

Domenica, 21 maggio 2017

## **20.17 Meditazione e Wing-Chun**

Prima parte della settimana dedicato allo sviluppo della consapevolezza, molto centrata sulla mente, ma conclusione tutta sul fisico in uno stage intensivo di wing-chun. Ho cominciato praticando meditazione e mindfulness con buoni risultati di pratica. Inoltre ho portato avanti la forma di Taiji stile Yang di 37 Passi, sempre con grande consapevolezza ed un po' di meditazione camminata, cercando di amplificare il pi<sup>1</sup> possibile la percezione mantenendo allo stesso tempo una centratura in me stesso. Se nella meditazione la mia centratura <sup>1</sup> normalmente nella respirazione, quando cammino (walking meditation) la centratura <sup>1</sup> nelle sensazioni dei piedi. Inoltre ho allenato la consapevolezza anche nelle normali attivit<sup>1</sup> quotidiane come mangiare e lavarmi. Altra cosa che ho ripreso a fare <sup>1</sup> allenare la mia vista sui piani fisico, emozionale e soprattutto mentale con una strategia pi<sup>1</sup> ampia e pi<sup>1</sup> consapevole di quelle adottate in passato. Conto di concentrarmi maggiormente sulla vista nei 3 mesi a venire, grazie soprattutto alle competenze ed alle abilit<sup>1</sup> che ho acquisito negli ultimi tempi (oltre alle ottime strategie di produttivit<sup>1</sup>). Sul finale di settimana ho partecipato ad un allenamento intensivo di un paio di giorni di Wing-Chun in Francia. E qui, i fattori in campo erano resistenza, perseveranza, determinazione. La pratica <sup>1</sup> stata molto intensa fin dalle prime ore con un lavoro specifico sulla mobilit<sup>1</sup> della schiena e sulla struttura miofasciale. Inoltre ho ripassato le forme arricchendole di nuovi dettagli e conoscenze tecniche. Nel pomeriggio del sabato abbiamo continuato con applicazioni pratiche di lotta e combattimento sotto un sole cocente. Domenica mattina, non paghi di tutto ci<sup>2</sup> abbiamo praticato le tecniche di camicia di ferro e dell'omino di legno.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:13

Sabato, 13 maggio 2017

### **19.17 Immersione nella Meditazione**

Questa settimana mi sono dedicato intensamente a sviluppare attenzione e consapevolezza attraverso numerose sessioni di meditazione e la presenza mentale. Anzich  dedicarmi a tante diverse attivit  mi sono concentrato ad un livello pi  profondo su una sola. Infatti se l'energia va dove la mente vuole, bisogna prima acquisire un buon controllo mentale. E non   cosa semplice, anche perch  un buon livello di meditazione si ottiene attraverso un'attenzione costante e sostenuta (ad esempio sul respiro, come faccio io, oppure su un punto del corpo) insieme ad una buona consapevolezza espansa di ci  che accade intorno a noi. Ho notato un aumento sensibile del tempo di attenzione sulla respirazione, con notevole riduzione invece del tempo di distrazione (ormai mi accorgo quasi subito di qualsiasi "evasione" e posso ritornare immediatamente a seguire il respiro). Per valutare il tempo di attenzione muovo le dita su un grano alla volta del mala (collanina da meditazione) e poi ricomincio appena mi scopro a deviare. Il mio obiettivo ora   di raggiungere un pieno ciclo di 108 respiri senza mai perdere l'attenzione. Posso rimanere fermo in posizione sul cuscino anche per un'ora senza muovermi. Le sessioni sono piacevoli, un bel momento per me stesso. Non   un peso, anzi   un premio per me stesso. Tempo di pratica? Quasi due ore al giorno. Sempre per quanto riguarda l'allenamento mentale, per tutta la settimana ho aumentato l'attenzione alla presenza, alla mindfulness, sia durante specifici slots di tempo, sia durante particolari attivit , come guidare o mangiare. Questa pratica la trovo molto pi  difficile della meditazione, perch  con molti pi  stimoli   molto pi  facile perdere il centro e lasciarsi trasportare. Sto perch  notando come riesco ad osservare molti pi  particolari, molte pi  cose che normalmente mi sfuggono. Ad esempio vedo pi  facilmente le cose che non sono in ordine, le cose che devo fare ed ho notato un notevole miglioramento nel ricordo dei sogni. Tempo di pratica? Un po' pi  della meditazione. Circa due ore al giorno. Ma questa attivit  si integra perfettamente in tutto il resto (lavoro, sport) e non   tempo aggiuntivo. Per quanto riguarda il resto delle pratiche: Energia: rotazioni intorno al corpo di una sfera di energia immaginaria, con la massima attenzione ed allo stesso tempo consapevole dell'ambiente circostante (come in meditazione) Taiji: esercizi di scioglimento delle tensioni, anche qui con massima attenzione e consapevolezza Occhi: palming ed oscillazioni... come sopra, stesso costante leit-motiv: attenzione e consapevolezza.

Scritto da Guido in REPORTS at 22:16

Sabato, 6 maggio 2017

### **18.17 Un Sistema Premiante**

Il piccolo drago di cui ho parlato la settimana scorsa sta crescendo e sono giunto ormai all'ottavo livello di pratica. Ma qualcosa ancora mi mancava, perché il sistema di gioco era sbilanciato sulla quantità e non sulla qualità. Cosa mi sono trovato (come spesso in passato) a fare molto senza badare troppo per il sottile, ben consapevole che invece è l'efficienza e la qualità della pratica che fa la differenza. Come fare? Insieme alla quantità ho costruito un sistema di premi, che nel mio caso consiste nel guardare una serie televisiva, una puntata per ogni obiettivo centrato. Non sono più obiettivi valutati sul tempo, ma obiettivi qualitativi. Non mi interessa ad esempio quanto medito, ma quale è la profondità della mia meditazione, quale è il livello di efficienza della mia pratica. Perché questo? Perché non mi basta la motivazione del pensare a ciò che otterrò al raggiungimento del mio obiettivo, mi serve infatti qualcosa di più edonistico, di più immediato. La visione di una puntata di una serie TV è perfetta in questo caso. Perché perfetta? Perché le serie TV sono strutturate appositamente per creare "dipendenza" con dei loop aperti per rendere gli spettatori attaccati alla storia, per motivarli a tornare e guardare. Questa motivazione ulteriore si aggiunge ai benefici della pratica per spingermi a praticare sempre di più e sempre meglio. MENTE

Sono costantemente all'ora quotidiana di meditazione, dedicandomi allo sviluppo dell'attenzione al respiro e contemporaneamente all'espansione delle percezioni intorno a me. Meditare è piacevole e rilassante e pian piano si stanno riducendo le distrazioni. Per ora pratico il rosario mala di 108 grani, ma quando avrò raggiunto una buona stabilità cercherò di farne a meno. Durante la giornata cerco di sviluppare la mindfulness il più possibile. Quando mangio, quando guido l'auto, adesso... in ogni momento.

EMOZIONI/ENERGIA Almeno mezz'ora al giorno di movimentazione dell'energia intorno al corpo ed un bel lavoro di sensibilizzazione delle mani cercando di sentire il più possibile la pressione tra esse. FISICO Arti Marziali Taijiquan: posture statiche, dondoli

Wingchun: forme base, scioglimento articolare ed anche un massaggio profondo del tessuto miofasciale per favorire la mobilità della parte alta della schiena. Vista Rotazioni degli occhi, stretching Lower, dondoli e palming. Quando avrò raggiunto il mio obiettivo nella meditazione di qualità, passerò a sistemare questa parte della mia vita che chiede sostegno. E penso che con le nuove strategie potrò farcela.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:22

Sabato, 29 aprile 2017

### **17.17 Allevare il Drago: il mio Tamagochi della Produttività**

Continuo ad utilizzare con grande successo l'applicazione Productivity Challenge Timer e questa settimana ho fatto un reset ed ho ricominciato i conteggi aggiungendo alcuni aspetti della gamification. L'applicazione è strutturata in livelli progressivi di pratica, calcolati sulla media del tempo lavorato in 7 giorni. Ogni livello corrisponde a circa 3 ore di pratica (175 minuti per la precisione e cioè circa 25 minuti al giorno). In base al tempo di pratica si può essere promossi o degradati nei 19 livelli previsti. Il massimo tempo di lavoro previsto è di 8 ore al giorno 7 giorni su 7. Per la gamification ho immaginato di allevare un drago ed ho cercato 19 immagini di draghi crescenti, dall'uovo fino ad un drago enorme. Man mano che il drago cresce cambia l'immagine nella mia pagina personale di facebook. Per dare da mangiare al drago devo solo praticare costantemente. Una sorta di Tamagochi della produttività. Avevo già provato altri sistemi di gamification, come ad esempio Habitica, ma non si adatta pienamente alle mie esigenze. Io ho bisogno di maggior pressione per lavorare in modo efficiente. Per la quantità ho trovato la giusta soluzione, la settimana prossima affinerò il gioco con la qualità. MENTE Mi sto applicando nella meditazione classica. Osservo il respiro e mantengo una percezione espansa dell'ambiente intorno a me. Ogni tanto mi perdo, ma recupero subito il filo e riparto. Ho stabilito una buona abitudine di pratica, per quasi un'ora al giorno con punte anche superiori. Uso un mala per aiutarmi nella percezione del respiro. Durante il giorno alleno la presenza costante, ma la trovo ancora difficile. EMOZIONI/ENERGIA Continuo a fare una mappa precisa dei miei limiti su cui lavorare successivamente. Dovrò decidermi a fare un bel programma per spazzare via una volta per tutti i miei limiti più grossi, tra cui la miopia e tutti i blocchi psicologici, emozionali, energetici che la mantengono. A livello energetico sto praticando lo spostamento nel corpo di una sfera immaginaria di energia, cercando di mantenere una presenza costante, allo stesso modo della meditazione. Continuo a praticare tecniche di scioglimento delle tensioni, questa settimana, oltre a quelle articolari anche quelle nelle spalle. FISICO Arti Marziali Taijiquan Ho praticato posture statiche per circa 20 minuti al giorno, oscillazioni del corpo per rimuovere le tensioni, tecniche di scioglimento articolare Wingchun Pratica delle forme base e del lavoro al manichino. Vista Sto facendo ancora un po' poco ma mi sto rimettendo in carreggiata: esercizi di stretching e palming (in forma meditativa)

Scritto da Guido in REPORTS at 20:56

Sabato, 22 aprile 2017

## **16.17 La Tecnica del Pomodoro Aumenta Drasticamente la Mia Produttività**

Settimana molto intensa, grazie soprattutto all'utilizzo della tecnica di produttività del Pomodoro ed alla relativa misurazione dei tempi di pratica/lavoro. Io utilizzo l'applicazione Productivity Challenge Timer che serve essenzialmente a migliorare la produttività ed a ridurre il tempo sprecato in attività inutili con un sistema interno di "gamification" ed il superamento progressivo di livelli. Questa settimana ho ripreso ad utilizzarlo al pieno della sua efficienza e sto notando ottimi risultati. MENTE Ho praticato quasi un'ora al giorno di tecniche di meditazione in diverse sessioni ed ho cercato il più possibile durante il giorno di mantenere la presenza mentale. Sto andando bene ma ho ancora ampi spazi di miglioramento. Continuo a condizionare le ancore del Silva Mind per "registrare" gli stati di coscienza e richiamarli a comando all'occorrenza. EMOZIONI Sto facendo una bella analisi profonda di tutti i miei limiti, le mie abitudini, i miei comportamenti e tutto ciò che mi impedisce di raggiungere i miei obiettivi. La strada verso il successo è costellata di tante trappole insidiose, tutte ben nascoste dentro di noi. A livello energetico sto praticando il massaggio tibetano che è molto simile alla tracciatura dei meridiani di Donna Eden, anche se è semplice e sto sciogliendo i blocchi articolari con tecniche di "ricarica" (in russo zaryadka). Secondo Robert Bruce in corrispondenza delle articolazioni ci sono tantissimi piccoli chakra ed in questo modo vado a stimolarli tutti. FISICO Tramite un massaggiatore elettrico (shiatsu), costituito da un paio di testine oscillanti ho cominciato a massaggiare i tessuti profondi della parte alta della schiena in cui nonostante molto lavoro di scioglimento avverto ancora delle tensioni. Almeno mezz'ora al giorno l'ho dedicata a tecniche di respirazione consapevole, con l'obiettivo di migliorare l'ossigenazione dei tessuti secondo le tecniche russe del metodo Buteyko.

ARTI MARZIALI Ho fatto inoltre un bel lavoro aerobico per migliorare il supporto cardiovascolare ed ho ripreso un po' di potenziamento (squats, flessioni e addominali). Ho praticato quotidianamente le forme di wing-chun e anche il lavoro all'omino di legno. Per quanto riguarda il taijiquan ho praticato soprattutto le posture statiche (zhanzhuang) ed alcune tecniche di oscillazione per eliminare le contratture nelle spalle. VISTA Infine ho ripreso anche ad occuparmi dei miei occhi, stando più tempo senza occhiali, ma anche attraverso il palming e la lettura dei microcaratteri.

Scritto da Guido in REPORTS at 15:05

Sabato, 15 aprile 2017

### **15.17 Meditazione e Recupero della Vista**

Con un maggiore ordine nei miei spazi, nei miei files e nel mio Evernote, sono riuscito a recuperare una maggiore chiarezza ed a dare nuovo lustro ai miei progetti. A livello mentale sto dedicando molto tempo alla meditazione ed all'osservazione dei pensieri con un buon controllo mentale. Sembra una stupidaggine, ma la mente deve essere allenata allo stesso modo del corpo fisico, in modo graduale e progressivo. Non si pu<sup>2</sup> arrivare a meditare per lunghi periodi con un'elevata qualit<sup>2</sup> di pratica senza un condizionamento adeguato. Cos<sup>2</sup> mentre continuo ad allenare la mia concentrazione nelle attivit<sup>2</sup> quotidiane con la presenza, pratico l'osservazione distaccata dei pensieri, ricavandone anche qualche utile idea. Sto facendo anche una lunga lista di tutte le cose che voglio cambiare e migliorare di me stesso, ma anche di tutte le cose che mi hanno impedito e ancora mi impediscono di raggiungere i miei obiettivi, come ad esempio la vista. A proposito di vista ho associato meditazione e palming, unendo l'utile al maggiormente utile. Bates diceva che per guarire gli occhi bisogna rilassare la mente... e la meditazione <sup>2</sup> il modo migliore per rilassare la mente. L'imposizione delle mani sugli occhi inoltre pu<sup>2</sup> favorire ulteriormente il processo di recupero tramite un maggiore afflusso di energia. Fare palming senza rilassare la mente non serve a molto e solo la meditazione pu<sup>2</sup> anche diventare noiosa, soprattutto quando si medita sul vuoto. Altra cosa che ho ripreso a fare sono le oscillazioni, insieme agli esercizi di mobilit<sup>2</sup> della colonna vertebrale... si oscilla s<sup>2</sup>, ma si deve ancora mantenere la percezione del movimento delle immagini. Dulcis in fundo... respirazione consapevole per aumentare l'ossigenazione dei tessuti e movimentazione dell'energia lunga il corpo attraverso il percorso dei meridiani.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:36

Sabato, 8 aprile 2017

#### **14.17 Attivare i Chakra delle Mani**

L'esperimento della settimana Ã stato quello di sensibilizzare i centri psichici delle mani ed immaginare di sentire una sfera di energia tra le mani. Questo Ã un semplice esercizio comune sia al Pranic Healing che a molti altri stili di tecniche energetiche e qigong e consiste nel sentire una palla di energia tra le mani per stimolare il flusso tra i palmi. CosÃ dopo aver sfregato i palmi tra loro li ho tenuti ad una distanza variabile tra i 10 ed i 30 cm cercando di percepire tutte le sensazioni possibili: formicolio, calore, una leggera pressione. La palla Ã percepita come gommosa, elastica, la schiaccio e la espando. E' persino divertente. Un altro giochino Ã stato quello di proiettare l'energia da un dito sul palmo della mano disegnando figure geometriche o semplicemente sentendo la leggera pressione muoversi. Non sono giochi energetici nuovi, ma ogni volta sperimento una maggiore intensitÃ ed una migliore percezione, forse perchÃ il cervello impara a sintonizzarsi meglio su questo tipo di sensazioni. Ma non finisce qui! Questa settimana ho continuato a migliorare la mia organizzazione, in particolare le cartelle di Evernote, i files sul computer e le mail. Ah... ed anche gli spazi fisici. Mi sono dedicato con intensitÃ alla meditazione in particolare all'Imagestreaming osservando il flusso di immagini e pensieri... ho cominciato anche a vedere immagini ipnagogiche nello schermo mentale. Sono immagini interessanti normalmente di paesaggi con una buona definizione che appaiono spontaneamente mentre mi rilasso. Continuo anche gli esercizi di concentrazione con il Silva Mind e l'osservazione dei numeri che scendono da 100 verso il numero 1. Questa tecnica viene suggerita per addormentarsi ma io la trovo fantastica per migliorare la percezione negli stati alfa e theta. Sto anche facendo una bella lista di tutte le cose che voglio migliorare nella mia vita e mi sto riscoprendo molto piÃ<sup>1</sup> produttivo. La settimana prossima sperimenterÃ<sup>2</sup> un esercizio di sprimacciatura dell'aura (come se fosse un cuscino un po' schiacciato che deve essere riportato al suo stato originale), simile a quanto praticato nella Medicina Energetica di Donna Eden.

