre la tua stanchezza?

Durante il giorno hai sonnolenza e stanchezza continua?

Vorresti scoprire le cause della tua stanchezza cronica e come eliminarle per sempre?

Allora questa HNA fa per te!

Qua troverai i segreti per avere più energia, benessere e felicità per raggiungere gli obiettivi che hai sempre desiderato.

Infatti pensaci, non è l'energia la cosa più importante per raggiungere i propri obiettivi?

Non vorresti avere l'energia per divertirti e per essere produttivo durante tutta la giornata?

Allora prendi SUBITO questa HNA!

HNA78 Luglio 2016 - I 3 Tesori Taoisti: 16 Metodi Essenziali per il BioHacking dei Tuoi 3 Tipi di Energia! Innalza in Modo Scientifico Rapidamente e Facilmente il Tuo Livello di Energia Primaria e Di Riserva!!

E

in più, IN REGALO, un Esercizio di PNL Semplice e Potente: il CNR, Cambio Neurologia e Riancoraggio Ritualistico, per Riancorare Qualsiasi Cosa o Persona della Tua Vita in 10 Minuti! Obiettivo Principale di Questo AudioCorso

Imparare Scientificamente

Come Innalzare i Tuoi 3 Tipi di Energia Vitale e Eliminare per Sempre la Stanchezza Con Pochi e Semplici Accorgimenti per Raggiungerai un Livello di Benessere PsicoFisico sempre piÃ¹ Elevato!
Cosa Scoprirai e Imparerai Rapidamente in Questo Audiocorso

Quali sono i 3 Tipi Fondamentali di Energia che Utilizziamo nella Nostra Vita

Lâ€™Importanza della Pratica che fa Sempre la Differenza nel Lasciare Andare la Stanchezza

Le Regole Base per Aumentare la Tua Energia Vitale

Lâ€™importanza di Idratare il Tuo Corpo Correttamente e i Suoi Benefici

Lâ€™Importanza di Alimentarti in Maniera Sana e i suoi Benefici

I Trucchi per un Pasto Nutriente ed Equilibrato

Il Funzionamento del Sistema ParaSimpatico

Lâ€™Importanza del Movimento Fisico fatto Correttamente (il giusto tipo)

Lâ€™Importanza di un Riposo di QualitÃ

Lâ€™Importanza dei Rilassamenti Quotidiani

Le Regole per una SessualitÃ Felice ed Appagante

Il Corretto Utilizzo di Integratori Alimentari e Multivitaminici

Come Aumentare la Tua Energia con la Medicina Energetica

I Trucchi Segreti usati personalmente dallo Zio Hack

I Fattori che Limitano la Tua Evoluzione

Cosa Riceverai Subito

Audio 16m - Introduzione ai Tre Tesori Taoisti

Audio 70m - Metodologie Essenziali per Aumentare i Tuoi Due Tipi di Energia

Audio 6m - Introduzione ai 10 Modi per Migliorare la Tua Energia

Audio 13m - 10 Passi Quotidiani per Migliorare la Tua Energia e la Tua Vita (Le Domande che Migliorano la Tua Energia)

Audio 10m - CNR - Cambio Neurologia e Riancoraggio Ritualistico

Manuale sui Tre Tesori Taoisti

pdf con le Domande che Migliorano la Tua Energia

pdf con il Cambio Neurologia e Riancoraggio Ritualistico

Qui puoi trovare la pagina del prodotto dello zio Hack con tutti i dettagli ed i commenti. www.hacknews.net/2016/07/28/stanchezza-cause-continua-cronica/
Quasi 2 ore di audio corso con una utilissima checklist per aumentare drasticamente le tue energie e la tua vitalità in modo scientifico e pragmatico. Al costo di una cena puoi ottenere l'audiocorso, per avere molto più benzina e raggiungere i tuoi obiettivi ed allo stesso tempo fare una donazione per 100salute in modo che possa fare articoli sempre migliori e continuare la mia ricerca.

PS. L'audiocorso non è adatto ai Vegani, lo zio Hack non ne parla in modo entusiastico nell'audiocorso. PS2. Siccome non vivo online e l'invio è fatto in modo manuale, il download non è immediato. Devo avere il tempo di collegarmi

Scritto da Guido at 13:32

Lunedì, 17 luglio 2017

YOGA

Yoga significa "unione" tra il sÃ" individuale e il SÃ" Divino e consiste in un completo percorso iniziatico.

Il Maha Yoga (Grande Yoga) si divide in 4 percorsi principali secondo i 4 Elementi.

1. Raja Yoga (Yoga Regale), legato all'elemento Fuoco ed allo sviluppo della forza di volontÃ ed alla maestria della mente.

Si tratta dello Yoga classico e consiste essenzialmente in una disciplina mentale. E' costituito di 8 "membri" (Ashtanga), 8 parti:

Yama: astinenza

Niyama: disciplina

Asana: posture

Pranayama: energia e respirazione

Pratyahara: isolamento sensoriale

Dharana: concentrazione

Dhyana: meditazione profonda

Samadhi: fusione con il SÃ" Divino

2. Jnana Yoga (o Gnani Yoga o Yoga della Conoscenza), legato all'elemento Aria ed allo sviluppo dell'intelligenza e della saggezza

Il Jnana Yoga insegna che esistono quattro metodi per conseguire la Liberazione:

Viveka - discriminazione: l'abilitÃ di differenziare tra ciÃ²

che Ã" reale (o eterno) ed irreale (o temporaneo).

Vairagya - distacco dai piaceri del mondo, che ci tengono attaccati alla sofferenza

Shad-sampat - le Sei VirtÃ¹:

Sama (il controllo della mente e dei pensieri);

Dama (il controllo degli organi di senso);

Uparati (la rinuncia alle attivitÃ che non siano doveri, quindi ai piaceri);

Titiksha (fermezza interiore di fronte alle avversitÃ ed alle diversitÃ, distacco);

Shradda (fede nell'insegnamento del Vedanta);

Samadhana (concentrazione perfetta);

Mumukshva (ardente attesa e intenso desiderio di liberazione dallo spazio-tempo).

3. Bhakti Yoga (o Yoga della Devozione), legato all'elemento Acqua ed allo sviluppo dell'amore e della devozione

Ci sono 9 cose da fare per praticare il Bhakti yoga:

ricordare Dio (smaranam)

ascoltare (sravanam)

cantare/celebrare (kirtanam)

servire (pada sevanam),

adorare sull'altare (arcanam),

provare amicizia per i devoti (sakhyam),
pregare (vandanam),
servire tutti con umilt  (dasyam)
sottomettersi (atma-nivedanam).

4. Karma Yoga (o Yoga dell'Azione), legato all'elemento Terra ed al servizio agli altri. Attraverso un progressivo abbandono al Divino, si rinuncia a ritenere s  stessi autori dell'azione (in quanto si diventa progressivamente lo strumento d'azione superiore) e si giunge all'identificazione del proprio S  limitato con il S  illimitato
Tra gli autori consigliati per lo studio del Maha Yoga il primo di tutti   Swami Vivekananda.

Swami Vivekananda
Yoga Pratici
Astrolabio Ubaldini Edizioni

 , 18
Macrolibrarsi.it

Swami Vivekananda
Jnana-yoga

Io Yoga della Conoscenza
Astrolabio Ubaldini Edizioni

 , 16.5
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 15:55

Mercoledì, 5 luglio 2017

Ecco Perché Uso il Metodo Silva Come Base della Mia Meditazione

Il Metodo di visualizzazione sviluppato da José Silva è stato il primo sistema di meditazione che ho studiato e praticato. Per me è un sistema ottimo, soprattutto per via del condizionamento ad uno stato alterato chiamato alfa, e l'uso di diversi sistemi di ancoraggio visivo, auditivo e cinestetico (tattile). Queste tecniche permettono di richiamare rapidamente lo stato meditativo, soprattutto se condizionato (allenato) nel modo corretto. La cosa più interessante è la versatilità del metodo, che permette di entrare in connessione con l'Intelligenza Superiore e sviluppare una formidabile intuizione, ma anche di migliorare la propria o altrui salute, trovare idee creative per gli affari, migliorare i rapporti con le persone... e tanto altro. Troppo bello per essere vero? Chissà... l'unico modo per scoprirlo è provarlo con mente aperta. D'altronde lo stesso José Silva dava i suoi corsi con la garanzia del rimborso completo nel caso non si fosse rimasti soddisfatti. Il sistema si basa sull'utilizzo di particolari frequenze cerebrali che vengono attivate mediante una precisa sequenza di condizionamento che prevede il rilassamento fisico e mentale, conteggi alla rovescia, visualizzazioni ed affermazioni (e molto altro). Il nostro cervello, normalmente quando siamo attivi, vibra in beta (mediamente intorno ai 20 cicli al secondo) ed è predominante l'uso di un processo di tipo logico. Ma si è scoperto che il cervello di maestri di qigong, guaritori ed anche remote viewers si stabilizza durante la pratica a frequenze molto più basse, intorno ai 7 cicli per secondo. Nello stato alfa (tra i 7 ed i 14 cicli al secondo) la parte logica e quella creativa della mente lavorano in armonia e sintonia. Ma le persone non allenate ad un livello così basso di vibrazione si addormentano e si perdono tutte le possibilità dell'utilizzo mentale in questo stato. È possibile operare anche ad un livello più basso (theta, sotto ai 7 cicli), ma qui la maggior parte delle persone non allenate cade in un sonno profondo. La pratica delle tecniche di condizionamento permette di rimanere svegli con onde cerebrali molto coerenti e con bassa frequenza. La prima cosa che otteniamo è un grande rilassamento ristoratore, la seconda cosa è un incremento sostanziale delle idee creative utili per la nostra vita. Ma non finisce qui. Ed è tutto molto molto divertente.

José Silva
Il metodo Silva Mind Control
Manuale operativo per lo sviluppo della mente intuitiva
Omega Edizioni
p. 22
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 21:45

Lunedì, 3 luglio 2017

Primi Passi nello Yoga di un Completo Principiante (io)

Non mi è mai piaciuto lo yoga a causa del gran casino che è associato a questa parola. Tecniche fisiche, acrobatiche, mistiche e diversissimi maestri e diversissime correnti, spesso nemmeno congruenti tra loro. Ma alcuni miei amici, che stimo molto, sono molto entusiasti di questa pratica e così mi sono messo ad investigare per conto mio. Così per prima cosa ho scoperto che yoga significa semplicemente unione. Unione fra il sé mortale (la nostra piccola identità umana) e il nostro Sé immortale (la nostra natura divina). Come seconda cosa ho preso uno yogi di riferimento, uno yogi riconosciuto come un grande maestro del passato e che ha lasciato una buona e valida bibliografia per cominciare. Ho scelto Swami Vivekananda con il suo approccio al Maha Yoga (Grande Yoga) formato dai suoi 4 bracci:

Raja Yoga o Yoga del Fuoco (Spirito)

Jnana Yoga o Yoga dell'Aria (Mente)

Bhakti Yoga o Yoga dell'Acqua (Emozione)

Karma Yoga o Yoga della Terra (Fisico)

Il suo primo libro, che ho cominciato a studiare, è Raja Yoga (si trova in italiano nel libro Yoga Pratici, ed. Ubaldini) e comincia con una prefazione molto interessante su cosa sia il Raja Yoga. Il Raja Yoga è un metodo, una scienza pragmatica sviluppata nel corso di migliaia di anni per studiare, investigare e generalizzare le facoltà spirituali potenziali dell'uomo. Ad esempio il potere della preghiera o della manifestazione di desideri o le guarigioni inspiegabili.

Non c'è niente di

sovranaturale, ma manifestazioni della natura più evidenti ed altre più

sottili. Le manifestazioni più grossolane sono rilevabili tramite i

sensi. E le più sottili? Questo

è il campo d'azione del Raja Yoga. La sua pratica porta alla percezione

delle manifestazioni più sottili, impalpabili e meno conosciute. In pratica anche gli eventi più inspiegabili sono spiegabili... ma occorre aver sviluppato il giusto mezzo di discernimento. Tutti

i sistemi ortodossi di Yoga sviluppati in India (non il fitness-yoga di stampo markettaro americano) portano alla liberazione dell'anima

attraverso la perfezione. E tutti questi sistemi sono basati sulle

scuole Sankhya e Vedanta. Il testo alla base del Raja Yoga è lo Yoga Sutra di Patanjali. "Ogni anima è potenzialmente divina e l'obiettivo è di manifestare questa

Divinità controllando la natura interna ed esterna. Fai questo sia

attraverso il lavoro, o l'adorazione, o il controllo psichico o la

filosofia - attraverso una o più o tutte queste - e sarai libero. Questa è la religione. Dottrine o dogmi, o rituali, o libri, o templi, o forme, sono dettagli secondari"

Swami Vivekananda

Swami Vivekananda

Yoga Pratici

Astrolabio Ubaldini Edizioni

pag. 18

Giovedì, 23 marzo 2017

La Scansione dell'Aura

La scansione dell'aura è un set di 3 tecniche del Pranic Healing che si apprende nel livello base, subito dopo aver sensibilizzato i chakra delle mani. Secondo la teoria del Pranic Healing esistono 3 livelli dell'aura:

aura esterna

aura della salute

aura interna

Quella più importante su cui lavorare è l'aura interna, quella più vicino al corpo, ma è bene prendere consapevolezza anche degli altri 2 strati. L'operatore rimane concentrato sui palmi delle mani e si dispone inizialmente tra i 3 e 4 metri muovendosi verso il soggetto da scansionare e cercando di percepire il primo strato aurico, quello più esterno, fin quando sente una leggera pressione o un aumentato formicolio. Normalmente viene percepita ad 1-2 metri, ma molto dipende dallo stato mentale e di salute del soggetto. La stessa tecnica è usata nel primo livello del metodo russo elaborato da Bronnikov per l'attivazione del "biocomputer".

Dopo la percezione dell'aura esterna si avvertirà uno strato leggermente più denso a circa 50 cm e questa sarà l'aura della salute. Poi si procede oltre, vicino al corpo e si vanno a scansionare i punti cercando di rilevare se ci sono punti in cui c'è un'eccesso di energia (congestione) o una mancanza. Quello che faccio io abitualmente è muovere le mani lungo l'aura interna in modo da equilibrare tutta l'energia superficiale. Questa è una pratica comune a moltissime discipline e tecniche di qigong (compreso il Reiki), ma nel Pranic Healing la scansione è più approfondita e va proprio a cercare punti specifici da trattare, ad esempio le orecchie, gli occhi, i polmoni, o se ci sono squilibri tra la parte destra o sinistra del corpo. Si presta poi attenzione anche ai centri psichici o chakra, soprattutto il plesso solare, legato all'ego e dove spesso si accumulano traumi di natura emozionale.

Master Choa Kok Sui Miracoli con il Pranic Healing Manuale pratico di guarigione energetica - Contiene CD con la meditazione sui cuori gemelli per la pace e l'illuminazione Edizioni Mediterranee, € 25.5 Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 15:34

Mercoledì, 22 marzo 2017

Settare 3 Priorità al Giorno - L'Importanza della Pianificazione

Una buona abitudine da sviluppare è quella di fermarsi ogni sera a fare il punto della giornata e settare le priorità per il giorno successivo. È essenziale ridurre a 1, max 3 le cose essenziali da fare, in modo da poterle fare subito, in fretta e poi dedicarsi ad altro... ma solo dopo averle portate a termine. Perché è importante? Perché spesso rimaniamo presi nel turbine degli imprevisti o delle mille attività quotidiane e solo a fine giornata ci ricordiamo di non aver fatto nulla per portare a termine i progetti che ci stanno tanto a cuore. Io mi sono dato l'obiettivo di farlo ogni sera e tengo anche traccia di questa attività in quanto la mia idea era ed è ancora di renderla un'abitudine perfettamente integrata nelle mie routines e non una cosa che posso fare o meno. Ci sono tanti modi per farlo...

un grosso foglio da mettere sul tavolo con le 3 priorità per il giorno dopo
scrivere le priorità su una lavagna magnetica davanti alla scrivania e/o vicino alla porta
dei post-it
dei post-it virtuali da mettere sul desktop

Come faccio io? Ho due possibilità. Una è la lavagna magnetica. L'altra è Todoist.

Con Todoist ogni sera faccio una revisione delle mie cose da fare per il giorno dopo e ne seleziono 3, quelle che ritengo prioritarie e più importanti. Tutte e 3 sono evidenziate con la spunta p1 (Priorità 1) che le colora di rosso, evidenziandole e portandole in alto nella lista. Tramite il filtro Priorità, poi posso isolarle da tutto il resto della lista di cose da fare. Sembra un'attività banale ed un'abitudine di poco conto, ma è fondamentale per non perdere di vista le cose a cui teniamo e che vogliamo portare avanti giorno per giorno. Anche il grande stratega militare Sun Tzu diceva che una componente principale nella vittoria di una battaglia era la perfetta pianificazione da parte del generale. Ci sono moltissime altri piccoli trucchi e segreti per migliorare la propria produttività e modificare allo stesso tempo in meglio la propria personalità. Ma questa è una delle più semplici ed efficaci. A patto che venga messa in pratica!

Scritto da Guido at 14:36

Giovedì, 16 marzo 2017

Le 5 Tecniche Base del Pranic Healing

Il Primo Livello del Pranic Healing insegna essenzialmente le basi del metodo, che consistono nell'attivare i centri psichici delle mani (chakra), ma soprattutto nel purificare ed energizzare. La purificazione energetica (o pulizia energetica) è necessaria per favorire l'assorbimento dell'energia e velocizzare l'eventuale guarigione. Da buon sperimentatore sto studiando ed applicando il libro *Miracoli con il Pranic Healing* di Choa Kok Sui una tecnica alla settimana ed ho cominciato proprio dal primo livello che è costituito da 5 Tecniche di Base: 1. Sensibilizzare le mani 2. Scansione dell'aura interna 3. Spazzare o ripulire in modo generale o localizzato 4. Energizzare e proiettare prana 5. Stabilizzare il prana proiettato. La prima tecnica è molto semplice e consiste nel porre i palmi della mani uno di fronte all'altro e rilassarsi. L'obiettivo è stimolare i piccoli chakra delle mani (o punto laogong per la tradizione cinese) concentrando la propria attenzione in quel punto e cercando di "ascoltare" tutte le sensazioni che si sviluppano. Il metodo consiglia di allenare la tecnica di sensibilizzazione per almeno due settimane in modo da avere effetti stabili. Attualmente mi sto dedicando esclusivamente a questa tecnica che mi riesce piuttosto bene, oltre allo stare fuori al sole, possibilmente scalzo e respirare consapevolmente per caricarmi di prana. Nelle prossime 4 settimane mi allenerò con le restanti quattro tecniche (mettendo i link nell'articolo, come riferimento). Sto seguendo pedissequamente le istruzioni sospendendo ogni giudizio o critica e semplicemente osservo. Per ora ho un buon livello energetico e la pressione tra le mani è buona. Aggiungo che questa tecnica è molto simile a quasi tutte le tecniche di base in vari metodi energetici, dal taiji al qigong, alle tecniche energetiche russe, al metodo di Robert Bruce...

Master Choa Kok Sui

Miracoli con il Pranic Healing

Manuale pratico di guarigione energetica - Contiene CD con la meditazione sui cuori gemelli per la pace e l'illuminazione

Edizioni Mediterranee

€ 25.5

Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 15:15

Giovedì, 9 marzo 2017

I 4 Livelli del Pranic Healing

Sto muovendo i primi passi nel Pranic Healing e da buon sperimentatore abbinò studio e pratica. Sono ancora agli inizi e per ora sto facendo semplicemente alcune cose:

1. sto fuori al sole il più possibile (per favorire l'assorbimento del prana solare) 2. sto scalzo il più possibile (per favorire l'assorbimento del prana terrestre) 3. respiro lentamente e consapevolmente (per favorire l'assorbimento del prana dell'aria)

Mi sento bene, centrato e con una buona vitalità generale.

Per quanto riguarda la teoria invece sto studiando il libro base del metodo in cui sono spiegati i 4 Livelli del Pranic Healing.

Come già scritto, non prendo tutto per oro colato, ma allo stesso tempo mantengo la mente aperta e sperimento. Livello 1. Elementary Pranic Healing E' richiesta concentrazione tattile e servono 3-5 sessioni per imparare i concetti e le tecniche di base. In 1-2 mesi di pratica regolare si può acquisire una buona abilità. Livello 2. Intermediate Pranic Healing Si usa la respirazione pranica e si approfondisce lo studio dei chakra maggiori. Servono 3-5 sessioni per acquisire il materiale del livello e 1-2 mesi di pratica regolare per cominciare a trattare casi più difficili.

Livello 3. Distant Pranic Healing

Si sviluppa la facoltà psichica, ma servono molti mesi, se non anni per sviluppare buone capacità a distanza. Livello 4. Advanced Pranic Healing E' necessario sviluppare capacità di visualizzazione ed una conoscenza più approfondita dei vari tipi di prana. Nello studio del Pranic Healing, oltre al testo base di Choa Kok Sui Miracoli con il Pranic Healing, viene consigliato anche il libro "Il Doppio Eterico" di Arthur E. Powell. Sono proprio curioso di vedere come andrà con il PH, anche perché ho sentito di interventi energetici interessanti per la cura degli occhi. Voglio proprio vedere... (gioco di parole)

Arthur Edward Powell
Il Doppio Eterico
E altri fenomeni
Macro Edizioni
â, 9.8
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 21:04

L'Alchimia Taoista Comincia con l'Orbita Microcosmica

Nel sistema Taoista la prima cosa da fare è aprire e connettere i due meridiani che formano l'Orbita Microcosmica. Il primo canale è il meridiano centrale o vaso concezione e comincia nella zona del perineo, risalendo la parte anteriore del corpo fino alla bocca. La sua natura è fredda e legata alla polarità yin. Il secondo canale è il meridiano governatore che comincia nella zona del perineo risalendo la parte posteriore del corpo fino alla sommità della testa per poi ridiscendere fino al palato. La sua natura è calda e legata alla polarità yang. Normalmente i due canali portano l'energia dal basso verso l'alto, ma quando si appoggia la lingua sul palato, dietro ai denti dell'arcata superiore avviene la chiusura dell'orbita microcosmica e l'energia comincia a fluire come in un solo canale: scende nella parte anteriore e risale nella parte posteriore in cicli continui.

L'Orbita Microcosmica viene anche chiamata Piccolo Circuito Celeste (PCC) o Piccolo Circuito Energetico (PCE)

Il lavoro alchemico consiste in tecniche di purificazione da tutte le "ostruzioni" energetiche, emozionali e psicologiche che impediscono il libero flusso del "qi".

Inoltre le polarità yin e yang vengono portate in equilibrio e l'energia nutre gli organi con un delicato massaggio interiore. Normalmente entrambi i meridiani tendono a portare l'energia verso l'alto, sovraccaricando la "mente", mentre far ciclare l'energia la redistribuisce in modo più uniforme in tutto il corpo. Ho ripreso lo studio dell'Alchimia Taoista, andandomi a ripescare i libri di Mantak Chia. Nei suoi libri infatti sono ben illustrate tutte le "formule" per raggiungere il

pieno sviluppo energetico-spirituale secondo la concezione del Tao. Ma prima di cominciare la vera pratica di alchimia interna Ã necessario stabilire un buon flusso del PCE. Senza questo pre-requisito e senza aver acquisito una profonda calma mentale non Ã possibile praticare le tecniche superiori, o meglio Ã possibile farlo... ma senza ottenere risultati o immaginando di ottenerli (e ne conosco tante di persone che allucinano risultati senza aver raggiunto un minimo di armonia interiore, segno inequivocabile le energie non fluiscono nel modo corretto). Tra i miei Progetti c'Ã quello di studiare a fondo l'Alchimia Taoista e condividere le informazioni e le mie esperienze sul blog. E' mia intenzione citare anche le fonti del materiale che studio in modo che chiunque possa espandere il materiale che condivido secondo il proprio interesse.

Mantak Chia
Tao Yoga
Il risveglio dell'energia attraverso il tao
Edizioni Mediterranee
â¬ 12.9
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 11:36

Sabato, 4 marzo 2017

Le 3 Fonti di Energia nel Pranic Healing

Nel mio studio e pratica delle tecniche energetiche mi sono affacciato anche al Pranic Healing del filippino Choa Kok Sui, ingegnere chimico di origini cinesi.

Ho preso il suo libro di base: Miracoli con il Pranic Healing ed ho cominciato a studiarlo e soprattutto a metterlo in pratica.

Il mio approccio è scientifico. Nel senso che sospendo il mio giudizio ed esperimento ciò che viene mostrato. Al termine della mia sperimentazione verificherò se quanto scritto è utile e valido e nella mia esperienza o se, come dicono gli americani, è bullshit!

Solo al termine. Se rifiuto a priori non è metodo scientifico, ma crudo razionalismo. Secondo Choa Kok Sui ci sono 3 fonti di energia:

1. Il Sole, il prana solare, il più potente di tutti, che si assorbe esponendosi al sole o bevendo acqua esposta al sole
2. L'Aria, il prana ozonico, che si assorbe con una respirazione ritmica
3. La Terra, il prana terrestre che si assorbe tramite le piante dei piedi. Non ho ancora letto il libro, ma io direi che l'assorbimento va fatto scalzi, seguendo anche i principi dell'Earthing Le piante, soprattutto gli alberi (per le loro dimensioni) assorbono grandi quantità di energia da queste tre fonti e nel rilasciano l'eccesso intorno ad esse. CKS consiglia inoltre di utilizzare la preghiera, secondo il proprio personale sistema di convinzioni religiose, per velocizzare la guarigione, oppure affidarsi nella visualizzazione a guide spirituali o alla Fonte superiore. Questa non sarà una sperimentazione settimanale come le altre che porto avanti, ma richiederà maggior tempo sia per la lettura e lo studio, sia per gli esperimenti pratici e le osservazioni che ne conseguono. Intanto quello che posso fare ora, è

stare all'aria aperta il più possibile

espormi alla luce solare

bere acqua "solarizzata"

inspirare consapevolmente energia

stare scalzo sul terreno.

Sono curioso di vedere come reagirà il mio sistema energetico e come cambierà la mia vitalità.

Master Choa Kok Sui

Miracoli con il Pranic Healing

Manuale pratico di guarigione energetica - Contiene CD con la meditazione sui cuori gemelli per la pace e l'illuminazione

Edizioni Mediterranee

€ 25.5

Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 14:35

Giovedì, 23 febbraio 2017

Se Vuoi Cambiare, Smetti di Studiare e Comincia a Fare!

Smetti di Imparare e Comincia a Fare... ovviamente è una provocazione. Io stesso non smetto mai di imparare, ma il punto è un altro: FARE! Qualunque sia il campo di applicazione, il successo è sempre direttamente proporzionale alla capacità di agire e di portare le cose a termine. Possedere la sola teoria senza l'immediata applicazione pratica è come camminare con una gamba sola. Peggio ancora... la continua ricerca del metodo migliore senza mai applicare nulla... (mea culpa, in questa palude ci sono finito più volte). Tutti noi abbiamo degli obiettivi. Io ho i miei, tu hai i tuoi... e tutti noi cerchiamo le migliori informazioni e soluzioni per raggiungere i nostri obiettivi. Ma questo non è sufficiente. Non è quello che sappiamo a fare la differenza, ma quello che facciamo con quello che sappiamo. Dimentichiamo molto rapidamente quello che impariamo se non lo applichiamo immediatamente. Il nostro cervello elimina rapidamente ciò che non è utile, ciò che è zavorra. L'apprendimento deve essere sempre equilibrato da azione pratica, altrimenti non serve a nulla.

Troppa teoria porta solo alla procrastinazione. C'è sempre qualcosa di nuovo e di eccitante da imparare, più eccitante della cruda azione. Ma è solo l'azione che porta i risultati. Continuando a studiare, a cercare il metodo migliore, non metterai mai in moto la macchina e continuerai a sviluppare la pessima abitudine della procrastinazione. Forse pensi che con un metodo migliore sarà più facile agire... ma poi sarai attratto da un metodo ancora migliore... o un altro... o un altro... e la procrastinazione galoppa. Consiglio n. 1 Il modo migliore per imparare è praticare. Agire. Più pratichiamo e più sbagliamo e più impariamo. Noi impariamo essenzialmente dai nostri errori che sono il nostro meccanismo di feedback. Sono ciò che ci permette di correggere la rotta. Cos'è il mio consiglio: "Agisci, ora!"