Scritto da Guido in REPORTS at 20:50

Sabato, 1 aprile 2017

### **13.17 Sperimentazione con l'Estensione dell'Aura**

Questa settimana ho fatto qualche sperimentazione sull'estensione dell'aura.

Studiando il libro di Choa Kok Sui ho voluto mettere alla prova la tecnica di scansione dell'aura e devo dire che inizialmente ero un po' scettico. Ma ho sospeso il giudizio ed ho provato varie volte. Non so, magari Ã la suggestione, ma effettivamente a me Ã sembrato di sentire una variazione di pressione e di intensitÃ di formicolio sul palmo delle mani a 3 distanze. In media ho percepito differenze a circa 3 metri per l'aura esterna, a circa un metro per l'aura della salute ed a circa 20 cm per l'aura interna. Le settimana prossima sperimenterÃ la pratica della sensibilizzazione delle mani attraverso la manipolazione della sfera di prana. Intanto continuerÃ a sperimentare con l'estensione dell'aura. Sto consolidando inoltre una serie di interessanti piccole abitudini e cercando di sviluppare la mia consapevolezza e migliorare la mia pratica di meditazione. In particolare cerco di sviluppare la consapevolezza nelle mie attivitÃ di routine, come mangiare o lavarmi ed ho ripreso la ginnastica articolare quotidiana e le belle docce fredde alla Wim Hof. Per quanto riguarda la meditazione invece sto cercando di praticare molti brevi momenti di alta qualitÃ durante la giornata, cercando di evitare lunghe sessioni di dubbia qualitÃ che mi portano solo frustrazione e nervosismo. Per condizionare lo stato alfa e theta inoltre ogni sera ascolto una sessione guidata del metodo Silva. A proposito del Silva ascolto in auto le lezioni del corso. Sto rafforzando inoltre la mia forza di volontÃ , lavorando per periodi ad alta intensitÃ anche quando mente e corpo cominciano ad essere stanchi o annoiati. Ancora un passo, ancora un pezzo, ancora una volta... E poi ancora uno... ed un'altro ancora. Ho finalmente riordinato le mie cartelle in Evernote con una struttura ordinata ed efficiente. Della buona musica inoltre accompagno il mio lavoro per mantenermi concentrato e con buone emozioni.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:03



Sabato, 25 marzo 2017

## 12.17 Il Mattino Ha l'Oro in Bocca

Questa settimana ho cominciato un altro esperimento: quello di alzarmi mezz'ora prima al mattino e cioè alle 6.30, in modo da poter fare una sessione di meditazione anche prima di andare al lavoro. Inoltre anche un proverbio dice "Il mattino ha l'oro in bocca!" e mi sembra che questa frase la ripetesse anche il mentore di Jerry McGuire, il film di Tom Cruise. Così ho potuto aumentare il tempo dedicato alla meditazione... e penso proprio che il prossimo obiettivo sarà di alzarmi almeno alle 6.00... ma non ancora nella settimana che viene. Intanto mi sto allenando nella presenza mentale o mindfulness e sto utilizzando alcuni esercizi dal libro Risveglio di Salvatore Brizzi. Al termine di ogni capitolo ci sono degli esercizi pratici con dei triggers, ovvero delle situazioni che dovrebbero far scattare il nuovo stato di coscienza. Attualmente gli esercizi che porto avanti, non senza difficoltà sono:

presenza mentre mi vesto/svesto

presenza ogni volta che attraverso una porta

presenza ogni volta che entro o sono nella zona bagno

Non è affatto facile, ma è una bella sfida con me stesso e con i miei stati di semi-incoscienza. Inoltre per cambiare alcune abitudini e comportamenti è necessario riprendere il controllo.

Salvatore Brizzi

Risveglio

Con gli esercizi delle antiche scuole esoteriche

Anima Edizioni

â, 17

Macrolibrarsi.it

Sempre nell'ottica della mindfulness ma anche dell'attivazione dei sogni lucidi, varie volte durante la giornata mi chiedo "E se questo fosse un sogno?" quindi per alcuni secondi osservo attentamente la scena in cui mi trovo. Per quanto riguarda le mie altre sperimentazioni continuo a praticare la meditazione per circa un'ora al giorno, a volte di più<sup>1</sup>, a volte di meno e sto compilando delle lunghe liste di cose su cui devo lavorare per migliorarmi (la crap list) ed anche di mie risorse interiori. Si tratta di una bella e completa autoanalisi su cui mi baserò<sup>2</sup> per ulteriori sviluppi. Sul piano energetico sto facendo circolare l'energia nell'orbita microcosmica (meditazione seduta) e macrocosmica (meditazione in piedi e wingchun e taiji) e continuo a sperimentare con il Pranic-Healing, ma essenzialmente su me stesso. Per ora non è molto diverso da altre tecniche di manipolazione energetica che già ho praticato in passato. Ho ripreso anche il libro di Norbekov "La saggezza dell'asino" per una trasformazione profonda del carattere ed il conseguente recupero visivo. Il libro se non altro è molto divertente ed ogni volta che lo rileggo mi piace sempre di più<sup>1</sup>. Sto facendo anche ogni giorno una sessione di scioglimento articolare ed ultimamente uso della musica molto ritmata, tipo balli di gruppo estivi, perché rende tutto più<sup>1</sup> divertente e meno noioso (soprattutto quando faccio un centinaio di ripetizioni di un movimento e la mente tenderebbe naturalmente ad andare in trance). Per ora non ho altro da aggiungere. Passo e chiudo... alla prossima settimana!

Mirzakarim Norbekov

La Saggezza dell'Asino

ovvero Come liberarsi degli Occhiali

Macro Edizioni

â, 16.5

Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido in REPORTS at 17:34

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 vicina 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 avverte 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 in GUARIGIONE PRANICA 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 in STRATEGIE at 14:36

Sabato, 18 marzo 2017

### **11.17 Meditazione e Beatitudine Interiore**

Siccome la settimana precedente mi sono fatto prendere dalle lingue straniere, questa volta ho ripetuto l'esperimento della meditazione. Piano piano sto affinando la mia tecnica, utilizzando anche un sistema di "scorciatoie" ed ancoraggi di stato presi dal Silva Mind Control... come il conteggio 3-2-1, l'approfondimento e la tecnica delle 3 dita. Sto sperimentando anche la tecnica contro l'insonnia per scendere in stati mentali sempre piú profondi. Anche qui si tratta di una forma di Dharana in cui la mente è portata ad osservare una lunga serie di numeri discendenti sullo schermo mentale, associati al comando "piú profondo". Quando parlo di meditazione non intendo la visualizzazione e non intendo nemmeno la concentrazione, ma quel piacevole stato di sospensione. Sospensione è la parola che per ora mi sembra piú appropriata. La mente è sospesa, senza pensieri ed in uno stato di beatitudine, non interessa piú il tempo della pratica... è proprio una sensazione di grande benessere e centratura psicofisica. Il corpo è rilassato, la mente è rilassata e percepisco una sensazione di vibrazione diffusa e di espansione. Molto bello e sicuramente un'abitudine da mantenere ed una pratica da approfondire. Questa settimana inoltre ho fatto qualche test per la personalità e li ho trovati molto azzeccati, soprattutto il MIBT, ma anche il test sui 4 temperamenti.

Per quanto riguarda il lavoro energetico, ho praticato la sensibilizzazione delle mani con il Pranic Healing, la concentrazione di energia nel Dantien sia con il Taijiquan sia con l'Alchimia Taoista ed infine ho fatto fluire l'energia nelle gambe. Come già detto sopra, proseguo con il Silva Mind perché mi piace l'approccio pragmatico alla meditazione. Sto facendo molto lavoro all'aperto per l'imminente primavera ed il bel tempo che finalmente è arrivato. Ottima occasione per ricaricarmi di prana dal sole, dalla terra e dall'aria. Nei miei allenamenti marziali la pratica è concentrata sui movimenti fluidi, rapidi e sulle posizioni basse sulle gambe. Ho continuato anche con Duolingo e le lingue: tedesco, francese ed inglese, non perdendo nemmeno un giorno e totalizzando 960 punti! Ultima cosa... continuo ad esercitarmi con la tecnica lower per il rafforzamento dei muscoli oculari. Progetto/Esperimento della prossima settimana: Trovare tutti i difetti su cui posso/voglio e devo lavorare.

Scritto da Guido in REPORTS at 15:32

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](http://Macrolibrarsi.it)

Scritto da Guido in *GUARIGIONE PRANICA* at 15:15

Sabato, 11 marzo 2017

### **10.17 Sto Giocando a Imparare il Tedesco con Duolingo**

Questa settimana ho intensificato le mie sessioni di meditazione ed ho ricominciato con l'applicazione Duolingo a ripassare inglese e francese e studiare il tedesco! Ma perch  no! Ho cominciato quasi per gioco con un paio di lezioni, mantenendo l'obiettivo basso di una lezione al giorno al giorno di francese, inglese e tedesco e la prima settimana si   conclusa con 150XP (punti). Per ora mi diverto a ripetere piccole frasi in tedesco (come Ich esse einen Apfel - lo mangio una mela), mentre contemporaneamente rinfresco le altre due lingue. Il francese che avevo imparato a scuola e l'inglese che ho imparato su internet nel tempo leggendo, parlando con stranieri, guardando video... E' divertente, non mi pongo limiti particolari, lo faccio proprio per gioco. Ho intensificato anche le mie sessioni di meditazione, mantenendo una media superiore all'ora e orientandomi sempre pi  verso la meditazione classica con il vuoto mentale. Questo era infatti l'esperimento della settimana. Sto raggiungendo bellissimi stati di beatitudine interiore ed una specie di sospensione, molto molto bello. Il motivo dell'intensificazione   proprio la particolarit  dello stato raggiunto... senza pensieri... pura percezione e beatitudine. Continuo a praticare la prima parte della forma ZMQ37 di Taiji, prestando soprattutto attenzione al flusso di energia nel punto Dantien (sotto l'ombelico) Per quanto riguarda la vista ho ripreso a pratica la tecnica Lower per il potenziamento della muscolatura obliqua dell'occhio. Inoltre con il Silva Mind ho ripreso dalle basi del metodo classico con tutti i suoi ancoraggi: 6. stato di coscienza normale 5. sforzo gli occhi aperti guardando verso l'alto 4. chiudo gli occhi e li rilasso 3. rilassamento fisico 2. rilassamento mentale 1. livello base Raggiunto il livello base condiziono lo stato contando da 100 a 1. Inoltre cerco di stare il pi  possibile all'aperto e scalzo... e sto cominciando a lavorare sulle prime tecniche del primo livello del Pranic Healing.

Scritto da Guido in REPORTS at 15:08

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 in GUARIGIONE PRANICA 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 nella 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 circolare 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 in ALCHIMIA TAOISTA at 11:36



Sabato, 4 marzo 2017

## **9.17 La Concentrazione con il Conteggio Ipnotico del Silva**

Sto continuando ad allenarmi nel raggiungimento di stati mentali alterati attraverso la meditazione. Sono partito con l'osservazione dei miei pensieri, che continuo tutt'ora e la presenza mentale, per sviluppare uno stato mentale vigile. E' interessante per me osservare il funzionamento della mente, rendermi conto di quante volte agisco in modo automatico, di come i pensieri possano prendere il sopravvento e condizionare lo stato emotivo. Rimanere presente durante le attività quotidiane è ancora molto difficile, ma l'esercizio è comunque interessante. Nello stato di presenza la sensazione è proprio di "esserci", una sensazione di pienezza. Ho osservato che la postura ben eretta aiuta moltissimo nel rimanere vigile, sia nell'osservazione dei pensieri, sia anche nella presenza. Questa settimana mi sono dedicato particolarmente alla concentrazione (dharana in sanscrito). Ho praticato la concentrazione su un punto energetico (Ajna Chakra tra le sopracciglia o sul Dantien nella zona addominale), ma soprattutto mi sono dedicato a porre le basi del condizionamento nel metodo Silva. Dopo la fase del 3-2-1, in cui si condiziona il rilassamento fisico e mentale, c'è una fase di "approfondimento" che all'inizio avviene attraverso un conteggio da 100 ad 1. Cos'è la pratica principale è stata quella di sedermi ed osservare i numeri da 100 ad 1 passare nel mio schermo mentale, associando visualizzazione e concentrazione. A volte la mia mente "scappa" ancora, ma la riporto immediatamente al conteggio numerico. Postura, respirazione ed attenzione alla visualizzazione dei numeri mi aiutano a rimanere pienamente presente. Il mio obiettivo è di entrare sempre più rapidamente in uno stato mentale stabile e profondo. Mediamente la mia pratica meditativa settimanale è stata di circa un'ora al giorno. In questo tempo ho praticato sia l'osservazione dei pensieri, che sta diventando più facile ed anche interessante, soprattutto per le idee che mi vengono in mente e che scrivo immediatamente e la concentrazione nelle sessioni da seduto. Ho continuato inoltre a praticare la prima parte della forma di Taiji ZMQ37 "First Road" e la presenza il più possibile. Tra l'altro questa settimana ho ripreso a studiare oltre al Metodo Silva, anche il Pranic Healing e l'Alchimia Taoista. La prossima settimana continuerò la sperimentazione sulla meditazione con il vuoto mentale.

Scritto da Guido in REPORTS at 22:22

## **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 reagir  il mio sistema energetico e come cambier  la mia vitalit  .