Stai imparando ad essere organizzato? Comincia a fare ordine nel tuo spazio.

Stai imparando a gestire le tue mail? Applica subito le nuove strategie.

Stai imparando ad usare Evernote o Todoist? Fallo con le applicazioni.

Stai imparando il taijiquan? Fai subito un po' di allenamento alle posizioni o alla forma.

Stai imparando a meditare? Assumi la posizione corretta e comincia.

Consiglio n. 2 Non diventare un collezionista di informazioni. Impara qualcosa di nuovo solo quando hai già praticato quello che già conosci. Non esagerare con la lettura se non riesci a mettere in pratica nemmeno una pagina. Se non puoi farlo adesso, programma la tua pratica (ad esempio con Todoist). Impara una cosa. Applicala. Impara una seconda cosa. Applicala di nuovo. Non farti fregare dai miraggi dell'informazione. Diventa una persona che fa i fatti ed ottiene risultati. Consiglio n. 3 Tieni un diario Alla fine della giornata, fai un resoconto delle cose che hai fatto e datti dei consigli su come puoi migliorare. Io lo tengo su Evernote. Per me è un momento per fare il punto, riflettere e migliorare le mie pratiche. Domanda: qual è la cosa in cui devi smettere di cercare il metodo migliore e cominciare ad agire ora? Condividilo con un commento sotto.

Scritto da Guido at 14:34

Lunedì, 6 febbraio 2017

Due Strategie di Produttività per Motivarsi ad Agire

Per creare pressione e motivarsi a portare a termine il lavoro da fare ci sono due strategie principali. La prima consiste nel limitare il tempo, la seconda nel limitare il numero delle attività. Se hai una lunga lista di cose da portare a termine non puoi fare tutto, ma puoi comunque lavorarci sopra con una certa intensità. Limitare il tempo è una strategia abbastanza semplice e consiste nell'impostare un timer e fare tutto il lavoro possibile in quel tempo. Io utilizzo l'applicazione Pomodoro Challenge e mi trovo molto bene con questa strategia per un determinato tipo di attività. In pratica mi concentro in brevi sequenze ad alta intensità, ad esempio 25 minuti per fare tutto quello che posso, pausa, poi altri 25 minuti. Questa può essere un'ottima strategia nello studio o nella lettura, in un allenamento fisico o in qualsiasi cosa in cui si voglia rimanere focalizzati per un certo periodo di tempo. Ad esempio se voglio riordinare una stanza incasinata (ad esempio un garage o un solaio) o anche solo i files nel computer, questa è la strategia migliore da adottare. La seconda strategia prevede invece un numero limitato di cose da fare e si va avanti finché non si finisce. In questo caso imposto delle mini-liste di 5-6 attività da fare in serie e procedo finché non ho finito. Un esempio pratico di applicazione delle due strategie, anche per capirle meglio, è il seguente. Decido di leggere un libro. Strategia 1. Ogni giorno dedico mezz'ora alla lettura del libro (indipendentemente da quante pagine io possa leggere). Vantaggio. Non mi preoccupo di quanto ci metterò e procedo tranquillamente. La uso con un libro spesso e con capitoli molto lunghi. Strategia 2. Ogni giorno leggo un capitolo del libro, oppure 20 pagine (indipendentemente da quanto tempo ci possa mettere). Vantaggio. So esattamente quando finirò il libro. La uso con un libro che presenta capitoli brevi. In realtà non c'è una strategia migliore tra le due. Ognuna ha i suoi pro ed i suoi contro. Se si decide di studiare per tutto il pomeriggio, poi ci si può trovare a perdere tempo guardando il cellulare per distrarsi un po' o leggere senza una vera focalizzazione e leggere tutto senza ricordarsi nulla. Se si decide di fare 10 attività poi ci si può ritrovare a fare solo le più facili tralasciando i "mattoni", la "polpa"... ed anche questo atteggiamento non è vincente. Quando applicare una strategia e quando l'altra? Io normalmente uso la Tecnica del Pomodoro quando non è ben chiaro il tempo necessario (e potrebbe anche essere molto lungo) per completare l'attività. Quindi uso "fiammate" da 25 minuti. Uso invece sequenze di cose da fare con l'applicazione Todoist e questo mi permette di rimanere molto più focalizzato sul processo. Il problema delle liste è che spesso possono essere piene di cose banali o peggio ancora impossibili da portare a termine. Normalmente le mie liste sono fatte di azioni chiaramente definibili in un certo contesto. Vincolare il numero dei compiti mi incoraggia a farli in tempi più veloci, un po' come un piastrellista che non guarda le ore ma il numero di metri quadri che riesce a posare. Invece ad esempio, per imparare una forma di taiji, non so quanto tempo ci posso mettere ed allora dedico al suo apprendimento mezz'ora al giorno. E tu cosa usi per controllare la tua produttività? Preferisci creare liste di cose da fare e concentrarti sulle azioni o stabilire un tempo preciso per focalizzarti sul lavoro? Condividi i tuoi pensieri nei commenti.

Scritto da Guido at 21:56

Mercoledì, 25 gennaio 2017

Come lo Uso Evernote

Ho usato per 2-3 anni Evernote Premium come un semplice archivio (che spreco!). Per chi non la conoscesse, Evernote è un'applicazione per scrivere note, per raccogliere documenti, per sviluppare la propria creatività, per dare ordine alla propria vita. Insomma... un'espansione del cervello! Premetto che uso il sistema GTD (Get Things Done, in italiano tradotto con "Detto, Fatto!") di David Allen, che per alcuni è superato. Per me no.

Per me è un sistema di produttività fantastico.

Come ho organizzato il mio spazio Evernote! Ho una cartella INBOX dove entra tutto e passa tutto di lì. Questo è il cuore di Evernote.

Da qui, le mie note vengono...

Cancellate

Lavorate (nella cartella Incubator... dove ci sono le cose su cui sto lavorando e dove avviene una sorta di Brainstorming continuo)

Archivate come "references" o materiale che mi servirà in futuro.

Tra le altre cartelle importanti ho:

Progetti Attuali (un'espansione di Incubator... quando il progetto comincia a diventare più corposo ed una sola nota non è più sufficiente)

Lavoro (tutte le note, i documenti e le references per il lavoro... o i lavori)

Personale (tutte le cose personali o riferite alla casa, ma non di lavoro)

Un Giorno/Forse (tutte le cose che voglio fare, ma non adesso... tutte le idee per il futuro, progetti futuri, cose che farò nei mesi/anni futuri... forse)

Poi ho altre cartelle... che sono:

Sogni (una sorta di Vision Board, tutta di immagini evocative)

Templates (modelli che uso, sia in Evernote, sia per Lavoro, sia per le attività Personali)

Contatti (tutti i riferimenti ai contatti che uso abitualmente, telefono, mail, attività varie...)

Ultima, ma non ultima, ho un taccuino Diario, in cui registro attività quotidiane ed anche i miei sogni. Se posso aiutarti ad ottimizzare l'uso di Evernote, chiedi pure, fai domande specifiche. Uso altre due app oltre ad Evernote che sono liste di cose da fare: Todoist Premium (per le mie attività terrene) ed Habitica (gratuito, per le mie attività, diciamo spirituali, quelle di cui parlo qui sul blog)

David Allen

Detto, Fatto! L'Arte dell'Efficienza

Il metodo "GTD - Getting Thing Done", che ha cambiato la vita e il modo di lavorare di milioni di persone in tutto il mondo

Sperling & Kupfer

è 12.9

Macrolibrarsi.it

Blog Export: 100salute, <http://www.100salute.it/>

Scritto da Guido at 14:14

Martedì, 24 gennaio 2017

10 Minuti di Meditazione al Giorno

C'è una pratica meditativa molto interessante che consiglio di fare ogni giorno: 10 minuti senza far niente! Viviamo in una società super-impegnata, super-indaffarata e super-agitata. Allo stesso modo la nostra mente è super-impegnata, super-indaffarata e super-agitata. Ma la mente per essere efficiente ha bisogno di riposo. Cos'è la pratica che faccio ogni giorno e che consiglio di fare di stare 10 minuti senza far niente. Senza pensare a niente. Semplicemente essere. Semplicemente percepire con i 5 sensi. Ma senza perdersi nel flusso dei pensieri, senza agire. Senza muoversi. Questa è la meditazione. Non è importante come ti siedi, non è importante come ti vesti, non è importante come metti le mani, non è importante che incenso metti, non è importante la musica di sottofondo. Seduto, in piedi, sdraiato... chisseneffrega. Quello che conta è lo stato della tua mente. In questo mondo superstressato cerchiamo tutti delle distrazioni dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni... la televisione, il lavoro, la radio... distrazioni continue. Quanti salgono in auto e la prima cosa che fanno è accendere la radio per non avere a che fare con i propri pensieri? Quanti lavorano in casa e accendono la TV in sottofondo per "coprire" i "rumori" della mente? E quelli che bevono per dimenticare e non affrontare la vita? E la droga? Che cos'è questa fuga continua dalla vita? La meditazione in ogni momento... la consapevolezza è stare qui, ora... vivi, pienamente vivi. Noi siamo qui e possiamo imparare a vivere pienamente con una mente calma, focalizzata e rilassata. 10 minuti al giorno... possono cambiare la nostra vita. Senza far niente. Molte persone pensano che la meditazione sia una cosa difficilissima. Smettere di pensare e sbarazzarsi di tutte le emozioni. Bam! Ci provano e non ci riescono... non ci riescono perché non è una cosa così immediata. È un rilassamento focalizzato... meditare significa stare in mezzo... tra la concentrazione e il rilassamento... lasciando che i pensieri vadano e vengano... agitati, annoiati o con un chiodo fisso che batte come un tamburo nel centro del cranio... Dobbiamo solo osservare. Senza far nulla. E cominceremo a vedere le cose da una prospettiva diversa.

Scritto da Guido at 21:02

Giovedì, 5 gennaio 2017

Un Solo Esercizio Contro Miopia e Astigmatismo

Pensavate che mi fossi arreso nella mia sfida con la miopia? Eeeeh no!

E' vero che questo è l'anno in cui mi dedicherò principalmente alle tecniche energetiche, ma non lascio indietro niente. Ora voglio dare piena fiducia a quel pioniere creativo che si chiama Gustavo Guglielmotti e che da un paio di anni porta avanti la sua battaglia contro i difetti della vista. La sua teoria attuale, che potrebbe anche essere del tutto sbagliata e prevede la necessità di allungare il nervo ottico, porta avanti un solo esercizio di potenziamento dei muscoli oculari, che lui chiama Lower. Semplice. Molto semplice. Secondo Gustavo "I problemi di vista sono conseguenza di una sola cosa. L'allungamento e la contrazione del nervo ottico. Il primo crea l'ipermetropia e il secondo crea la miopia." In pratica il suo metodo, che è bene illustrato nel suo ebook acquistabile sul suo sito, consiste nel forzare la muscolatura degli occhi in diagonale verso il basso. Voglio dare credito a Gustavo con 20 ore di pratica su questa tecnica. In realtà ho già cominciato intorno a Natale e sono andato avanti senza praticamente nessun risultato e senza nemmeno sentire gli occhi affaticati. Fino ad oggi. Oggi ho cominciato ad avere delle buone schiarite di dettaglio alla guida dell'auto. Sarà quello? Non sarà quello? Non lo so e non lo posso sapere ora. Attualmente sono a circa un'ora e mezza di pratica globale. Porto avanti la mia sperimentazione e poi vediamo cosa succede. Un solo esercizio. Semplice. Molto semplice. Ah. Sto continuando a portare avanti la mia abitudine del niente occhiali in casa ed il meno possibile fuori casa. Leggo ad una distanza che mi permette un leggero allenamento alla focalizzazione.

Scritto da Guido at 22:24

Martedì, 3 gennaio 2017

Parte la Mia Immersione nell'Aspetto Energetico del Tai-Chi

Ho pianificato le mie pratiche per il 2017 con un'immersione nelle Arti Energetiche e prima tra tutti, ho cominciato con la regina: il Taijiquan (Tai Chi Chuan). Taiji è un'arte marziale interna, ma io sono poco interessato al suo aspetto marziale o alle tecniche di autodifesa. Per quello ho già il pragmatico wing-chun, che pratico con regolarità. Non sono nemmeno interessato agli aspetti salutistici della ginnastica dolce per anziani (ho ancora tempo per quella), non sono interessato a praticare il taiji per muovermi in maniera esotica, ridurre la pressione arteriosa e lo stress. Nemmeno per sviluppare la longevità. Nemmeno per dare sfoggio di me in eleganti dimostrazioni con un kimono sgargiante. Niente di tutto questo. Sono interessato solo all'aspetto più crudo del taiji, quello meno conosciuto, l'aspetto puramente energetico. Voglio sentire il flusso dell'energia che si muove intensamente nel corpo, voglio percepire quelle dimensioni energetiche che i cinesi chiamano "segreta" e "misteriosa" (tralascio appositamente la terminologia cinese). Ho troppa fantasia? Chissà. Forse sì, ma se non provo sulla mia pelle rimarrà sempre con il dubbio. Attualmente sono diffusi nel mondo cinque principali stili di Taijiquan: Chen (da cui probabilmente derivano tutti gli altri), Yang, Wu/Hao, Wu e Sun. Io faccio riferimento allo stile Yang, che a quanto mi risulta, è anche il più diffuso al mondo, in particolare alla forma di 37 movimenti di Zheng Man Qing (1902-1975), allievo di Yang Cheng Fu (1883-1936), nipote di Yang Lu Chan, fondatore dello stile, che imparò dalla famiglia Chen, prima spiando di nascosto e poi in modo più ufficiale. Pare che il taijiquan sia stato originato nel XII secolo da Zhan San Feng, ma questa pare sia più una leggenda che un fatto storico. Tutto questo solo per inquadrare l'aspetto storico di questa interessante pratica. Ora non mi resta che praticare, cominciando dallo scioglimento delle articolazioni per togliere il grosso delle tensioni fisiche e dalle tecniche di rilassamento di base. Taiji è come un sistema alchemico che porta a sciogliere le tensioni fisiche, emotive e psicologiche, trasformandole in qualcosa di diverso, in un flusso di energia ad alta intensità che mi porterà verso frontiere che non ho ancora conosciuto. Almeno questo è quello che mi auguro.

Scritto da Guido at 17:14

Mercoledì, 16 novembre 2016

Pro e Contro gli Occhiali

Gli occhiali sono uno strumento di grande utilità per chi soffre di problemi di vista. Attraverso le lenti diventa possibile mettere a fuoco il mondo e muoversi in tutta sicurezza, sicurezza per noi e per altri. Grazie gli occhiali possiamo guidare, andare al cinema, muoverci liberamente e fare bene il nostro lavoro.

Ma gli occhiali sono anche una vera e propria stampella per i nostri occhi. Ci aiutano nella visione ma non ci aiutano a migliorarla. Diceva il dottor Bates: "Non è possibile vedere attraverso le lenti se l'occhio non produce il grado di errore di rifrazione che le lenti stesse dovrebbero correggere. Tuttavia nell'occhio abbandonato a se stesso gli errori di rifrazione non sono mai costanti. Se quindi con l'ausilio di lenti concave, convesse o astigmatiche si ottiene una buona visione, ciò significa che l'errore di rifrazione viene mantenuto a un livello costante, cosa che non avverrebbe in circostanze diverse. Non ci si può aspettare altro che un peggioramento della situazione, ed è proprio ciò che avviene secondo l'esperienza comune." (da Il Metodo Bates per Vedere Bene Senza Occhiali). Per iniziare un percorso di miglioramento della propria vista è necessario quindi ridurre considerevolmente la dipendenza dagli occhiali. Ci sono molte occasioni in cui ne possiamo tranquillamente fare a meno e permettere ai nostri occhi di rilassarsi.

Diceva ancora Bates: "L'occhio umano non sopporta gli occhiali: questa è una realtà che nessuno oserebbe contraddire. Gli oculisti sanno che i pazienti debbono abituarvisi e che a volte non ci riescono mai. I pazienti affetti da un grado elevato di miopia e di ipermetropia hanno molta difficoltà ad assuefarsi alla correzione totale e spesso non sono mai in grado di farlo."

Tutte le lenti infatti contraggono il campo visivo. Chi usa gli occhiali non è in grado di vedere in modo nitido se non guardando attraverso il centro della lente. Questo determina quindi un aumento della rigidità dell'occhio che tende a guardare sempre al centro della lente per poter mettere a fuoco. I muscoli oculari vengono pertanto "allenati" a mantenere indirettamente una posizione di rigidità, che spesso causa irritazioni, emicranie e vertigini.

Gli occhiali correggono l'errore di rifrazione ma non possono eliminare o alleviare la tensione dei muscoli oculari, prima causa della riduzione della vista. Usiamoli quindi come uno strumento, quando è necessario, senza abusarne mai.

William Horatio Bates

Il Metodo Bates per una Vista Perfetta senza Occhiali

Con tabella Ottometrica originale in grande formato - Il libro originale del Dott. William H. Bates con note e approfondimenti di Mauro Teodori e Loredana De Michelis

Macro Edizioni

€ 14.5

Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 14:06

Lunedì, 7 novembre 2016

Vedere Bene È un Atto di Volontà

Dal 1° novembre sto praticando le tecniche per il miglioramento della vista con un'energia che mai avrei immaginato di avere. Sono ormai 3 giorni che non indosso più occhiali e sto praticando in modo molto consistente. Fra le mie pratiche i classici palming, swinging (dondolio), microcaratteri, tabella di Snellen, sunning (esposizione al sole), oltre che la movimentazione degli occhi in tutte le direzioni e la lettura con lenti positive. È un grande obiettivo, che coinvolge un set di tecniche, ma che porta ad un ribaltamento della personalità. Ci sono alcune caratteristiche psicologiche che sono tipiche dei miopi e le sto trasformando. Così come cerco di eliminare quei filtri percettivi della realtà che sono gli occhiali. La mia forza di volontà, quell'intento inarrestabile che mi spinge ad agire per raggiungere ciò che mi sono preposto, è in pieno allenamento. È con la forza di volontà che mi spingo avanti e che blocco le mie pessime abitudini ed i cortocircuiti mentali. È con la forza di volontà che ho fissato i miei obiettivi e mi mantengo nel flusso, nella pratica costante e proficua. Utilizzo a supporto della mia costanza, alcuni strumenti che ho già citato più volte in passato: 7Weeks per il tracciamento delle nuove abitudini, Pomodoro Challenge per la motivazione alla pratica ed Habitica, il giochino che mi stimola a cambiare. Ok, basta chiacchiere. Ora riprendo le mie pratiche. Alterno il palming in cui sostanzialmente medito, rallentando il flusso dei pensieri ed il dialogo interno, con la tabella di Snellen, che è un po' il mio sistema di feedback. Leggo i microcaratteri che sono testi stampati in corpo 2 o 3 alla luce forte del sole, che riflette sul foglio... stando ben presente a ciò che leggo ed alla conformazione delle lettere. Poi ritorno alla tabella. Alla tabella dondolo le lettere della prima riga da sinistra a destra e viceversa, a distanza ravvicinata o di qualche metro. Poi procedo che le lettere più piccole. È molto bello vedere la nitidezza dei colori o le forme che iniziano ad avere più contrasto, è un mondo nuovo quello che si sta aprendo di fronte ai miei occhi. Ed io sto diventando una persona nuova per questo mondo nuovo.

Scritto da Guido at 15:22

Martedì, 1 novembre 2016

3 Divieti Strategici per Recuperare Tempo e Focus

Un tempo era Samonios, il capodanno celtico... poi divenne la festa di Tutti i Santi ed ora siamo ad Halloween, il carnevale americano. Non ho fatto il capodanno celtico, ma ho immaginato di essere all'inizio del nuovo anno per fare una piccola ricapitolazione e strutturare quindi nuove strategie. Per il 2016 avevo stabilito due obiettivi: migliorare la mia vista miope ed imparare a fare i sogni lucidi. Per quanto riguarda la vista ho avuto diversi momenti di miglioramento, che però non sono diventati stabili. Sogni lucidi? Pochi e tutti di breve durata. Nella mia ricapitolazione ho osservato che tirando le somme non ho dedicato tutto il tempo che avrei dovuto e potuto. Dopo alcune partenze sprint, mi sono ritrovato nelle sabbie mobili ed il mio progresso è pari a quello di una vecchia automobile "imballata" che procede a strattoni. E allora devo recuperare tempo! Ma come? Spazzando via i "perditempo"

Primo divieto. Coprifuoco alle 20.00. Niente internet e niente computer dopo cena. E' incredibile quanto tempo si perda surfando o commentando inezie soprattutto su facebook. Anche sul telefono ho disattivato il wifi e la connessione dati. Niente whatsapp, niente messenger, niente email dopo le 20.00. Secondo divieto. Digiunando Facebook. Altra fonte di distrazione e ruba tempo. Durante il giorno mi sono trovato spesso, anche solo per pochi minuti ad accedere a facebook. Tanti brevi contatti che messi insieme diventano significativi, oltre che passibili di influenzare il mio stato emotivo e distruggere il flusso e la presenza.

Rimedio? Una bella applicazione come BlockSites (add-on di Firefox) e facebook chiuso a chiave. Terzo divieto. Niente occhiali in casa. Spesso ho avuto miglioramenti visivi che sono stati temporanei a causa dell'uso degli occhiali a corta distanza che bruciava tutto il guadagno che ottenevo con l'allenamento.

Rimedio? Gli occhiali si fermano alla macchina. Li uso alla guida, li uso al lavoro, ma sono banditi in casa. Mi aggiusterò al computer ed alla TV... sempre che siano necessari.

Scritto da Guido at 13:34

Giovedì, 20 ottobre 2016

Le Mie 6 Routines di Base per Amplificare l'Energia Interiore

Sto osservando sempre di più che il livello di energia influenza direttamente il carattere, la personalità e il nostro stato d'animo. Ma non solo. Anche la nostra vitalità fisica e la lucidità mentale. La nostra energia è realmente la nostra risorsa più importante e pertanto dobbiamo coltivarla e svilupparla. Banale, molto banale. Sembra, ma poi servono strategie e metodologie per farlo. Altrimenti si rimane nel reame delle parole e dell'illusione. Acquisire il controllo dell'energia significa davvero cambiare la propria vita ed imparare a gestirla ad ogni livello. Vogliamo smettere di essere burattini che reagiscono alle situazioni e diventare persone consapevoli. Ma non sappiamo come fare... è tutto così difficile... la vita è così complicata... e siamo così stanchi... Stanchi? Allora è il momento di sviluppare energia. E per farlo serve competenza. Dobbiamo sapere cosa fare e come farlo. Dobbiamo capire come sviluppiamo energia e come la perdiamo. Ma veniamo al sodo. Ci sono decine di strategie per sviluppare energia. Tra queste io ho selezionato 6 routines di base.

1. Meditazione È il miglior modo per imparare a chiudere le falle. Perdiamo tantissima energia alimentando pensieri ed emozioni inutili se non dannose. Ci arrabbiamo per futilità, ci complichiamo inutilmente la vita per mancanza di focalizzazione e di presenza nel qui ed ora. Io pratico quotidianamente la meditazione passiva ed il metodo Silva. Imparare a controllare la nostra mente è una vera necessità nel frenetico mondo di oggi. Come cominciare a meditare?

2. Yoga per gli Occhi Essendo miope ritengo di avere "energia congelata e bloccata" a livello degli occhi. Le tecniche che pratico hanno lo scopo di promuovere fluidità e ripristinare una condizione di equilibrio.

3. Movimentazione dell'energia Sono varie tecniche per promuovere il flusso di energia ed evitare blocchi. Non solo promuovere il flusso, ma anche amplificarlo notevolmente. Qui inserisco varie pratiche di qigong, Alchimia Taoista, Pranic Healing e medicina energetica.

4. Stato d'animo vincente Per me significa essenzialmente utilizzare tutte quelle tecniche derivate dalle discipline per lo sviluppo personale, dalla PNL, al Silva Mind, alle Affermazioni... e così via... per migliorarmi ogni giorno di più. Lo stato di salute fisica, la lucidità mentale e la vitalità dipendono strettamente dall'armonia emotiva e dall'equilibrio interiore.

5. Studio e lettura Soprattutto alla sera mantengo la mente focalizzata leggendo e studiando materiali connessi allo sviluppo energetico. Questo mi permette di implementare le mie strategie, di motivarmi e di continuare a crescere, a migliorarmi ed a trovare nuove metodologie sempre più efficienti e meno noiose.

6. Sogni Prima di dormire pratico la meditazione da sdraiato e faccio muovere l'energia lungo il corpo attraverso sensazioni cinestesiche. Programmo i sogni ed al mattino li ricordo vividamente. Sono molto interessato a sviluppare uno stato di coscienza attiva durante il riposo del corpo fisico, ad esempio attraverso i sogni lucidi.

Scritto da Guido at 14:21

Martedì, 4 ottobre 2016

Imparare l'Ottimismo

Essere pessimisti è un'abitudine..... causata normalmente dal venire educati da altri pessimisti, come genitori, insegnanti, educatori religiosi...

... e finché questa abitudine non viene cambiata, modificata in un'abitudine più positiva, le Energie dei Circuiti Radianti sono bloccate dal Triplice Riscaldatore. E solo ridurre l'attività del Triplice Riscaldatore, senza cambiare l'abitudine, non è efficace di fare un buco nell'acqua scavando con una mano! L'acqua fluisce via dalla mano e il buco "nell'acqua" si riempie di nuovo immediatamente. L'Ottimismo è un'abitudine di Pensiero. Quando cambi l'abitudine del pessimismo nell'abitudine di "tutti i comportamenti hanno un'intenzione positiva. Le persone fanno sempre la migliore scelta che percepiscono come disponibile per loro" allora stai costruendo delle buone fondamenta. Quando cambi le convinzioni che causano il pessimismo che causa il comportamento negativo... stai facendo una vera trasformazione interiore che ti apre a nuove ed incredibili possibilità. Quando cambi i valori che causano le convinzioni che causano il pessimismo che causa il comportamento negativo... stai aprendoti allo spazio dell'impossibile che diventa possibile. Quando cambi la tua identità che causa i valori che causano le convinzioni che causano il pessimismo che causa il comportamento negativo... allora sei praticamente un immortale!

Sì, l'umorismo è fantastico per attivare le Energie Radianti... ma una persona fortemente polare o un pessimista ha la tendenza a non avere un normale senso dell'umorismo. Così dovrebbe cominciare a scegliere qualcuno che ha un atteggiamento che gli piace e che apprezza e poi vedere se può apprendere il suo comportamento facendo quello che apprezza. Questo può essere fatto con il Modellamento dell'NLP, assicurandosi di modellare sia le caratteristiche interne, sia le caratteristiche esterne..... oppure può essere fatto con Cranial Tapping (picchiettamento ai lati della testa) secondo la procedura insegnata da Donna Eden e David Feinstein nel loro libro Energy Medicine..... oppure può essere fatto con l'ipnosi, quando immagini, parole e sensazioni adatte vengono associate nel meccanismo del pensiero della mente... Oppure può essere iniziato con l'EFT, ma poi è necessario usare altre tecnologie per l'installazione di nuove abitudini. Può essere fatto con un cambio di sottomodalità. Una nuova immagine di sé può essere facilmente e rapidamente (circa 20 secondi dopo il lavoro preparatorio) installata con uno swish fatto da un esperto..... e così ci sono molti e molti modi per attivare le possibilità dentro di noi e spazzare via i filtri che ci limitano. Ma alla fine perché dobbiamo prenderci cura dell'ottimismo? Perché influenza tutte le performances personali, sportive e professionali. Le ricerche del dottor Seligman hanno inoltre dimostrato come l'ottimismo giochi un ruolo significativo sulla salute (da differenti livelli di cancro allo stato generale del sistema immunitario).

Martin E.P. Seligman
Imparare l'Ottimismo
Come cambiare la vita cambiando il pensiero
Giunti Edizioni
pag. 7.9
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 21:45

Mercoledì, 21 settembre 2016

Stili ed Obiettivi della Meditazione

Non esiste un solo tipo di meditazione. Per cui quando qualcuno vuole cominciare a meditare deve sapere quello che desidera ottenere dalla meditazione.