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 in GUARIGIONE PRANICA at 14:35

Sabato, 25 febbraio 2017

### **8.17 Presenza e Mindfulness (Esperimento)**

L'esperimento della settimana consisteva nell'installare la nuova abitudine della mindfulness, della presenza mentale. In pratica ho utilizzato un timer e programmavo delle mini-sessioni da 10 minuti in cui cercavo di mantenere la percezione di me stesso, dei miei pensieri, delle mie emozioni e dell'ambiente circostante. In media ho fatto dalle 6 alle 8 sessioni sparse durante la giornata. La pratica è risultata facile solo alla guida dell'auto, un momento in cui sono da solo e la vista può spaziare su tutto il campo visivo, da destra a sinistra. Molto difficile quando ci sono diverse fonti di disturbo e si deve fare un compito specifico. Difficile anche quando ci sono altre persone con cui si comunica o peggio ancora quando si deve gestire un gruppo. Dopo alcuni giorni di "tentativi" ho osservato come partendo dal corpo tutto diventa più facile. Ho infatti cominciato a concentrarmi prima sulla postura, sollevando bene la testa ed aprendo le spalle e da qui espandendo la mia percezione in tutte le direzioni (interno ed esterno). È un allenamento da portare avanti ma che dà i suoi buoni frutti, in termini di centratura, focus ed una piacevole sensazione di espansione e benessere psico-fisico. Molto bello è allenare la presenza con il taijiquan (tai chi chuan). Soprattutto perché il taiji si può allenare solo con la presenza mentale, prestando attenzione ad ogni piccolo particolare del movimento, lo spostamento del peso sui piedi, la respirazione, la sincronizzazione e anche la vibrazione energetica. E sono presente e più facile percepire quella dimensione elettromagnetica dell'energia vitale. Ho continuato inoltre l'osservazione dei pensieri in meditazione (l'esperimento della settimana precedente) ed ora non mi perdo più. La mia pratica quotidiana è stata di circa 40 minuti al giorno di media. Dopo ogni sessione, registro su una nota di Evernote, tutta la catena dei pensieri che ho avuto. E questa pratica mi ha permesso di diventare anche più costante con il diario. A proposito del diario... la stessa cosa che faccio dopo la meditazione, la faccio la sera prima di chiudere le mie attività, facendo un rapido riepilogo di tutti gli avvenimenti della giornata con i miei commenti. Effetto collaterale: è migliorata la memoria dei miei sogni ed è cambiato anche il contenuto, nel senso che sono più lineari e simbolici.

**PIANIFICAZIONE SETTIMANALE** Prossimo esperimento e prossima abitudine da installare è la pratica della Dharana o concentrazione in meditazione. Ovviamente proseguo con l'installazione delle abitudini delle ultime due settimane, prestando maggiore attenzione alla postura.

**PIANIFICAZIONE ANNUALE** Taiji Nei primi due mesi dell'anno l'obiettivo era attivare la pratica del taijiquan ed anche se non ho fatto grandi progressi nella forma base, ho comunque sviluppato buone abitudini nella meditazione in piedi e nei vari esercizi preparatori. Nel prossimo bimestre vedrò di proseguire e completare lo studio della forma ZMQ37 (37 Movimenti di Zhen Manqing) Silva Mind Nei prossimi due mesi riprenderò in mano le tecniche del Silva Mind Control o Metodo Silva. In verità ho già ricominciato questa settimana, con il setup della meditazione. Prima delle mie sessioni da 10 minuti facevo già il 3-2-1, il conteggio all'indietro da 10 a 1 e l'ancoraggio con le 3 dita, per entrare nello stato più adatto alla meditazione (dato che questa tecnica l'ho condizionata da anni, mi facilita enormemente la pratica).

Scritto da Guido in REPORTS at 09:57

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. Così il mio consiglio è: "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 in STRATEGIE at 14:34

Sabato, 18 febbraio 2017

### **7.17 Osservare i Pensieri in Meditazione (Esperimento)**

Ho ripreso la bella abitudine di fare un esperimento alla settimana ed ho cominciato con la meditazione. L'esperimento di questa settimana consisteva nell'osservare i miei pensieri per un'ora di pratica al giorno. Si trattava quindi di una tipologia di meditazione molto semplice. Quando chiesi al mio primo maestro di kung fu una tecnica per meditare, lui mi guardò, sorrise e mi disse "osserva i tuoi pensieri come se fossero nuvolette nel cielo, che passano e vanno via". Nessuna indicazione su postura, respirazione o posizioni delle mani. Dritto al sodo. E così - dopo una settimana di pratica (7 ore, con una media di un'ora al giorno) queste sono le mie osservazioni. 1. I pensieri sono come nuvole lo sono immerso in un mare di pensieri, di energia pensante e pulsante. Questa è la metafora che ho utilizzato nella settimana di pratica. 2. Spostamento di coscienza a seconda di come io sposto la mia coscienza, cambia il controllo dei pensieri.

Se la mia attenzione è principalmente nel corpo fisico i pensieri non ci sono o sono rarissimi.

Stessa cosa se sposto la mia attenzione sul campo energetico ed osservo il movimento dell'energia e le sue manifestazioni.

Ma quando sposto la mia attenzione sul puro piano mentale i pensieri aumentano perché questo è il loro piano, il loro livello di esistenza.

#### **3. Osservazione distaccata**

Se osservo i pensieri in modo distaccato e non cerco di trattenerli è abbastanza facile. I pensieri si muovono come nuvole nel cielo della mia mente, li guardo e non li trattengo, li lascio andare e non perdo me stesso. Però perdo la memoria di quasi tutti i pensieri perché non li trattengo, non catturo le nuvole e le lascio andare. 4. Ricordare i pensieri L'unico modo valido per ricordare i pensieri è ciò che ho chiamato la tecnica della griglia. Prima di meditare costruisco una griglia nello schermo mentale di fronte a me con 9 spazi, come nel gioco del tris. Man mano che passa un pensiero-nuvola, lo catturo e lo metto in uno spazio sotto forma di immagine. Quando la griglia è piena riesco comunque a ricordare tutti i pensieri che non sono mai comunque più di 10. Se un pensiero è fuori griglia è comunque l'ultimo e non è difficile ricordarlo. Conclusione Questo tipo di meditazione è molto facile se mantengo la mia attenzione sui corpi fisico ed energetico. E' facile se non mi preoccupo di ricordare i pensieri ed ancora è facile se uso la griglia. E' facile ricordare i pensieri anche se durante la meditazione li scrivo su un taccuino (anche ad occhi chiusi, riportando solo le parole chiave su un grosso foglio) o se li detto ad un registratore (come nell'imagestreaming). Questa tecnica di meditazione è molto difficile se sposto la mia attenzione esclusivamente al piano mentale e se non uso la "prigione per catturare le nuvole". Se non le trattengo in qualche modo, le nuvole sono troppe e scivolano via.

Scritto da Guido in REPORTS at 20:48

Sabato, 11 febbraio 2017

## **6.17 La Nuova Strategia di Pianificazione per la Mia Produttività**

Ho cominciato a focalizzarmi sempre più sulla pianificazione. Sono diventato produttivo vero, ma senza una forte direzione è difficile procedere rapidamente. Nelle settimane precedenti mi sono trovato a completare tutte le mie attività, ma poi nuovi campanelli mi portavano verso altre attività ed azioni, ma lontano dai miei obiettivi di lungo periodo. Per questo mi serviva una strategia... di pianificazione. La Strategia è basata sui Progetti che voglio raggiungere quest'anno. Tutto il resto passa in secondo piano. Quindi i miei progetti devono essere sempre al top della pianificazione. Devono sempre stare in alto nella mia lista delle priorità. E per ogni progetto devo avere sempre chiari in mente tutti i motivi per cui lo voglio. Stessa cosa per le abitudini che voglio installare di settimana in settimana. I motivi! La motivazione è la chiave per portare avanti progetti ed abitudini. Senza una sufficiente spinta emotiva, anche i migliori progetti e le migliori intenzioni si possono arenare facilmente. Per quanto riguarda le abitudini, la mia lista dei 3 motivi principali la riporto sull'applicazione 7Weeks, mentre per i progetti ho un taccuino su Evernote. In questo taccuino, oltre ad elencare i motivi, ho impostato una chiara immagine del risultato desiderato, che aggiornerò regolarmente, anche con immagini evocative. Inoltre per i miei progetti ho impostato una data entro cui li voglio realizzare (scritta ben grande sulla nota). Dopo la prima pianificazione su Evernote, i miei progetti passano su Todoist dove elenco tutte le azioni che devo fare per raggiungere il mio obiettivo. E così questa settimana ho fatto un bel balzo avanti con la mia pratica del Taiji nell'imparare la forma base del sistema Zheng Manqing ed anche nella mia pratica meditativa. Tra gli altri miei progetti ci sono ancora vedere bene senza occhiali e migliorare ulteriormente l'ossigenazione dei tessuti. Vediamo come cambiano le mie attività con le nuove strategie.

Scritto da Guido in REPORTS at 20:47

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 in STRATEGIE at 21:56

Sabato, 4 febbraio 2017

### **5.17 Allenamento al Rilassamento**

Sembra quasi un controsenso parlare di allenamento e di rilassamento.

Infatti spesso prima ci si allena e poi ci si rilassa. Ad esempio dopo un intenso sforzo ci si riposa per rigenerarsi. Ma praticando con l'energia ci si accorge ben presto che il rilassamento è un pre-requisito essenziale, non un momento di riposo e rigenerazione. Il rilassamento è un pre-requisito essenziale per la coltivazione dell'energia interna. E' essenziale, ma ancora solamente un pre-requisito. Cioè da solo non è sufficiente.

Il mio obiettivo di pratica è rilasciare tutte quelle tensioni inconscie che ancora rimangono nel corpo e su questo sto lavorando soprattutto attraverso i dondolii, il movimento dinamico delle varie parti del corpo con lunghe ripetizioni e la consapevolezza durante la meditazione in posizioni statiche in piedi. Il rilassamento non è l'unico fattore della coltivazione energetica, ma ripeto, è una "conditio sine qua non". Senza rilassamento non c'è coltivazione. Abbiamo davvero tantissime tensioni a livello posturale o in particolari zone del corpo, spesso dovute al nostro modo scorretto di sedere, camminare o compiere determinate attività ripetitive. Io poi ho pure delle tensioni da eliminare a livello degli occhi, dove sento che i miei muscoli sono ancora inchiodati. Ho ripreso ad ascoltare anche i toni binaurali per entrare più rapidamente e con una certa stabilità in alfa/theta. Il mio obiettivo è di completare tutto il percorso Gateway Experience di Robert Monroe. Nelle mie letture ho invece ripreso a leggere Energy Work di Robert Bruce, con il suo approccio di sviluppo delle sensazioni cinestesiche, che ben si integra con quanto sto facendo con il taiji e le posizioni statiche di qigong.

Scritto da Guido in REPORTS at 15:17



Sabato, 28 gennaio 2017

#### **4.17 Mente Vigile in un Corpo Rilassato**

Settimana del mio compleanno in cui ho ripreso a studiare il materiale di Robert Bruce, l'esperto di energie australiano. La mia routine si è arricchita con la tecnica delle Affermazioni, una serie di frasi autoipnotiche ripetute in stato di rilassamento per circa 10 minuti al mattino e 10 minuti alla sera. È una tecnica molto vecchia, per alcuni anche superata, ma se funzionava cento anni fa, funziona ancora adesso. C'è qualcosa di più rapido? Possibile. Ma il buon vecchio condizionamento funziona sempre. Io uso le affermazioni su mp3 con l'impostazione ripetizione continua, così non ho nemmeno da ripeterle e mi posso concentrare esclusivamente sulle sensazioni e sul rilassamento. Altra strategia che uso da circa 15 anni fa ed ho rispolverato è il Brainwave Generator, un piccolo software che produce toni binaurali per condizionare il cervello ad un rilassamento vigile. Funziona? Non funziona? Lo scoprirò con qualche mese di sperimentazione costante. Mi sto dedicando sempre più a mantenere uno stato mentalmente vigile con il corpo molto rilassato per non addormentarmi. Trovo molto difficile allenare questo stato con la posizione del loto, perché è scomoda e la testa ci si affloscia. È più semplice in poltrona o disteso. L'unico inconveniente è che è più facile perdere coscienza. Devo quindi alternare diverse modalità.

Per quanto riguarda le altre mie pratiche continuo con la meditazione in piedi del Taiji concentrandomi sulle sensazioni fisiche, sulle vibrazioni e sul calore nelle varie parti del corpo. Adesso inizierò a concentrarmi maggiormente su alcuni punti specifici per amplificare il flusso e spazzare via i blocchi. Il Training Autogeno ed il Silva Mind mi aiutano ancora a rilassare il corpo ed a condizionare uno stato di mente vigile. A volte uso anche il rilassamento progressivo Jacobson con tensione-rilassamento. Per quanto riguarda la vista invece sto notando sempre più come il fattore principale non siano gli esercizi di questo o quel metodo ma la consapevolezza con cui si reimpara a vedere.

In pratica rendere cosciente il modo in cui vedo, perché ho imparato incoscientemente l'abilità di vedere male e devo imparare coscientemente a ricalibrare come vedo per poi renderlo nuovamente un processo inconscio ma funzionale a ciò che desidero. Confuso? Ah, dimenticavo che sto continuando ad allenare le mie abilità immaginative con la tecnica dell'Imagestreaming.

Scritto da Guido in REPORTS at 15:05

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 in STRATEGIE 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? 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 di 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

Sabato, 21 gennaio 2017

### **3.17 Imagestreaming. Flussi di Immagini e di Energia**

Sono un insegnante e da sempre sono stato interessato alle tecniche di apprendimento rapido. Questa settimana, oltre a continuare a praticare le tecniche base del taiji ho ripreso a studiare il materiale di Win Wenger ed a praticare un paio di tecniche del suo sistema. In particolare l'Image Streaming. L'Image Streaming (o imagestreaming) è una tecnica che permette di migliorare rapidamente la capacità di visualizzare e di connessione con il proprio inconscio. Inoltre secondo Wenger aumenta drasticamente il quoziente intellettivo. Sicuramente è una tecnica divertente. In due parole consiste nel rilassarsi e lasciare scorrere le immagini mentali in modo spontaneo descrivendole ad alta voce nei dettagli. Questo permette di rallentare il flusso dei pensieri, prestare maggiore attenzione a ciò che accade nella mente, portare più "luce" sull'inconscio e costruire un maggior "ponte" tra conscio e inconscio. Ho notato che questa osservazione mi permette di amplificare il flusso delle sensazioni (energetiche) nel corpo. Bello e divertente, per cui sicuramente nelle prossime settimane continuerò a studiare ed applicare le tecniche del Fattore Einstein di Win Wenger. Ma torniamo alle tecniche del Taiji. Continuo a praticare il rilassamento fisico in piedi, con posizioni statiche o con i dondoli e noto con piacere che questi ultimi fanno davvero bene alla vista. Come per l'imagestreaming anche qui tutto quello che devo fare è portare la mia piena consapevolezza a quello che sto facendo. Prima si trattava di fare attenzione alle immagini interiori, ora di prestare attenzione alle sensazioni fisiche. E così facendo.... zac! Aumentano! E sai un'altra cosa? Che sto attento a quello che vedo e vedo bene! Le prime tecniche del Taiji sono autentico qigong... e contrariamente a quanto molte persone pensano... il qigong non è altro che una tecnica di meditazione. All'inizio si presta attenzione ad alcune zone del corpo... poi piano piano, la mente si svuota e svuotandosi la percezione cambia e l'energia fluisce. Prima poco a poco poi sempre più intensamente.