Ci sono molti, molti differenti stili, con differenti obiettivi... e siccome tutte le forme di meditazione sono basate su stati alterati di coscienza, ci sono molti tipi differenti di stati alterati. E allora quale tipo di tecnologia che costruisce un ponte fra le tue menti vuoi? E qual è il tuo obiettivo?

Rilassamento, preghiera, entrare nel silenzio per ricevere, imparare a connettere gli emisferi destro e sinistro, visualizzazione, chiaroveggenza (remote viewing), chiarsenzienza (consapevolezza cinestesica a distanza), guarigione a distanza, manifestazione....

Ma prima di meditare occorre sedare la reazione fuga-combattimento. E poi servono allenamento ed esperienza.

Ma il primo passo di ogni meditazione è sempre il rilassamento fisico...

... ad esempio qualcosa come il training autogeno (J. Schultz, 1922) o il rilassamento progressivo di E. Jacobson (1937) o il Relax Lungo di José Silva (1966).

Quando il meridiano Triplice Riscaldatore è sovraeccitato allora sono necessarie molte cose prima che si possa ottenere un buon rilassamento fisico.

E poi è importante comprendere tutti i benefici ed i vantaggi che si ottengono da quel tipo di meditazione per avere la motivazione per praticare con costanza fino all'ottenimento dei risultati attesi.

Il tipo di meditazione scelto deve poi includere le proprie convinzioni ed i propri valori. Ad esempio la preghiera può essere un tipo di meditazione non adatta per un ateo.

Con le giuste condizioni si può costruire un ponte fra conscio ed inconscio. L'importante è che non ci siano in partenza pensieri conflittuali e meglio ancora se si conoscono esempi di persone per cui questa tecnica o questo tipo di meditazione ha già funzionato in passato.

Perché se ha funzionato per qualcuno in passato e nel presente, funzionerà ancora (nelle giuste condizioni) in futuro.

Così la meditazione ti porterà attraverso un processo che ti insegna a tagliare fuori tutti gli input sensoriali che arrivano dall'esterno, finché sei completamente focalizzato... e ritiri i 5 sensi dall'esterno: visivo, auditivo, cinestesico, gustativo e olfattivo... e con la pratica avrai accesso a stati passati, che hai già sviluppato e che saranno facili da richiamare a volontà e da qui muoverti avanti... nei mondi interni della mente. Imparare a rilassarsi fisicamente è facile e ci sono alcuni libri che ti possono insegnare semplici e rapidi metodi come:

Charles Tebbetts "Self-Hypnosis & Other Mind Expanding Techniques"

L. LeCron "Self-Hypnosis"

E poi in commercio ci sono un sacco di cd ed mp3 che possono aiutare enormemente a condizionare lo stato mentale adeguato. Tutto ciò che devi fare è trovare un posto tranquillo per 20 minuti, seduto su una sedia con la schiena ben dritta, piedi sul pavimento e palmi sulle cosce... e via! Comincia l'avventura.

Scritto da Guido at 14:42

Martedì, 20 settembre 2016

La Forza di Volontà di Roy Baumeister e John Tierney

Esistono diverse ricerche scientifiche sulla Forza di Volontà e sulle modalità per accrescerla, dato che questa è una delle caratteristiche per una vita piena e di successo. Il libro di Baumeister e Tierney si focalizza su queste ricerche e sulle modalità per aumentare questo ingrediente. Ma vediamo nel dettaglio alcuni degli aspetti più interessanti della ricerca scientifica.

1. Il livello di glucosio nel sangue è direttamente connesso alla forza di volontà. Ma questo non significa che dobbiamo cominciare a mangiare zucchero e dolcetti, bensì che un'alimentazione equilibrata è alla base di una vita sana. Se il livello di glucosio nel sangue è basso, allora saremo stanchi e mollicci, senza voglia di fare nulla, se non dormire e riposarci.
2. Dormire e riposare. Non dimentichiamoci che il riposo è fondamentale per ricostituire le nostre riserve. Sia quando dormiamo, sia quando ci rilassiamo o meditiamo. La privazione del sonno riduce enormemente la nostra capacità di prendere decisioni rapide ed intelligenti.
3. Meditare aumenta la massa grigia nella corteccia prefrontale del cervello connessa alla consapevolezza ed al centro delle decisioni.
4. Respirazione. Posso aggiungere tranquillamente, dato che mi alleno con le tecniche di respirazione, che è importante avere un buon livello di ossigenazione dei tessuti. Glucosio (dall'alimentazione) ed ossigeno sono alla base della respirazione mitocondriale e la produzione di ATP o energia disponibile.
5. Crea Priorità, fai prima le cose più importanti. Considera la Forza di Volontà come un'energia che si riduce, si consuma. Quindi usala con saggezza per muoverti nella direzione che vuoi e cominciando con le cose più importanti. Sono sicuro che non vorrai consumare la tua energia in cose inutili e banali (come facebook o la lettura delle email?).
6. Un Ambiente Ordinato aumenta la forza di volontà e la produttività. E questo io l'ho provato direttamente in questi giorni ad "alta energia" rimettendo in ordine tutta la casa, a partire dalla mia scrivania e dal desktop del computer.
7. I limiti aiutano la forza di volontà. Quando è chiaro e netto ciò che vogliamo e ciò che non vogliamo è molto più facile mantenere le nostre decisioni. Ad esempio tra fumare e non fumare affatto c'è un limite piuttosto chiaro. Se invece uno pensa di fumarne solo una ogni tanto, non fa che "sfumare" anche il limite. E infine...
8. Giocooooo!!! Sviluppare le attività come un gioco o in un gioco (io uso Habitica) è un fantastico modo per aumentare drasticamente la propria forza di volontà e produttività.

John Tierney, Roy F. Baumeister
La Forza di Volontà
Come sviluppare i muscoli del successo
Tea libri
à, 9
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 14:02

Sabato, 20 agosto 2016

5 Motivi per Meditare Ogni Giorno

La meditazione Ã una pratica che porta con sÃ innumerevoli benefici, non solo dal punto di vista per cosÃ dire "spirituale" ma anche per la salute e la produttivitÃ lavorativa. Vediamo ora 5 ottimi motivi per meditare quotidianamente, almeno 10 minuti al giorno.

1. Rinforza la menteLa meditazione Ã l'esercizio della mente, proprio come la ginnastica e il fitness lo sono per il corpo. Con la meditazione si allenano i "muscoli" dell'attenzione e della presenza mentale.
2. Sviluppa la forza di volontÃ Si Ã osservato che la meditazione determina un aumento di materia grigia cerebrale nella corteccia pre-frontale ed un aumento del quoziente intellettivo (QI). CiÃ² determina un aumento dell'accuratezza, della precisione e dell'efficienza globale.
3. Ottimizza il sistema immunitarioLa meditazione riduce enormemente lo stress togliendo la reazioneÃ fuga-combattimento che si determina con lo stimolo stressante. Durante la meditazione, in stato di rilassamento mentale e fisico, con l'emissione di specifiche onde cerebrali (stato alfa), si ha un rilascio di endorfine, che permettono la sperimentazione dello stato di benessere e contribuiscono a rafforzare e ricaricare il sistema immunitario, aiutandolo a combattere ogni tipo di infezione. Le endorfine sono un gruppo di sostanze prodotte dal cervello, piÃ¹ precisamente dalla ghiandola pituitaria e dall'ipotalamo, dotate di proprietÃ analgesiche e fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, ma con portata piÃ¹ ampia.
4. Cambia l'espressione genetica del DNA I geni non sono fissi, ma cambiano. GiÃ la loro espressione potenziale puÃ² variare secondo diversi fattori, ma si Ã visto che la meditazione modifica davvero il DNA. Con chiare implicazioni relativamente alla nostra salute, dato che ci sono diversi fattori ambientali che influiscono negativamente sui geni, come onde e radiazioni.
5. Ti connette al SÃ Superiore

La meditazione porta a stati di connessione con qualcosa di superiore che potremmo chiamare Dio, se vogliamo dargli una connotazione religiosa o anche SÃ Superiore o semplicemente intuizione. Comunque sia, Ã una qualcosa che non riusciamo a sperimentare durante la vita quotidiana nel normale tran-tran, soprattutto se non abbiamo uno specifico allenamento. Ma non Ã tutto qui, ci sono tantissimi altri benefici per la nostra salute, come ad esempio:

- abbassamento il ritmo cardiaco e ricalibrazione del carico del cuore
- riduzione dei radicali liberi che causano danni ai tessuti
- riduzione della pressione sanguigna
- caduta del livello di colesterolo nel sangue
- maggiore afflusso di ossigeno ai polmoni

Scritto da Guido at 21:47

Giovedì, 18 agosto 2016

Quanto Sono Flessibili le Tue Spalle?

Il test di flessibilità delle spalle è una semplice misurazione della flessibilità e della mobilità dell'articolazione della spalla.

Una gamma adeguata di movimento della spalla è importante per la prevenzione degli infortuni e per le migliori prestazioni atletiche, specialmente per coloro che partecipano a competizioni di nuoto, tennis o qualsiasi sport che richiede lancio (es. giavellotto) o cattura (es. judo).

Poiché il senso di oppressione alla parte superiore della schiena, collo e spalle, è spesso legata a dolori muscolari e rigidità, questo test può aiutare a determinare il rischio di una persona per il dolore futuro e prevenirlo.

Questo test viene usato per valutare la flessibilità di base prima di iniziare un programma di allenamento o di riabilitazione e viene ripetuto dopo alcune settimane per determinare il progresso. Questi sono anche ottimi esercizi di flessibilità e vengono utilizzati spesso da nuotatori e giocatori di tennis per migliorare la flessibilità della spalla per il loro sport. Per testare la flessibilità della spalla sinistra, mettiti in piedi e sollevare il braccio destro verso l'alto sopra la testa. Piega il gomito destro e lascia che la mano destra scivoli sulla parte posteriore del collo e ancora più giù per la schiena e tra le scapole. Porta la mano sinistra dietro di te in modo che il dorso della mano si trovi al centro della schiena. Poi fai scivolare la mano destra verso il basso e la mano sinistra cerca di catturare la mano destra. O almeno di toccare. O se questo non succede, fatti aiutare da qualcuno a misurare la distanza tra le punte delle dita. Quindi passa alla spalla opposta. Ed ecco come valutare il risultato: Eccellente = Dita sovrapposte le une sulle altre. Buono = Dita che si toccano. Medio = Dita distanti al massimo un paio di centimetri. Scarso = Dita più distanti tra loro di due centimetri. Lo stesso test, può essere un ottimo esercizio per favorire la flessibilità della spalla, mantenendo la posizione più a lungo.

Scritto da Guido at 08:34

Mercoledì, 17 agosto 2016

La Ruota del Tempo di Carlos Castaneda

10 Principi Fondamentali sulla Vita, la Morte e l'Universo secondo gli sciamani dell'Antico Messico. Questo libro raccoglie la maggior parte degli insegnamenti dello sciamano indio Don Juan divulgati dall'antropologo Carlos Castaneda nei suoi libri. Per chi volesse avvicinarsi per la prima volta alla favolosa via dei Toltechi consiglio di cominciare con questo libro perché dà una panoramica e una visione di insieme, che possono poi essere approfonditi passo-passo. Dieci sono i principi fondamentali illustrati nel libro.

1. La Via che scegli deve avere un cuore. La tua "Via" ha un cuore? Dobbiamo seguire solo percorsi che sentiamo dentro, che hanno un qualcosa di profondo... un cuore. Molte volte ho seguito strade che mi sembravano utili, ma non avevano un cuore, non risuonavano profondamente con me... e dopo un po' le ho abbandonate. Ma quando trovi una strada, un cammino, una via... che ha un cuore... allora seguila fino in fondo. Ad esempio in passato avevo cominciato a studiare il taiji, ma non aveva un cuore. Mi veniva insegnato in modo meccanico, freddo, estetico... non mi piaceva. Ora invece ho trovato un insegnante che è un vero pazzo e il suo modo di affrontare le arti marziali interne è fenomenale!
2. La vita è un gioco. Noi siamo giocatori che fanno esperienza in questa vita, ma troppo spesso ci identifichiamo con il gioco, ci attacchiamo alle cose, alle persone, alle situazioni, ai risultati.
3. La lotta. Dentro di noi c'è un'eterna lotta tra la nostra coscienza e le nostre abitudini, i comportamenti, i modelli di pensiero controllati dall'inconscio. Una lotta tra evoluzione ed involuzione. Così dobbiamo prenderci la responsabilità di questa lotta interiore e crescere e migliorare giorno per giorno.
4. La percezione del guerriero. Noi diventiamo ciò che alimentiamo con il nostro pensiero, la nostra energia e le nostre azioni. In pratica noi diventiamo ciò su cui ci focalizziamo. Se siamo concentrati sul miglioramento costante, questa sarà la nostra direzione, ma se abbiamo solo pensieri di depressione allora questa sarà la nostra meta.
5. Il potere del momento. In un battito d'occhi possiamo prendere decisioni importanti e lasciarci alle spalle tutto. Possiamo cambiare città, cambiare lavoro, cambiare amicizie, cambiare modo di agire, perfino di pensare. È il potere del momento, quel momento in cui la volontà si allinea con lo spirito e prendiamo una nuova direzione. E se non ci piace? Possiamo sempre imprimere una nuova direzione.

6. La morte al tuo fianco

Tutte le nostre preoccupazioni e ansie per il futuro devono essere messe in prospettiva. Tutta la nostra vita deve essere vista in prospettiva, dalla prospettiva dell'ultimo giorno. Quando ci guarderemo indietro e ci diremo abbiamo fatto tutto quello che dovevamo fare? O abbiamo sprecato un altro giro di giostra in cose inutili? 7. Chi parla nella tua testa? Il dialogo interno che ci programma costantemente, nel bene e nel male. Una delle prime finalità della meditazione è interrompere il dialogo interno, il costante chiacchiericcio che ci limita, che ci ripete costantemente quello che siamo e quello che dobbiamo fare, che ci tiene incatenati a convinzioni, convenzioni, abitudini e comportamenti ormai obsoleti. E allora cosa fare? Meditare per riprendere il controllo della mente e poi dare nuove direzioni con l'autoprogrammazione cosciente, ad esempio con le tecniche del Metodo Silva.

8. Taglia le corde con il tuo passato. Don Juan insegna che bisogna distruggere la storia personale, eliminare le zavorre che ci legano al passato, i limiti che ci siamo costruiti intorno, tutto ciò che ci frena e ci impedisce di andare oltre e di vivere pienamente, le esperienze che hanno lasciato dei segni pesanti anche nel corpo e nella salute. Una tecnica molto utile per modificare i modelli energetici cristallizzati è l'EFT (Emotional Freedom Technique).
9. Impeccabilità. Ogni nostro atto conta. Ogni nostra azione lascia il segno. Ecco perché dobbiamo avere un'intenzione focalizzata e dobbiamo agire con consapevolezza. Così decidiamo dove vogliamo andare e facciamo tutto quello che deve essere fatto.
10. Verso il successo senza stress

I nostri obiettivi devono essere perseguiti con determinazione, ma senza stress e senza ossessione. Dev'essere un gioco, in cui ci concentriamo sull'obiettivo ma senza dare troppo peso agli ostacoli. Ecco perché io uso sovente il processo di gamification, di rendere i miei allenamenti un gioco. Senza dubbio un libro che merita leggere e meditare.

Carlos Castaneda
La Ruota del Tempo
Nuova Edizione Economica
BUR
â, 7
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 14:04

Martedì, 16 agosto 2016

Il Rilassamento Jacobson

Il rilassamento muscolare progressivo è conosciuto anche come rilassamento Jacobson, in onore del dottor Edmund Jacobson che sviluppò questa tecnica sistematica per raggiungere un profondo stato di rilassamento muscolare. Jacobson scoprì infatti che ogni muscolo poteva essere rilassato, tendendolo prima per pochi secondi e poi rilasciandolo. Tendendo e rilasciando vari gruppi muscolari attraverso il corpo produce un profondo stato di rilassamento fisico, che può aiutare a migliorare la salute. Jacobson riuscì a curare diverse patologie favorendo mediante il rilassamento una migliore circolazione sanguigna, patologie che variavano dalla pressione alta alla colite ulcerante. Nel suo libro "Rilassamento Progressivo" il Dott. Jacobson sviluppò una serie di 200 esercizi di rilassamento muscolare ed un programma che prevedeva mesi per poter essere portato a termine. Recentemente il sistema è stato semplificato ed abbreviato in 15-20 tecniche base. Se praticato con costanza, i benefici non sono inferiori al sistema originale molto più complesso ed elaborato. Il rilassamento muscolare progressivo è utile specialmente per le persone che presentano tensioni croniche, spesso emozioni congelate nei muscoli... con problemi come l'ansia. Anche nel linguaggio comune si dice che quando uno è nervoso... è teso. Ma non è solo un modo di dire, sono proprio le emozioni che si scaricano nei muscoli. Altri sintomi che rispondono molto bene al rilassamento Jacobson sono mal di testa, dolori alla schiena, rigidità muscolari, dolori agli occhi, spasmi muscolari, pressione alta e insonnia. Questa tecnica inoltre è ottima per rallentare il flusso dei pensieri nella mente. Il Dott. Jacobson diceva infatti: "Una mente ansiosa non può esistere in un corpo rilassato". Tra gli altri benefici, osservati ed osservabili tramite una pratica regolare del rilassamento, vi sono:

- riduzione dell'ansia
- riduzione delle fobie
- riduzione degli attacchi di panico
- migliore concentrazione
- migliore gestione degli stati d'animo
- migliore autostima
- migliore creatività

Scritto da Guido at 18:21

Mercoledì, 10 agosto 2016

Oltre 9 Benefici nell'Usare il Trampolino

Il trampolino, un giochino così semplice, quasi stupido... eppure può cambiarti la vita. Vorrei indicare alcuni punti molto importanti su cui va ad intervenire il lavoro al trampolino. 1. Il sistema immunitario viene potenziato grazie all'incremento del flusso linfatico, quindi influenza bye bye! 2. Abbassamento del battito cardiaco. 3. Riduzione di peso. 4. Effetto benefico sulle articolazioni e sui muscoli contratti... quindi bye bye dolori! 5. Miglioramento nell'equilibrio e nella coordinazione. 6. Potenziamento e ridefinizione muscolare... wow che fisico!! 7. Miglioramento di digestione ed assimilazione (mi pare ovvio evitare di saltare almeno per due ore dopo i pasti). 8. Miglioramento della capacità respiratoria e dell'assunzione di ossigeno. 9. Ringiovanimento dovuto alla sinergia migliorata di tutte le funzioni vitali. Ed oltre a tutto ciò si considerino anche gli incredibili benefici a livello emotivo e mentale dati da una migliore ossigenazione, circolazione sanguigna e rilassamento muscolare. Fiducia, ottimismo e voglia di vivere sono chiara conseguenza del saltellare al trampolino... lo so, fa ridere... sembra assurdo, "Eppur si muove!" Sono semplici e regolari meccanismi che lavorano sugli stressori della vita di ogni giorno. E piano piano salendo di livello fisico e mentale, ci si trova ad affrontare nuove sfide, nuovi percorsi, nuove idee. Provare, per credere!

Scritto da Guido at 19:11

Mercoledì, 3 agosto 2016

Segreti per Eliminare la Stanchezza Cronica ed Ottenere Vitalità e Focus

Per eliminare la stanchezza cronica e lo stato di affaticamento che ci rende molli e senza voglia di fare nulla sono molto utili alcune tecniche energetiche. Tra queste, si può intervenire sul flusso dei 12 meridiani, in particolare: sedando il meridiano Triplice Riscaldatore rinforzando il flusso nel meridiano Milza-Pancreas. Molto utile inoltre la pratica della Routine Energetica, da una a tre volte al giorno, con tre volte come pratica ideale. Inoltre bene bere molto e consumare cibi nutrienti e facili da digerire. Eliminare gli zuccheri aiuta moltissimo. Ma non è tutto. Che cosa puoi fare relativamente al tuo atteggiamento ed alle tue aspettative? È un aspetto molto importante per passare da larva a dinamo. Se non hai buone ragioni per praticare, allora non avrai l'ingrediente segreto, quello che cambia ogni cosa nella tua pratica. E allora qual è la tua motivazione? Quali sono le tue strategie di convinzione? Molte persone hanno ottenuto grandi risultati dalla sindrome da affaticamento cronico solamente attraverso l'autoipnosi. Scendi a livello, uno stato mentale che è determinato e dominato da onde cerebrali theta con entrambi gli emisferi sincronizzati, così che entrino in gioco sia la mente inconscia sia conscia..... poi puoi dire alle tue menti quello che non vuoi, e poi ancora riprogrammarle con quello che vuoi... usando i 5 sensi interiori per un rinforzo dell'intera area cerebrale. Una procedura molto semplice. Altri hanno ottenuto grandi risultati attraverso una delle molte forme di Psicologia Energetica. "Anche se io ..., lo amo e mi accetto totalmente e completamente" oppure "Anche se io ..., io mi apprezzo e mi accetto totalmente" e picchietti i punti terminali dei meridiani.

Scritto da Guido at 16:49

Venerdì, 29 luglio 2016

I Benefici della Corsa

Negli ultimi mesi ho ripreso a correre... pratica che avevo sospeso da circa 15 anni. Ho impostato un programma di allenamento intensivo e la corsa, con i suoi innumerevoli benefici per la qualità della vita e il benessere psicofisico, ne fa chiaramente parte. La scienza ha dimostrato i grandi effetti benefici che la corsa porta a livello di circolazione, ad esempio riduce i grassi circolanti nel sangue e così i rischi di infarto. Il sangue diventa meno viscoso e si normalizzano alcuni tipi di ipertensione, anche il rischio trombotico è ridotto. Si ottiene inoltre una maggiore elasticità delle pareti arteriose. Uno studio condotto dall'università di Harvard durato molti anni dimostra che il rischio di morte per patologie cardiovascolari si riduce notevolmente per chi si allena dalle 6-8 ore settimanali, ricomincia leggermente a salire per chi va oltre questo limite. Durante e dopo la corsa vengono secrete endorfine che predispongono alla calma e alla sensazione di benessere. Si prova meno ansia, un accrescimento dell'autostima e migliorano i rapporti con gli altri. Anche il rischio di cancro è ridotto da un migliore funzionamento delle difese immunitarie e da una migliore ossigenazione. Altri benefici sono una maggiore facilità nel mantenere il peso forma, una migliore funzionalità del colon, e si abbassa la risposta insulinica, dando maggior "fiato" al pancreas, dato che con la corsa si bruciano molti zuccheri.

Scritto da Guido at 11:04

Mercoledì, 27 luglio 2016

Dream Control - Il Controllo del Sogno

Stanotte mentre sognavo, ero consciamente consapevole che stavo sognando ed avevo il pieno controllo sul sogno. Ma oltre al sognare lucido c'è un'altra tecnica di cui voglio parlare che è il Dream Control del Silva Mind, ovvero acquisire un controllo sempre più cosciente dell'ambiente onirico, per raggiungere obiettivi specifici. Così mentre in meditazione cosciente abbiamo il Mind Control (da Silva Mind Control), nel sonno abbiamo il Dream Control. "Dream Control" è una installazione di nuovi e migliori comportamenti relativamente al mondo dei sogni ... e un metodo differente per ottenere aiuto, suggerimenti o informazioni, dall'altro lato (quello inconscio). La programmazione del sogno può avvenire seguendo un processo in piccoli fasi: 1. Avere un sogno e ricordare un sogno. Svegliarsi e scriverlo. 2. Avere dei sogni e ricordarsi dei sogni. Svegliarsi e scriverli. 3. Programarsi a tornare nello stesso posto (dove/quando - spazio/tempo) di questo sogno e comprendere esattamente qual'era la simbologia del sogno. E scriverla. Questa fase si attua preferibilmente al mattino appena svegli. 4. Usare i sogni per risolvere problemi. Scrivere i risultati. 5. Usare i sogni per comunicare a distanza (ad esempio per guarigioni a distanza). Scrivere i risultati.

Spero che sia chiaro che hai bisogno di un diario facile da utilizzare, un quadernetto, in cui scrivere cronologicamente ciò che succede e ciò che non succede. Qualcosa di privato, solo per te e per i tuoi occhi. Quindi puoi utilizzare codici ed abbreviazioni che solo tu comprendi. Privato significa Privato! Altrimenti rischi di non dire la verità, e di mentire... soprattutto a te stesso/a. Il mondo dei sogni è un mondo tuo e solo tuo, che parla solo a te. Tienilo privato.

Scritto da Guido at 16:00

Venerdì, 22 luglio 2016

Un Cervello nell'Intestino

Ci sono sensazioni che sentiamo nello stomaco o nella pancia... sensazioni come le "farfalle nello stomaco" o il mal di pancia emotivo...Questo perché nel nostro intestino vi è una rete di neuroni, spesso trascurata, talmente estesa che alcuni scienziati lo hanno soprannominato il nostro "secondo cervello". Una comprensione più profonda di questa massa di tessuto nervoso, pieno di importanti neurotrasmettitori, rivela che l'intestino fa molto di più che limitarsi a gestire la digestione o infliggere le occasionali fitte nervose (coliti). Il cervello situato nell'intestino è in connessione con il cervello che abbiamo nel cranio, determina in parte il nostro stato mentale e svolge un ruolo chiave in alcune malattie. "Il secondo cervello non aiuta con i processi del pensiero ... religione, filosofia e poesia sono competenze del cervello nella testa", dice Michael Gershon, presidente del Dipartimento di Anatomia e Biologia Cellulare presso la Columbia University, esperto nel settore emergente della neurogastroenterologia e autore del libro "Il Secondo Cervello". Tecnicamente noto come sistema nervoso enterico, il secondo cervello è costituito da guaine di neuroni incorporati nelle pareti del tubo digerente, che misura circa nove metri da un capo all'altro fra l'esofago e l'ano. Il secondo cervello contiene circa 100 milioni di neuroni, più che nel midollo spinale e nel sistema nervoso periferico messi insieme, dice Gershon. Questa moltitudine di neuroni nel sistema nervoso enterico ci permette di "sentire" il mondo interiore del nostro intestino e il suo contenuto. Gran parte di questa potenza di fuoco neurale viene utilizzata nell'elaborazione quotidiana della digestione. Demolire il cibo, assorbire le sostanze nutritive ed espellere i rifiuti richiede un'elaborazione chimica e meccanica con contrazioni muscolari che si muovono su tutta la linea. Con il suo equipaggiamento sensoriale, il secondo cervello è in grado di controllare il comportamento dell'intestino indipendentemente dal cervello, dice Gershon. "Il cervello nella testa non ha bisogno di mettere le mani sporche confusa con l'attività di digestione, che è delegata al cervello nello stomaco", prosegue Gershon. Lui e altri ricercatori spiegano, però, che la complessità del secondo cervello è talmente ampia che probabilmente non può essere interpretata solo attraverso questo processo. "Il sistema è troppo complicato per essersi evoluto solo per assicurarsi che le cose si muovano fuori dal colon" dice Emeran Mayer, docente di fisiologia, psichiatria e scienze comportamentali alla David Geffen School of Medicine presso la University of California, Los Angeles (UCLA). Ad esempio, gli scienziati rimasero scioccati nello scoprire che circa il 90% delle fibre del nervo primario viscerale, il vago, trasportano informazioni dall'intestino al cervello e non viceversa. "Una grande parte delle nostre emozioni sono probabilmente influenzate dai nervi nel nostro intestino", ha detto Mayer. Il sistema nervoso enterico utilizza più di 30 neurotrasmettitori, proprio come il cervello, e infatti il 95% della serotonina del corpo si trova nelle viscere. Poiché i farmaci antidepressivi chiamati inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI) aumentano i livelli di serotonina, è poco da meravigliarsi che medicine destinate a provocare cambiamenti chimici nella mente spesso provocano problemi gastrointestinali come effetto collaterale. La sindrome dell'intestino irritabile, può essere causata anche da un eccesso di serotonina nelle viscere e forse potrebbe essere considerata come una "malattia mentale" del secondo cervello.

Scritto da Guido at 14:14

Giovedì, 21 luglio 2016

Il Flusso dei Meridiani e la Formula Energia-Pensiero

Se il meridiano Triplice Riscaldatore è attivato indebolisce tutti gli altri meridiani, perché è il meccanismo di difesa primordiale e crea una reazione immediata di fuga o combattimento. Normalmente lo sediamo rallentandone in flusso... E allora perché lo stimoliamo nella Pratica Energetica del Flusso dei Meridiani? Nel nostro corpo abbiamo 14 meridiani, anche se per essere precisi ci sono 12 meridiani e 2 vasi collettori, uno sul davanti e uno che corre nella parte posteriore, che vengono chiamati comunemente meridiani. E c'è una grande quantità di energia che fluisce attraverso gli organi ed ogni organo è associato al flusso di energia all'interno di un meridiano. Cos'è il Triplice Riscaldatore? Solo uno dei 12 apostoli... ehm... meridiani, in cui l'energia fluisce in abbondanza. Nella sequenza dei meridiani (perché in realtà non sono indipendenti, ma fluiscono uno nell'altro) il Triplice Riscaldatore segue il meridiano del Pericardio, che scende attraverso la parte mediale interna del braccio e arriva al dito medio. Poi questo grande flusso di energia inizia sul retro della mano e corre su dall'anulare... su, su, su... per terminare a livello delle tempie. Poi il meridiano della Cistifellea inizia sul lato esterno dell'occhio... e bla-bla-bla in un flusso unico e continuo. Cos'è quando stai "caricando" il tuo sistema energetico e spazzando via ogni blocco, hai bisogno di attivare le riserve di energia davanti e dietro al corpo..... e poi tracciare tutti i meridiani secondo il flusso corretto, meglio ancora se secondo le ore che amplificano i flussi... (un po' come prendere l'onda giusta facendo surf)... E tutto ciò è molto molto benefico. Inoltre ricorda la formula base:

Pensiero --> Emozione --> Flusso di Energia --> Fisiologia --> Comportamento

E la formula può andare nei due sensi e cominciare a qualsiasi livello dei 5 punti. Cosa viene prima l'uovo o la gallina? Cos'è puoi assumere la fisiologia (postura ed espressioni) di una persona che stimi, piena di fiducia e diventare più competente. Se vedi qualcuno che odi, questo attiva il Triplice Riscaldatore ed eccita le tue emozioni. La Pratica Energetica del Flusso dei Meridiani agisce per bilanciare i flussi di energia. Infatti capita spesso che ci sia un meridiano su un lato più forte o più debole dell'omologo sull'altro lato. E spazza via i blocchi ed i ristagni. A seconda del temperamento di un individuo e la Stagione (connessa all'Elemento) in cui è dominante ed in un determinato periodo, ci può essere un meridiano sovraeccitato o scarico. Ad esempio un Elemento Fuoco ha bisogno di lavorare sul Meridiano della Milza, un Elemento Legno ha bisogno di lavorare maggiormente sul Meridiano del Fegato. Tutte queste tecniche che normalizzano ed energiano devono diventare parte di una routine quotidiana salutare.

Scritto da Guido at 10:45

Mercoledì, 20 luglio 2016

Le Routines Quotidiane Devono Essere Basate sui Propri Ideali

Spesso ci troviamo a voler fare troppe cose e alla fine ci troviamo inconcludenti. Ci troviamo a praticare meditazione, yoga, tecniche energetiche, leggere, studiare, e poi ci sono famiglia, lavoro, sport... e tutto questo anziché apportare benessere porta ad uno stato di sopraffazione e di stress ulteriore. E allora come fare? Una volta che si sono soddisfatti i bisogni animali di base, ci vuole solo un po' di organizzazione! E per avere organizzazione bisogna solo scegliere quali specifiche tecniche ed abilità sono necessarie per andare dove vogliamo andare, per raggiungere gli obiettivi che vogliamo ottenere adesso. C'è bisogno di un ideale che ci spinga nella direzione giusta, che ci spinga avanti. Con questo ideale, tutte le tecniche vanno al loro posto. Non farai più nulla che ti porti nella direzione opposta al tuo ideale. Una vita centrata su degli ideali continua a crescere fruttuosamente. Una vita centrata su una sola idea, invece, diventa secca, perché le idee sono facilmente soddisfatte. E siccome un ideale non può mai essere soddisfatto allora agisce come un motore perpetuo di motivazione. Anche un'idea può motivare, ma siccome è facilmente soddisfatta, non motiva a lungo. Cos'è la mia domanda? "Per quale ideale stai combattendo?" E lo so che non è affatto facile capirlo, perché molte volte i nostri ideali sono confusi e spesso addirittura inconsci. Non è semplice avere una chiara immagine del nostro ideale. Cos'è la domanda può diventare "Dove vuoi andare?", "Qual è la tua direzione?" Poi trovare le tecniche energetiche che "vestono alla perfezione" il tuo cammino diventerà facile. Ideali positivi attivano automaticamente i Circuiti Radianti. E questi Circuiti Radianti o Meridiani Straordinari sono tra le più benefiche energie per il corpo fisico, la mente e lo spirito.

Scritto da Guido at 11:30

5 Passi per Creare il Tuo Futuro ed Ottenere Quello che Vuoi

Oggi vediamo quali sono i 5 passi per raggiungere qualsiasi cosa nella vita, anche se qui nel contesto di questo blog, ci riferiamo al miglioramento psicofisico. Sono cinque semplici passi, che possono anche apparire banali, e quindi sono spesso sottovalutati. Ma la loro importanza è fondamentale in quanto costituiscono una specie di mappa per il successo.

1. Decidi cosa vuoi. Per prima cosa se è una mappa, deve servire a guidarci in un posto... e il posto lo decidi tu. Sei tu che devi decidere il tuo obiettivo, quello che vuoi. Oppure quello che non vuoi. Ad esempio io decido di vedere 10/10 e di eliminare l'uso degli occhiali. Per fare questo mi serve un sistema di propulsione motivazionale che mi porta nella direzione in cui voglio muovermi allontanandomi da quella in cui sono adesso.
2. Pianifica. Prepara un piano di battaglia, decidi quello che devi fare per raggiungere il tuo obiettivo. Magari seguendo i passi di qualcuno che l'ha già ottenuto. Stabilisci quali sono le cose da fare.
3. Agisci. Fai le cose che devi fare e che hai pianificato. Trova il modo di ricordarti di farle, crea delle routines, struttura nuove abitudini, metti dei "reminders", dei "ricordatori" come messaggi sul telefono, email che arrivano ad ore specifiche, post-it, lavagnette...
4. Calibra e correggi. Usa consapevolezza e flessibilità per osservare il feedback, il risultato di quello che stai facendo giorno per giorno. Ecco questo è un mio punto debole. Quando preparo un piano, poi io faccio e faccio e faccio... senza osservare i risultati, senza correggere quello che sto facendo... e quindi succede che mi arena (da arenaria, sabbia), mi insabbio, mi blocco. E invece saper leggere il feedback, permette di correggersi e risparmiare tempo ed energie.
5. Ottieni quello che vuoi. E quando lo ottieni ringrazia tutti quello che ti hanno aiutato a raggiungerlo e renditi disponibile per aiutare altri a seguire i tuoi stessi passi per il successo. E ricordati che il successo genera successo!

Scritto da Guido at 09:03

Mercoledì, 22 giugno 2016

Prenotare online un'ecografia da casa? Oggi è più semplice

L'ecografia è un esame diagnostico che si basa sull'utilizzo di ultrasuoni e non di radiazioni ionizzanti. Si tratta di un esame di base molto utilizzato per approfondire diversi disturbi. Che cos'è l'ecografia?

L'ecografia è una metodica diagnostica non invasiva. Questa utilizza ultrasuoni (onde sonore) emessi da particolari sonde appoggiate sulla pelle del paziente. Consente di visualizzare organi, ghiandole, vasi sanguigni, strutture sottocutanee ed anche strutture muscolari e tendinee.

Durante l'esecuzione dell'ecografia, l'area da esaminare viene inumidita con un apposito gel, non tossico, che permette una maggiore trasmissione degli ultrasuoni attraverso il corpo del paziente. Come si svolge l'ecografia? Per eseguire l'ecografia il medico applica un apposito gel sulla parte del corpo da analizzare. Questo gel permette agli ultrasuoni di penetrare nel segmento anatomico esaminato. In seguito passerà con la sonda dell'ecografo sopra alla parte da valutare. Questa sonda emetterà degli ultrasuoni e raccoglierà il segnale di ritorno. Segnale che andrà a creare un'immagine sul monitor. A cosa serve?

L'ecografia costituisce uno dei primi approcci all'analisi del corpo umano, escludendo la parte scheletrica e quella delle strutture interne alla scatola cranica. Infatti, gli ultrasuoni non vanno a valutare le strutture ossee del corpo. Le ecografie, per questo, sono molto utilizzate per lo studio di:

- collo (tiroide, linfonodi),
 - addome (fegato, reni, milza, pancreas),
 - pelvi (vescica, utero, ovaie, prostata),
 - vene e delle arterie (carotidi, aorta),
 - apparato muscolare (muscoli, tendini, legamenti).
- L'ecocolordoppler è, invece, un particolare tipo di metodica indicato per lo studio delle strutture vascolari. Questo tipo di ecografia utilizza un calcolatore che produce una colorazione. Quest'ultima permette di studiare il movimento e la direzione del flusso sanguigno. Controindicazioni dell'ecografia:

Diversi studi hanno dimostrato come gli ultrasuoni siano innocui per l'organismo umano. Proprio per questo l'ecografia non presenta controindicazioni per i pazienti.

Preparazione:

L'ecografia non prevede un particolare tipo di preparazione, questo tranne che per l'ecografia addominale. Per questo specifico tipo di ecografia è richiesto il digiuno da almeno 6 ore e che il paziente abbia la vescica piena (per le 2-3 ore precedenti l'esame il paziente non dovrà urinare, ma anzi dovrà bere mezzo litro d'acqua mezz'ora prima dell'esame). Per i bambini e i pazienti cardiopatici o nefropatici sottoposti a restrizioni idriche, è necessario valutare insieme al medico curante come svolgere la preparazione.

Nel caso in cui l'ecografia sia fissata per il pomeriggio è consigliato fare un pasto leggero, sempre 6 ore prima dell'esame.

Prenotare l'ecografia:

Prima per prenotare un'ecografia dovevamo recarci al poliambulatorio e accettare la loro specifica tariffa. Oggi, grazie ad internet, è possibile confrontare direttamente da casa i prezzi dei diversi poliambulatori. In questo modo possiamo scegliere dove svolgere la nostra ecografia e a quale prezzo. In questo modo tramite il sito di Medicalbox ad esempio è possibile prenotare a 62 € con brevi tempi di attesa la tua Ecografia a Bologna tramite alcuni dei migliori centri disponibili nel capoluogo Emiliano quale ad esempio il centro di terapia Ionoforetica di Bologna.

Il paziente viene facilitato nella scelta delle sue prestazioni mediche grazie a dei portali online dove vengono raggruppati i migliori centri medici e i più preparati specialisti. In questo modo il paziente potrà scegliere, comodamente da casa, la prestazione adatta a lui e il centro medico più vicino. Tutto questo con un semplice click.

Scritto da Guido in ALTRO at 18:39

Lunedì, 13 giugno 2016

La Stimolazione dei Punti di Pressione delle Orecchie

Un ottimo metodo per stimolare un rapido ripristino della salute è la tecnica del massaggio delle orecchie, dato che nelle orecchie (come nelle mani e nei piedi) vi sono punti di riflesso relativi a tutte le zone del corpo. Questa tecnica molto semplice e che dura meno di un minuto è consigliata in molte scuole e tradizioni diverse. Anche Donna Eden e Myrzakarim Norbekov la insegnano nei loro corsi, soprattutto associata ad un intenso stato di buonumore. I punti delle orecchie normalmente non sono molto sensibili, ma in condizioni di intossicazione o patologie particolari possono risultare arrossati o infiammati, secchi o doloranti alla pressione. L'orecchio destro è riferito alla parte sinistra del corpo, mentre l'orecchio sinistro è relativo alla parte destra. Vi sono 170 punti biologicamente attivi nell'orecchio. Alcuni di questi sono illustrati nell'immagine sotto. L'orecchio è innervato dalle fibre nervose del plesso cervicale, nervo trigemino, facciale... un'ampia innervazione che connette le orecchie a gran parte del viso e di tutto il corpo e giustifica ampiamente l'utilità del massaggio auricolare. No, non verranno le orecchie a sventola, le orecchie sono piuttosto elastiche e tornano rapidamente nella posizione originale. Il massaggio va fatto per circa un minuto, fin quando si arrossano leggermente. La sequenza che utilizzo consiste semplicemente nel tirare 5-10 volte i padiglioni auricolari verso l'alto, verso il basso e verso l'esterno. Eseguo poi alcune rotazioni in senso orario ed in senso antiorario. Infine appoggiandovi sopra i palmi delle mani creo una sensazione di pressione/depressione (che non va assolutamente fatta da chi ha problemi ai timpani). Come detto prima anche in mani e piedi vi sono tantissimi punti di riflesso che andrebbero massaggiati... o meglio in condizioni naturali si massaggerebbero da soli... sarebbe sufficiente andare scalzi e fare molti lavori manuali, ma nella civiltà urbana ci dobbiamo adeguare e quindi massaggiamo.

Scritto da Guido at 08:49

Martedì, 7 giugno 2016

Motivazione e Produttività con il Gioco - Gamification

Tutte le mie pratiche sono portate avanti con il gioco Habitica, una divertente piattaforma che tiene conto delle mie attività e mi motiva giorno dopo giorno. Nel mondo di Habitica si impostano le attività che si intendono svolgere e man mano che vengono completate nella vita reale si accumulano punti esperienza ed oro per il nostro personaggio. L'oro viene usato per comprare nuovi equipaggiamenti. Man mano che si sale di livello si sbloccano nuove missioni e nuovi contenuti. Ma qui non voglio parlare di Habitica, voglio introdurre un concetto a cui tengo tantissimo che è la gamification, ovvero l'arte di trasformare le proprie attività in gioco. Mi piacerebbe condividere maggiormente come applico queste tecniche nella mia vita quotidiana per mantenermi motivato. Una delle mie convinzioni è che "la vita è un gioco", inoltre per lavoro io sono costantemente a contatto con i ragazzi... ecco perché è naturale per me muovermi in tale contesto. Contrariamente a quanto si possa pensare, non è cosa da bambini. Fior fiore di esperti ha studiato come trasportare il divertimento e gli elementi che si trovano nel gioco nel lavoro per mantenere le persone motivate e produttive.

I giochi hanno la straordinaria capacità di mantenere le persone impegnate per molto tempo (anni fa avevo giocato a Age of Mythology... il tempo passava e non me ne accorgevo nemmeno... schema dopo schema... la stessa cosa con Civilization). Inoltre arrivando dal mondo delle arti marziali conosco molto bene il meccanismo dei livelli con l'acquisizione delle cinture attraverso moduli di apprendimento. Purtroppo, la maggior parte dei giochi sono semplicemente focalizzati sull'evasione dalla realtà e ti lasciano con quell'amaro in bocca per aver sprecato tempo prezioso su qualcosa di inutile (come i vari giochi su Facebook). Ma prova ad immaginare un gioco talmente coinvolgente in cui più tempo gli dedichi e più diventi produttivo, più migliora la tua salute e le tue capacità fisiche, mentali, relazionali... E se ti permettesse di aumentare il tuo reddito? Accelerare la tua carriera? Avere relazioni migliori con i tuoi familiari, amici o clienti? Creare valore per la tua comunità? Risolvere problemi apparentemente insolubili? Adesso vorrei evidenziare rapidamente gli otto principi chiave della gamification di cui parla Yu-Kai Chou (anche nel video di Ted qui sotto) Il gioco ci permette di acquisire un ruolo, di partecipare ad una missione, di sentirsi importanti. Per questo fattore il gioco di squadra è ancora più incisivo. Ci permette di migliorare costantemente, passo dopo passo, schema dopo schema, livello dopo livello... ci permette di percepire direttamente il nostro miglioramento attraverso il feedback dei punteggi ed il riconoscimento. E non dimentichiamoci della creatività, della scoperta di cose nuove, delle nuove avventure, di realizzare qualcosa dal nulla.... Un altro punto forte della gamification è il senso di proprietà... un regno da proteggere o da ampliare e far crescere (come in Travian o in Civilization), ma anche l'oro virtuale (come in Habitica) che permette di acquistare equipaggiamenti virtuali. E che dire dell'influenza sociale e della rilevanza che si ottiene portando avanti la propria squadra con onore e con punteggi sempre più alti. Rimangono inoltre altri fattori come la scarsità di risorse o di tempo, il senso di urgenza e di scadenza!! Oppure la paura di "perdere" ciò che si è conquistato o la paura di un "nemico" che va necessariamente evitato, come ad esempio nel gioco "Zombie Run", che ho provato ma che per la mia non ottimale conoscenza dell'inglese ho dovuto scartare. Anche curiosità e novità sono molto importanti nel processo di gamificazione delle nostre attività e non vanno sottovalutati.

Scritto da Guido at 14:13

Lunedì, 30 maggio 2016

Come Cominciare con il Tai Chi Chuan

Vuoi cominciare con il Taijiquan (Tai Chi Chuan) ma non sai come fare? Vorresti provare e non sai da dove iniziare? Ecco alcune idee.

Ovviamente avere un grande maestro, che insegna vicino a casa tua, quotidianamente e con un orario conveniente, per un prezzo abbordabile e con una forte comunità di praticanti è l'ideale. Ma se non puoi fare altro che imparare da una serie di video di youtube, posso darti qualche consiglio. Il primo è quello di evitare i movimenti lenti. Ma come...? Il taiji non è quell'arte marziale con quei graziosi movimenti lenti? No. Puoi trovare video di taijiquan su youtube che sono tutt'altro che lente. Quello che conta è la "carica" energetica che sviluppi... e pertanto il consiglio che posso dare è di cominciare a praticare da fermo. Prima sviluppi il potenziale e poi lo muovi. Se cominci a muovere un potenziale che non c'è non andrai molto lontano. Scegli un paio di posizioni statiche e comincia solo con quello. Mantieni la posizione per diversi minuti al giorno con particolare attenzione alla posizione della schiena, alla distribuzione del peso tra i piedi e al rilassamento della parte superiore del tronco. La mente deve rimanere calma e rilassata per tutto il tempo. Se vuoi fare di più, aggiungi un'altra posizione... o più posizioni, ma mantienile per un tempo adeguato (5 minuti minimo). Gli stessi principi sono applicabili ad altre arti marziali interne o ad altre tipologie di qigong.

Scritto da Guido at 14:14

Domenica, 29 maggio 2016

Sunyata - Il Vuoto Senza i Filtri della Mente

Sunyata è un termine sanscrito che indica il vuoto, la vacuità. Può assumere significati diversi secondo le diverse scuole di pensiero oppure può indicare un particolare tipo di esperienza in meditazione. Il vuoto è ogni cosa così com'è... senza etichette, senza concetti, senza i filtri della mente. È la percezione diretta, pura. Ci sono alcuni principi che ci permettono di capire meglio l'essenza del vuoto. Ogni cosa appare come una semplice forma-pensiero, un costrutto concettuale, originato da causa ed effetto. Questo si applica a te stesso, a tutti i fenomeni, al tempo, alle cause ed anche allo stesso principio di causalità. Se eliminiamo i pensieri, costruiti su altri pensieri... allora non resta più niente se non il Vuoto. Per sua natura il pensiero crea categorie, divide, razionalizza: alto-basso, destra-sinistra, caldo-freddo... secondo il principio di polarità. Ma la realtà è libera da tutti gli estremi, è la mente che crea queste dicotomie. Cos'è una libertà primordiale che va oltre la mente, oltre alla mente che cerca continui riferimenti (ad esempio riferimenti temporali su passato, presente e futuro o riferimenti spaziali) per la sua incessante opera di razionalizzazione e classificazione. Sperimentare direttamente questo stato attraverso la meditazione vale più di mille parole ed è davvero un momento di completa espansione ed unione con il Tutto. Ma le parole non rendono... è l'esperienza che conta. Buona pratica meditativa.

Scritto da Guido at 10:12

Giovedì, 26 maggio 2016

La Respirazione del Fuoco o Kapalabhati Pranayama

Kapalabhati è una tecnica di Pranayama. La parola sanscrita è composta da "kapala" = cranio e da "bhati" = pulire. Questa tecnica oltre ad ossigenare il corpo rinforza la fascia addominale, permettendo la corretta ed equilibrata ridisposizione degli organi interni. Kapalabhati consiste in una serie di espirazioni forzate, ripetute diverse decine di volte, nelle quali si espelle l'aria contraendo ritmicamente i muscoli addominali e inspirando brevemente ed in modo non volontario, dovuto solamente alla depressione che si instaura nei polmoni a seguito dell'espirazione forzata. Non è una tecnica di iperventilazione in quanto si presta grande attenzione all'espirazione, mentre l'inspirazione è automatica e non forzata. Questa tecnica esegue un massaggio ritmico degli organi interni ed in particolare dell'intestino favorendone la mobilità e quindi l'evacuazione. Anche stomaco e fegato vengono stimolati e massaggiati dall'interno, migliorando la loro funzionalità. Attraverso una pratica regolare si migliorano anche le funzioni del cuore, si elimina il mal di testa, la sinusite, aumenta l'energia vitale e la capacità respiratoria dei polmoni. Si riduce anche sensibilmente il grasso addominale. Qui di seguito presento un interessantissimo video in inglese su miti e realtà del Kapalabhati del Dottor Satish Pathak.

Scritto da Guido at 21:24

Mercoledì, 11 maggio 2016

La Posizione del Colombo Morto (Through the Hole Pose)

Nel mio cammino di avvicinamento alla perfetta postura del loto (Padmasana), questa settimana mi sono allenato con la "Posizione del Colombo Morto". Questa posizione (asana) è conosciuta anche come Through the Hole Pose e serve per sviluppare ulteriormente la flessibilità delle anche aumentandone il range di apertura. Si tratta di una posizione per principianti, la terza che alleno dopo il colombo reale e la culla. Può essere utile per rilasciare il dolore causato dalla tensione alla parte bassa della schiena. Per farla coricati sulla schiena con le ginocchia piegate e posiziona le gambe come nella foto. Assicurati di non avere tensioni nelle ginocchia, ma solamente nella zona delle anche. Tira gentilmente la coscia verso di te, stirando di conseguenza la gamba piegata. Mantieni uno stato di rilassamento del collo e delle spalle... e della bassa schiena. Anche la mente va mantenuta concentrata e focalizzata. Quanto tempo? Io mantengo la posizione 5 minuti per lato.

Se l'articolo ti è stato utile, ti chiedo di lasciarmi un commento. Se non ti è piaciuto ogni tipo di feedback è comunque ampiamente gradito, utile per migliorare il servizio del blog di 100Salute. Grazie!

Scritto da Guido at 16:02

Martedì, 3 maggio 2016

Il Segreto delle Arti Marziali Interne

Le Arti Marziali Interne sono un gruppo di discipline caratterizzate da un approccio "interno", integrato fra mente, energia e corpo fisico. Fra le Arti Interne possiamo ricordare il Taijiquan (Tai Chi Chuan), il Bagua (Pa Kua), lo Xingyiquan, l'Yiquan ed anche il Wingchun. Ma molte di queste discipline, soprattutto qui in Occidente, vengono insegnate e praticate senza i principi interni. Sono belle, sono eleganti, anche efficaci nel combattimento, ma manca un pezzo... il pezzo forte. Il segreto delle arti marziali interne sta nell'approccio energetico, nello studio e nella manifestazioni di determinate correnti energetiche chiaramente percepibili all'interno del corpo. Dopo oltre 20 anni di pratica, ora mi sto orientando sempre più verso questi aspetti misteriosi dell'energia, del qi (chi). Voglio scoprire cosa c'è dietro veramente e voglio comprendere perfettamente i meccanismi dell'energia applicati al movimento ed al combattimento. Io non credo che il taijiquan sia solo un metodo alternativo per fare fitness, per mantenersi in salute, non credo nemmeno che sia una ginnastica per anziani o un metodo di meditazione in movimento. C'è molto di più dietro. Il Taijiquan è un metodo per coltivare ed utilizzare l'energia interna. Percepire, sentire e manifestare all'esterno. Se non c'è questo, a mio avviso, è solo una brutta copia dell'autentica Arte. C'è un'energia che può fluire come acqua nel corpo. Un'energia che è solo potenziale in chi non sa mobilizzarla. Un'energia che sale dai piedi e si diffonde nel resto del corpo. Un'energia che si può sentire e che si deve sentire... non immaginare, sentire... è differente. La prima cosa da fare è riconoscerla, sapere che c'è. All'inizio è un po' un atto di fede, di convinzione. Ma se non crediamo all'energia allora ogni tecnica od esercizio sarà filtrato dalle nostre convinzioni e sarà inutile e vano. La seconda cosa è cominciare a stimolarla, ad attivarla, a risvegliarla. Dopo di che si passa a mobilizzarla, a dirigerla nel corpo con la nostra volontà. Ed infine si espande e si fa crescere. Ah... e il segreto? Comincia con un atto di fede. Nei miei prossimi articoli sul taijiquan, parlerò del mio percorso alla scoperta di quest'arte eccezionale, soprattutto in relazione alla forma 37 Passi del maestro Zheng Man Qing. Sono proprio curioso di vedere dove mi porterà questo viaggio. Se l'articolo ti è stato utile, ti chiedo di lasciarmi un commento. Se non ti è piaciuto ogni tipo di feedback è comunque ampiamente gradito, utile per migliorare il servizio del blog di 100Salute. Grazie!

Scritto da Guido at 22:01

Lunedì, 2 maggio 2016

I Quattro Sentieri dello Yoga che Portano all'Illuminazione

Con la parola sanscrita Yoga si indicano le pratiche ascetiche e meditative della tradizione indiana. Non ho mai amato particolarmente lo yoga, ma quest'anno, tre persone hanno cominciato a farmelo apprezzare: Wim Hof per il suo controllo sulla mente e sul corpo, lo zio Hack per la sperimentazione sugli stati della coscienza e Artour Rakhimov per il pranayama connesso al metodo Buteyko di respirazione. Ho cominciato a studiare alcuni testi di figure autorevoli dello yoga come Sivananda, Vivekananda, Muktananda ed anche Iyengar. Il termine yoga si riscontra già nel più antico testo dei Veda, il Rgveda, con il significato di "unire", "attaccare", "imbrigliare". Altri termini sanscriti simili sono yuj (verbo) con il significato di "unire" o "legare", "aggiogare"; yuj (aggettivo) "aggiogato", "unito a", "trainato da"; yug (sostantivo) ossia il giogo che si fissa sul collo dei buoi per attaccarli all'aratro. Ma unire che cosa? Lo scopo dello yoga è quello di unire la nostra coscienza alla coscienza superiore ed universale. Yoga indica l'insieme delle tecniche che consentono il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima con il Superiore (o Paramatma), l'unione tra l'energia individuale e l'energia universale. La prima grande opera indiana che descrive e sistema le tecniche dello Yoga è lo Yoga Sutra (Aforismi sullo Yoga), redatto da Patanjali, che raccoglie 185 aforismi.

Esistono 4 sentieri principali dello Yoga, suddivisi in base ai temperamenti ed ai 4 elementi della tradizione indiana, ma tutti con lo scopo di unire la coscienza individuale alla coscienza divina. Essi sono: Raja Yoga - Elemento Fuoco Letteralmente significa Unione tramite la Via Regale, una via che porta direttamente al Samadhi, all'illuminazione. E' una via costituita di otto fondamentali: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi. Questa via è adatta ai mistici ed a chi vuole conseguire il perfetto controllo della mente. La sua caratteristica principale è il lavoro determinato con coraggio e forza di volontà. Jnana Yoga - Elemento Aria Letteralmente significa Unione tramite la Conoscenza ed avviene attraverso 4 metodi: discriminazione, distacco, pratica delle virtù e attesa/desiderio intenso della liberazione. Questa via è adatta alle persone di temperamento intellettuale. Bhakti Yoga - Elemento Acqua Letteralmente significa Unione (con il Divino) attraverso la Devozione e l'Amore, attraverso 9 azioni principali. Questa via è adatta alle persone di temperamento devozionale e che sono molto connessi alle loro emozioni. Karma Yoga - Elemento Terra Letteralmente significa Unione attraverso l'Azione. Ogni giorno le proprie azioni diventano sempre più uniformate alle Leggi Spirituali finché si ottiene la liberazione. Questa via è adatta alle persone di temperamento attivo. A questi quattro si aggiunge l'Hatha Yoga. Hatha Yoga Letteralmente significa Unione del Sole e della Luna ed è basato su una serie di esercizi psicofisici di origini antichissime. E' molto praticato anche in occidente, ma nella maggior parte dei casi è stato privato dei suoi significati spirituali e viene proposto come una forma di ginnastica esotica alternativa. Ma asana (lo studio delle posizioni) è solo una delle 8 componenti dello yoga. L'Hatha Yoga in verità insegna a dominare l'energia cosmica presente nell'uomo, manifesta come respiro, e quindi a conseguire un sicuro controllo della cosa più instabile e mobile che si possa immaginare, ossia la mente sempre irrequieta, sempre pronta a distrarsi e divagare. Se l'articolo ti è stato utile, ti chiedo di lasciarmi un commento. Se non ti è piaciuto ogni tipo di feedback è comunque ampiamente gradito, utile per migliorare il servizio del blog di 100Salute. Grazie!