Richard Poe, Win Wenger  
Il Fattore Einstein  
Tecniche per liberare il genio personale  
Alessio Roberti Editore - Nlp Italy  
â, 22.9  
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido in REPORTS at 22:43

Sabato, 14 gennaio 2017

## **2.17 La Pratica dei Dondolii Elimina la Tensione**

Continuo studio e pratica delle tecniche energetiche ed in particolare del Taijiquan. Continuo con le tecniche di base, non ho ancora cominciato a praticare la forma, ma sto allenando alcuni movimenti di dondolio, che sciolgono le tensioni nelle spalle e nelle anche. Uno dei dondolii, che si chiama il dondolio dell'orso, ha il vantaggio di sviluppare la percezione e la concentrazione dell'energia nell'area pelvica. Io lo trovo assolutamente rilassante. E dove c'è il rilassamento fisico, l'energia può fluire meglio. Anche il dottor Bates consigliava i dondolii per rilasciare le tensioni visive. Quindi faccio una tecnica utile sia per la vista sia per l'amplificazione energetica. Oltre alle tecniche di scioglimento articolare non faccio altro che la meditazione in piedi con posture statiche, "sciogliendo" le tensioni nella parte alta del corpo e facendole scivolare nella zona addominale (dantian). Per quanto riguarda il livello energetico sto meditando molto anche nella posizione seduta. Ogni giorno faccio un'asana dello yoga appositamente per sbloccare le tensioni nelle anche e poter arrivare il prima possibile alla posizione del loto (padmasana). Durante la meditazione seguo il ritmo respiratorio lasciando che si riduca di intensità verso una respirazione ridotta, con tutti i suoi benefici a livello di migliore ossigenazione del sangue e dei tessuti (sembra un controsenso, eppure è così e le ricerche del dottor Buteyko l'hanno dimostrato). Altra tecnica di respirazione che pratico è il Kapalabhati, una respirazione forzata, o meglio una rapida serie di rapide espirazioni forzate con contrazione degli addominali. Oltre a ciò sto praticando la tecnica lower di potenziamento dei muscoli extraoculari obliqui, anche se non con i risultati che spererei. Sto sperimentando anche il passo elegante come illustrato da Guglielmotti per migliorare la circolazione e acquisire una migliore posizione degli organi all'interno del corpo. L'anno scorso in questi giorni stavo studiando il metodo di Wim Hof, che poi ho abbandonato in quanto porta ad un'iperventilazione, che è l'opposto di quello su cui sto lavorando per sviluppare maggiore energia e salute. Wim Hof è comunque un grande, che trasmette grande entusiasmo per quello che fa. Dei suoi insegnamenti io ho mantenuto l'esposizione al freddo (doccia fredda in particolare) e la pratica di alcune posizioni yoga. Lo yoga sarà oggetto di ulteriore sviluppo nella seconda parte dell'anno, secondo la mia programmazione.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:24

Sabato, 7 gennaio 2017

### **1.17 Settimana ad Altissima Produttività con Todoist**

Prima settimana del mio Progetto Taiji...L'anno scorso in questi giorni avevo cominciato a scrivere i miei report settimanali, quest'anno sono passato a tenere un report quotidiano su Evernote, che ho cominciato ad utilizzare in modo molto più efficiente per la progettazione e il recupero delle informazioni che mi servono. Ero partito dalla produttività, facendo pulizia sul mio computer ed in casa. Quest'anno sono andato oltre. Sono passato al sistema di produttività a pagamento Todoist Premium che trovo insuperabile per tenere traccia delle mille cose che ho da fare e per motivarmi a farle. L'attività più praticata della settimana è stata la meditazione. Sono guarito da un'infezione al ginocchio, anche grazie all'intervento di un'amica shiatsu e sono tornato a praticare a terra nella posizione siddhasana, che trovo molto comoda. Il livello che sto raggiungendo è discreto con diverse manifestazioni energetiche spontanee di base. Seduto in poltrona pratico ancora il rilassamento lungo per il condizionamento del Silva Mind Control. Questo sarà il progetto del prossimo bimestre, ma comincio a costruire solide fondamenta. Ho portato avanti inoltre la pratica energetica dell'orbita macrocosmica e soprattutto ho cominciato a praticare il Taiji con regolarità. Per ora mi sto dedicando alle fondamenta (jibengong) con esercizi di mobilità articolare, di scioglimento attraverso il dondolio ed al lavoro sulle posizioni statiche. Tra le posizioni statiche ne uso anche una dello xingyiquan, che trovo particolarmente intensa, e che si chiama Santishi (le 3 sostanze). Come già detto, il mio obiettivo è sviluppare l'energetica del Taiji. Per ora sono solo alle prime manifestazioni dell'energia min-jing. Per quanto riguarda l'allenamento visivo, ho lavorato intensamente sugli estrinseci obliqui degli occhi. Intensamente significa che mi è venuto un mal di testa da sovraccarico Occhiali al minimo e tanto tempo fuori.

Scritto da Guido in REPORTS at 16:25

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 in ARTI MARZIALI INTERNE at 17:14

Giovedì, 29 dicembre 2016

## **52.16 Forte Come una Quercia!**

E' passata anche la settimana di Natale e sono arrivato all'ultimo report dell'anno. E' stato un bell'anno di sperimentazione e l'anno prossimo sar  ancora pi  focalizzato sui miei obiettivi che rimangono essenzialmente il pieno recupero della vista e il continuo sviluppo energetico. E' stata una bellissima settimana di sole e mi sono goduto i colori dell'inverno, il bianco delle montagne innevate, il cielo azzurro ed i prati verdi. Sono stato anche da un vecchio iridologo per farmi fare un check-up e mi ha confermato che sto bene e sono forte come una quercia. Un'amica shiatsuka mi ha anche sistemato un ginocchio che mi doleva a causa delle lunghe ore di meditazione nella posizione del loto, associata alla rigidit  della mia anca, non ancora flessibile come vorrei. Ora per un po' almeno, mediter  comodamente in poltrona. Cosa veramente utile e da consigliare   la piena introduzione dell'uso del programma Todoist che sto provando, ma passer  presto alla versione Premium a pagamento, perch  mi aiuta veramente moltissimo nella programmazione ed esecuzione delle mie attivit . Ho ripreso anche a scrivere il mio diario quotidiano su Evernote, utilizzando in parte anche il report giornaliero delle attivit  che mi arriva da Todoist ed un Template, fatto di domande che mi aiuta a riflettere sulla giornata.

Per quanto riguarda i miei obiettivi, ho fatto un'ottima programmazione che spero porti i frutti che ho sempre faticato a raccogliere. Devo anche dire che questa   la prima volta che faccio una vera e propria pianificazione a tavolino. Eppure anche il grande generale Sun Tzu diceva che la pianificazione   indispensabile per raggiungere gli obiettivi strategici e vincere le guerre. VISTA Ho acquistato l'ultimo aggiornamento del libro di Gustavo Guglielmotti "Miopia e Astigmatismo" e mi sto dedicando con intensit  all'esecuzione della tecnica Lower, in pratica forzare i muscoli dell'occhio guardando lateralmente in basso a destra e sinistra. Ho installato un programma di mindfulness che mi ricorda di farlo ogni 15 minuti. Ed ogni volta faccio 3-5 ripetizioni per parte. Gustavo trasmette sempre molto entusiasmo con il suo stile di comunicazione, vediamo cosa riesco a combinare con un allenamento intensivo e focalizzato su un unico esercizio. ENERGIA

Continuo con la movimentazione dell'energia attraverso il flusso nei meridiani e pratico assiduamente esercizi di mobilitazione di tutte le articolazioni, alternando esercizi di origine orientale e di origine russa, giusto per non far fare capolino alla noia, mia grande nemica. Prossimo report il 7 gennaio, con la prima settimana del 2017, che prevedo per me come un anno di intensa trasformazione. Non mi resta che augurarvi Buona fine del 2016 e Buon Inizio del 2017! Dateci dentro con la pianificazione dei vostri obiettivi e trovate le strategie giuste per mantenervi nel flusso (io consiglio ancora Todoist, perch  ne sono entusiasta, la versione base   pure gratis).

Scritto da Guido in REPORTS at 11:16

Giovedì, 22 dicembre 2016

## **51.16 Nel 2016 Ho Imparato ad Essere Produttivo**

Manca pochissimo a Natale e poco al nuovo anno. Tempo di bilanci e di nuove programmazioni. Questa settimana mi sono lanciato nella programmazione delle attività del prossimo anno ed allo stesso tempo ho analizzato l'anno appena passato. Ho raggiunto i miei obiettivi? Gli obiettivi 2016 erano ambiziosi, recuperare la vista facendo regredire miopia ed astigmatismo e diventare un sognatore lucido abituale. Non li ho raggiunti. Che cosa ho imparato? Ma ho imparato (e sto imparando) qualcosa di più importante. Sto imparando ad essere produttivo. Nel corso degli anni ho accumulato tante informazioni, tantissime... libri, video, audio, articoli, siti web, ho parlato con centinaia di persone, italiane e no... ma queste informazioni rimanevano tali... rimanevano informazioni non applicate, o applicate malamente. Ho imparato il valore dell'ordine. Essere ordinato nel mio ambiente e nelle mie cose (compresi desktop e mail) mi permette di fare ordine nella mia mente. Di avere un pensiero chiaro e focalizzato. Vogliamo prenderci cura della nostra salute, della nostra energia e del nostro benessere, ma senza un piano ben strutturato e senza strategie di mantenimento ne riusciremo travolti... travolti dalla quotidianità e dalle abitudini radicate. Ho imparato anche a mantenere un sistema rudimentale di diario con il report settimanale, a fare una revisione periodica di ciò che ho fatto. Ciò mi ha permesso di mantenere una certa focalizzazione sui miei obiettivi. Ho imparato a sviluppare una routine fondamentale di base per la salute di corpo e mente, ma soprattutto ho imparato utili strategie di produttività, grazie al libro *Detto Fatto!* di David Allen. E cosa farò nel 2017? Chiaramente rilancio.

Adesso che ho acquisito un buon ritmo mi dedicherò ancora alla riabilitazione visiva, questa volta lavorando essenzialmente con il potenziamento muscolare... e poi ogni 2 mesi mi dedicherò ad un progetto da cominciare e sviluppare. Questi saranno i 6 progetti 2017: 1. Taijiquan, in particolare lo studio completo ed approfondito della forma 37 di ZhenManQing 2. Approfondimento del Silva Mind Control 3. NeiGong (Lavoro Energetico Interiore) 4. Yoga, non solo la pratica di posizioni asana, ma anche e soprattutto pranayama e meditazione 5. Medicina Energetica di Donna Eden 6. Sogni Lucidi... eccolo di nuovo tra i piedi!

Per quanto riguarda il blog di 100salute vedrò di renderlo ancora più utile condividendo le mie strategie di produttività, ovvero come supero gli ostacoli, come mi motivo e come passo dalla teoria alla pratica.

Scritto da Guido in REPORTS at 14:25

Giovedì, 15 dicembre 2016

## **50.16 Tornano i Miglioramenti Visivi**

Terz'ultima settimana prima dell'inizio del nuovo anno. Continuo a dedicarmi alla mia vista e comincio a prepararmi per il nuovo anno.

Metà dicembre è il momento giusto per cominciare a tirare le somme dell'anno passato e prepararsi alle nuove avventure dell'anno che viene.

E infatti sto facendo un bel brainstorming, pregustandomi i futuri successi. Questa settimana ho continuato a praticare le tecniche per la vista, ma in modo meno ossessivo.

E' molto meglio installare buone abitudini visive, senza troppa pressione, e lasciare che queste lavorino per me.

E infatti sono tornato a vedere miglioramenti al mattino appena sveglio, guardando i numeretti sulla radiosveglia, o alla guida dell'auto (targhe e cartelli stradali).

In particolare ho bandito l'uso degli occhiali a casa, mentre continuo ad usarli al lavoro ed alla guida per ovvie ragioni di sicurezza.

Questo mi facilita l'allenamento della capacità di focalizzazione soprattutto nella lettura. Infatti leggo tutto senza occhiali ponendomi sempre ad una distanza che mi permette di far allenare la capacità di messa a fuoco. Spesso chiudo l'occhio destro e faccio lavorare l'occhio sinistro, più pigro.

La seconda abitudine che ho cominciato ad installare questa settimana è la pratica della mobilità articolare, come indicato anche dal russo Norbekov nel suo programma di recupero. Non seguo esattamente le sue indicazioni, ma il protocollo CAT di Greg Mihovic che trovo più funzionale e divertente, con un sacco di lavoro a terra che sfrutta la forza di gravità. Sempre in tema di mobilità continuo con buon successo le rotazioni degli occhi fissando un punto in movimento e presto proseguirò con altri movimenti più intensi. Durante gli esercizi di mobilità spesso ascolto degli audio, perché le lunghe serie di ripetizioni possono essere particolarmente tediose e la noia non è una preziosa alleata. Tra le altre cose da segnalare il mio passaggio definitivo al diario su Evernote, con tanto di programmazione serale e Gratitude Log o elenco di cose di cui sono stato grato durante la giornata, per aumentare la positività. Sempre in tema di positività devo dire che sono molto contento per questo 2016, non tanto per gli obiettivi raggiunti o meno, ma per le buone abitudini che ho plasmato durante l'anno, prima tra tutte quella di questo breve report settimanale, che mi mantiene sul pezzo. Sicuramente daranno frutti positivi.

Scritto da Guido in REPORTS at 22:35

Giovedì, 8 dicembre 2016

## **49.16 Giochi e Rituali per Calmare e Direzione la Mente**

Sulla spinta del libro Super Better questa settimana ho ristrutturato le mie programmazioni stabilendo tante piccole missioni da raggiungere. Affrontare le mie sfide personali come un gioco è senz'altro molto più divertente. Ho notato che per calmare la mente devo sviluppare dei rituali e degli ancoraggi che permettano di creare dei percorsi fissi in cui la mente viene incanalata. Senza questi accorgimenti è davvero molto difficile placare il flusso incontrollato e creativo della mente. Così ad esempio prima di meditare seguo una procedura ben specifica: 3. postura ben eretta, respiro calmo, attenzione focalizzata tra le sopracciglia, passo in rassegna tutto il corpo per rilassarlo. Le dita delle mani mantengono una posizione specifica (sempre la stessa, per condizionare il recupero dello stato). 2. rilasso la mente pensando a scene piacevoli. 1. osservo i pensieri che attraversano il mio schermo mentale, se ce ne sono. Per condizionare al meglio questo stato, sto utilizzando anche una particolare vibrazione sonora chiamata alpha sound che serve a sviluppare un ritmo cerebrale alfa coerente. Ho ripreso anche gli esercizi energetici in cui faccio fluire l'energia nel corpo, la respirazione Buteyko e le docce fredde. Ogni volta "alzando la sbarra" raggiungo piccole missioni nel mio percorso di crescita. E non sono solo missioni di tipo quantitativo, ad esempio 10 ore di meditazione, ma sto utilizzando dei parametri qualitativi, ad esempio 5 minuti di totale vuoto mentale. Per quanto riguarda le buone abitudini visive continuo a stare senza occhiali ed a fare esercizi di focalizzazione durante la lettura mantenendo il foglio o il monitor alla massima distanza possibile. Utilizzo principalmente l'occhio sinistro, il più debole tra i due. Altra cosa interessante, sto facendo gli esercizi di potenziamento oculare seguendo un punto di riferimento (la punta di una matita) per mantenere anche la coordinazione fra gli occhi.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:08

Giovedì, 1 dicembre 2016

#### **48.16 Le Abitudini Sono Dure a Morire. Cambiamole.**

Questa settimana ho lavorato intensamente sui muscoli oculari e questo non mi ha giovato molto, se non causarmi mal di testa. Per una serie di coincidenze sfortunate ho anche potuto praticare poco e la vista è tornata più o meno ai livelli precedenti. Finora ho osservato che il miglioramento c'è con la pratica ed è evidente, ma appena si ritorna alle vecchie abitudini si ricollassa indietro. Che fare dunque? Non più praticare delle tecniche, ma lavorare sull'amplificare le abitudini positive ed eliminare le abitudini negative. L'inconscio è una brutta bestia e se non si fa attenzione, riprende il sopravvento alla minima distrazione. L'ossessione per il miglioramento visivo che ho avuto per quasi tutta la mia vita non mi ha portato grandi frutti ed i migliori risultati li ho sempre avuti quando applicavo con perseveranza sane abitudini visive. Il modo migliore per farlo è in modo divertente, attraverso il gioco.

Così ho cominciato a leggere il libro di un'autrice che mi piace molto: Jane McGonigal, ed il suo libro "SuperBetter". In sintesi spiega come applicare le strategie del gioco e dei giocatori per raggiungere i propri obiettivi, motivarsi, sviluppare perseveranza e cambiare le abitudini negative. Sto quindi riprogettando le mie attività adattandole sempre più ad un gioco e non solo grazie al software Habitica che mi lega comunque al computer o allo smartphone. Le domande che mi sono fatto in questi giorni sono del tipo:

Quali possono essere le mie missioni?