Scritto da Guido at 12:11

Domenica, 1 maggio 2016

I 12 Meridiani della Medicina Energetica

Nella Medicina Energetica c'è un sistema (uno dei nove) basato sui 12 meridiani. I 12 meridiani sono associati ad organi e visceri e sono divisi in due categorie secondo la Legge di Polarità. 6 di questi sono meridiani Yin e 6 sono meridiani Yang. I 6 meridiani Yang iniziano dalla sommità del capo, dal viso o dalla punta delle dita della mano e scendono verso terra o verso il centro del corpo. I 6 meridiani Yin iniziano dalla punta delle dita dei piedi o dal centro del corpo e salgono verso il torace o la punta delle dita delle mani. Quando l'uomo ha le braccia sollevate verso l'alto i meridiani Yang si trovano nella parte posteriore, mentre i meridiani Yin nella parte anteriore. I meridiani sono inoltre doppi, trovandosi sia a destra, sia a sinistra. Sono inoltre collegati uno dopo l'altro in percorso continuo. Tale percorso è collegato sia alla Legge di Polarità (o alternanza tra Yin e Yang) e di Flusso dei 5 Elementi. Tabella dei Flussi Energetici in relazione alla Polarità, all'Elemento ed all'orario. Stomaco (Yang - Terra) dalle 7 alle 9 Milza-Pancreas (Yin - Terra) dalle 9 alle 11 Cuore (Yin - Fuoco) dalle 11 alle 13 Intestino Tenue (Yang - Fuoco) dalle 13 alle 15 Vescica (Yang - Acqua) dalle 15 alle 17 Rene (Yin - Acqua) dalle 17 alle 19 Maestro del Cuore (Yin - Fuoco) dalle 19 alle 21 Triplice Riscaldatore (Yang - Fuoco) dalle 21 alle 23 Vescicola Biliare (Yang - Legno) dalle 23 all'1 Fegato (Yin - Legno) dall'1 alle 3 di notte Polmone (Yin - Metallo), attivo dalle 3 alle 5 di notte Intestino Crasso (Yang - Metallo), dalle 5 alle 7

Se l'articolo ti è stato utile, ti chiedo di lasciarmi un commento. Se non ti è piaciuto ogni tipo di feedback è comunque ampiamente gradito, utile per migliorare il servizio del blog di 100Salute. Grazie!

Scritto da Guido at 20:28

Le Sette Regole del Successo di Stephen Covey

Le Sette Regole del Successo è un bestseller di Stephen Covey, che illustra le sette abitudini principali delle persone di successo. Questo libro mi fu consigliato anche da un mio professore universitario tanti anni fa. Di questo bestseller è stato detto "Il più autorevole libro di affari del XX secolo con oltre 15 milioni di copie vendute". A mio avviso sono semplici ed ottime idee per forgiare al meglio il proprio carattere per una vita più piena e densa di significato. L'idea fondamentale è basata su 7 abitudini da acquisire per avere successo o migliorare qualsiasi area della propria vita.

1. Diventa Proattivo.

Non seguire stimoli di azione/reazione, ma decidi ciò che vuoi e muoviti con forza e decisione in quella direzione. Crea la tua realtà e non essere una vittima degli eventi. Prenditi le tue responsabilità. Non lamentarti delle circostanze ma forgia il tuo carattere, il tuo comportamento e cambia le tue azioni.

2. Inizia con la Fine in Mente.

Visualizza ciò che vuoi e mantieni viva questa immagine finché non hai raggiunto ciò che vuoi. Ogni cosa viene creata nella mente, prima di manifestarsi nella realtà. Che cosa vorresti aver raggiunto alla fine di quest'anno? Ed alla fine della tua vita? Fai una mappa della tua vita, dagli obiettivi più grandi a quelli più semplici e quotidiani.

3. Metti le Cose Più Importanti al Primo Posto. Lavora in modo programmatico sui tuoi obiettivi, stabilisci le tue priorità. Ora che sai cosa vuoi, metti tutto in ordine di importanza. Diventa un pianificatore, organizza le tue attività.

4. Pensa in Modalità Win-Win Pensa sempre al più grande beneficio per tutti. Usa la tua creatività per trovare la soluzione migliore che accontenti tutti. Quando aiuti gli altri in realtà aiuti anche e soprattutto te stesso, quindi non essere egoista, non è affatto conveniente. Focalizzati sull'altro e vincete entrambi.

5. Prima Cerca di Capire gli Altri. Cerca prima di capire gli altri e poi che gli altri capiscano te stesso. Mettiti nei loro panni, comprendi la loro prospettiva, entra prima nella loro visione e questo migliorerà enormemente la tua comunicazione.

6. Il Potere della Sinergia. Lavora in sinergia con altre persone. $1+1=3$. La somma è sempre maggiore del valore delle singole parti. Ricordati dell'importanza di lavorare con altre persone, di lavorare in un gruppo, specialmente se condivide la tua stessa missione.

7. Affila i tuoi Strumenti.

Covey racconta la storia di un boscaiolo nella foresta che tagliava gli alberi, tutto il tempo, e non aveva tempo di affilare i suoi strumenti, finché la sua sega si è rotta... e non ha più potuto finire il suo lavoro. E allora vivi la tua vita pienamente, fai esercizio, medita, scrivi e dedica del tempo alle persone che ami. Ma la cosa più importante da chiederti è "Qual è la tua missione nella vita? Perché sei qui? Qual è il tuo scopo?". E quando ce l'hai ben chiaro in mente, vivi la tua missione e fai della tua vita un capolavoro.

Se l'articolo ti è stato utile, ti chiedo di lasciarmi un commento. Se non ti è piaciuto ogni tipo di feedback è comunque ampiamente gradito, utile per migliorare il servizio del blog di 100Salute. Grazie!

Stephen R. Covey
Le 7 Regole per Avere Successo
Con un'intervista inedita all'autore
Franco Angeli Editore
â,~ 21
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 16:31

Sabato, 30 aprile 2016

La Posizione della Culla

Continuo il mio cammino di avvicinamento ad una solida postura (asana) per la meditazione, vero la posizione del loto attraverso la seconda posizione di allenamento: la culla. La posizione della settimana scorsa, introduttiva a questa, era quella del colombo reale. Mentre una gamba rimane appoggiata a terra, piegata come nell'immagine o distesa, l'altra viene tirata su creando un effetto di stretching sulla zona dell'anca. Con le mani intrecciate si tiene su la gamba, come se fosse un bambino in fasce. Il piede destro va appoggiato all'interno del gomito sinistro e viceversa quando si effettua la posizione dall'altro lato. Io mantengo la posizione cinque minuti per lato, per avere un buon effetto stretching. Presto particolare attenzione alla mia presenza mentale, alla corretta postura della schiena ed alla respirazione. Anche questo Ã un momento di meditazione, anche se in una posizione particolare. Questa posizione aumenta l'afflusso di sangue nella zona delle anche e la flessibilitÃ della coscia, utile per acquisire una perfetta posizione del loto o padmasana, utile per la meditazione. Aiuta inoltre la digestione attraverso un leggero massaggio addominale. Ogni tipo di feedback e commento (positivo o negativo) Ã ampiamente gradito, utile per migliorare me stesso e il blog di 100Salute. Grazie!

Scritto da Guido at 08:18

Mercoledì, 27 aprile 2016

10 Principi per Vivere Felici

Questi sono 10 principi, i miei 10 comandamenti su cui è impostato tutto il mio studio e la mia pratica per una vita felice e con una eccezionale salute a livello fisico e mentale. Spero possano esserti utili.

1. **Sviluppa il Giusto Atteggiamento Mentale** Ogni grande insegnante, coach, guru o maestro inizia con parlare della necessità del giusto stato mentale. Su questo principio si basano la mindfulness, l'attenzione a ciò che si fa, l'addestramento mentale, la meditazione e tutte quelle discipline che ristabiliscono un corretto atteggiamento mentale.
2. **Trova il Tuo Scopo, la Tua Mission** Ora che hai il giusto atteggiamento mentale, che cosa vuoi fare della tua vita? Chi vuoi essere nella tua vita?
3. **Sviluppa l'Auto-Consapevolezza** Chi sei? Scopri chi sei veramente. "Conosci te stesso e conoscerai l'universo e gli dei" una famosa scritta che appariva sul Tempio di Delfi nell'antica Grecia.
4. **Stabilisci gli Obiettivi che Ispirano la Tua Vita** Le persone felici hanno obiettivi e progetti su cui lavorare. Obiettivi di vario tipo; possono essere fisici, emotivi, mentali, relazionali, di apprendimento... Trasforma il tuo Scopo di Vita in Obiettivi specifici su cui lavorare. E poi focalizzati sul processo che sull'obiettivo in sé... goditi il viaggio.
5. **Muoviti nell'Azione!** Quando hai stabilito i tuoi obiettivi, è il momento di muoversi in quella direzione. Fai ciò che deve essere fatto e sviluppa nuove abitudini produttive.
6. **Aumenta la Tua Energia!** Ricordati che esercizio, alimentazione e riposo sono tre grandi fondamentali. E con esercizio puoi intendere discipline come lo yoga, il taiji, qigong e le tecniche di respirazione. Assicurati di avere sempre grandi quantità di carburante per la tua avventura.
7. **Vivi Secondo la Tua Visione** Il mondo è una scuola in cui impariamo ogni giorno. Approfitta di ogni opportunità per imparare qualcosa di nuovo. Teoria e Pratica sono fondamentali, ma mentre la teoria è il livello base, la vera conoscenza (il livello avanzato) si ottiene solo con la pratica.
8. **Sviluppa il Tuo Coraggio** Trasforma il tuo potenziale e crea una vita di continua azione, una vita "del fare". Rendi la tua vita un'avventura incredibile.
9. **Espandi l'Amore** Intorno a Te. L'amore inizia da se stessi, l'amore verso di sé. Poi si sviluppa intorno a sé, intorno a tutte le persone vicine...
10. **Porta il Divino Dentro di Te** Connettiti con il Dio dentro di te, con la tua parte più elevata e spirituale.

(Sviluppati da un'idea di Brian Johnson)

Ogni tipo di feedback e commento (positivo o negativo) è ampiamente gradito, utile per migliorare me stesso e il blog di 100Salute. Grazie!

Scritto da Guido at 13:51

La Posizione del Colombo Reale

Ho cominciato a praticare l'Hatha Yoga con l'obiettivo specifico di ottenere una perfetta posizione per la meditazione. Lo scopo ultimo dello Yoga (=unione) è proprio l'unione dell'umano con il suo aspetto divino e pertanto l'unico vero obiettivo non può che essere questo. La posizione che ho scelto come obiettivo finale è Padmasana, la posizione del loto. Il loto da sempre è stato considerato simbolo di rinascita interiore e di risveglio spirituale, proprio perché emerge un fiore bellissimo dalle acque putride e stagnanti. Mi sono programmato di studiare un'asana (posizione) a settimana e la prima che ho deciso di "lavorare" è Eka Pada Rajakapotasana, chiamata in inglese Pigeon Pose e tradotta in italiano come Posizione del Piccione Reale. Ma personalmente preferisco chiamarlo colombo. Ma poi mi sono chiesto, che differenza c'è tra colombo e piccione? Mi sono documentato su un sito di ornitologia ed ho scoperto che il vero nominativo è

colombo che deriva dal latino Columba. Piccione identifica il piccolo di colombo, ma è stato utilizzato anche per indicare i colombi da carne. Questo è il primo ed il più importante esercizio per raggiungere una buona postura meditativa in Padmasana e permette nello specifico di aumentare la flessibilità delle gambe.

Il piede avanti può essere più o meno vicino alla coscia a seconda dell'intensità dello stretching che si vuole ottenere.

Sono partito molto vicino e poi piano piano ho cominciato ad allargare, a 45° e poi mi sto muovendo quasi verso i 90°. Benefici:

Aumenta la mobilità delle articolazioni dell'anca e la flessibilità dei muscoli della coscia.

Aumenta la circolazione sanguigna nell'area pelvica

Aumenta energia e vitalità

Attenzione a non caricare troppo sulle ginocchia e sull'articolazione dell'anca. Piano piano il mio obiettivo di scendere anche con la schiena verso il basso per aumentare il carico progressivamente in modo graduale e senza tensioni.

Scritto da Guido at 11:38

Lunedì, 18 aprile 2016

Le Due Polarità del Tao

Studiando la Medicina Energetica di Donna Eden mi sono immerso nel fantastico mondo dei Cinque Elementi. Nel mondo esistono due teorie principali sui cinque elementi. Una è quella di origine indiana con Fuoco, Acqua, Aria, Terra ed Etere, che troviamo in parte nei giochi di carte con i loro simbolismi e in astrologia. L'altra è quella di origine cinese con Fuoco, Acqua, Legno, Metallo e Terra. Donna Eden fa riferimento alla tradizione taoista cinese. Ma partiamo dal concetto del Tao, costituito dai due opposti strettamente interdipendenti. Yang è il principio dell'espansione. Quando studiamo qualcosa di nuovo siamo in fase Yang perché consumiamo molta energia e siamo attivi, mentre quando ci riposiamo o cerchiamo un po' di solitudine e tranquillità siamo in fase Yin. Quando dopo un'attività molto intensa hai bisogno di riposo... è ok, è necessario, è l'armonia dell'equilibrio che chiede di essere ripristinata. Mai esagerare con una sola polarità. Ogni cosa intorno a noi si muove con questo ritmo tra due polarità, ogni cosa attraversa una fase di espansione e contrazione... la respirazione, il battito cardiaco su tutte... ma anche il ritmo con cui ci muoviamo, con cui pratichiamo le nostre attività lavorative o sportive. I nostri sistemi energetici funzionano attraverso il flusso tra polarità, ad esempio il flusso tra il primo e il settimo chakra che costituiscono la piccola circolazione energetica, tra meridiano centrale e meridiano governatore... ma tutti i meridiani fluiscono tra due punti e la stessa aura pare che abbia un meccanismo di funzionamento toroidale. I 12 meridiani si suddividono in 6 meridiani Yin e 6 meridiani Yang. I meridiani Yin sono Ren, Fegato, Cuore, Pericardio, Milza e Polmone. I meridiani Yang sono Vescica, Vescicola Biliare, Intestino Tenue, Triplice Riscaldatore, Stomaco e Intestino Crasso. Anche la mente funziona in questo modo. Abbiamo un'emissione ritmica di pensieri, un funzionamento ritmico delle onde cerebrali di ritmo alfa, beta, delta e theta. Armonia ed equilibrio sono la chiave del benessere. Si dice (e forse è vero) che i medici dell'antica Cina erano pagati se le persone stavano bene e non venivano pagati se stavano male. Il loro compito era di mantenere le persone in armonia ed equilibrio. Quando le persone si ammalavano per eccesso di Yang, la cura consisteva nell'equilibrare dando terapie Yin. Quando le persone si ammalavano per eccesso di Yin, la cura consisteva nell'equilibrare dando terapie Yang. Yang e Yin non sono un concetto di bene e di male, anche se fanno riferimento alla luce ed all'ombra. Queste sono convinzioni derivate dalla religione e da un concetto moralistico. In realtà la luce non può esistere senza l'ombra e l'ombra non può esistere senza la luce. Gli stessi Cinque Elementi hanno una polarità positiva ed una distruttiva. Non c'è quindi bene o male, ma equilibrio o una sua mancanza.

Scritto da Guido at 14:49

Venerdì, 15 aprile 2016

Teoria e Pratica del Neurofeedback

Il neurofeedback è una metodologia finalizzata alla modulazione di alcune funzioni del sistema nervoso centrale, volta ad esempio a superare i problemi legati agli stati d'ansia o a migliorare drasticamente gli stati mentali determinati dalla meditazione.

L'obiettivo è quello di permettere ad una persona di regolare funzioni biologiche che normalmente non sono sotto il controllo volontario, come la frequenza cardiaca, la temperatura, l'attività muscolare, la resistenza elettrica della pelle, il ritmo alfa o theta cerebrale.

Mediante la rilevazione strumentale e la osservazione dell'andamento di una o più di queste funzioni, è possibile individuare quali atteggiamenti posturali, fisiologici ed emotivi siano associati alle modificazioni delle attività analizzate e quindi diventa possibile modificare queste funzioni in modo indiretto col solo ausilio della volontà consapevole.

Ad esempio si può variare la postura, il ritmo respiratorio, la posizione degli occhi (sguardo verso l'alto), il rilassamento dei muscoli del viso e del corpo... Il concetto di neurofeedback ha attirato su di sé una grande quantità di interesse, lavori sperimentali ed aspettative terapeutiche, dato che si tratta di una metodica generalmente non invasiva, non farmacologica e priva di effetti secondari.

Il metodo classico si basa sulla selezione di una banda EEG (elettroencefalografica), ad esempio ritmo alfa o ritmo theta, da sottoporre a feedback da utilizzare, e poi sulla selezione di una soglia (modificabile). Quando l'attività prescelta supera la soglia prescelta, viene fatta suonare una musica (o delle note musicali). Quando invece l'attività scende sotto la soglia prescelta, la musica va in pausa. Con questo meccanismo, relativamente semplice, è possibile imparare progressivamente ad aumentare le onde prescelte. Generalmente, si consiglia di cominciare con le onde alfa (neurofeedback del rilassamento), mentre per le theta occorre avere esperienza di tecniche di meditazione. Sia il feedback alfa che il theta vanno effettuati ad occhi chiusi, dato che questi ritmi tendono ad essere inibiti dalla apertura degli occhi. E' anche possibile effettuare il feedback beta (per aumentare l'attenzione) Questo tipo di feedback si può fare ad occhi aperti. E' possibile effettuare anche il feedback della sincronia fra i due emisferi cerebrali. Diversi studi mostrano che un valore elevato della sincronia cerebrale (in sede frontale) è associato a stati di benessere e meditazione. Il valore normale è intorno a 60, ma è possibile raggiungere valori elevati (oltre 90). Soggetti ansiosi, hanno un valore inferiore a 40, che indica disarmonia fra i due emisferi. Nello stadio di verifica dell'effetto del neurofeedback, si confrontano i risultati con i valori delle varie onde EEG registrate sul soggetto, all'inizio del trattamento, ad occhi chiusi e senza feedback.

Scritto da Guido at 08:07

Martedì, 5 aprile 2016

Problemi di Sonno? Prova Questo!

Otto Segreti per il Controllo del Sonno Istantaneo che Chiunque può Usare in Qualsiasi Momento.

Tutti quelli che non riescono a dormire hanno preoccupazioni o ansie nella loro mente...Così la loro mente sta processando informazioni a livello conscio e inconscio invece di portarli in uno stato di sonno "profondo". Oppure hanno guardato l'Alba dei Morti Viventi prima di andare a dormire e stanno scappando dagli zombies nei loro sogni. Tutto ciò è molto facile da sistemare con...1. Un'ancora pavloviana2. Una semplice induzione ipnotica (30 secondi una volta acquisita)3. Melatonina prima di andare a dormire4. Triptofano prima di andare a dormire5. Un bicchierino di vino rosso6. Non guardare film dell'orrore prima di andare a dormire, ma leggi un libro spirituale7. Indossa una maschera per gli occhi in modo che la luce non entri attraverso le palpebre. Anche una piccola quantità di luce (come una luce notturna) blocca la produzione di melatonina dalla ghiandola pineale.8. EFT per abbattere ansie e preoccupazioni prima di andare a dormire. Non solo ti farai dormire meglio ma ti sentirai molto meglio a livello emozionale ed energetico. Ecco una breve strategia di ancoraggio ipnotico... che puoi fare meraviglie. 1. Rilassamento fisico 2. Rilassamento mentale3. Tecnica di approfondimento come un conteggio alla rovescia: "10-9, giù e giù, profondo e profondo... 8-7-6... profondo e profondo... 5-4-3... profondo e profondo... 2-1... Sono a livello"4. Focalizzati sulla sensazione delle lenzuola5. Focalizzati su come ti senti ad essere assonnatoUna volta pratica e memorizzata la sequenza (la classica sequenza del metodo Silva) non sarà più necessario ricominciare dal punto 1 in quanto ti addormenterai molto rapidamente. Anche un mezzo bicchierino di vino rosso può aiutare ad addormentarsi... così come può aiutare la melatonina... anche per ringiovanire la ghiandola pineale.

Scritto da Guido at 14:45

Lunedì, 4 aprile 2016

Il Cambiamento Comincia da Ci Che Ci Diciamo

Un cambiamento positivo comincia sempre nei tuoi pensieri, con un corretto set-up dei tuoi atteggiamenti e delle tue emozioni. Queste parole possono aiutare questo cambiamento... se usate ed applicate! Non puoi immaginare che impatto ha sulla tua vita il tuo dialogo interiore, come tu parli a te stesso, le parole che ti dici... questa costante autoprogrammazione... Una piccola applicazione di questa semplice tecnica può avere un impatto enorme sul tuo atteggiamento nella vita. Se leggi la lista da destra verso sinistra sai come pensa un "fallito"... una persona che ha sempre una scusa... che ha sempre un motivo per fallire ancora e ancora... Così, quando riconosci una persona che parla in questo modo, solo "cambia aria" e nota che il lato destro di questa lista rappresenta un atteggiamento che si adatta ai cambiamenti. Il lato sinistro rappresenta una persona che non si adatta ai cambiamenti. Ed in quest'epoca di cambiamenti ne abbiamo di continuo e sono sempre più rapidi. Il lato sinistro rappresenta chi non si prende alcuna responsabilità... come chi segue un guru o una psicologa. Queste sono le frasi di un condizionamento auto-ipnotico che noi tendiamo a fare con un rinforzo negativo... fin quando ne diventiamo consapevoli. Questo è il condizionamento verso cui ci portano i leader politici e religiosi e la comunicazione di massa... quando diamo via la nostra responsabilità di agire e lasciamo che ci facciano sentire senza possibilità, totalmente dipendenti dalle decisioni altrui alla ricerca di un falso bisogno di sicurezza. E non voglio dire che la pubblicità utilizza le stesse strategie per farci comprare cose inutili... Ho ritratto qui di seguito le frasi in italiano, per chi non conosce l'inglese

Â Io non posso
Io non voglio

Â Io dovrei
Io potrei

Â E' troppo difficile
Serve tempo

Â Non c'è colpa mia
Mi prendo la responsabilità

Â Perché io?
E' il mio percorso di apprendimento

Â E' un problema
E' un'opportunità

Â E' troppo doloroso
Sto alterando la mia percezione

Â Non sono soddisfatto
Voglio imparare e crescere

Â La vita è una lotta
La vita è un'avventura

Â Lo spero
lo so

Â Se solo...
La prossima volta

Â Che cosa farÃ?
So che posso farlo

Â E' terribile
E' un'esperienza

Scritto da Guido at 15:58

Giovedì, 31 marzo 2016

Meditare Non È Come Ti Hanno Detto...

Ecco una semplice descrizione del classico processo di meditazione.

1. Stai immobile. L'immobilità esteriore porta all'immobilità interiore. 2. Rilassati. Solo lasciati andare. 3. Non dare attenzione a niente di particolare. Rimani sveglio. 4. Lascia che la felicità emerga spontaneamente. Ma questo è un processo che non funziona! Almeno non per me. Per me questa non è meditazione... ma solo una parte del processo meditativo. Noi abbiamo un corpo fisico. Un corpo eterico (energetico). Un corpo emozionale. Un corpo mentale. Il rilassamento fisico (eseguito correttamente) viene prima. Sempre che non ci sia ancora da abbattere la tensione emotiva legata a qualche evento che causa stress. A seconda del movimento delle energie occorre praticare un reset al sistema e fare in modo che le tecniche emozionali cancellino o riducano lo stress latente. Questa è psicologia energetica... questa è medicina energetica e qui è dove le energie della guarigione intervengono. Qui è dove è possibile eseguire le rotazioni della testa e del collo consigliate anche da Edgar Cayce.

Ricapitoliamo.

Rilassamento fisico... eseguito correttamente. Poi Rilassamento emotivo e Rilassamento mentale. Poi Tecniche di Approfondimento che ti portano al livello della mente che ti connette dove vuoi andare. Arrivato al livello desiderato puoi proseguire con una meditazione passiva (tipica indiana) o una meditazione attiva (come il Silva Mind Control)... e non dimenticarti di "salvare" lo stato con un ancoraggio. Un buon metodo per meditare è il seguente. Pratica... è ancora (ancorare con un gesto per "salvare" lo stato raggiunto) Pratica ancora... è ancora di nuovo... E così via finché in poco tempo (una settimana, 10 giorni...) diventerà molto facile raggiungere lo stato desiderato

Scritto da Guido at 14:33

Mercoledì, 30 marzo 2016

Una Semplice Tecnica per Migliorare la Vista e l'Equilibrio

Esiste una tecnica molto semplice per migliorare la vista, l'equilibrio ed anche il flusso delle energie nel cervello e nella spina dorsale. Da tanti anni la pratico, senza averle dato troppa importanza. A torto! Questa tecnica semplicissima è ottima per migliorare la vista, ma soprattutto per favorire il flusso dell'energia nei meridiani. Inoltre tonifica tendini e legamenti e migliora la postura. **ESERCIZIO PER LA TESTA ED IL COLLO**

Edgar Cayce spesso raccomandava uno specifico esercizio per migliorare il funzionamento dei nervi e la circolazione nella testa e nel collo. Segue una semplice descrizione dell'"esercizio della testa e del collo" direttamente dalle letture di Edgar Cayce. Fai questo (esercizio) regolarmente, non farlo qualche volta e poi dimenticarlo altre volte, ma ogni mattina ed ogni sera fai questo esercizio regolarmente per sei mesi e noterai grandissime differenze.

1. Seduto diritto, piega la testa avanti 3 volte
2. Indietro 3 volte
3. Sul lato destro 3 volte
4. Sul lato sinistro 3 volte
5. E poi fai dei cerchi con la testa 3 volte per lato. Non avere fretta, ma prenditi il tempo necessario per farlo. Otterrai dei risultati. (Lettura 3549-1)

Questa tecnica è davvero fantastica, ma preferisco farla alla maniera dell'accademico ucraino Amosov: 300 ripetizioni. Lunghe ripetizioni favoriscono un rapido ripristino delle funzioni fisiologiche e della mobilità del corpo. Oltre al collo pratico la serie completa di tutti i movimenti articolari. Serve un po' di tempo, ma è tempo ben speso e subito si sente una maggiore energia ed una migliore circolazione sanguigna in tutto il corpo. Anche la mente è più rilassata e presente. Consiglio di fare l'esercizio con una musica o ascoltando un audio interessante, poiché lunghe ripetizioni sono anche molto noiose.

Scritto da Guido at 18:21

Giovedì, 17 marzo 2016

In Viaggio verso il Mondo dei Sogni (Lucidi)

Il Sogno Lucido è un'abilità ... e come in tutte le abilità ci sono persone che riescono agevolmente, altre che faticano ed altre che proprio non riescono. Ma tutti con l'addestramento adeguato possono farlo. In passato ho avuto diversi sogni lucidi, ma ora voglio ricominciare a sognare in modo attivo e farlo con regolarità. Il sogno lucido è un fenomeno riconosciuto scientificamente, soprattutto grazie all'opera del dottor Stephen LaBerge dell'Università di Stanford. Sono stati studiati metodi e procedure di induzione. Quindi la strada è tracciata. C'è una mappa per chi vuole trovare il tesoro nascosto. Ho già ricominciato a registrare quotidianamente i miei sogni ed a dedicarmi a letture sull'argomento in modo da "impregnare" l'inconscio di segnali che vanno in questa direzione. Anche scrivere adesso su questo tema mi aiuta a rimanere focalizzato.

Servono come sempre volontà, persistenza ed una grande determinazione. Ma il Mondo dei Sogni è come ogni altra destinazione. Serve un po' di tempo per raggiungerlo... ma come in un qualsiasi percorso teniamo un occhio sulla meta e godiamoci il viaggio. I sogni, che ne siamo consapevoli o meno, fanno parte della nostra realtà. Possiamo averne controllo o meno, ma i sogni ci sono e rimangono un aspetto affascinante e spesso inesplorato. Ma perché quando sognamo cose assurde non ci rendiamo conto di sognare? Perché non diventiamo automaticamente lucidi? Probabilmente è così perché siamo in uno stato di trance profonda in cui il censore, il fattore critico è messo fuori uso... e ci "beviamo tutto"... proprio come in una sessione di ipnosi profonda. La nostra memoria è offuscata e spesso l'amnesia ci impedisce persino di ricordare i sogni che facciamo. Questo è uno dei motivi per cui le MILD (Memory Induction Lucid Dream) non sono così efficaci... Le tecniche di memoria cercano in realtà di familiarizzare l'onironauta (il navigatore dei sogni) con i classici segni del sogno (caratteristici per ogni individuo). Diventando familiari con questi segnali e facendo uno sforzo per ricordarli può stimolare la lucidità. Scopo di questa pratica, cioè scrivere i sogni ed individuare le "stranezze" del sogno, è quello di riattivare il fattore critico.

Scritto da Guido at 13:43

Sabato, 12 marzo 2016

I Benefici Sottovalutati della Meditazione in Piedi

Nel 1939 Wang Xiangzhai sfidò attraverso un giornale di Pechino tutti i maestri dell'epoca. Il suo obiettivo era testare il suo nuovo sistema di addestramento. Arrivarono sfidanti da tutta la Cina, dal Giappone ed anche dall'Europa ma nessuno riuscì a batterlo. Anche se non so se questa sia storia o leggenda non c'è dubbio comunque che il metodo sviluppato da Wang Xiangzhai era eccezionale. Senza alcuna forma era basato sul mantenimento di posizioni statiche per lunghi periodi. Questo tipo di meditazione in piedi assicurava un incredibile controllo del corpo. Nella mia pratica marziale ho cominciato a mantenere posizioni statiche e far fluire la percezione cinestesica come nei lavori di Robert Bruce, il mistico australiano. "La meditazione in piedi" diceva Wang Xiangzhai "influisce su ogni cellula ed ogni organo del corpo umano, migliorare il funzionamento dell'apparato respiratorio e del sistema circolatorio e migliora il metabolismo. In altre parole, attiva l'intero organismo umano." Nella normale pratica fisica, prima che il corpo si stanchi, si sviluppano prematuramente problemi con la respirazione e con il cuore. Così l'esercizio deve essere fermato prima, affinché cuore e polmoni tornino al loro stato di normalità. La meditazione in piedi (Standing Meditation) mantiene un battito regolare ed una respirazione naturale facendo stancare prima i muscoli del corpo. Inoltre il sistema nervoso si rilassa, elimina le tensioni interne raggiungendo uno stato di calma mentale. All'inizio queste posizioni non sono affatto piacevoli e stancano moltissimo, ma in poco tempo di pratica regolare si sviluppa una sensazione di profondo benessere. Migliora la circolazione, si sciolgono le tensioni, il tempo vola, si entra in uno stato di trance molto piacevole. Migliora inoltre la coordinazione e la fluidità del movimento.

Scritto da Guido at 11:03

Martedì, 8 marzo 2016

I Pericoli delle Tecniche Energetiche

Sono da tanti anni appassionato di tecniche energetiche. Esistono tecniche pi blandi ed altre pi intense. Esistono tecniche pi sicure ed altre pi pericolose. Con questo non voglio dire che non si devono praticare. Anzi, sono uno strumento formidabile per la propria salute psicofisica. Semplicemente non sono cose da sottovalutare. La maggior parte delle tecniche energetiche ha un effetto sul sistema limbico del cervello, coinvolte in molte delle nostre emozioni e motivazioni pi profonde, in particolare quelle legate all'istinto di sopravvivenza. Tali emozioni includono paura, rabbia ed emozioni legate al comportamento sessuale. Il sistema limbico  anche coinvolto alle sensazioni di piacere collegate alla nostra sopravvivenza, come quelle sperimentate con il cibo e con il sesso. C' un fattore molto importante che va considerato quando si praticano tecniche energetiche di un certo livello.  Sviluppare un'intesa pressione energetica e farla fluire in grandi quantit attraverso il cervello  qualcosa che non raccomando... soprattutto a dei principianti. Eppure viene consigliato in moltissime tecniche di ascensione energetica (ascesa di kundalini) lungo la spina dorsale fino al cervello. Attenzione... con il fuoco ci si pu bruciare. Un'enorme quantit di pressione elettromagnetica che causa la stimolazione dei recettori delle cellule che compongono il sistema limbico pu indurre il cervello a scaricare grandi quantit di ormoni nel flusso sanguigno e in tutto il corpo. I risultati possono essere spesso disastrosi, in quanto ogni ghiandola produce una serie specifica di citochine ed eicosanoidi, e questo potrebbe portare il praticante di kundalini yoga o di altre tecniche avanzate ad una pazzia corsa sulle montagne russe, che non  n divertente n tantomeno eccitante. C' un'esperienza interessante che  molto famosa, quella di Gopi Krishna. Nel 1967 pubblic il suo primo pi importante libro in India: Kundalini, l'Energia Evolutiva dell'uomo. Il libro d un chiaro e conciso resoconto autobiografico del fenomeno del risveglio della kundalini che speriment nel 1937 senza un insegnante spirituale e senza essere iniziato in alcuna scuola. Semplicemente ogni giorno meditava per tre ore prima dell'alba visualizzando un loto in piena fioritura sulla sommit della sua testa. E all'improvviso... divenne consapevole di una sensazione potente alla base della spina dorsale, la sensazione cominci ad espandersi ed estendersi verso l'alto. Continu ad espandersi finch sent, quasi senza preavviso, un rombo come quello di una cascata e sent un ruscello di luce liquida entrare nel suo cervello. Da quel momento Gopi Krishna speriment un continuo alone luminoso attorno alla sua testa e cominci ad avere una variet di problemi psicologici e fisiologici. Pensava di impazzire. Smise di fare esercizi di concentrazione ed adott una dieta molto severa. Svilupp una sensazione di orrore per il sovrannaturale, disgusto per il lavoro e le relazioni sociali... malinconia, irritabilit, insonnia... erano altri sintomi. And da tutti i guru e santi santoni che poteva trovare per avere un aiuto a risolvere il suo problema. Ma nessuno seppe dargli un aiuto o spiegargli che cosa gli stava succedendo. Poi dopo un lungo periodo di sofferenze riusc a capire intuitivamente quello che doveva fare e riusc a tornare in equilibrio psicofisico... ed a comprendere la sua esperienza spirituale. Scrisse diversi libri su Kundalini e Spiritualit.

Scritto da Guido at 14:33

Domenica, 14 febbraio 2016

Bhujangasana - La Posizione del Cobra

La posizione del cobra "Ã" una postura molto famosa tra quelle dello yoga. L'ho trovata consigliata tra quelle di Wim Hof, tra quelle del livello 1 dello zio Hack ed anche nel libro "Vedere bene" di Masahiro Oki. Questa settimana ho cominciato la pratica dello yoga e tutti i giorni ho eseguito 10 minuti di questa posizione, alternando tra sfinge in cui si appoggiano gli avambracci a terra, cobra basso e cobra esteso. Su consiglio dello zio Hack ho cominciato a seguire il principio "Sthiram Sukham Asanam", che significa posizioni comode e confortevoli. E infatti ho applicato la tecnica di meditazione anche qui.

Ma quali sono i benefici della posizione del cobra o Bhujangasana? Bhujanga in sanscrito significa cobra. Innanzitutto irrobustisce la colonna vertebrale, distendendo tutti i muscoli della cassa toracica ed aiutando a mantenere una postura corretta. La pratica della posizione elimina il mal di schiena, soprattutto se causato da tensioni muscolari e disfunzioni intestinali. Anche la regione pelvica "Ã" fortemente stimolata da questa posizione, tonifica i glutei e stimola gli organi sessuali. I testi classici affermano che la posizione Bhujangasana aumenta il calore corporeo, distrugge le malattie e risveglia la kundalini.

La sequenza di apprendimento e pratica prevede 3 fasi: Sfinge (foto qui a fianco) Gomiti sotto le spalle, avambracci appoggiati a terra, cosÃ¬ come l'addome. Gambe parallele e piedi estesi indietro Cobra Basso Mani appoggiate sul pavimento di fianco alle spalle Gomiti ai fianchi, braccia non completamente distese Cobra Esteso (foto in alto) Braccia estese Sguardo verso l'alto, io qui faccio anche un bello stiramento dei muscoli oculari. Per maggiori dettagli sul perfezionamento di questa posizione consiglio questa pagina di YogaJournal

Scritto da Guido at 11:24

Sabato, 13 febbraio 2016

Il Test di Ossigenazione del Corpo

Il metodo di respirazione sviluppato dal dottor Buteyko ha un solo obiettivo: aumentare la quantità di ossigeno disponibile alle cellule del corpo. Si tratta di una tecnica di ritenzione del respiro che porta ad un graduale aumento dell'ossigenazione del corpo. Per valutare il livello di ossigenazione del corpo Buteyko ha sviluppato un facile test chiamato "pausa controllo" o "control pause" o CP. Tutti cercano di aumentare i livelli di ossigeno nel corpo per combattere cancro, malattie cardiache, diabete, sindrome di affaticamento cronico e molti altri disturbi... ma non sempre con la strategia giusta. Per aumentare il livello di ossigeno in modo sicuro ed in modo che diventi inconscio e continuo è sicuramente consigliabile la pratica degli esercizi del metodo di respirazione ridotta. La "Control Pause" è facile e si può eseguire a casa propria da soli, non costa nulla e per il mantenimento della salute è più utile ed importante della misurazione della pressione, del tasso di colesterolo e di tutti gli esami medici in genere consigliati a titolo preventivo. (Con ciò non intendo certo dissuadere dall'effettuare anche questi esami!) Per accertare da soli quale sia il volume d'aria che si introduce nei polmoni non servono complicate apparecchiature, serve solo un orologio con la lancetta dei secondi, e si procede in questo modo. Ecco la procedura:

1. Siediti comodo su una sedia con lo schienale dritto.
2. Rilassati ed espira normalmente.
3. Ripeti una normale inspirazione, espira normalmente e dopo l'espirazione chiudi il naso con le dita e tienilo chiuso.
4. Tenendo anche la bocca chiusa, conta quanti secondi puoi aspettare senza avvertire alcun disagio o stimolo inconscio a dover inspirare di nuovo. Non sforzarti troppo. L'esattezza del test dipende dal fatto che ti devi fermare prima di raggiungere la soglia del disagio. Il numero di secondi che trascorre prima che arrivi a sentire l'esigenza di dover inspirare è la cosiddetta "pausa-controllo". Una pausa-controllo di 50-60 secondi o più indica che siete in eccellente salute. Se invece non superi i 25 secondi, ciò significa che nella tua salute c'è qualcosa da migliorare, anche se non si è ancora manifestata alcuna malattia. Se la pausa-controllo non supera i 10 secondi hai un serio problema di iperventilazione; probabilmente soffri già di asma o di qualche malattia che si è già manifestata. La pausa-controllo ideale ha una durata di 60 secondi... ma può arrivare anche ai 3 minuti in persone molto allenate. Se, a seguito degli esercizi Buteyko, raggiungerai valori di 50-60, tutti i tuoi sistemi immunitario, metabolico, digestivo e cardiovascolare funzioneranno in modo ottimale, avrai più energia, meno bisogno di sonno (4-5 ore per notte), raggiungerai il tuo peso ideale e sembrerai ringiovanito. Per approfondire gli aspetti del metodo di respirazione Buteyko vai su NormalBreathing, oppure su E-Breathing completissimi siti web del dottor Artour Rakhimov.

Scritto da Guido at 08:45

Lunedì, 8 febbraio 2016

I Pericoli dell'Iperventilazione (Hof vs Buteyko)

Respirare troppo può causare danni all'organismo. Ho voluto testare gli effetti dell'iperventilazione su di me. In caso di iperventilazione un asmatico può avere un attacco d'asma un iperteso può avere un attacco di cuore un epilettico può avere una crisi epilettica e così via... ogni problema di salute viene amplificato dall'iperventilazione. E' stato riscontrato che l'aggravarsi di diverse patologie e condizioni precarie di salute è collegato ad un aumento del volume e della frequenza respiratoria. Contrariamente a quello che si crede, respirare profondamente non fa bene alla salute, già dopo 5 minuti si vedono gli effetti negativi, a partire da un giramento di testa. Ho testato personalmente l'HVPT (Hyperventilation Provocation Test) per 10 minuti, seguendo il ritmo del metodo respiratorio di Wim Hof con 30-40 inspirazioni forzate, espirazione completa e apnea vuota finché si riesce... poi nuovo ciclo. Il mio battito cardiaco è salito da 65bpm a 90bpm (quasi il 40%), ma in ogni fase di apnea vuota tornava ai livelli precedenti. Durante l'iperventilazione i sintomi sono stati di vertigini, sensazione di bruciore sulla sommità della testa, formicolio. Sconsiglio di provare il test (a questo punto anche la respirazione forzata di Wim Hof), se non sotto controllo medico ad asmatici, epilettici o ipertesi.

C'è una grande differenza tra l'apnea che si sviluppa con la tecnica respiratoria di Wim Hof (BHT Breath Holding Time) e la CP di Buteyko (Control Pause). Dopo qualche minuto di ciclo respiratorio Hof la capacità di trattenere il fiato (BHT) aumenta drasticamente, ma questo non dimostra che il corpo sia ben ossigenato. Questo può essere valutato solo con il test di ossigenazione CP, che richiede 3-5 minuti di riposo senza alcun controllo cosciente della respirazione. Infatti la CP è connessa al modello respiratorio automatico o inconscio, che dipende dalla reale proporzione di ossigeno e anidride carbonica nel sangue. Più anidride carbonica, significa più ossigeno disponibile e una CP più alta. L'iperventilazione riduce i livelli di anidride carbonica e siccome l'urgenza di respirare arriva solo quando il livello di anidride carbonica nel sangue arterioso raggiunge uno specifico "punto di rottura" fisiologico, allora puoi trattenere il fiato per più tempo. Questo non significa che il livello di ossigenazione sia alto. Relazioni tra pausa-controllo e stato di salute

1-10 s - persone con forte criticità o in stato terminale, normalmente ospedalizzati
10-20 s - persone con numerosi problemi e con uso di medicinali quotidiano
20-40 s - la maggioranza delle persone, con salute debole ma senza problemi seri
40-60 s - buona salute
oltre 60 s - salute ideale, poca necessità di sonno, altissimo livello di energia e incredibile chiarezza mentale.

Pausa controllo < 30 s
Pausa controllo > 50 s

Livello di Energia
Da molto basso a medio
Alto

Stato Mentale
Confusione, ansia, depressione
Focus, concentrazione e chiarezza

Postura corretta

Rara e con sforzo
Naturale e automatica

Sonno
Oltre 7 ore; bassa qualità
Meno di 5 ore; qualità eccellente

E-breathing
Ogni tipo di feedback e commento (positivo o negativo) è ampiamente gradito, utile per migliorare me stesso e il blog di 100Salute. Grazie!

Scritto da Guido at 11:32

Sabato, 6 febbraio 2016

Meglio Buteyko o Wim Hof?

Dopo cinque settimane di pratica della tecnica di respirazione di Wim Hof, mi sto convincendo sempre pi¹ di ritornare al sistema Buteyko...

Perch¹? Wim Hof mi piace molto come persona... moltissimo. E' davvero molto motivante, pieno di entusiasmo e sembra un bambino al parco giochi... e la sua energia ¹ contagiosa!!! Il tuo entusiasmo ¹ trascinate, ma la razionalit¹ e la solidit¹ del metodo Buteyko mi danno pi¹ stabilit¹ e sicurezza, attraverso una rigorosa sperimentazione scientifica. I due metodi di respirazione partono da due assunti opposti. Hof Bisogna inspirare molta aria per ossigenare bene i tessuti e buttare fuori l'anidride carbonica che fa male.

Buteyko Bisogna inspirare poca aria ed ottenere un'alta concentrazione di anidride carbonica che permette una maggiore dilatazione delle arterie ed una maggiore diffusione (efficienza) di ossigeno. Secondo il metodo Buteyko e la sperimentazione scientifica che lo ha accompagnato poca anidride carbonica nel flusso sanguigno porta ad una contrazione dei canali sanguigni e ad una minore efficienza respiratoria. La respirazione di Hof, come dicevo gi¹ qualche settimana fa mi d¹ dei picchi molto alti che tendono a scendere rapidamente... Buteyko ¹ molto pi¹ lento nel darmi lunghe apnee, ma anche pi¹ stabile... e non mi d¹ quel fastidio della rapida ossigenazione nelle vie nasali. S¹ perch¹ non riesco proprio a respirare dalla bocca, sia per la mia "formazione" precedente sia per il senso di secchezza che lascia alle mucose. A quanto visto finora Hof basa il suo metodo su iperventilazione (bella botta psicologica, ma ritenuta molto dannosa da Buteyko), esposizione al freddo (consigliata anche da Buteyko) e yoga... alcune posture che propone sono davvero feroci per dei principianti (anche per me che sono un principiante yogico ma non fuori forma).

Scritto da Guido at 08:40

Domenica, 31 gennaio 2016

I 7 Benefici della Spazzolatura a Secco

Molte persone prestano grande attenzione alla pulizia ed alla cura della pelle del viso, ma ben pochi si occupano del resto della pelle del corpo. Questa è una pratica che ho aggiunto alla mia routine quotidiana per il miglioramento della salute. Certo migliora l'aspetto della pelle, ma soprattutto contribuisce alla pulizia dalla tossine in profondità. Era infatti una pratica consigliata dal padre dell'idroterapia l'abate Sebastian Kneipp. La pelle è un sistema complesso costituito da nervi, ghiandole e strati di cellule epiteliali che proteggono il corpo dalle temperature estreme e dalle sostanze chimiche.

Produce anche sostanze antibatteriche per la protezione dalle infezioni e permette al corpo di produrre vitamina D quando esposta al sole. La pelle contiene anche in grande quantità cellule nervose che agiscono come messaggeri verso cervello, rendendo la pelle una parte cruciale delle interazioni con il mondo.

Un altro ruolo cruciale la vostra pelle svolge è la disintossicazione. Ma se la pelle è invasa da tossine o piena delle stesse cellule morte della pelle, non sarà in grado di eliminare i rifiuti dal corpo in modo efficiente.

Così la spazzolatura permette di rimuovere le tossine e le cellule morte della pelle... ma non solo. 1. Stimola il sistema linfatico Il sistema linfatico è responsabile per l'eliminazione dei prodotti di scarto dalle cellule. I tubuli linfatici raccolgono gli scarti dai tessuti e li portano al sangue per l'eliminazione, ma quando il sistema non funziona correttamente la linfa si accumula. La congestione linfatica porta a infiammazioni e malattie. La spazzolatura a secco stimola il sistema linfatico e lo aiuta a rilasciare tossine, è quindi un fattore importante della disintossicazione. 2. Esfoliazione. Rimuove la pelle secca morta, migliorando l'aspetto, aprendo i pori e permettendo alla pelle di "respirare". 3. Migliora la circolazione. La pelle si arrossa e una migliore circolazione favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche. 4. Riduce la cellulite Aiuta ad ammorbidire i depositi di grasso duro sotto la pelle distribuendoli in modo più uniforme. 5. Riduce lo stress e la tensione muscolare. 6. Migliora la digestione e la funzione renale. 7. Tonificante

Il consiglio è di farla con una spazzola di seta naturale al mattino prima della doccia, dai 5 ai 10 minuti sono più che sufficienti.

Scritto da Guido at 09:12

Sabato, 30 gennaio 2016

Non Solo Palming... Ma Anche Meditazione

Da alcuni giorni ho ricominciato a lavorare con il palming, la tecnica di rilassamento visivo proposta dal dottor Bates. L'ho praticata spesso in passato con scarso successo. E allora perch  la riprendo? Perch  non avevo capito nulla. La mia era un'azione puramente meccanica, cio  mettere le mani sugli occhi, fare buio e intanto ascoltavo musica, audio, i dialoghi alla TV oppure lasciavo vagare la mente. Ma questo non   rilassamento mentale. Diceva il dottor Bates: "Maggiore   il grado di rilassamento prodotto mediante il palming, pi  lo si conserva quando gli occhi sono aperti e pi  lunga   la sua durata." Ora, anche grazie alla lettura dei libri di Vivekananda ho cominciato a praticare una palming meditativo, in cui mi rilasso realmente ed osservo i pensieri che mi passano per la mente... ma in modo distaccato... non come prima che li inseguivo in un flusso associativo continuo. Rilassare la mente, significa rallentare il flusso incontrollato dei pensieri. Cos  osservo entrando nello stato chiamato di Pratyahara, cio  "ritiro i sensi dal mondo esterno" ed entro in uno stato meditativo che diventa sempre pi  profondo. Aggiungo inoltre che la posizione delle mani sulla fronte sui punti neurovascolari permette al sangue di fluire maggiormente nell'emisfero frontale e rilasciare lo stress accumulato (come insegna Donna Eden). Nel libro del dottor Bates si cita anche un caso molto motivante di grande successo nell'utilizzo del palming.

Un settantenne affetto da presbiopia, ipermetropia e astigmatismo con le complicazioni di una cataratta incipiente aveva portato gli occhiali per 40 anni per vedere da lontano ed anche nel lavoro da vicino. Quarant'anni di condizionamento del sistema visivo.

Il suo cristallino era talmente opaco che nemmeno gli occhiali potevano pi  aiutarlo nel lavoro a corta distanza. Nessun medico gli aveva dato buone notizie relativamente alla sua cataratta: doveva assolutamente farsi operare!

Il dottor Bates gli parl  del palming e l'uomo lo prov , iniziando a valutarne i benefici positivi in termini di rilassamento. Chiese a Bates se poteva prolungare il tempo dell'esercizio.

"No, il palming   semplicemente un modo per far riposare gli occhi e non si pu  farli riposare troppo"

Ma le persone hanno la testa dura (e quell'anzianotto pi  di altri) ... e non tutti si fidano troppo della parola dei medici... Cos  l'uomo si applic  nel palming e dopo alcuni giorni torn  a farsi visitare. "Dottore,   stato noioso, molto noioso, ma l'ho fatto! Ho eseguito il palming ininterrottamente per 20 ore, dalle quattro del mattino, fino alla mezzanotte". Ma la cosa incredibile era che poteva vedere a 6 metri l'ultima riga della Tabella di Snellen e leggeva caratteri piccolissimi anche a distanze inferiori a 15 centimetri. La nebulosit  del cristallino si era notevolmente ridotta ed al centro era totalmente scomparsa. Dopo due anni, ad una successiva visita non si era registrata alcuna ricaduta e la vista era ancora perfetta.

Scritto da Guido at 14:24

Lunedì, 18 gennaio 2016

Power Posing - Quando la Postura Conferisce Potere

Struttura e postura sono davvero i pilastri della nostra vita. Dicevano gli antichi che il corpo è il tempio dello spirito, ma se questo tempio ha le colonne storte non sarà un gran tempio vero? Un posizionamento scorretto della colonna vertebrale porta immediatamente ad una perdita funzionale in forza espressa ed in mobilità. Una pessima struttura non può supportare adeguati carichi di forza e non può muoversi liberamente ed agilmente. La posizione è inoltre strettamente connesso al controllo motorio della mobilità fine, fino all'azione delle dita ed alla funzionalità biomeccanica. Musicisti e cantanti hanno avuto un grande contributo dalla tecnica Alexander, ma anche gli sportivi di tutto il mondo ed i comuni mortali possono ampliare notevolmente la loro funzionalità. Ultimamente mi sto appassionando al lavoro di Kelly Starrett (nella foto). Segnati questo nome e "beviti" letteralmente il suo canale YouTube... è pieno zeppo di informazioni utilissime, che mi stanno aiutando a migliorare drasticamente la postura e quindi "estetica e funzionalità". La schiena è il primo motore della mobilità dell'articolazione dell'anca e della spalla. La loro mobilità dipende dal corretto allineamento strutturale. Un cattivo posizionamento della testa (in avanti) causa un carico notevole sui muscoli della schiena. Ipotizziamo un peso della testa di 5 kg. Per ogni spostamento in avanti di 3 cm, c'è un ulteriore incremento di 5 kg di carico.

E' molto importante considerare anche l'impatto che la postura ha sullo stato mentale ed emotivo. La bioenergica parla di armatura emozionale, la PNL parla di fisiologia per migliorare gli stati d'animo, Amy Cuddy ci parla delle posizioni di potere "power posing"... ma non solo...

Lo Yoga ci parla della Kundalini, l'energia connessa alla spina dorsale... i chakra si trovano su questa direttiva... la meditazione è consigliata sempre con una postura ben eretta... Intanto ti lascio con un video di Amy Cuddy su TED (sottotitolato in italiano)... ma ne riparleremo.

Scritto da Guido at 15:06

Sabato, 9 gennaio 2016

La Respirazione Cosciente di Wim Hof

Recentemente ho visto un video su YouTube relativamente all'addestramento di Wim Hof e sono rimasto davvero impressionato dalle capacità di resistenza alle temperature estreme e di influenza diretta sul sistema immunitario. Così ho deciso di provare la sua tecnica di respirazione cosciente... abbandonando per un po' il metodo Buteyko che ritengo validissimo. Quello che ho osservato con il metodo di Wim Hof è un rapido incremento della mia capacità di apnea dopo alcuni cicli respiratori. Ma come funziona il ciclo respiratorio Hof? Si tratta di una respirazione principalmente addominale, con 30-40 atti respiratori consecutivi... intesi come se si volesse gonfiare un palloncino. Questa fase ha lo scopo di saturare di ossigeno i polmoni e quindi il sangue e poi gli organi... All'ultima respirazione, si butta fuori tutta l'aria e si trattiene il fiato il più a lungo possibile - apnea vuota - (10-15 secondi... o anche di più... in breve tempo io sono arrivato a due minuti! Ecco cosa mi sta motivando). Quando si sente la necessità di inspirare, si fa una piena respirazione e si trattiene ancora per 10 secondi - apnea piena. Ed un ciclo respiratorio è finito. Durante ogni ritenzione si chiudono gli occhi e si osserva lo schermo mentale. Si fanno tre cicli consecutivi, io ci metto circa 20 minuti. Almeno... all'inizio così.

Alla fine dei tre cicli, la mente è completamente priva di pensieri salterini... fantastico.

Sto ampliando anche notevolmente il tempo dedicato alla doccia fredda. Un anno fa per me era un obiettivo quasi impossibile... non riuscivo a stare nell'acqua fredda... ma piano piano ho cominciato con la doccetta sugli arti e poi ora posso stare tranquillamente qualche minuto. Come avvicinarsi al contatto con il freddo?

Gradualmente... dal caldo al freddo.

All'inizio doccia calda quanto e come vuoi, poi termini con acqua fredda per 30 secondi.

Puoi anche fare caldo-freddo-caldo-freddo-caldo-freddo...

Cosa bisogna fare per evitare l'apnea di primo contatto?

L'apnea di contatto avviene se il sistema cardiovascolare e muscolare

non è rapido nell'adattarsi e nel creare un "isolamento" agli organi interni.

C'è qualcosa da fare a livello mentale e di respiro? A livello mentale mantenersi sul qui/ora e non divagare

A livello di respiro, la respirazione deve agire da trigger sul sistema nervoso e cardiovascolare, deve essere continua e abbastanza forzata, senza stop.

Posso dire che questo Wim Hof è davvero un tipo feroce... vi tengo aggiornati.