Quali azioni possono darmi dei bonus di punti/energia, portandomi verso il mio obiettivo?

Quali sono i miei potenziali nemici?

Quali possono essere i miei alleati?

Ho ancora un mese prima che finisca il 2016, ho ancora un mese per giocare all'installazione di buone abitudini per la guarigione della vista.

Scritto da Guido in REPORTS at 09:50

Giovedì, 24 novembre 2016

#### **47.16 Rilassare la Mente per Migliorare la Vista**

Il metodo per il miglioramento della vista sviluppato dal medico oculista William H. Bates prevede un lavoro di rilassamento mentale. Così questa settimana ho dedicato più di un'ora al giorno per meditare durante la pratica del palming. La parte più facile è stare seduti composti con le mani sugli occhi. La parte più difficile è calmare la mente e svuotarla di tutti i pensieri. Pertanto la cosa più logica da fare è applicare le tecniche della meditazione. Ho praticato alcune meditazioni guidate in stile Silva Mind Control e l'osservazione dei pensieri come se non fossero miei ed attraversassero lo schermo della mia mente. Altre volte mi focalizzavo sul respiro o sul nero dello schermo mentale. Con un miglior rilassamento mentale la prima cosa che si nota è che il nero diventa effettivamente più nero e spariscono tutti quei puntini luminosi e quelle pseudo aurore boreali tipiche di una mente ipertesa. In questi giorni ho inoltre notato la capacità di leggere ad una distanza maggiore e come l'occhio sinistro sia molto più debole del destro, per cui ho cercato di farlo lavorare maggiormente chiudendo il destro dominante. Tra le altre cose degne di nota... è stato piacevole guidare di notte e notare a maggior distanza le scritte luminose sugli autobus o le scritte sulle insegne luminose. Per quanto riguarda gli esercizi muscolari degli occhi invece per ora non ho notato particolari benefici, anzi gli occhi appaiono sempre più stanchi e affaticati. Ogni mattina dopo la pulizia della lingua ed il mio bicchiere di acqua e limone faccio anche un lavaggio degli occhi con acqua fredda e lo trovo piuttosto tonificante. La mia idea attuale non è tanto quella di recuperare la vista in due mesi, quanto quella di installare abitudini positive e debellare le abitudini negative in modo da muovermi automaticamente verso la riabilitazione visiva. Giorno per giorno cerco di implementare le tecniche per avere risultati migliori e soprattutto per non annoiarmi. La settimana prossima voglio concentrarmi un bel po' sugli esercizi muscolari per verificare se veramente hanno già detto tutto quello che avevano da dirmi/darmi o se c'è ancora spazio per loro.

Scritto da Guido in REPORTS at 17:58

Giovedì, 17 novembre 2016

#### **46.16 Mindfulness ed Abitudini Positive per Vedere Bene**

Settimana piena di intoppi dove forze interne (percorsi neuronali) ed esterne (coincidenze, problemi lavorativi, persone...) si sono messe d'accordo per rallentare il mio processo di guarigione. Succede sempre così, dopo i primi successi c'è sempre qualcosa che rema contro e mi blocca. Non stavolta.

Barcollo ma non mollo e infatti sono continuati piccoli successi, come sensibili miglioramenti ancora in contrasto e colore, al mattino appena sveglio o durante la guida con nebbia. Ho anche flashes di miglioramento dell'acuità visiva. L'obiettivo ora è farli aumentare in frequenza e durata.

Mi sono accorto di una cosa importante: "Più sono presente e più vedo bene. Più vedo bene e più sono presente". E infatti sto notando come i due fattori principali del recupero in tanti anni di tentativi non li ho mai considerati. Quali sono questi due fattori? Presenza e lavoro sulle abitudini. Mindfulness ed abitudini. La presenza mentale mi permette di prendere coscienza delle abitudini inconsce e di cambiarle. Ma il lavoro continuo e prolungato giorno dopo giorno che mi permette di fissarle. L'abitudine ad indossare costantemente gli occhiali viene piano piano rimpiazzata dall'abitudine del farne a meno. L'abitudine di perdere tempo con internet o la TV viene rimpiazzata dall'abitudine a rilassare la mente con tecniche visive e/o di meditazione. Mi sto abituando anche a leggere a distanze sempre maggiori ed a rendermi più indipendente dalle stampelle. E sto prendendo consapevolezza di come ho sempre sbagliato a fare gli esercizi, ad applicare le tecniche, eseguendole come ricette, in modo meccanico, senza la necessaria concentrazione, attenzione, presenza e senza lo stato d'animo adeguato. Molti freni alla guarigione sono stati costituiti da aspetti del mio carattere che sto trasformando in modo più positivo ed utile. E' un processo di trasformazione. Vediamo dove mi porta. La settimana entrante sarà dedicata ad una sperimentazione sul Palming.

Scritto da Guido in REPORTS at 13:17



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](http://Macrolibrarsi.it)

Scritto da Guido at 14:06

Giovedì, 10 novembre 2016

#### **45.16 Migliorano Contrasto e Visione Periferica**

Settimana molto positiva per la mia vista. Preso dall'entusiasmo sono stato anche 3 giorni completamente senza occhiali e ne ho fatto a meno ogni volta che ho potuto. Ho fatto davvero un gran lavoro sulla mia forza di volontà, per andare ad agire su abitudini e comportamenti fossilizzati da anni e so che ora sta per cominciare la parte più difficile, perché dopo i primi successi ogni volta nel passato ho cominciata la fase di autosabotaggio. Ed è in questa fase che la forza di volontà non mi basta e questa volta la supporterò con tutti i metodi che conosco per rafforzare la convinzione che la guarigione sta avvenendo ed eradicare quel perverso seme del dubbio. Ma torniamo ai successi di questa settimana di pratica intensa del metodo Bates. Ho rilevato un deciso aumento del contrasto. Il nero è più nero ed il bianco è più bianco (questo lo noto soprattutto durante la lettura) e tutti i colori sono più nitidi. A proposito di colori... la bellezza dell'autunno mi dà una mano nel godermi il fascino della visione migliorata. Durante la guida della mia auto ho notato l'aumento dell'ampiezza del campo visivo. Una sera tornando a casa mi sono scoperto a vedere le persone nei negozi lungo la strada... Fantastico!! Sembrerà banale, ma non lo è. Le miopie forti non solo non vedono a distanza, ma hanno difficoltà anche in altre abilità percettive, ad esempio i colori sono spenti, la visione è a tunnel, il contrasto è molto ridotto. Mi scopro a guardare con ammirazione le foglie sugli alberi... o i fili d'erba nel prato. Anche la capacità di messa a fuoco sta migliorando molto e riesco a vedere la tabella di Snellen a distanze molto maggiori di quanto non avessi mai fatto in passato. Oggi ad esempio sono riuscito a vedere la C grande della tabella al fondo del cortile. Sono belle emozioni. C'è ancora instabilità... la vista è sempre instabile, ma in questi momenti in cui ti sembra di aver afferrato il miglioramento in un attimo lo puoi perdere per poi riprenderlo più tardi. Questo yo-yo è un po' frustrante, ma mi mantengo positivo e consapevole che il miglioramento va e viene... ma è in costante ascesa. Durante la settimana ho percepito sensazioni nuove e particolari negli occhi: formicolii, stiramenti, punturine, particolarmente durante la lettura dei microcaratteri (in focalizzazione centrata) e durante le oscillazioni (sviluppo della visione periferica e dei movimenti saccadici dell'occhio). Tutto il tempo che posso lo passo fuori al sole, cercando anche di far lavorare l'occhio tra luce intensa e piena oscurità. Questa volta è diversa dalle altre. Sono ben lanciato. Ce la faccio.

Scritto da Guido in REPORTS at 09:38

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

Giovedì, 3 novembre 2016

#### **44.16 Vedere Bene " Quello che Voglio Davvero**

Pochi giorni fa, mi sono fermato un momento ad analizzare l'anno in corso, le mie attività ed i miei risultati. Ho fatto molte cose, ho raggiunto tanti interessanti traguardi, ho aumentato drasticamente il mio livello energetico, la mia presenza mentale, la capacità di meditare, la forza di volontà e sto cambiando profondamente giorno per giorno. Ma non ho raggiunto ciò che mi sono prefissato ad inizio anno: la guarigione della miopia. Tutti questi obiettivi sono stati forse delle scuse che mi hanno permesso di evitare la paura della sconfitta? Possibile. Quindi mi sono rimesso in asse ed ho deciso di darci dentro su questo unico obiettivo. Perché come dice il proverbio "Chi caccia due lepri non ne prende nessuna". Io di lepri ho cercato di cacciarne almeno una decina. Adesso sto usando l'alto livello di energia e la capacità di concentrazione che ho maturato in questi mesi per raggiungere ciò che mi sono prefissato. Ho iniziato a tagliare via i perditempo, ad esempio facebook, ed ho settato limiti alle mie abitudini, ad esempio quella di indossare gli occhiali anche quando non ne ho un'effettiva necessità. Ho più tempo da dedicare ai miei allenamenti visivi. Così ho ripreso a fare il buon metodo Bates con palming, sunning, swinging, lettura dei microcaratteri e della tabella di Snellen. Ma... e c'è un ma. Qualcosa è cambiato. Non è il solito Bates che ho praticato per anni. È un Bates con un diverso stato mentale. Un metodo fatto con presenza. I miei palming sono vere e proprie meditazioni. Molti esercizi sono veri e propri esercizi di presenza mentale. Ci sono, sono presente all'esercizio e la mente non divaga. Non può divagare, non deve divagare. Inoltre il mio stato d'animo è diverso. È produttivo, ma allo stesso tempo mi diverto, e coltivo uno stato di gioia ed emozioni positive. Vediamo cosa succederà nei prossimi due mesi. C'è ancora tempo.

Scritto da Guido in REPORTS at 16:17

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, 27 ottobre 2016

### **43.16 Sviluppare l'Acuità Sensoriale per la Mindfulness**

Continua l'allenamento specifico alla mindfulness, alla presenza mentale ed al qui ed ora. Dopo l'esercizio della settimana scorsa, sul fermarmi e fare i 3 respiri di centratura (oppure 3 sbadigli come suggerisce Mark Waldman), nei passati sette giorni ho continuato ad aumentare il mio tempo dedicato alla meditazione e soprattutto la sua qualità e profondità. Inoltre ho cominciato con piccoli esercizi per sviluppare l'acuità sensoriale. La nostra esperienza, la nostra percezione, dipende dai nostri sensi. Vista, udito, tatto, olfatto e gusto sono le 5 porte principali della nostra esperienza percettiva. Così ho cominciato a prestare maggiore attenzione... ad ogni senso. Vista. Per 5-10 minuti ho osservato con attenzione gli oggetti del mio ambiente: colori, tonalità, luminosità e contrasti. Ho osservato i miei ambienti come se li vedessi per la prima volta. Udito. Bellissimo esercizio da fare ad occhi chiusi... ascoltando il battito cardiaco, la respirazione o qualsiasi suono interno o intorno a me. E così si cominciano a sentire suoni di cui prima non si percepiva nulla. Tatto. Ho cominciato a cercare di sentire l'aria intorno a me. L'aria fresca che entra attraverso le narici o più calda che esce dal naso... La sensazione di movimento del petto o del diaframma... le sensazioni che percepiscono le mani muovendosi su superfici lisce o ruvide. Altra tecnica che ho provato e che continuo ad utilizzare sempre è spostare la mia percezione tattile in varie parti del corpo. Odore.

Esercizio di percezione molto carino anche questo, in cui si cerca di percepire tutti gli odori dell'ambiente. Quando ero piccolo avevo una fortissima percezione odorosa degli ambienti, ora si è affievolita, ma posso comunque nuovamente allenarla. Gusto.

Si gioca a fare il degustatore professionista, lentamente, con calma, per assaporare ben bene ogni boccone o ogni sorso. Sembrano tutti giochini stupidi, invece li ho trovati davvero molto utili per sviluppare la mia consapevolezza, insieme alla pratica dei 3 respiri durante la giornata e le sessioni di meditazione (questa settimana ho utilizzato la posizione seiza, in ginocchio, perché sollecita meno le ginocchia).

Scritto da Guido in REPORTS at 21:14

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. Sà, 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 inutilità, 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.
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

### **42.16 Centratura in 3 Respiri - 1° Passo alla Mindfulness**

Settimana molto impegnativa tra riunioni, corsi e appuntamenti di lavoro. Ho avuto poco tempo, salvo il weekend per praticare le mie routines, pertanto mi sono dedicato maggiormente alla mindfulness, allo stare presente qui ed ora. Fortunatamente è una pratica che non necessita di un apposito spazio o tempo ma può essere praticata in ogni contesto. Inoltre è ottima per aumentare il livello di energia disponibile e per ridurre le "perdite" energetiche, normalmente dovute a emozioni incontrollate o ad un eccessivo ed instabile flusso di pensieri. Ci sono sei passi da affrontare nello sviluppo della mindfulness e voglio affrontarne uno a settimana. Il primo è legato alla respirazione: "Centrarsi con il respiro". Imparare come osservare significa innanzitutto mettersi nella posizione dell'osservatore. La maggior parte del tempo durante la giornata agiamo e soprattutto reagiamo a stimoli esterni (suoni, odori, azioni, parole, persone, eventi) o interni (emozioni, pensieri, sensazioni fisiche). Ma per passare da attori (o meglio re-attori) coinvolti ad osservatori dobbiamo prima e soprattutto sapere come centrare noi stessi. Così, proprio come fa un pianista che si "centra" davanti alla tastiera prima di un concerto, noi possiamo fare alcuni respiri. Oppure proprio come nel Silva Mind, si fanno 3 respiri per centrarsi. Al primo respiro si rilassa il corpo fisico, al secondo respiro si rilassa la mente ed al terzo respiro si raggiunge il livello di centratura. Io mi sono trovato molto bene. E spesso durante la giornata riesco a fermarmi, centrarmi e ripartire. Buona cosa è ancorare questo stato come nella sperimentazione degli ancoraggi, per recuperarlo facilmente ed anzi ottenere uno stato mentale sempre migliore. Può essere molto utile a tal proposito creare un'ancora auditiva ripetendosi una parola come "relax" oppure "focus", per ricordarci che dobbiamo raggiungere uno stato rilassato ma focalizzato e vigile. Durante la settimana ho inoltre praticato meditazione a lungo, sia in piedi, sia da seduto, sia da sdraiato, per sviluppare la concentrazione per periodi sempre più lunghi. Il tempo di pratica varia da un minimo di 10 minuti ad un massimo di un'ora per sessione. Uso sempre gli ancoraggi classici del Silva, per portarmi a livello o per "salvare" lo stato raggiunto. Per quanto riguarda la pratica energetica ho movimentato l'energia lungo l'orbita microcosmica, ma anche lungo gambe e braccia (macrocosmica). Ho dedicato del tempo anche a sviluppare sensazioni fisiche, in particolare pesantezza e leggerezza.

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

Scritto da Guido in REPORTS at 11:31



Giovedì, 13 ottobre 2016

### **41.16 Autunno, Tempo di Riorganizzazione**

Settimana intensa con diversi imprevisti dal punto di vista lavorativo, ma che mi portano nella direzione di maggior ordine e migliore organizzazione, a partire dalla formattazione del pc... eeehh sto windows...  
L'autunno è entrato nel vivo tra pioggia e castagne e le mie routines si sono adattate alla stagione. Da questa settimana ho cominciato a svegliarmi ogni giorno 5 minuti prima, per temprare la mia forza di volontà. Oggi mi sono svegliato alle 6.45... e cosa faccio con questo tempo aggiuntivo? Rotazioni e fitness per gli occhi. Docce fredde quotidiane e la spazzolatura del corpo mi aiutano ad attivare la circolazione. Ho risettato anche l'app Productivity Challenge su sei attività, perché ritengo che la consapevolezza del tempo di pratica sia un fattore molto importante. Quali sono i sei tasks? 1. Fitness per gli Occhi 2. Studio e Pratica dei Sogni Lucidi 3. Meditazione 4. Circolazione dell'energia 5. Lettura 6. Affermazioni ed esercizi per sviluppare la forza di volontà. Ho proseguito la mia opera di organizzazione di Evernote, che va di pari passo con lo snellimento e la ristrutturazione del mio pensiero. Molte zavorre devono essere "buttate a mare" per permettermi di progredire più velocemente.