Scritto da Guido at 11:19

Venerdì, 1 gennaio 2016

Chi Sono

Ciao!
Mi chiamo Guido e da oltre 40 anni sono qui ospite del Pianeta Terra. Sono un praticante di uno stile di kung-fu che si chiama wing-chun, il cui significato è "Eterna Primavera". È un sistema di combattimento sviluppatosi nel sud della Cina, piuttosto famoso nel mondo, anche grazie ai film di Bruce Lee. La leggenda dice che fu creato da una donna, monaca del monastero di Shaolin, ma questa è appunto una leggenda. In questo spazio non voglio parlare di arti marziali, ma piuttosto degli aspetti fisici ed energetici (ad esempio qigong e neigong) che portano ad una salute superiore, piena di vitalità e voglia di vivere. Parlerò principalmente di cose che io applico nella mia vita quotidiana e di strategie sperimentate da me e da molte altre persone.
Non tratterò solo di tecniche orientali, ma di metodi e metodologie per una salute al 100%, principalmente cose terra-terra, facilmente applicabili da tutte le persone che possiedono un minimo di buona volontà. Spero che questo spazio possa esserti utile per aiutarti ad alzare i tuoi livelli di energia e goderti la vita che meriti. Buona lettura!

Scritto da Guido at 10:17

Sabato, 5 dicembre 2015

La Guarigione dei Denti

Questo argomento mi sta particolarmente a cuore dato che i denti sono considerati una parte del corpo che non può guarire, ma su cui si può intervenire solo meccanicamente. Cos'è l'unico rimedio sarebbe il triplice abbinamento anestesia, trapano e riempimento della cavità "ampliata" dal dentista? E per quanti anni può durare questa sistemazione? Davvero non ci sono alternative? Non lo so, ma voglio dare fiducia a molti dentisti del passato e ad un autore, Ramiel Nagel che ha scritto un testo molto interessante sulla Cura dei Denti: *Cure Tooth Decay: Heal And Prevent Cavities With Nutrition - Limit And Avoid Dental Surgery and Fluoride* Secondo loro infatti i denti non sono per nulla diversi dalle altre parti del corpo che possono guarire, così come non sono diversi dalle ossa. Allora se una frattura può guarire perché non può guarire un dente da una carie? Ci sono diversi studi che dimostrano che i denti guariscono e non necessariamente vanno devitalizzati, le carie si fermano (a volte anche istantaneamente), la dentina ricresce e così lo smalto. Anche le infezioni possono guarire e così anche i problemi alle gengive. Il nostro corpo, nelle condizioni adeguate, guarisce se stesso perché questa è una Legge della Natura. Il nostro corpo tende all'equilibrio ed alla salute se gli diamo il supporto necessario. Dentisti e ricercatori come Weston Price, Melvin Page e i coniugi Mellanby hanno fatto scoperte sensazionali che sono state praticamente ignorate dalla medicina "ufficiale", perché non hanno un ritorno economico. O forse solo perché non sono vie "facili". Serve una certa presa di coscienza delle cause ed anche una leggera modificazione dello stile di vita. Soprattutto una scelta più consapevole del cibo. Queste persone, non solo hanno elaborato teorie dimostrate, ma hanno aiutato centinaia di persone a guarire ed a recuperare da condizioni problematiche per la loro salute dentale. Anche quando il dentista aveva emesso il verdetto "devitalizzare!" I denti non sono destinati a cadere... e l'unica cosa che possiamo fare non è solo lavarli e farli vedere dal dentista... possiamo prenderci cura di loro a partire dai componenti necessari per la loro mineralizzazione, come calcio, fosforo, vitamina D, vitamina K, tutti fattori molto scarsi nella nutrizione moderna. Abbondano invece sulle nostre tavole i cibi demineralizzanti come i carboidrati e soprattutto gli zuccheri semplici. Consiglio senz'altro il libro *Cure Tooth Decay*, che purtroppo per ora è solo in inglese. Molto ricco di spiegazioni sia per la guarigione dei denti, sia delle gengive. Che cosa sto facendo io? Tengo i denti puliti ed ho tagliato drasticamente il consumo di carboidrati, soprattutto dolci. Ed ho cominciato ad integrare la mia dieta con vitamine D3 e K2, con calcio e magnesio. La vitamina D infatti stimola l'assorbimento del calcio. Io la assumo insieme ad un buon grasso naturale come un pezzettino di burro di alpeggio o un cucchiaino di olio di cocco biologico. E' possibile assorbirla anche in prodotti singoli o complessi come vitamina D3+calcio citrato.

Scritto da Guido at 10:41

Martedì, 24 novembre 2015

L'importanza della Vitamina D3

Un buon livello di vitamina D è un requisito fondamentale per migliorare l'efficacia del proprio sistema immunitario. La vitamina D è infatti l'integratore più importante che ci sia e del quale siamo in assoluto più carenti. Agisce su oltre 1000 geni diversi e serve da substrato per ormoni vitali quali testosterone, ormone della crescita ed estrogeni. Modera le funzioni immunitarie e le infiammazioni. Assiste al metabolismo del calcio e la formazione delle ossa. Se abbiamo ossa e denti deboli, probabilmente c'è una carenza di vitamina D. Questa è una delle poche vitamine che l'organismo si auto-produce, grazie all'azione attivante del sole, ma per averne a sufficienza occorrerebbe perlomeno praticare il naturismo (nudismo). Quindi è in carenza la maggior parte delle persone, complice lo stile di vita che ci porta a coprirci ed a vivere la maggior parte del tempo fuori dall'influenza diretta del sole. Secondo studi recenti pare che la quantità di vitamina D necessaria sia pari a 1000 UI ogni 25 libbre di peso (11,34 kg), oppure 90 UI ogni kg. Ma questa stima probabilmente potrebbe essere ritoccata al rialzo. Una persona di 70 kg, come me, avrà quindi un fabbisogno di circa 6200-6300 UI.

FONTI DI VITAMINA D

SOLE La fonte principale di Vitamina D è l'esposizione solare. I raggi ultravioletti UVB stimolano la produzione di Vitamina D, ma tali raggi non passano attraverso il vetro, non passano quindi attraverso le finestre, per quanto ampie possano essere né attraverso il parabrezza dell'auto. Si pensi che mezz'ora di sole estivo di mezzogiorno può determinare la produzione di circa 20.000 UI di Vitamina D. La vitamina D è liposolubile, per cui la sovrapproduzione estiva viene accumulata nei grassi.

ALIMENTAZIONE

Olio di fegato di merluzzo (1 cucchiaino) 1600 UI

Sardine in scatola (100 g) 500 UI

Salmone cotto (100 g) 360 UI

Sgombro cotto (100 g) 345 UI

Tonno in scatola (100 g) 235 UI

Quantità considerevolmente inferiori sono contenute nel tuorlo d'uovo (20 UI), nel fegato di manzo (15 UI in 100 g) e nel formaggio.

RUOLO DELLA VITAMINA D

La vitamina D favorisce il riassorbimento di calcio a livello renale, l'assorbimento intestinale di fosforo e calcio ed i processi di mineralizzazione delle ossa e dei denti ed anche di differenziazione di alcune cellule dell'epidermide e in alcune funzioni neuromuscolari. Agisce secondo le caratteristiche proprie degli ormoni steroidei: entra nella cellula e si va a legare ad un recettore nucleare che va a stimolare la produzione di varie proteine, specie trasportatori del calcio. La regolazione dei livelli di calcio e fosforo nell'organismo avviene insieme all'azione di due importanti ormoni: la calcitonina ed il paratormone. Detiene anche un'azione antiproliferativa.

La vitamina D è nota anche come "Vitamina del Sole" perché grazie al sole che il nostro corpo, attraverso la pelle, è in grado di sintetizzarla e produrla. Ma oggi sempre più limitiamo enormemente la nostra esposizione al sole, vuoi per il lavoro o per le abitudini di vita... poi ci si mette pure la pubblicità a dirci che il sole fa male, dobbiamo coprirci, usare creme e occhiali da sole... Ma forse ora tutto questo sta per cambiare. Nuove ricerche stanno dimostrando come la carenza di vitamina D sia la causa di numerosissimi disturbi fisici e malattie. La carenza di vitamina D è stata collegata a diciassette tipi di cancro, oltre che a malattie cardiache, pressione alta, ictus, malattie autoimmuni, diabete, dolore cronico e osteoporosi.

Dobbiamo sviluppare una nuova relazione con il sole, dobbiamo esporci al sole con regolarità e garantirci così salute e longevità. Questo libro analizza il potere curativo della vitamina D in tutte le sue sfaccettature e illustra tutte le più recenti ricerche e scoperte.

Le informazioni contenute in questo libro sono essenziali per chi vuole prendere decisioni positive per la propria salute, comprendere perché è necessario ritornare a sane abitudini naturali, esporsi al sole e sopperire alle carenze di vitamina D dovute principalmente allo stile di vita moderno.

MALATTIE E DISTURBI DA CARENZA

Segue un elenco di malattie e disturbi da carenza come indicati nel libro I Poteri Curativi della Vitamina D del dottor Khoram Salsa.

Affaticamento

Asma

Attacco cardiaco
Cancro (17 tipologie tra cui seno, polmoni, colon, prostata)
Carie dentarie
Coronaropatia
Debolezza muscolare
Depressione
Deterioramento cognitivo senile (Alzheimer)
Diabete
Dolore cronico
Fibromialgia
Fratture
Infezioni frequenti
Influenza
Malinconia invernale
Osteoporosi
Pesantezza alle gambe
Pressione alta
Psoriasi
Rachitismo
Raffreddore
Sclerosi Multipla
Sinusite

Soram Khalsa
I Poteri Curativi della Vitamina D - Libro
Vitamin D Revolution - Come prevenire e curare: osteoporosi, diabete, rachitismo, sclerosi multipla, influenza, cancro, dolore cronico, asma, deterioramento cognitivo senile, fibromialgia... e molto altro
Macro Edizioni
â,~ 7.9
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 15:53

Mercoledì, 18 novembre 2015

Le Cause del Raffreddore... e Come Contrastarlo

Il raffreddore è un problema originato da un virus che si insedia nelle mucose nasali. Per contrastarlo, il nostro corpo reagisce attivando un processo infiammatorio responsabile dei classici sintomi del raffreddore tra cui il più comune è la congestione nasale.

I sintomi compaiono nel giro di 2 giorni dopo il contagio e tra questi vi sono:

Naso chiuso

Mal di gola

Starnuti

Spessatezza

Tosse grassa

Lievi dolori articolari

Febbricitola

I principali virus responsabili della patologia del raffreddore sono il Rhinovirus, che ha un'incubazione che varia tra le 24 e le 48 ore e una durata compresa tra i 4 e i 9 giorni, il Coronavirus, i virus parainfluenzali e l'Adenovirus. Quest'ultimo, resistente anche al pH bassissimo dello stomaco, può dare origine a problemi intestinali. È interessante sapere che a dispetto del nome, freddo e umidità non sono le condizioni scatenanti del raffreddore. Anzi ci si raffredda molto più facilmente in ambienti molto secchi, in cui si riduce lo sviluppo di muco atto ad eliminare i patogeni. Inoltre gli sbalzi di temperatura (passando ad esempio dall'ambiente esterno freddo all'ambiente interno molto caldo e viceversa) possono inibire il sistema di adattamento del nostro organismo ai cambiamenti di stagione. Anche una cattiva alimentazione può rendere il corpo molto più debole e soggetto agli attacchi virali oppure stare in luoghi affollati in cui qualcuno con i suoi starnuti si comporta da "untore". C'è da dire comunque che sono le mani il principale veicolo di trasmissione dei virus del raffreddore, ben più degli starnuti di un soggetto infetto.

Cosa fare per contrastare il raffreddore?

Il riposo accelera il processo di guarigione, così come tutti gli esercizi di rilassamento che aiutano ad abbattere lo stress. Aiutano molto anche il bere molto, in modo da essere ben idratati e l'utilizzo di umidificatori ambientali. Va da sé che una sana alimentazione ed un sano modello respiratorio (ad esempio il metodo Buteyko) possano contribuire di molto ad evitare questo problema. Qui di seguito una bella infografica per imparare a cogliere le principali differenze tra i due più comuni malanni di stagione: il raffreddore e l'influenza. Clicca sull'immagine oppure visita questa pagina su come curare influenza e raffreddore.

Scritto da Guido at 21:46

Martedì, 10 novembre 2015

I Sette Benefici dell'ImageStreaming

L'ImageStreaming è una tecnica sviluppata da Win Wenger, una persona che ha dedicato la vita allo studio delle tecniche di apprendimento accelerato e di sviluppo di un'intelligenza globale. Il suo lavoro si può trovare nel sito Project Renaissance o nei suoi oltre 50 libri dedicati all'argomento. L'ImageStreaming o flusso di immagini porta con sé innumerevoli benefici tra cui: 1. Aumenta la creatività e l'originalità 2. Aiuta a risolvere i problemi trovando le migliori soluzioni 3. Migliora la comprensione delle situazioni 4. Aumenta notevolmente il QI (Quoziente Intellettivo) 5. Migliora la capacità di visualizzazione (sensi interiori) 6. Sviluppa sinestesie tra i sensi e migliori connessioni cerebrali 7. Sviluppa migliori capacità espositive e comunicative. In realtà ne esistono molti altri, un po' più connessi alle capacità psichiche dell'individuo, in cui per ora non voglio addentrarmi. Questa semplice tecnica ha la capacità di aumentare le connessioni neuronali (sinapsi) e cablare meglio il cervello, permette inoltre un migliore collegamento tra emisfero destro e sinistro del cervello. L'emisfero destro è maggiormente connesso alla creatività, ai sogni, alle sensazioni, ai simboli ed ha la sua massima attività nel sogno. L'emisfero sinistro è logico e razionale, si appassiona alle strutture, matematica, grammatica... Ma in cosa consiste? Semplicemente nell'osservare il flusso dei pensieri e delle immagini mentali... e descriverli a voce alta. Anziché sopprimerle come si fa nella meditazione, quando si fa il vuoto mentale, qui devi solo osservare e descrivere i dettagli delle immagini. Non c'è alcun giudizio, non esistono pensieri elevati o brutti, semplicemente descrivi ciò che si sta proiettando nello schermo della tua mente. Non esiste giusto o sbagliato, solo descrizione. Cerca di utilizzare tutti i 5 sensi e muovi anche il corpo se necessario. Ad esempio si può utilizzare per risolvere un problema. Cominci pensando al problema ed in modo distaccato osservi e descrivi. Il flusso di immagini ti porterà esattamente dove devi arrivare. Fidati del tuo inconscio!

Scritto da Guido at 14:12

Giovedì, 5 novembre 2015

L'Importanza della Respirazione Diaframmatica

In stato di riposo, in condizioni normali, il diaframma fa il 75% del lavoro nella respirazione, ma molte persone al giorno d'oggi respirano principalmente con la parte alta del torace. Ciò influisce negativamente sulle condizioni di vitalità e salute. Abbiamo bisogno di una respirazione diaframmatica costante per regolare in modo efficiente l'equilibrio fra ossigeno e anidride carbonica nel flusso sanguigno.

Secondo le ricerche del dottor West pubblicate in "Respiratory Physiology" nel 2000, la parte più bassa dei polmoni è 7 volte più

produttiva in termini di trasporto di ossigeno rispetto alla parte alta.

Una respirazione normale in condizioni di riposo ha un minimo volume d'aria (circa mezzo litro) con un'altissima saturazione di ossigeno (98-99%) dovuto al ruolo guida del muscolo diaframmatico.

Nella respirazione toracica i livelli di ossigeno sono molto più bassi a causa di uno scambio di gas non omogeneo e la parte bassa dei polmoni non ottiene un adeguato ricambio di "aria fresca".

Inoltre la respirazione diaframmatica permette un profondo drenaggio dei linfonodi intorno agli organi viscerali, basti pensare che il 60% dei linfonodi è situato sotto a questo muscolo. La respirazione diaframmatica aumenta il ritmo di eliminazione delle tossine di circa 15 volte (studi del dottor Shields "Lymph, lymph glands and homeostasis - 1992").

Una respirazione toracica causa stagnazione linfatica nella zona viscerale e carica di lavoro i muscoli del torace che aumenta inoltre la tensione di bronchi e bronchioli.

Scritto da Guido at 16:07

Martedì, 27 ottobre 2015

Le Cinque Leggi della Respirazione

La respirazione è un aspetto importantissimo della fisiologia e della salute umana. Ma mentre questo concetto è ormai assodato e chiaro come il sole, ancora non è chiaro quale sia il metodo corretto di respirare. Esistono 5 fatti fisiologici o "leggi" che è importante conoscere: 1. Qual è la normalità della respirazione a riposo? 2. Quali sono i parametri respiratori in persone con malattie croniche? 3. Perché un eccesso respiratorio (o respirare più della norma medica) riduce l'ossigeno disponibile alle cellule? 4. Effetti e qualità del biossido di carbonio (anidride carbonica) nel corpo umano? 5. Perché una respirazione più lenta e ridotta a riposo aumenta l'ossigenazione del corpo (anche se respiri 2-3 volte meno di quanto riportato come norma dai testi medici)? Il Testo di Fisiologia Medica del dottor A.C. Guyton, il più famoso ed utilizzato testo di fisiologia al mondo, un vero e proprio bestseller riporta la seguente frase "Tutti i dolori cronici, sofferenze e malattie sono causate da una mancanza di ossigeno a livello cellulare". Puoi mangiare tonnellate di integratori e super-cibi, bere litri e litri di bevande a base di erbe, tisane e decotti, fare centinaia di irrigazioni al colon e praticare lo yoga moderno per ore e ore ogni giorno, ma se i tuoi livelli di ossigenazione rimangono gli stessi, avrai gli stessi sintomi e necessiterai delle stesse dosi di medicinali che prendi attualmente. L'ossigenazione del corpo è facilmente visibile tramite la capacità di apnea, dal tempo che possiamo rimanere senza respirare. Più si prolunga il periodo di apnea e più significa che il corpo è ben ossigenato. È possibile testare questa capacità, trattenendo il respiro dopo una profonda espirazione in stato di rilassamento e misurare dopo quanto tempo ricomincia lo spasmo respiratorio. In buone condizioni di salute il periodo di apnea dovrebbe essere di circa 40 secondi. Parleremo ancora di respirazione approfondendo le 5 Leggi della Respirazione.

Scritto da Guido at 17:42

Lunedì, 28 settembre 2015

Una Soluzione per i Dolori Articolari e Reumatici

Come agire quando il dolore alla spalla si fa insopportabile sia nella zona scapolare che nella zona di giuntura? La Medicina Energetica ci viene in aiuto con una serie di tecniche come il massaggio e il picchiettamento, la stimolazione dei punti neurolinfatici, il tracciamento del Meridiano del Polmone. La Medicina Energetica può essere molto utile, ma nonostante la sua efficacia e rapidità ci vuole un po' di conoscenza e di corretta applicazione. Ci sono molte cose oltre ai meridiani, chakras, circuiti radianti, onde celtiche... tutte pratiche molto conosciute e che funzionano anche molto bene nella maggior parte dei casi. Ma ci sono altre cose che Donna Eden e David Feinstein non hanno ancora scritto nei loro libri e manuali... ma che hanno menzionato in alcuni video dei loro seminari avanzati. Molti non lo sanno, ma Donna regolarmente esegue dei digiuni programmati per eliminare le tossine dal corpo. Fa questo regolarmente per il ringiovanimento del corpo fisico e si può vedere come appare ancora giovane e come ancora si muove dinamicamente. Cosa c'entra l'eliminazione delle tossine con il dolore alla spalla? Esiste un altro libro che parla del trattamento del colon, riportando tra i sintomi di problemi al colon anche dolore alle spalle e borsiti. Ci sono punti di riflesso sul colon... e quello per le spalle è sul lato destro del colon trasverso, vicino alla piega epatica. Questo libro è "Edgar Cayce's Guide to Colon Care" di Sandra Duggan. È una lettura affascinante e chiunque abbia qualche tipo di malattia a lungo termine come artrite, mal di schiena o altro, farebbe bene a leggere, dedicando un mese alla pratica delle tecniche del libro. Sono efficaci, facili da applicare ed è molto semplice seguire le istruzioni date. Qualcosa che può aiutare immediatamente potrebbe essere un massaggio con olio di arachidi su entrambe le spalle per 20 minuti, fatto da sé, o meglio ancora da una persona cara che lo fa su di te. Il Dr. William McGarey è un medico che usa con successo i metodi di Edgar Cayce e usa l'olio di arachidi con successo nella sua pratica a Phoenix (Arizona). L'olio di arachidi può essere usato con successo anche per il dolore alle ginocchia... massaggiare per una settimana può essere un'incredibile toccasana. Il dolore sparisce completamente... e se torna... un altro po' di olio di arachidi. Meglio ancora se durante il massaggio si stimolano anche i punti neurolinfatici dietro al ginocchio. Edgar Cayce consigliava l'olio di arachidi per la sclerosi multipla, la paralisi, l'apoplezia, il morbo di Parkinson, la polio, la menopausa, la colecistite, la bassa vitalità, la fatica, la scarsa circolazione, l'occlusione della coronaria, l'ulcera di stomaco, i disturbi ghiandolari, ecc. - Il Manuale della Salute di Edgar Cayce.

Scritto da Guido at 21:33

Sabato, 26 settembre 2015

Una Tecnica Energetica per Normalizzare la Tiroide

La tiroide è una ghiandola situata nella regione anteriore del collo, formata da due lobi riuniti da una parte trasversale, con una forma simile a quella di una farfalla ed è connessa con il chakra della gola. Donna Eden per stimolare quest'area suggerisce di stirare il collo fra le clavicole e la mascella. Ecco la procedura completa... 1. Posiziona i pollici sul pomo d'adam e stira verso l'alto e verso il basso allo stesso tempo. 2. Adesso muoviti all'esterno sul lato sinistro del collo, stirando l'area della gola nello stesso modo. Fallo finché raggiungi la vena giugulare. 3. Adesso muoviti dall'altra parte, sul lato destro del collo, stirando l'area della gola nello stesso modo. Fallo finché raggiungi la vena giugulare. 4. Adesso stringi leggermente il punto del pomo d'adam con il pollice e le dita della mano destra. 5. Metti pollice, indice e medio insieme (3 dita del Silva)... che se condizionato opportunamente porta direttamente in uno stato mentale "alfa"..... e usando la punta di queste 3 dita, disegna nell'aura davanti alla tiroide delle figure di 8 coricate (infinito), da sinistra verso destra. Fallo circa 20 volte o fin quando la tua intuizione ti fa sapere che è sufficiente. Normalmente puoi contare fino a 20 e passare alla parte successiva... 6. Durante l'intero processo, focalizzati sul respiro... seguilo lentamente attraverso le narici, espandi i polmoni fin giù al diaframma..... una pausa (ripeti 1001)... poi espira attraverso la bocca (1001) e continua così fino alla fine. Questo tipo di respirazione aiuta a normalizzare il meridiano Triplice Riscaldatore e quest'area che è connessa con il Triplice Riscaldatore. Questo può aiutare un po'. Inoltre ti suggerisco di praticare questa tecnica insieme alla Routine Energetica che ti aiuta a stare informata e sistemare le piccole "scocciature". La mia Routine Energetica è diversa da quella di tutti gli altri, perché è personalizzata secondo le mie necessità. E così deve essere quando si acquisisce esperienza nella Medicina Energetica e si procede oltre le tecniche di base. Questo perché tutti noi abbiamo obiettivi diversi su cui lavorare.

Scritto da Guido at 09:17

Martedì, 22 settembre 2015

L'Attivazione del Sistema Endocrino

Il sistema endocrino collabora con il sistema nervoso al mantenimento dell'equilibrio psicosomatico. Il funzionamento del sistema nervoso e del sistema endocrino sono strettamente connessi per la salute del corpo, della mente e dello spirito. Nella tradizione dello yoga questo aspetto era ben conosciuto, infatti i chakra sono connessi sia ai plessi nervosi sia alle ghiandole del corpo. Lavorando sui chakra, attraverso visualizzazioni, suoni e posture, si stimolano le ghiandole endocrine. Ciò che propongo qui è un altro lavoro di visualizzazione dinamica come quello sul sistema nervoso, questa volta con l'intenzione di ottimizzare il funzionamento del sistema endocrino ed immunitario. La visualizzazione può essere praticata immaginando una luce all'interno del corpo che stimola le ghiandole: ipofisi, epifisi, tiroide, timo, surrenali e gonadi. Si mantiene l'immagine per alcuni minuti con la sensazione di una leggera pressione alla sommità della testa e di calore e vibrazione lungo tutto l'asse dei chakra. Può essere utile praticare varie volte un body-scan, una scansione del corpo, immaginando onde di energia che fluiscono lungo il corpo riarmonizzandolo. Consiglio di praticare la precedente visualizzazione inserendola in una pratica strutturata come il Silva Mind Control e di lavorarvi con varie tecniche, soprattutto con quelle specifiche per la guarigione fisica associate all'ESP (Effective Sensory Projection) o al Laboratorio. Durante la giornata può essere molto utile rafforzare di tanto in tanto l'intenzione, magari con un'ancora che riporti istantaneamente nello stato alfa (ad esempio le 3 dita)

Scritto da Guido at 16:53

Domenica, 20 settembre 2015

Il Movimento degli Occhi Stimola la Salute del Corpo

In Oriente esiste un antico metodo di diagnosi delle malattie attraverso i movimenti oculari, non attraverso l'osservazione dell'iride, come fa l'iridologia, ma attraverso l'osservazione del movimento dei bulbi oculari.

Ad esempio, lo specialista si chiede di disegnare un cerchio con gli occhi e tu puoi pensare di farlo correttamente.

Ma un'attenta analisi può osservare che gli occhi "tagliano" in qualche direzione, si irrigidiscono in un determinato movimento, non si muovono in modo morbido e continuo. Se questo avviene vi è un problema in un determinato organo, segnalato dalla zona di irrigidimento muscolare. Questo conferma ancora una volta che tutto ciò che nel nostro corpo è interconnesso e interdipendente.

Ma l'uomo non è in grado di seguire i movimenti degli occhi in modo autonomo se non con l'uso di una videocamera o l'aiuto di un parente o amico. Fare gli esercizi per gli occhi correttamente, non solo allena i muscoli, determinando un miglioramento della vista, ma indirettamente fa lavorare gli organi collegati.

1. Ben diritto con la schiena inizia a muovere gli occhi verso l'alto e verso il basso alternativamente. 2. Allo stesso modo muovi gli occhi a destra e sinistra. 3. Ora muovi gli occhi in diagonale da una parte e dall'altra. 4. Concludi con alcune rotazioni in senso orario e in senso antiorario. Sorridi mantieni alto il tuo stato emozionale mentre fai gli esercizi.

Scritto da Guido at 10:07

Il Vaso Concezione o Meridiano Centrale

Ren in cinese significa "direzione, responsabilità". Ren Mai, il vaso concezione ha un ruolo primario nella circolazione della bioenergia nei canali Yin. Il vaso concezione è connesso a tutti i meridiani Yin e permette l'aumento dell'energia Yin nel corpo. Questo meridiano nutre l'utero nella donna e l'intero sistema genitale. Questo vaso gioca anche un ruolo importante nella distribuzione dei fluidi del corpo nell'addome. Insieme al vaso governatore è considerato uno dei meridiani più importanti e deve essere stimolato per primo. Si crede che non esista bioenergia stagnante in modo significativo in questo meridiano, ma è importante aumentare il livello di energia che può essere accumulato e aumentare l'abilità di regolare i canali Yin. Il suo movimento è verso l'alto, dall'osso pubico alla bocca e coinvolge 24 punti.

L'abbondanza di energia Yin conferisce un ottimo aspetto e salute, grande perseveranza e pazienza, buona memoria e forza fisica.

Vi è una forte fertilità fisica e mentale ed una buona sessualità. Buona è anche la capacità di meditare e di dormire in modo regolare. Viene chiamato anche il meridiano dell'ipnosi in quanto viene spesso utilizzato con successo, attivandolo contemporaneamente all'utilizzo di affermazioni o suggestioni.