Sto eliminando molti difetti del mio carattere, uno alla volta. Spazzare via le abitudini negative non è facile. Ma una volta che si prende consapevolezza, con un po' di forza di volontà, si può fare. Io tengo conto delle nuove abitudini e dei giorni "puliti" con l'app 7 Weeks.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:37

Giovedì, 6 ottobre 2016

### 40.16 Strumenti ed Applicazioni per Mantenerti nel Flusso Positivo

E sono arrivato alla settimana 40 dell'anno. Vedendo questo numero un po' mi stupisco perché non sono mai riuscito a tenere un diario (seppur settimanale) per così tanto tempo. Nel tempo ho provato a tenere un diario cartaceo delle mie attività, prima su un'agenda, poi su un quaderno e anche su un piccolo raccoglitore ad anelli... Poi ho provato con un foglio di word... e poi su suggerimento dello zio Hack anche con il sito di IDonethis.com. Quest'ultimo ha una funzionalità interessante. Alla sera ti manda una mail per ricordarti di compilarlo. Inoltre ti rimanda a ciò che hai fatto nei giorni precedenti, per mantenerti nel flusso. Tutto gratuito. Lo scorso anno ho anche acquistato un'applicazione sul cellulare che si chiama Productivity Challenge, che tiene conto dei miei timer, elabora conteggi e statistiche. Molto tecnico, ma poco emozionale... anche se c'è un sistema di gamification. Quest'anno ho acquistato l'app 7Weeks per tenere conto delle mie abitudini giorno dopo giorno per un tempo di circa 7 settimane, quando dovrebbero essere state installate. Inoltre sono un cliente di Evernote, ma non ho mai usato le potenzialità di questo strumento. Fino a questa settimana, in cui ho deciso di guardarmi alcune ore di video sul canale di Evernote Scott su youtube sulle potenzialità dello strumento. Uno strumento che ho online, sul computer fisso, sul portatile e sul cellulare... quindi praticamente sempre con me. E qui ho cominciato a riportare i miei calendari, le mie idee, le cose che faccio, le cose che presto... tutto ciò che rimane sempre a vagare nella mia mente... l'ho scaricato sopra. E aaaahhhh che piacere... avere la mente chiara e pulita. Fantastico! Sul taccuino della gratitudine, scrivo le 3 cose di cui sono grato ogni giorno. Questo mi aiuta enormemente a mantenermi positivo e motivato. Le 3 cose di cui sono grato devono essere almeno una relativa alla mente, la seconda relativa all'energia o le belle emozioni e la terza al corpo fisico, allenamento o belle notizie sulla salute. In questo modo riguardando brevemente le note ho una continua percezione di flusso e miglioramento. Evidenziando in neretto le parole chiave, poi faccio ancora più in fretta a mettermi rapidamente in uno stato positivo, che è ancorato ogni volta che accedo alla piattaforma di Evernote. Infine una bella notizia che 100salute.it è diventato un sito responsive, cioè adattabile anche ai cellulari ed ai tablet, oltre che indicizzato meglio per i motori di ricerca. Superwow!

Scritto da Guido in REPORTS at 13:55

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 più 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  
n. 7.9  
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 21:45

Giovedì, 29 settembre 2016

### **39.16 Richiamare Rapidamente gli Stati Mentali Desiderati**

La settimana scorsa ho sperimentato continuamente la creazione di stati mentali ed emotivi potenziati. Questa settimana ho giocato a "salvarli" e richiamarli a comando. In PNL (Programmazione Neurolinguistica), questa tecnica è conosciuta come ancoraggio. Ma non l'ha scoperta la PNL. Tantissime scuole antiche utilizzavano, ben prima della PNL, mantra o formule, mudra o gesti rituali con le mani ed immagini per rievocare stati a comando, come scorciatoie. E non sono cose nuove. Politici, conferenzieri, venditori e pubblicitari conoscono benissimo l'arte dell'ancoraggio. Pensa ad un bravo venditore, che ti fa provare stati positivi molto intensi e poi TAAAC! li associa al prodotto che ti vuole vendere. E tu compri il prodotto per poter avere ancora quello stato emozionale (per esempio sicurezza, comfort, status-symbol, avventura... basta che guardi un po' di pubblicità con occhio critico e te ne renderai conto).

Quello che ho fatto questa settimana è stato usare il sistema delle ancore in modo consapevole. Ogni volta che ho raggiunto un perfetto stato di meditazione, o anche solo quello che per me era il miglior stato di meditazione, con la migliore stabilità e profondità, ho ancorato con un gesto delle mani. La volta successiva, accedevo molto più rapidamente a questi stati. Il metodo Silva utilizza un sistema di ancore molto efficace per richiamare rapidamente il rilassamento fisico e mentale e poi per approfondire lo stato. Ogni volta che ho praticato tecniche energetiche, ho ancorato la percezione e lo stato energetico e mentale con altri gesti... ma avrei potuto usare parole o immagini. Ho ancorato stati di produttività intensa (quando ero nel flusso ed ero inarrestabile), stati in cui mi sono trovato a fare lo showman nel parlare in pubblico o stati in cui volevo mantenere piena fiducia nelle mie possibilità. E non ho mica finito. Sono solo all'inizio.

Scritto da Guido in REPORTS at 22:26

Giovedì, 22 settembre 2016

### **38.16 Coltivare uno Stato Emotivo Potenziente**

Non è un mistero che la nostra energia dipenda direttamente dal nostro stato emozionale. Sia la gioia sia la rabbia, ad esempio possono liberare una grande quantità di energia disponibile. Ma... nonostante da anni io sia appassionato di tecniche energetiche, non ho mai avuto una grande attrazione per le tecniche "emozionali". Male! Non mi resta che rimediare... e alla svelta, perché penso che senza mettere in campo le emozioni si possano raggiungere determinati livelli ma non procedere oltre. Chiaramente è una mia convinzione. Cos'è l'esperimento della settimana? Ho stato di osservare attentamente il flusso delle emozioni, anche e soprattutto in relazione al livello di energia e agire per cambiarlo in meglio, in modo altamente potenziante. Le emozioni sono percepite fisicamente, attraverso sensazioni fisiche nel corpo e queste sensazioni si muovono costantemente. Possiamo sentirle nel cuore, nelle gambe, nella testa, nelle mani... Possiamo sentirci leggeri o pesanti, espansi o contratti... sentire le formiche, un tonfo al cuore, le mani che prudono. Cos'è questa settimana? Ho fatto pratica ad impersonare emozioni che mi fanno stare bene, che possono migliorare il mio potenziale di apprendimento, la mia intelligenza, le mie prestazioni e la mia salute fisica. Ho cominciato a registrare ogni emozione intensa, ad osservare le mie sensazioni leggendo un buon libro o guardando un film in TV, ma soprattutto ho praticato la tecnica di PNL del blissification per potenziare uno stato emozionale positivo molto intenso. Ho giocato con le mie rappresentazioni interne (visive, auditive e cinestesiche/sensazioni) e con le loro submodalità per creare uno stato emozionale molto piacevole e positivo. Migliori emozioni significano più energia, più motivazione e più produttività.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:25

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  
9  
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 14:02

Giovedì, 15 settembre 2016

### **37.16 Tanti Piccoli Miglioramenti Visivi con la Fisiologia**

Con l'esplosione di energia dell'ultima settimana ho sentito l'esigenza di convogliarla verso il mio obiettivo principale: il miglioramento della vista. Ma questa volta ho voluto muovermi piano piano, senza fretta ed un passo alla volta. Per non bruciarmi. Con che cosa cominciare? La prima cosa che ho iniziato a sviluppare è un atteggiamento positivo, uno stato d'animo produttivo ed emozioni potenzianti. Così questa settimana ho sperimentato a tutto spiano il principio di PNL della "fisiologia". Non ho fatto altro che mantenere una postura ben eretta per tutto il tempo possibile, con un buon lavoro di consapevolezza corporea (e mindfulness) e stamparmi un bel sorriso sulla faccia. Tutto con l'obiettivo di avere un atteggiamento positivo nei riguardi del miglioramento visivo. E che cosa è successo? È successo che praticamente senza fare alcun esercizio di training visivo, che sia Bates o altro, ho avuto tanti piccoli miglioramenti, magari non intensissimi, ma numerosi e della durata di alcuni minuti ogni volta. Quando? Alla guida dell'auto, passeggiando o leggendo un libro. La semplice consapevolezza e lo stato d'animo positivo stanno lavorando in sinergia con l'aspettativa del miglioramento generando risultati inaspettati. Ed è uno spettacolo... una cosa che può capire solo chi ha lo stesso problema... quando si cominciano a leggere cartelli lontani che non si vedevano prima, ad osservare particolari che si perdevano nella nebbia o scoprirsi a guardare il mondo con occhi nuovi. Contemporaneamente è successo, probabilmente per caso, che anche la mia memoria onirica è migliorata sensibilmente. E questo è il mio secondo "settore" di interesse.

Scritto da Guido in REPORTS at 22:02



Giovedì, 8 settembre 2016

### **36.16 Un'Esplosione di Energia, Concentrazione e Produttività**

Non so se avete mai visto il film Limitless, ma io mi sto sentendo un po' come quando il protagonista Eddie Morra prende la pillola di NZT e le sue capacità cerebrali aumentano considerevolmente. Credo che ciò sia dovuto alle piccole implementazioni che sto facendo durante la giornata, come bere più acqua, mangiare a colazione, attività fisica intensa e ridurre il più possibile la sedentarietà.

Oppure forse è il residuo dei 4 giorni di kung-fu della settimana precedente? O il tempo dedicato al qigong? O alla respirazione ridotta in stile Buteyko? Non lo so, ma proprio come all'inizio del film io non riesco più a sopportare disordine e sporcizia. Non mi devo sforzare per essere ordinato e produttivo... È una spinta interiore al fare. Tutto finisce al suo posto, butto via l'inutile e pulisco, pulisco, pulisco. Inoltre la mia forza di volontà è schizzata alle stelle. Cose che non ho mai fatto prima. Io normalmente ero un gran disordinato e procrastinatore. Facevo le cose quando non potevo più rimandarle. Ora aiuto tutti volentieri e faccio cose che non avevo mai voglia di fare. Forse per la mancanza di energia disponibile? Sono diventato iperattivo (ma focalizzato) e iperproduttivo. Completo le mie liste di tasks (le mie cose da fare) una dopo l'altra, senza rimandare nulla ed ho portato a termine cose che erano in stallo da mesi. Inoltre la mia concentrazione è aumentata moltissimo, osservo e noto cose che sfuggono alla maggior parte delle persone. La mia memoria è migliorata significativamente anche sulle piccole cose. Le mie capacità di apprendimento ed anche di comunicazione stanno migliorando costantemente ad un ritmo inaspettato. Sul piano fisico la mia postura è migliorata drasticamente. Forza di volontà e resistenza fisica migliorate. Posso resistere molto più facilmente ad ore di intenso allenamento. È incredibile. Ma figo! Ah! L'esperimento della settimana? Non c'è. Sono nel flusso.

Scritto da Guido in REPORTS at 10:33

Giovedì, 1 settembre 2016

### **35.16 Esperimento Anti-Sedentarietà - Stare in Piedi Più a Lungo**

Questa settimana il mio esperimento è stato di ridurre quasi totalmente il mio tempo seduto, limitandolo esclusivamente al momento del pasto ed agli spostamenti in auto. Passiamo quasi tutta la nostra vita da seduti, quando mangiamo, quando viaggiamo (auto, treno, autobus, aereo...), quando lavoriamo in ufficio, quando ci rilassiamo davanti alla TV o quando giochiamo al computer. Eppure fino agli inizi del secolo scorso il tempo che si passava da seduti era veramente limitato. Stare seduti a lungo crea disturbi alla circolazione, mal di schiena, malposizionamenti, tensioni posturali, dolori, danni muscolo scheletrici ed articolari, indebolimento del pavimento pelvico, aumento di peso e molto molto altro. Inoltre anche gli sportivi vedono i benefici dei loro allenamenti spazzati via dalla sedentarietà. Così gli stessi problemi li possono avere anche atleti di fama internazionale. Ispirato dal libro *Deskbound* di Kelly Starrett, che suona un po' come "Legati alla scrivania", ho deciso di eliminare la sedia dalla mia postazione e sopraelevare monitor e tastiera. Il tempo seduto si è ridotto tantissimo e mi sto trovando bene. Ho dei leggeri doloretto alla bassa schiena poiché ci sono muscoli che erano disoccupati ed ora stanno nuovamente lavorando, ma in compenso la mia postura sta migliorando e sto acquisendo una grande consapevolezza delle mie posture. Mi sto dedicando in particolare a mantenere la testa bene eretta e togliere il carico che grava sulla parte alta della schiena, dovuto appunto alla testa che si sporge in avanti. Inoltre le mie spalle si stanno aprendo e tutto l'insieme ne trae giovamento. Che dire invece di come stanno andando le abitudini installate con i precedenti esperimenti? 1. Bere 3 litri d'acqua al giorno. Sono sceso a 2,7 come calcolato per il mio peso, ma spesso vado oltre, soprattutto quando fa caldo ed aumenta la sudorazione. 2. Un'ora di allenamento fisico al giorno. Questa settimana ho fatto un intensivo di kung fu di 4 giorni, dove l'allenamento era anche di 8 ore al giorno e quindi non mi sono fatto mancare niente. Ma ho strutturato una routine stabile di almeno un'ora e se ho tempo prolungo. 3. Colazione bilanciata al mattino. Abitudine ormai consolidata. A metà mattinata ho aggiunto un bell'estratto di pesche e mele. Osservazioni generali. Produttività alle stelle, grande forza di volontà e voglia di agire con prontezza. Ottimo equilibrio emozionale e chiarezza mentale.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:32

Giovedì, 25 agosto 2016

### **34.16 La Colazione Bilanciata del Mattino**

L'esperimento della settimana era volto ad aumentare ulteriormente il livello di energia espressa attraverso una colazione bilanciata entro un'ora dal risveglio. Negli ultimi anni non ho praticamente quasi mai mangiato colazione, questo esperimento è stato anche un po' una sfida a cambiare abitudine, dato che io non sento il "morso" della fame. Ho così impostato una colazione bilanciata nei macronutrienti che sono carboidrati, proteine e grassi. In particolare ho mangiato ogni mattina due tuorli d'uovo di galline allevate a terra con alimenti naturali e verdure, una fetta di burro giallo di alpeggio e un bel bicchierozzo di latte fresco pastorizzato e muesli. E per finire un buon caffè.

Come è andata? Molto molto bene. Ho avuto una botta di energia che ha aumentato ulteriormente la mia produttività, grazie ad una maggiore concentrazione e prontezza mentale ed anche una maggiore resistenza fisica.

Mi trovo davvero molto bene con tutte le tre abitudini che ho cominciato a sviluppare nelle ultime tre settimane: idratazione, attività fisica intensa e colazione al mattino.

Scritto da Guido in REPORTS at 22:41

Sabato, 20 agosto 2016

## **5 Motivi per Meditare Ogni Giorno**

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

1. **Rinforza la mente** La meditazione è 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 volontà** Si è osservato che la meditazione determina un aumento di materia grigia cerebrale nella corteccia pre-frontale ed un aumento del quoziente intellettivo (QI). Ciò determina un aumento dell'accuratezza, della precisione e dell'efficienza globale.
3. **Ottimizza il sistema immunitario** La meditazione riduce enormemente lo stress togliendo la reazione di 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, precisamente dalla ghiandola pituitaria e dall'ipotalamo, dotate di proprietà analgesiche e fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, ma con portata d'azione ampia.
4. **Cambia l'espressione genetica del DNA** I geni non sono fissi, ma cambiano. Già la loro espressione potenziale può variare secondo diversi fattori, ma si è 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 Superiore**

La meditazione porta a stati di connessione con qualcosa di superiore che potremmo chiamare Dio, se vogliamo dargli una connotazione religiosa o anche Superiore o semplicemente intuizione. Comunque sia, è una qualcosa che non riusciamo a sperimentare durante la vita quotidiana nel normale tran-tran, soprattutto se non abbiamo uno specifico allenamento. Ma non è 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
- maggior afflusso di ossigeno ai polmoni

Scritto da Guido at 21:47

Giovedì, 18 agosto 2016

### 33.16 Un'Ora al Giorno di Allenamento Fisico Intenso

L'esperimento di questa settimana è stato quello di inserire nella mia routine un'ora di allenamento fisico intenso. E con intenso intendo dire che doveva avere un'importante azione sul sistema cardiovascolare e sulla sudorazione. A seguire una bella doccia fredda in stile Wim Hof e durante il giorno ho continuato con i 3 litri di acqua al giorno dell'esperimento della settimana precedente.

Materiale

Maschera per la respirazione ridotta

Trampolino - Rebounder

Applicazioni per lo Smartphone "Path of Warrior" con serie di esercizi ispirati alle arti marziali, ed obiettivi di allenamento inerenti struttura, combattimento, resistenza, velocità e flessibilità. "Running" per la corsa (usando la maschera per la respirazione ridotta).

Risultati attesi: Aumento di energia e vitalità.

Risultati ottenuti: Un'incredibile impennata della mia produttività, concentrazione e focalizzazione. Non solo ho lavorato per ben più di due ore al giorno in modo intenso, ma l'aumentata ossigenazione e la migliorata circolazione e probabilmente anche un maggiore sintesi di certi ormoni (in particolare testosterone) hanno aumentato moltissimo la mia capacità di fare... e di portare a termine. Ho ripulito e riorganizzato vari ambienti, eliminato/processato tutte le mail delle mie caselle di posta, spazzato via un bel po' di "amici" di Facebook, riorganizzata la lista dei "preferiti" sul browser e ripulito lo smartphone da foto, video ed applicazioni inutili. L'attività fisica intensa praticata con la bocca chiusa (meglio ancora se con la maschera) aumenta l'ossigenazione dei tessuti e del cervello, come dimostrato dagli studi del dottor Buteyko. È migliorata tantissimo la presenza mentale o consapevolezza come è aumentato il livello di energia espresso. Continuerò a portare avanti questa abitudine insieme a quella di bere 3 litri di acqua al giorno. Sicuramente con tutta questa sudorazione non ho avuto difficoltà a bere molto. Esperimento della prossima settimana: Un pasto completo e bilanciato nei macronutrienti al mattino. Bella sfida per me, perché da anni non faccio colazione al mattino e mangio solamente a pranzo e cena. Vediamo se l'energia continua a salire.

Scritto da Guido in REPORTS at 20:44

### 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, metti i 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  
n. 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

Giovedì, 11 agosto 2016

### **32.16 Bere 3 Litri d'Acqua al Giorno**

Questa settimana ho deciso di replicare l'esperimento di Sara Smith, bevendo 3 litri di acqua al giorno e vedere che cosa succede. Bere acqua è essenziale perché il nostro corpo è costituito prevalentemente di acqua e le nostre reazioni metaboliche avvengono anche grazie all'acqua. A me poi la sperimentazione interessa soprattutto per vedere come l'acqua influisce sui miei livelli di energia. Mi sono quindi scaricato un'applicazione per lo smartphone che si chiama "E' ora di bere acqua"... nome molto originale. L'ho impostata sui 3 litri al giorno e via, partita la sperimentazione. Sarah Smith è una signora inglese quarantenne madre di due bambini. Lei, come molti altri, non beveva i 2-3 litri al giorno di acqua, soffriva di mal di testa e cattiva digestione. Ha deciso di sperimentare le proprietà dell'acqua documentando e fotografando ciò che succedeva bevendo tre litri al giorno di acqua, ogni giorno per un intero mese. All'inizio Sarah ha preso uno sguardo stanco con profonde occhiaie, rughe, la pelle molto opaca con macchie diffuse di colore rossastro, labbra avvizzite, dimostrava 10 anni in più di quanti non avesse in realtà. Così decise di bere 3 litri d'acqua al giorno, uno al mattino, uno al pomeriggio ed uno alla sera. Alla fine della prima settimana aveva già notato che la sua funzione intestinale era migliorata e la sua urina era diventata chiara come l'acqua. Inoltre notava sfoghi improvvisi sulla pelle, segno che le tossine accumulate venivano eliminate dal corpo. Anche il mal di testa era passato e la rigidità articolare era notevolmente migliorata. Alla fine della seconda settimana era già cambiato il tono della pelle, il ventre si era appiattito e la cellulite era sparita. Alla fine della terza settimana erano sparite rughe ed occhiaie. Inoltre aveva ridotto sensibilmente la sua fame. La ricerca ha dimostrato che il 37% delle persone che percepiscono i morsi della fame in realtà percepiscono i morsi della sete. Qui sotto i risultati della mia sperimentazione. Materiale

Acqua di sorgente di montagna, prelevata a 1200 m s.l.m. e di altissima qualità, conservata in bottiglie di vetro per evitare l'effetto xeno-estrogeni.

Applicazione per lo smartphone "E' ora di bere acqua" per ricordarmi di bere, dato che è una cosa che faccio molto poco e non sono abituato.

Risultati attesi

Aumento di energia e lucidità

Eliminazione di tossine dal corpo (attraverso urine, feci e pelle)

Miglioramento della mobilità articolare nelle spalle e riduzione dei dolori che sento al rebounder

Riduzione dei mal di testa da eccesso di lavoro con gli occhi

Risultati ottenuti

Aumento di energia e lucidità. Incredibile ma vero. Non me l'aspettavo, anche perché io non ho mai bevuto fuori pasto (e poco ai pasti) ed invece il livello di focus e di energia vitale che se ne ottiene è a dir poco sorprendente. Ho fatto davvero un sacco di lavoro questa settimana e sono stato molto proattivo e centrato.

Miglioramento della mobilità articolare e lo sento tantissimo proprio sul trampolino non percependo più dolori alle spalle ad ogni rimbalzo.

Non ho avuto mal di testa.

Consigliata la lettura di:

Fereydoon Batmanghelidj  
Il Tuo Corpo Implora Acqua  
Macrolibrarsi.it



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

Scritto da Guido in REPORTS at 10:37

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. 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

Venerdì, 5 agosto 2016

## **7 Giorni per Sperimentare...**

"Adoro gli esperimenti folli. Ne faccio in continuazione" Charles Darwin

Questa è la lista delle mie sperimentazioni che di base durano 7 giorni e poi possono essere prolungate, integrate nelle mie routines come sana abitudine oppure abbandonate se non hanno dato risultati significativi. Seguendo un consiglio dello zio Hack comincio ad eseguire esperimenti settimanali su piccole cose che possono o potrebbero cambiare la vita. Il mio corpo è il mio laboratorio ed io sarò cavia e scienziato allo stesso tempo, un po' come in quei famosi fumetti della Marvel... magari mi trasformerò pure io in un supereroe. Chissà. In questa pagina c'è l'elenco di tutte le mie sperimentazioni con i link ed i risultati principali.

Qui invece il video motivante di 4-Hour Body di Tim Ferriss, dell'omonimo libro... in italiano "Quattro Ore alla Settimana per il Tuo Corpo"

### **7 GIORNI DI...PROGETTO MEDITAZIONE - Sviluppare l'abitudine della meditazione**

Meditazione - Osservare il flusso dei pensieri: un'ora di pratica al giorno per strutturare le basi della meditazione  
Presenza e Mindfulness: un'ora di pratica al giorno per sviluppare la corteccia pre-frontale e lo stato di coscienza vigile  
Concentrazione - Conteggio ipnotico del Silva: concentrazione sul flusso di numeri nello schermo della mente

Scritto da Guido in REPORTS at 00:01

Giovedì, 4 agosto 2016

### **31.16 Settimana di Allenamenti Intensi**

Questa settimana ho ripreso a pieno ritmo i miei allenamenti fisici, energetici e mentali. Non ho fatto sogni lucidi, ma sta migliorando la mia memoria onirica. I sogni sono ricordati facilmente, sono lunghi e ricchi di dettagli. Ho cominciato a scriverli al mattino sul programma IDoneThis. Per quanto riguarda il training visivo, lunghe ripetizioni di movimenti in tutte le direzioni degli occhi, oscillazioni (long swing) ed anche EFT ("anche se ho questa tensione negli occhi...")

Ho continuato con l'allenamento di taiji con le posizioni statiche e soprattutto con tecniche di rilascio della tensione nelle spalle. Per rimuovere questi "blocchi" ho eseguito lunghe sessioni di rotazioni delle spalle e di scioglimento del collo. Sto prestando anche sempre più attenzione alla postura, affidandomi ai principi del metodo Alexander. A livello fisico sto lavorando anche sul potenziamento delle gambe (piegamenti su una gamba sola) e degli addominali con la rotella. Ho ripreso inoltre a fare 3 sessioni al giorno di rebounder, durante le quali sento ancora particolarmente intensa la tensione nelle spalle.

Per quanto riguarda le tecniche energetiche, oltre al taiji ed all'EFT già citati, ho ripreso le tecniche base di "camicia di ferro" e 3 routines energetiche al giorno con flusso dei meridiani. Anche con il Silva Mind ho ripreso le 3 sessioni al giorno per condizionare ben bene il ritmo alfa ed allo stesso tempo ho continuato l'addestramento con Hemisync sul Focus 10. Ho notato che non posso più fare sessioni da sdraiato in poltrona perché mi addormento subito, quindi le faccio tutte in siddhasana.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:34

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

Giovedì, 28 luglio 2016

### **30.16 Tornano i Sogni Lucidi!**

Sono tornato a sognare lucido, in particolare un bel sogno in cui sono diventato consapevole ed ho cominciato a mettere a fuoco uno scritto e ci vedevo benissimo. Fantastica esperienza. Sogno lucido fatto.. messo a fuoco nel sogno, vista perfetta. Fantastico! I miei due obiettivi dell'anno

Intanto questa settimana ho ricominciato a praticare intensamente il taiji, in particolare alcune posizioni statiche (standing meditation) e alcune tecniche di rilascio per sbloccare le tensioni nelle spalle e nella parte superiore del corpo. La percezione delle energie che si muovono nel corpo è molto intensa, una sorta di tremore abbastanza rapido e profondo, che risale le gambe e si sviluppa nella parte bassa della schiena. Per quanto riguarda l'allenamento della vista, ho praticato lunghe sessioni di feedback visuale alla Tabella di Snellen. Ma spesso scivolo nell'inconsapevolezza. Ho cominciato ad adottare alcune tecniche di Bates sulla tabella. Devo tornare conscio dei meccanismi della visione. Una tecnica mixata tra taiji e metodo Bates è stata quella dell'oscillazione (long swing) con l'uso di una spada. Per quanto riguarda la coltivazione sviluppa il movimento energetico nel torace, mentre per la vista sviluppa i micromovimenti degli occhi (movimenti saccadici). Altra cosa che ho fatto è portare avanti la mia meditazione con l'uso dei binaurali Hemisync arrivando al Focus 10 (il corpo dorme e la mente è ben sveglia). Ho inserito elementi del Silva Mind Control, come conteggi e utilizzo delle dita, il tutto con lo scopo di sviluppare future "scorciatoie" per giungere rapidamente ai vari tipi di Focus. Per quanto riguarda il metodo Silva, ho ripreso il Dream Control, da associare al mio obiettivo dei sogni lucidi ed ho ripreso a scrivere un Diario dei Sogni, per influenzare l'inconscio a considerare importante la memoria onirica e ritenerla.

Scritto da Guido in REPORTS at 22:31

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

## 29.16 Sento gli Occhi Così Inchiodati

Settimana operativa al ritorno dalle vacanze e complice il bel tempo mi sono dedicato alle mie attività di giardinaggio. Per quanto riguarda le mie pratiche ho capito che devo mantenermi maggiormente focalizzato sui miei obiettivi primari. Le mie pratiche non sono ancora a pieno ritmo, ma sto aumentando gradualmente. VISTA Ho ripreso a fare lunghe serie di movimentazione degli occhi, 300 per volta, nelle direzioni oblique. Sento i muscoli ancora molto inchiodati, leggeri mal di testa. Per ora ho deciso di fare solo questa pratica, poi amplierò poco a poco. Sento valida l'idea della gabbia energetica, delle tensioni "congelate" dentro ai muscoli. Penso che comincerò ad associare un po' di EFT. SOGNI LUCIDI Ho ripreso ad ascoltare gli Hemisync, dopo aver sentito l'audio dello zio Hack sul neurofeedback. Voglio dargli un'altra possibilità. Avevo smesso per noia e perché mi addormentavo sempre. Adesso ho cominciato ad ascoltarli in posizione seduta in siddhasana. Questo mi permette di mantenere lo stato di coscienza e di fare un ascolto più attivo e focalizzato. Mi trovo già decisamente meglio, anche nel seguire le indicazioni audio di Monroe. E soprattutto non mi annoio. MENTE Mente focalizzata e rilassata. Uso spesso l'induzione base del Metodo Silva, perché quella più radicata in me. ENERGIA Movimentazione dell'energia attraverso il flusso dei meridiani. Buona percezione energetica. Ho ripreso anche a fare qualche routine energetica. FISICO Sessioni di rebounder. Devo rimettermi in forma dopo le mangiate della settimana di vacanza.

Scritto da Guido in REPORTS at 22:40

## 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. Così il Triplice Riscaldatore è 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. Così 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? Così 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 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

Giovedì, 14 luglio 2016

### **28.16 Una Settimana di Riposo**

Settimana di vacanza al mare, con tanto riposo e pieno di pesce. Tanto fosforo per il mio cervellino ed i miei dentini. Sarà per l'effetto del fosforo o dell'aria marina, ma mi sono proprio riposato ed ho messo anche su qualche chiletto. Ho ricominciato con le tecniche di respirazione del metodo Buteyko, illustrate dal Rakhimov ed ho ripreso a lavorare sulla postura. Questi sono due fondamentali che non devo più perdere di vista. L'allenamento dei muscoli oculari mi ha portato invece un po' di mal di testa. Ma sicuramente sono i muscoli che hanno bisogno di adattamento. Qualche piacevole flash di miglioramento visivo passeggiando sul lungo mare. Per il resto gran di movimentazione di energia nel corpo. E' una pratica che mi piace molto, mi rilassa e la sento bene. Ho cominciato a leggere Astral Dynamics di Robert Bruce, che parla essenzialmente dello sviluppo del corpo energetico per fare i "viaggi astrali" che secondo me sono sogni lucidi. E' quindi una via divertente all'esplorazione degli stati di coscienza. E soprattutto non devia dalla mia passione principale che è il lavoro con l'energia.

Scritto da Guido in REPORTS at 09:16

Giovedì, 7 luglio 2016

## **27.16 La Motivazione – il Motore che Ti Spinge Avanti**

Terminati i primi sei mesi dell'anno, ho dedicato la prima settimana del secondo semestre a fare il punto della situazione. In sei mesi ho fatto molto e sperimentato tanto, ma non ho coagulato i due obiettivi che mi stavano più a cuore: migliorare la mia vista e fare sogni lucidi su base regolare. Che cosa non ha funzionato? Credo principalmente due cose. 1. Troppi altri obiettivi secondari mi hanno distratto, perché sono tendenzialmente un curioso. Questo non è di certo un male... è un male dimenticarsi degli obiettivi primari. Come posso superarlo? Attraverso un'adeguata programmazione. Ho registrato le mie attività, ma senza una programmazione efficace. 2. Mancanza di motivazione, troppa razionalità a scapito dell'emozione. Eppure la motivazione, l'emozione... è la vera energia propulsiva. L'inconscio se ne fotta altamente della ragione e della logica. Ma è l'emozione che ti dà la spinta, la follia di fare cose che nessuno fa... perché non sono normali.