Scritto da Guido at 10:03

Sabato, 19 settembre 2015

Il Potere delle Convinzioni Interiori

Jose Silva, il fondatore del Metodo Silva, spesso dimostrava nei suoi seminari come poteva mettere le persone in stato ipnotico di trance e far credere loro che una matita diventava calda e rossa...Mettendo la matita a contatto con la pelle, le persone non sentivano dolore, ma presto appariva una piccola ustione. In media una persona su cinque sviluppava un'ustione dal tocco della matita. Tale ustione poi spariva automaticamente per effetto di un'altra suggestione. La cosa interessante è che studi recenti dimostrano che:

1. Le persone sotto ipnosi possono abbronzare a comando facendo loro credere di essere sotto ad un sole caldo. 2. Malati di cancro possono avere spontanee remissioni attraverso la pratica della visualizzazione creativa (si veda ad esempio tutto il lavoro del dottor Carl Simonton) 3. Dottori come J. Bruce Moseley hanno dimostrato come serie patologie come l'artrite al ginocchio possono essere curate cambiando il sistema di credenze del paziente... facendo credere al paziente che sia stata eseguita l'operazione chirurgica. Usciti dall'ospedale i pazienti si sentivano bene, guariti e non avevano più dolore, anche se nessuna operazione era stata eseguita. L'unica cosa fatta era la messinscena con l'anestesia.

4. Alcuni dottori che lavoravano con i bambini hanno visto che applicando una pomata innocua sul neo e dicendo che sarebbe sparito presto ottenevano risultati incredibili ed i nei sparivano. 5. Persino la calvizie guariva facendo credere ad una cura miracolosa.

Tutto questo ci spiega come sono importanti le credenze che abbiamo e ci pone di fronte ad una interessante questione.

Quanto del nostro corpo fisico è influenzato dal nostro sistema di credenze?

Jose Silva diceva che oltre il 90% dei problemi fisici sono indotti e curabili attraverso la mente... perché il legame tra mente e corpo è strettissimo.

La scienza moderna non fa altro che confermare che la mente controlla il corpo. Esistono persino delle ricerche che dimostrano come visualizzare una crescita muscolare si trasformi rapidamente in un evidente aumento della massa fisica. Ogni tipo di feedback e commento (positivo o negativo) è ampiamente gradito, utile per migliorare me stesso e il blog di 100Salute. Grazie!

Scritto da Guido at 18:29

Tutti i Segreti della Medicina Energetica

La Medicina Energetica è una pratica davvero incredibile per i suoi effetti sulla salute. Ma io non sono un guaritore. La stessa Donna Eden dice continuamente che non pensa a se stessa come una guaritrice..... lei pensa a se stessa come un'insegnante, quello che io penso di me stesso..... ma mi chiedo: "E' giusto aiutare qualcuno ed accidentalmente aiutare te stesso allo stesso tempo?" Ad esempio Donna Eden spesso parla di come usando le energie per qualcun altro, si attivano anche le energie di chi sta applicando la tecnica... Se stai lavorando sulla Griglia Energetica, stai diventando un conduttore di energia per la persona con la Griglia danneggiata, così diventi temporaneamente come un cavetto di collegamento... e questa energia che scorre fluisce anche attraverso di te per le tue energie, migliorando il tuo flusso... Se stai facendo i 15 minuti di Tecnica del Brazilian Toe, non solo puoi determinare un flusso positivo nell'altra persona, ma anche un flusso positivo dentro di te.... Mentre tieni le mani sui Punti Elettrici dietro la testa, non solo stai attivando il potere di guarigione dell'altra persona, ma determini anche un'attivazione positiva del tuo stato di salute... Anche quando stai facendo qualcosa di semplice come tracciare i loro Meridiani, quando li tracci a loro, anche tu ottieni una ricarica energetica. Nella Psicologia Energetica, quando picchietti i punti di pressione per qualcun altro per una sua perturbazione energetica (forma pensiero negativa nel suo campo di energia) e ti focalizzi totalmente sull'altra persona per ridurre il suo trauma da 10 a 0 nella SUD (unità soggettive di stress), anche la tua perturbazione, anche se non ti ci stai focalizzando, si riduce drasticamente... praticando una tecnica sull'altro. Se stai facendo una Guarigione a Distanza per qualcun altro e tu hai lo stesso problema, tu otterrai la stessa guarigione come la persona su cui stai lavorando..... e tutte queste conseguenze accidentali positive sembrano succedere in tutti i campi delle tecnologie energetiche.

Il bello della Medicina Energetica Ã che Ã un sistema che dÃ indubbi benefici. Ma non solo. Non ha segreti. Ha solo pratiche, alcune piÃ¹ semplici, altre piÃ¹ complesse. Storicamente la conoscenza delle tecniche energetiche Ã sempre stata coperta da "segreti", che venivano tramandati all'interno di famiglie o gruppi iniziatici. Molte di queste conoscenze erano mantenute nascoste a causa della gelosia, della preservazione del potere o della paura degli altri..... Sappiamo benissimo che nei tempi passati molte persone che praticavano qualcosa di "diverso" da quanto permesso dalle convenzioni sociali o religiose era imprigionato... torturato... o bruciato vivo!!... CosÃ come sappiamo che nei tempi antichi il potere era detenuto da alcune categorie di persone o caste (di sacerdoti o guerrieri). Uno strumento di controllo. Uno strumento di potere. Questi erano gli insegnamenti esoterici, ovvero nascosti, per pochi..... Molto altro era mantenuto segreto, non perchÃ ci fosse qualcosa di segreto da preservare, ma perchÃ richiedeva una specifica capacitÃ e conoscenza, un livello superiore, differente, un'eccellenza, per farla funzionare (capacitÃ fisiche, energetiche, mentali...). Questi insegnamenti potevano durare 15-20 anni, poi si doveva passare un test per verificare di aver raggiunto un determinato livello. Facciamo un esempio semplice con l'argomento della Fisica.

Ad esempio la Fisica di alto livello non Ã un segreto, ma Stephen Hawkins non sprecherebbe un soffio d'aria per parlarmi di Fisica. PerchÃ ho un livello di comprensione della Fisica che Ã troppo basso rispetto a lui ed al suo "campo di eccellenza". CosÃ, per me, lui sta mantenendo un segreto... molti segreti. Per lui, io non sono intelligente abbastanza per comprendere la sua conoscenza. Ma in questo caso e nei casi di campi della conoscenza molto complessi come la Medicina Energetica, l'NLP, la Psicologia Energetica..... non ci sono segreti..... solo un mucchio di studio, pratica ed esperienza... Poi, certamente ci sono molti altri motivi che sono stati la causa della perdita di conoscenza... uno di questi motivi Ã la paura, la paura in tutte le sue diverse sfumature..... soprattutto se hai potere, se hai un'armata che fa ogni cosa che gli venga ordinato di fare... Torniamo indietro nella storia, ad Heliopolis (uno dei luoghi famosi per le iniziazioni esoteriche, in cui secondo alcuni sono stati istruiti anche Giovanni Battista e GesÃ) o Alessandria d'Egitto (la piÃ¹ grande biblioteca del mondo antico)... Entrambi questi famosi luoghi di apprendimento avevano vaste biblioteche di oltre 50.000 volumi, tavolette d'argilla e antichi insegnamenti distrutti da un popolo che cercava di sottomettere il resto del mondo..... persone che volevano distruggere la conoscenza che avrebbe aiutato le persone a pensare meglio, a sviluppare un migliore percorso spirituale, a diventare consapevoli e piÃ¹ intelligenti..... non suona familiare, con quanto Ã stato fatto nelle ultime guerre "anti-terrore"? Con quello che ha fatto Bush all'Iraq o quello che sta facendo ora l'ISIS al patrimonio culturale dell'umanitÃ ? Non Ã il regista Michael Moore che ci ha parlato di questo con i suoi documentari? Donna Eden ha invece deciso di utilizzare le sue doti di chiarezza, la sua capacitÃ di vedere i flussi di energia, per studiare e praticare per 25 anni e poi ha deciso di lasciare tutta la sua conoscenza a quante piÃ¹ persone possibile su questo pianeta prima di andarsene... Non Ã questo un aspetto fenomenale della Legge di Attrazione? CosÃ le persone come me o te, che voglio questo tipo di formazione, possono seguirla da tutto il mondo, apprendere, praticare e migliorare. Ed aiutare ancora piÃ¹ persone. CosÃ io pratico, insegno agli altri queste tecniche e lo faccio con piacere... ma non sono obbligato a insegnarle a tutti. Lo faccio con chi mi piace, con cui risuona con me, con chi mi fa stare bene mentre condivido le mie conoscenze. Non Ã questa anche Legge di Attrazione? CosÃ quelli con cui non mi piace lavorare direttamente posso comunque indirizzarli a lavorare con altre persone di cui ho la stima, altre persone che li possono aiutare e con cui forse risuonano meglio. E anche lÃ c'Ã la Legge di Attrazione in Azione! La vita ci porta verso gli insegnamenti che siamo pronti a ricevere, verso gli insegnanti di cui abbiamo bisogno... e al momento giusto non c'Ã segreto che tenga, se siamo pronti a riceverlo.

Scritto da Guido at 13:59

La Rianimazione Neurologica nel Kyusho in 5 Fasi

Il Kyusho Ã l'arte di colpire i punti di pressione dell'agopuntura. Quando una persona viene colpita nel modo corretto subisce uno shock neurologico per sovraccarico di uno o piÃ¹ nervi e va K.O perdendo coscienza. Occorre seguire una precisa procedura di riattivazione per risvegliare la persona svenuta. 1. Incrociare le sue gambe ... in modo che l'energia che fluisce in basso verso le sue gambe venga bloccata e re-inviata verso l'alto. Se le gambe rimangono rigide occorre dare un colpo dietro al ginocchio e piegarle. 2. Incrociare le sue braccia ... in modo che l'energia fluisca dalle braccia verso la testa. 3. Sorreggere la sua testa ... e sollevare il tronco, appoggiando la sua schiena contro il nostro ginocchio e tenendo il suo mento con una mano. 4. Colpire il nervo spinale sulla nuca con una mano dalla parte opposta a quella in cui Ã avvenuto il colpo di pressione. Se non si riattiva immediatamente, attendere qualche secondo e colpire nuovamente. Occorre prestare attenzione a non colpire altri punti ai lati della spina dorsale perchÃ potrebbe essere molto pericoloso. 5. Riattivare il flusso dell'energia dal bacino verso l'alto per tre volte nei due emisferi cerebrali. E massaggiare la parte posteriore del collo per riattivare il flusso corretto. **NOTA BENE:** Kyusho e Dim-Mak sono molto pericolosi, la pratica va fatta esclusivamente con la guida di un istruttore esperto. **NOTA BENE:** Kyusho e Dim-Mak sono molto pericolosi, la pratica va fatta esclusivamente con la guida di un istruttore esperto.

Scritto da Guido at 11:20

Sciogliere la Tensione nel Collo per Migliorare la Vista e l'Udito

Lo stress genera disarmonia nei circuiti energetici del corpo... .. ma ci sono specifiche tecniche energetiche per correggere questo problema... .. se scegli di praticarle. Anche il linguaggio che utilizziamo quotidianamente (come il lamentarsi continuamente e di tutto) pu  accidentatamente programmare la mente inconscia a: 1. essere stressata... 2. essere legata ad emozioni negative... 3. e poi legata saldamente ad avere pi  stress ed ad avere pi  emozioni negative in un circolo vizioso... 4. la presupposizione di non sapere gestire lo stress

e il dialogo interno, pu  incrementare enormemente la catena distruttiva e generare ancora pi  stress ed una disarmonia ancora maggiore nei flussi energetici. In questo modo si sviluppa una Disorganizzazione Neurologica. E come tutto ci  pu  essere legato agli occhi ed alla vista? Che cosa causa un calo della vista? Molte volte   proprio lo stress.

... e ancora, lo stress causa una Disorganizzazione Neurologica. Nel 1928 il dottor Bates svilupp  un metodo molto efficace per il trattamento e la cura degli occhi (che   stato adottato da Donna Eden e mostrato con diverse variazioni nei suoi seminari).

Parte del processo del Dott. Bates era costituito da... 1. Rilassamento 2. Copertura degli occhi con i palmi delle mani 3. Dondolamento del corpo 4. Esposizione alla luce solare

Una cosa che pu  aiutare molto ed in tempi rapidi sono gli esercizi di rotazione del collo, esercizi che possono essere eseguiti facilmente, in ogni luogo ed in quasi ogni momento. Le semplice tecnica di rotazione del collo pu  sistemare letteralmente molti casi di visione difettosa, problemi agli occhi ed all'udito ed   uno stimolante eccezionale per la ghiandola tiroide. Questa semplice tecnica, rimuove le forze tossiche e migliora la vista. Ma c'  una cosa importante da aggiungere. Le rotazioni del collo vanno fatte dopo semplici stiramenti del collo. Le rotazioni non sono la tecnica, ma la conclusione della tecnica! Esegui prima degli stiramenti del collo nelle 4 direzioni di base: avanti, destra, dietro e di fianco. Poi metti tutti questi movimenti insieme ed esegui le rotazioni molto lentamente... lentamente! Il collo si flette, le vertebre si flettono ed i Meridiani si aprono.

Non muovere velocemente il collo, segui un ritmo rilassato perch  lo scopo   proprio quello di rilassare ed aprire i flussi di sangue ed energia.

Scritto da Guido at 10:20

Venerdì, 18 settembre 2015

Sviluppare la Forza con l'Alta Tensione

La potenza muscolare non è legata in modo diretto alla dimensione muscolare, quanto all'innervazione dei muscoli ed all'efficienza neurologica. In parole più semplici... non è importante quanto muscolo hai, ma quanto ne utilizzi. Infatti nella persona media si contraggono solo il 20-30% delle fibre muscolari, ed anche un atleta di sollevamento pesi non ne utilizza che il 50%. Pensa dove si potrebbe arrivare utilizzando quello che abbiamo al 100%. E' proprio vero che noi abbiamo già grandi potenzialità dentro di noi. Usiamo il 10% del nostro cervello ed il 20% dei nostri muscoli... Se solo riuscissimo ad aumentare la capacità di utilizzo efficiente di quanto abbiamo a disposizione saremmo veramente dei Super Uomini. Quello che deve fare un buon allenamento fisico è la semplice attivazione muscolare... l'uso di fattori funzionali anziché strutturali. Perciò imparare ad usare il corpo è molto più importante di fare esercizi su esercizi per aumentare la massa.

In Oriente si parla di qi... energia... e tramite il qi... si possono fare cose incredibili. Noi parliamo di innervazione (o forza nervosa)... e tramite gli impulsi elettrici possiamo fare cose incredibili. Dove sta la differenza? Ci è che determina l'efficienza del sistema nervoso, determina l'efficienza del sistema muscolare, lo sviluppo della forza. Le fibre muscolari reagiscono alle contrazioni elettriche. Questa è la vera funzionalità, la vera forza. A che serve gonfiare i muscoli con gli anabolizzanti? A che serve essere gonfi, goffi e molli? La vera forza non si trova nei body builders, ma piuttosto nei lottatori, nei ginnasti e nelle forze speciali da combattimento.

Cinque sono le chiavi dell'allenamento ad alta tensione: 1. Esercizio eseguito lentamente 2. Massima tensione 3. Utilizzo di pesi e forze al 90% del massimo possibile 4. Minima fatica (quindi poche ripetizioni) 5. Utilizzare la neurologia del corpo (come insegnano le neuroscienze)

Scritto da Guido at 18:47

Giovedì, 17 settembre 2015

Stimolare la Pituitaria per Perdere Peso

A volte la sola attività fisica non basta per perdere peso, deve avvenire un cambiamento più profondo. Un'ottima cosa è intervenire con le tecniche energetiche, in particolare con la normalizzazione del meridiano Triplice Riscaldatore, la stimolazione dei punti di rinforzo della milza e il massaggio linfatico. Quando praticare queste tecniche?

Appena sveglio
Prima dell'attività fisica
Dopo l'attività fisica
Prima di andare a dormire

Pratica anche la routine energetica quotidianamente. Tutto ciò che manterrà il flusso delle energie nella direzione corretta anche durante l'esercizio. A volte diete ed esercizio danno risultati strabilianti, altre volte non danno alcun effetto. Anzi si riduce il cibo consumato e il corpo ne accumula di più per paura di una "carestia"! Con l'età i flussi ormonali cambiano, l'orologio biologico continua incessante con il suo tic-tac. La secrezione di certi ormoni rallenta o si ferma completamente. Uno dei cambiamenti che avvengono è che la ghiandola pituitaria, la ghiandola che secreta l'ormone della crescita (GH Growth Hormone) o ormone somatotropo (che tra l'altro brucia il grasso rapidamente e permette una veloce crescita muscolare) diminuisce il rilascio di GH del 30% intorno ai 30 anni e del 90% intorno ai 40 anni.

Normalmente dopo i 30 anni, il GH non è rilasciato dall'esercizio, ma solo attraverso il dolore!!! GH è rilasciato anche durante la fase di emissione di onde cerebrali di tipo delta, ma questa è una tecnica differente. Se sei interessato chiedi. Le buone notizie sono che ci sono vitamine che sono ottimi precursori del GH e quando supplementi la tua dieta con queste, e con un po' di esercizio fisico leggero, puoi bruciare il grasso rapidamente e sviluppare muscoli rapidamente come un adolescente! Quando combini le tecniche energetiche con l'esercizio fisico e aggiungi vitamine precursori del GH i risultati diventano istantanei! Ma anche le vitamine vanno prese nei modi e nei momenti corretti. Non vanno prese a caso. Noi siamo tutti diversi, nei nostri atteggiamenti, nelle nostre emozioni e anche nella nostra forza di volontà. C'è chi ama lamentarsi senza mai fare nulla, senza prendere le vitamine, senza fare esercizio fisico, senza praticare le tecniche energetiche... e dare la colpa alla sfortuna!

Scritto da Guido at 15:38

Lunedì, 14 settembre 2015

Superare l'Ansia Sociale e la Paura degli Altri

Un brutto disturbo che coglie molte persone si chiama "ansia sociale". Si diventa subito ansiosi e nervosi quando ci sono altre persone intorno, si esce dalla modalità di stabilità emozionale e si finisce in uno stato di panico e paura. Ma se osserviamo attentamente, questa è solo una generalizzazione. Cioè prendere un problema legato ad un contesto ed espanderlo a tutti gli altri aspetti simili. Sei ansioso anche con i tuoi amici?... con i tuoi parenti?... o solo con gli estranei? Normalmente le persone vanno in ansia con gli sconosciuti, perché l'inconscio entra in modalità ultra-protettiva contro l'imprevedibile, ma non con gli amici. Se è così allora puoi cominciare ad immaginare di stare con 5 amici ed uno sconosciuto, amico di un tuo amico. Niente ansia.... poi 4 amici e 2 sconosciuti ... niente ansia... poi 3 amici e 3 sconosciuti ... inizia un po' di stress. Con queste tecniche dei numeri si misura lo stress soggettivo (SUD subjective units of distress). Poi si fa il test energetico per avere una conferma dello stato. A livello energetico quello che succede con ansia e paura è una sovra-stimolazione del meridiano Triplice Riscaldatore che attiva sempre le risposte di fuga o combattimento. Se non si può fuggire o combattere allora scatta una disorganizzazione energetica data dallo stress.

Poi puoi fare la routine energetica da 5 minuti, finire con la tecnica dello zip-up associata ad un'affermazione come "Io ho il pieno controllo della situazione"... 3 volte... Poi assicurati che i flussi dei meridiani straordinari del regolatore e del bridge siano a posto e continui ad essere tutto a posto anche con l'intenzione di sentirsi bene con 6 sconosciuti. Porta l'immaginazione in varie scene del futuro in cui sarai con 6 sconosciuti. Pranzo. Lavoro. Classe. Così anziché picchiare via la paura con l'EFT puoi avere degli strumenti da utilizzare all'occorrenza. Quando hai queste nuove "risorse" (le tecniche energetiche) puoi ancorarle ed ancorare un comportamento migliore nel futuro proprio con il future pacing. Normalmente quando una persona ha paura in una situazione è perché non sa cosa fare. Così qui c'è qualcosa da fare. Se ha ancora paura, nonostante sappia cosa fare, allora è un problema di ancoraggi negative che devono essere disinstallate.

Ad esempio un uomo con un mal di schiena cronico ha sistemato permanentemente il suo problema andando indietro nel passato (in trance, non con la macchina del tempo) e mentre era lì ha fatto le tecniche energetiche e l'EFT. Questa è una tecnica di NLP che si chiama "cambio di storia personale". In 12 minuti, il suo dolore di lungo corso è sparito totalmente. Zero.

Scritto da Guido at 14:18

Sabato, 5 settembre 2015

Il Miglior Metodo di Studio

Massimiliano Masala Ã un ricercatore indipendente genovese, appassionato di metodi di apprendimento, tecniche di memoria e lettura veloce. Siamo amici da alcuni anni e stimo moltissimo la sua onestÃ e professionalitÃ . Gestisce un forum gratuito ricchissimo di materiale e di esperienze pratiche sue e degli altri utenti (studenti di ogni grado di scuola, insegnanti e appassionati del settore). Gli ho proposto tre domande sul Miglior Metodo di Studio. Credo che le sue risposte possano essere utili a tutti quelli che si occupano di apprendimento. 1. Quali sono i piÃ¹ grandi errori nello studio ed in cosa gli studenti sprecano piÃ¹ tempo?

I piÃ¹ grandi errori nello studio derivano principalmente dalle distrazioni e dalle tecnologie inutili accese durante lo studio. E' sufficiente sedersi per un po in una qualsiasi biblioteca, ad esempio, durante il periodo di studio, per rendersi conto come gli studenti siano "vittime" inconsapevoli della discontinuitÃ dovuta alla continua routine della distrazione. Oltre alle comuni distrazioni che influenzano pesantemente lo studio, la mancanza di pianificazione del lavoro didattico e la poca conoscenza dei propri limiti, contribuiscono quasi sempre a sprecare irreversibilmente piÃ¹ tempo ed energie, ottenendo risultati spesso inferiori a quelli che ci si aspetta. Inoltre l'utilizzo del modello obsoleto classico di studio, leggere, ripetere, ripetere, ripetere (spesso accompagnato da riassunti, sottolineature, schemi, ecc.), contribuisce all'emergere della noia e dello stress da studio che sono fattori che influiscono sempre in modo inconsapevole gravando sul rendimento globale. 2. C'Ã un qualche "rituale" particolare che fai (o che consigli di fare) prima di studiare?

Abituarsi a vedere le distrazioni come nemiche dello studio (soprattutto le tecnologie per comunicare istantaneamente con altri) e sicuramente il primo passo da compiere. Il passo successivo Ã fare in modo che rimangano fuori dal percorso di studio giornaliero che si sta svolgendo. Dieci minuti, o piÃ¹, dedicati al rilassamento mentale con il pensiero rivolto alla materia che dobbiamo studiare, possono realmente fare la differenza sul rendimento di studio della giornata. La pratica del rilassamento (che non significa mettersi necessariamente sdraiati), prima di iniziare una qualsiasi attivitÃ didattica o sportiva e il riflettere su quello che si dovrÃ fare, Ã un'abitudine che dovrebbe essere sempre presente. Purtroppo queste due semplici cose prima dello studio vengono completamente ignorate e mancando Ã molto piÃ¹ facile accumulare stress da studio.

3. Che cosa rende il tuo metodo differente dai soliti metodi di studio?

Una ricerca documentata della durata cinque anni ha reso possibile la creazione di un'opera editoriale sul "come studiare", unica nel suo genere. "Il Miglior Metodo di Studio" punta a mostrare come sia possibile modificare il proprio metodo di studio e consolidarlo, senza illudere lo studente e mostrandogli veritÃ , strategie e soluzioni di studio, piÃ¹ come un compagno di banco che come un maestro, o professore.

Un'opera ricca di spunti per migliorare lo studio, esperienze dirette di studenti che hanno condiviso i loro metodi di studio: le loro strategie, i loro problemi per quanto riguarda il tempo e spesso anche le loro tormentate frustrazioni. Non esistono metodi di apprendimento veloce perchÃ le routine vincono sempre sulla fretta di migliorare in poco tempo; c'Ã solo una strada da percorrere per migliorare trovare il miglior metodo di studio ed Ã quella che parte dalla conoscenza dei propri limiti. Una volta riconosciuti, si potrÃ raggiungere l'intuizione di come superarli. A quel punto si troveranno autonomamente le strategie da applicare "ad hoc" ed il tempo necessario per ottenere uno studio di qualitÃ invece che di quantitÃ . Per approfondimenti il Miglior Metodo di Studio (Nella foto Massimiliano Masala, premiato dal sindaco di Udine nella gara di memoria del 2014)

Scritto da Guido at 10:19

Lunedì, 24 agosto 2015

E Se la Routine Energetica non Funziona?

Ho avuto lo stesso problema per molto tempo, non riuscivo a percepire fisicamente gli effetti della Routine Energetica. Poi ho fatto alcuni piccoli e semplici aggiustamenti a COME facevo la routine. Non ho cambiato il COSA, ma il COME. Ora funziona perfettamente. Prima cosa...
La eseguo in modo DISSOCIATO e meccanico. Energia ed Emozioni vanno a braccetto.
Se sei dissociato non senti nulla. Seconda cosa...
Usa la musica di sottofondo, e vai a tempo di musica.
Energia ed Emozioni vanno a braccetto.
La musica è un ottimo canale per l'emozione. Terza cosa...
Usa le rappresentazioni interne (immaginazione) attraverso i tuoi canali sensoriali preferenziali.
Sei visivo, immagina l'energia che si muove nel corpo come luce e colore.
Sei auditivo, canticchia, fai dei suoni, usa parole che possano aiutarti.
Sei cinestesico, percepisci il flusso dell'energia nel corpo. Quarta cosa...
Usa la fisiologia.
Sorrìdi, ridi (anche in modo sforzato all'inizio)

Stai ben diritto e respira bene.

Esagera tutti i movimenti.

Scritto da Guido at 15:24

Mercoledì, 12 agosto 2015

Il Burro che Fa Bene!

Mi è stato regalato questo bel pezzo, da un kg, di burro di alpeggio dell'Alta Valle Varaita (CN). Fantastico! È opinione comune che il consumo di burro non faccia bene alla salute. Ma è davvero così? Le vitamine liposolubili presenti nel burro proteggono contro infarto, aterosclerosi, osteoporosi e malattie degenerative. In particolare la vitamina K2 protegge da aterosclerosi e malattie degenerative, inoltre è connessa al metabolismo del calcio. Lo toglie dalle arterie e lo fa depositare nelle ossa e nei denti. Ma che cosa rende il burro un alimento speciale? La presenza dell'acido butirrico, un acido grasso a catena corta, che si suppone dannoso, ma che nelle sperimentazioni sui ratti diminuisce le malattie mentali, aumenta l'energia disponibile e migliora la composizione del corpo, riduce gli effetti negativi del diabete di tipo I e decresce la permeabilità intestinale. Nell'uomo si è osservata invece una grande capacità nel ridurre le infiammazioni. Occorre prestare molta attenzione anche alla scelta del burro che deve essere di ottima qualità e possibilmente proveniente da animali pascolanti, meglio ancora se di alpeggio. Il burro proveniente da animali pascolanti è più ricco di vitamine liposolubili e omega 3. 100 g di burro contengono 2500 U.I. di vitamina A e più carotene delle carote! Inoltre secondo le ricerche del dottor Weston Price prima e Ramiel Nagel dopo (il suo libro nel link di Amazon qui sotto), il consumo di burro di animali allevati ad erba è molto salutare per la salute dei denti e la loro rigenerazione... si hai letto bene rigenerazione.

Cure Tooth Decay: Remineralize Cavities and Repair Your Teeth Naturally with Good Food Questo è uno dei motivi per cui lo consumo, insieme ad altri micronutrienti come le vitamine C e D... e altri cibi che favoriscono la mineralizzazione come il midollo osseo sciolto nel brodo o il latte crudo. Ricordati, non tutti i burri sono uguali, scegli sempre la qualità, perché anche se ti sembra di risparmiare nell'acquisto di prodotti di qualità minore, stai solo pagando con la tua salute.

E soprattutto stai lontano dai grassi trans-idrogenati come la margarina, quelli s... che non fanno bene!

>o=29&p=8&l=as1&asin=0982021321&ref=qf_sp_asin_til&p;fc1=000000&IS2=1&lt1=_blank&m=amazon&lc1=0000FF&bc1=FFF&bg1=FFFFFF&f=ifr" style="width: 120px; height: 240px;" scrolling="no" marginwidth="0" marginheight="0" frameborder="0">

Scritto da Guido at 15:07