Questa settimana ho ripreso a fare ordine e pulizia, a spazzare via scartoffie e files inutili. Grandi lavori in giardino grazie al bel tempo ritrovato. Ah... ho ripreso anche a fare le docce fredde. Il caldo aiuta. MENTE Meditazione tutti i giorni, per più sessioni. Principalmente passiva, ma anche visualizzazioni a corredo della pratica energetica. Sto cercando di scendere più profondamente possibile nella trance mantenendo la mente vigile. ENERGIA Movimentazione di sensazioni nel corpo, soprattutto lungo la colonna vertebrale e negli arti. Sviluppo di sensazioni di movimento anche all'esterno del corpo. FISICO Stiramento e potenziamento dei muscoli obliqui degli occhi.

Scritto da Guido in REPORTS at 22:27

Giovedì, 30 giugno 2016

## **26.16 Giro di Boa!**

Nella settimana dell'addio inglese all'Europa arrivo alla fine del sesto mese dell'anno. MENTE Continuo a meditare ormai ogni giorno con ottimi risultati di vuoto mentale e sensazioni di espansione e vibrazione. Questa settimana ho percepito una sorta di pulsazione rapida e costante in tutto il corpo. Anche nella meditazione in piedi sento ormai il corpo come un blocco unico... e sentire questo flusso di energia, mi rende difficile mantenere un flusso di pensieri caotico. Anche il suono che percepisco nelle orecchie quando medito è particolare, formato da diverse tonalità. E scompare completamente appena smetto di meditare. ENERGIA

Sto coltivando l'energia spostando l'attenzione dalla testa ai piedi ed intorno e dentro al corpo seguendo precisi percorsi e la sensazione sta aumentando. Molto bella e particolare. Il calore che si sviluppa è intenso... cerco di tenerlo già, sia praticando al fresco, sia con l'uso di ghiaccio. Inoltre continuo a lavorare sull'energia con la prima forma di Wing Chun e con la forma di Taiji. FISICO

Mi sono concentrato particolarmente su movimenti intensi degli occhi in tutte le direzioni del campo visivo e con esercizi di accomodazione su lunga distanza.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:38

Giovedì, 23 giugno 2016

## **25.16 Comincio la Prima Forma di Taiji di Zhen Man Qing**

Sera di San Giovanni. Aspetto il falò e mi mangio un buon gelato all'albicocca fatto in casa sotto al terrazzo di casa che dà sul giardino. La settimana appena trascorsa è stata ancora intensa e movimentata, piena di imprevisti, ma sono riuscito a sistemare un po' di lavoro arretrato ed a riprendere le mie pratiche psicofisiche. La prossima settimana sarà il giro di boa, metà anno. MENTE Continua l'allenamento dello stato di vuoto e si sono manifestati suoni particolari come fischi piuttosto intensi (solo quando sono nello stato, altrimenti non ho alcun fenomeno di acufene) e rapide vibrazioni fisiche. Mi sono allenato anche con pratiche di concentrazione su punti energetici del corpo e con visualizzazioni/sensualizzazioni. Sto praticando anche la tecnica di PNL del "potente o meglio del mio "miglior sé possibile".

### **ENERGIA**

Con le posizioni statiche in piedi percepisco un flusso ad elevata vibrazione di energia che risale dai piedi alla testa. La sensazione nelle mani e negli avambracci è di espansione... un po' come se avessi dei grossi guanti lanosi. Con la pratica si sviluppa la sensazione di essere un "blocco unico" dalla testa ai piedi (credo che sia un effetto della trance che viene a prodursi). Dalle posizioni statiche mi sono dedicato all'apprendimento della prima forma di taiji del maestro Zhen Man Qing (o Cheng Man Ching) e mi sembra di muovermi in uno spazio denso. Durante la sessione seguo con l'attenzione il percorso che l'energia deve fare nel corpo e che deve diventare spontaneo. Con il neigong continuo a muovere l'energia in tutto il corpo, ma in posizione seduta e da questa settimana anche sdraiata. FISICO Per quanto riguarda il fisico, mi sto dedicando al potenziamento degli occhi ed alla mobilità articolare e della schiena. Continuo a lavorare sulla posizione yoga di janu sirsasana.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:35

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 l'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 eco sono, però, 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 at 18:39



Giovedì, 16 giugno 2016

#### **24.16 Settimana dai Troppi Imprevisti**

Report molto breve causa i troppi imprevisti settimanali per lavoro e per un ricovero ospedaliero (non mio). Ok, finito. No dai, qualcosa ho fatto. Ad inizio settimana ho lavorato bene sugli occhi ed ho avuto anche qualche piacevole miglioramento, che poi è stato "mangiato" dal precipitare degli eventi. Oltre alla meditazione mi sono dedicato alle mie tecniche energetiche, senza nulla degno di nota, se non un miglioramento della memoria onirica.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:23

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

Mercoledì, 8 giugno 2016

### **23.16 Tigre e Serpente**

Settimana caratterizzata da un intenso impegno nella pratica della mia arte marziale nello studio di tecniche di combattimento degli animali, in particolare di Tigre e Serpente.

Tre giorni di stage internazionale in Francia con il mio gruppo di kung fu.

Training molto intenso (otto ore al giorno) che mi ha lasciato tutti i muscoli indolenziti ed un bel feedback sulla mia pratica, soprattutto sulle mie capacità di lotta e di esprimere forza esplosiva. MENTE Continuo a praticare il vuoto. Entro facilmente in uno stato di benessere psicofisico molto intenso. Allo stesso tempo sento vibrazioni piuttosto forti nel corpo e su per la colonna vertebrale.

ENERGIA Nel qigong statico buona percezione di energia sia sotto ai piedi, soprattutto nella posizione semplice e poi negli avambracci in una posizione chiamata del "drago". Ho praticato anche qigong seduto e sdraiato, sviluppando movimento dell'energia nel corpo attraverso l'intenzione... non spontaneo come nella meditazione. FISICO Intenso training fisico, soprattutto per quanto riguarda lo scioglimento delle spalle, ma anche posizioni basse per il rinforzo delle gambe. Per quanto riguarda la pratica tecnica del kung fu mi sono dedicato allo sviluppo di tecniche esplosive di tigre e piú morbide di serpente. Questi due animali rappresentano un po' le caratteristiche Yang e Yin del combattimento. Per quanto riguarda gli occhi sto eseguendo serie di rotazioni lente con la massima intensità per far lavorare al massimo tutti i piccoli muscoletti dell'occhio. Ho applicato anche alcune tecniche di neigong del drago associate al movimento degli occhi.

Scritto da Guido in REPORTS at 13:13

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

Giovedì, 2 giugno 2016

## **22.16 Collegare il Piccolo Circuito Energetico in Meditazione**

Settimana all'insegna della pratica energetica e della scorpacciata di ciliegie, oltre all'arrivo di un nuovo gatto! MENTE Questa settimana l'ho dedicata a stabilizzare la meditazione nello stato libero dai pensieri. Stavo meditando in giardino sotto al grande faggio piangente quando ho cominciato a sentire una piacevole, ma intensa vibrazione a livello del palato in un punto ben definito. Questo mi ha portato a collegare i meridiani centrale e governatore come fanno i taoisti, appoggiando delicatamente la punta della lingua sul palato o come insegna a fare Burt Goldman con la sua tecnica Bagha. La cosa interessante è che non era il vuoto ad essere conseguenza del "collegamento", ma il "collegamento" ad essere percepito dopo il vuoto. Questa connessione va a chiudere il percorso energetico chiamato "piccolo circuito celeste" o orbita microcosmica. Ho anche notato come il "mala" sia diventato ormai un'ottima ancora per raggiungere rapidamente lo stato desiderato. Oltre alla meditazione ho cominciato a "saturare" l'inconscio tramite affermazioni ed autoipnosi per ottenere maggiore continuità e stabilità nei miei sogni lucidi. ENERGIA Sto utilizzando diverse tecniche energetiche in piedi, in posizione seduta e sdraiata. Molte di queste pratiche sono mutuata dalle arti marziali interne, ma altre appartengono a scuole di neigong. Le tecniche di rilassamento sono molto utili per eliminare la tensione residua nelle spalle e fare in modo che questa tensione si trasformi in energia fruibile. Per quando riguarda le tecniche in movimento ho utilizzato solo alcune serie di tecniche di tigre. Dopo mezz'ora ero carico come una batteria atomica, la sera ho persino fatto fatica ad addormentarmi per le vibrazioni nelle gambe e nelle braccia. FISICO Settimana piena, quindi oltre alla mia consueta pratica nelle arti marziali, ho fatto solo un po' di yoga per gli occhi e potenziamento delle gambe.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:30

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... è 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. Così c'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 in YOGA at 21:24

### **21.16 Così Ho Raggiunto il Vuoto Mentale**

Finalmente ho cominciato a raggiungere un vuoto perfetto durante la meditazione. **MENTE** Meditazione Nelle ultime settimane mi sono dedicato a liberare la mente da tutti i pensieri, sviluppando uno stato puramente percettivo e senza filtri. Qui e adesso. Ho utilizzato molto le induzioni della prima parte del Silva Mind per ottenere un buon ritmo alfa stabile e poi l'approfondimento. Il tutto ancorato con un particolare mudra delle mani. Poi sono passato al ritmo respiratorio Buteyko, calmo e regolare, poca aria ed un respiro rallentato. E da qui come un ponte il respiro mi ha traghettato verso il vuoto mentale. Ho percepito una grande espansione di me stesso tutto attorno a me... nello spazio, ma senza spazio. Una sensazione difficile da spiegare a parole, ma uno stato molto molto bello. Vuoto... ma totalmente pieno. A volte quando perdo lo stato ritorno alla consapevolezza del respiro. Continuerò nelle prossime settimane a stabilizzare lo stato. **Mindfulness** Pratica di segment intending durante la giornata, soprattutto applicata all'esecuzione di tecniche energetiche. **ENERGIA** Qigong Statico in Piedi (Zhan-Zhuang) Bella pratica, intensa, con vibrazioni interessanti nelle gambe e nella schiena. Per ora uso ancora molto l'intenzione per muovere la sensazione cinestetica nel corpo, ma ciò che ottengo come percezione non dipende da me e varia di volta in volta. Dalla prossima settimana ricomincio anche il Qigong statico seduto e sdraiato. **Qigong in Movimento** Ho utilizzato il Pugno dell'Elemento Metallo (Pi Quan) dello Xingyiquan ed alcune tecniche di mobilità per sciogliere soprattutto la zona delle spalle, mutuata dal Taijiquan. **FISICO** Asana (Yoga) Posizione della settimana (la stessa della passata): Janu Sirsasana **Respirazione** Se da una parte ho ripreso a praticare il metodo Buteyko con regolarità, dall'altra ho cominciato a dedicare brevi sessioni alla respirazione pranayama del Kapalabhati o Respirazione del Fuoco. Mentre Buteyko mi dà maggior chiarezza mentale, Kapalabhati dovrebbe darmi anche maggiore vitalità fisica. Yoga per gli Occhi Lo stretching dei muscoli oculari e scioglimento attraverso le rotazioni è accompagnato dalla percezione del movimento oscillatorio (Long Swing del metodo Bates) che utilizzo insieme ad alcune tecniche di movimentazione dell'energia. Ciò mi permette di evitare il fenomeno noia ed allo stesso tempo di allenarmi con la mindfulness. 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 in REPORTS at 21:01



Giovedì, 12 maggio 2016

## **20.16 Goditi il Viaggio!**

Settimana dedicata a porre le basi della pratica energetica, seguendo la mia passione per le arti marziali interne. Da oltre 20 anni pratico arti marziali, ma quest'anno mi sto appassionando all'aspetto più "misterioso" di alcune di esse: le arti marziali interne. Non mi interessa il loro aspetto marziale, difensivo o di combattimento, mi interessa indagare l'aspetto energetico e mentale. Potrei anche fare un buco nell'acqua, ma perché evitarmi il gusto della scoperta per un paio di convinzioni negative? E allora mente aperta e curiosità da bambino! MENTE Meditazione Ho continuato la meditazione quotidiana muovendomi verso la ricerca della profonda calma mentale ed il silenzio interiore. Non un compito facile, ma quando raggiungo il silenzio interiore mi pervade una grande sensazione di benessere ed espansione. Passa quindi da una disciplina ad un piacevole momento di pace interiore. La pratica della mindfulness durante il giorno mi ha permesso di allenare questo stato di attenzione che trovo necessita una grande quantità di energia, altro motivo per cui ho ripreso a fare sessioni specifiche di respirazione Buteyko. ENERGIA Il rilassamento fisico è la prima chiave della pratica energetica, così mi sono dedicato alla pratica dello Zhan Zhuang o meditazione in piedi, attraverso l'uso di due posizioni statiche mutuata dallo xingyiquan. Ho percepito fin dalle prime sessioni un intenso pulsare soprattutto alle estremità (mani e piedi). Nella pratica delle posizioni statiche del taijiquan ho invece portato la mia consapevolezza soprattutto al centro energetico del Dantien (o Hara) dove si è sviluppato un intenso calore. Oltre alle posizioni statiche, ho eseguito semplici movimenti di oscillazione con spostamento del peso, sia a mani nude, sia con la spada. Soprattutto l'esercizio a mani nude ha sviluppato un'intensa sensazione cinestesica e di pressione tra le mani. FISICO

Asana (Yoga) Posizione della settimana: Janu Sirsasana Vista Una conversazione con lo zio Hack, mi ha fatto capire che il mio approccio multidisciplinare è molto incentrato sul lavoro e sul dovere... molto più che sul piacere di praticare e sul "godersi il viaggio". E questa cosa è particolarmente vera quando mi dedico alla vista (mi sto sforzando di non usare la parola "lavorare" in queste poche righe). Ci sto meditando su e sto pensando ad un programma creativo in cui associare il più possibile le tecniche a ciò che mi piace fare... soprattutto le tecniche energetiche. Inoltre voglio recuperare lo Yoga per gli occhi che facevo anni fa e che mi aveva dato i migliori clear flashes, associato ad una buona dose di palming. APPRENDIMENTO Questa settimana ho avuto poco tempo per continuare i miei studi, così non ho completato nessun libro o programma audio. 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 in REPORTS at 19:57

## **19.16 Allenando la Concentrazione Dharana**

Migliora la mia pratica in meditazione con un maggiore controllo della concentrazione.

Settimana piena di impegni familiari e partecipazione ad uno stage internazionale di arti marziali in cui si è parlato soprattutto di apprendimento. Continua la riorganizzazione delle mie routines di allenamento, con particolare attenzione al controllo mentale ed alla movimentazione dell'energia. MENTE Meditazione Ho fatto ulteriori progressi nella mia meditazione, dedicandomi principalmente al dharana, alla concentrazione del pensiero. Ho lavorato in diversi modi con ottimi risultati e senza distrazioni.

Concentrazione sul ritmo del respiro e sul flusso dell'aria dentro e fuori dal corpo

Concentrazione su particolari punti del corpo (come chakra o punti energetici)

Concentrazione su parole recitate mentalmente, subvocalizzate e pronunciate come mantra

Concentrazione su immagini mentali

Prossimo passo è cominciare a lavorare sulla meditazione dhyana con lo scopo di raggiungere una piena calma interiore. Mindfulness Continuo a lavorarci su in ogni momento in cui mi ricordo di farlo. ENERGIA Routine energetica sempre più personalizzata, anche prendendo spunto dal lavoro di Scott Meredith. Nei 4 picchiettamenti di base ho inserito il flusso dei meridiani rene, milza e stomaco che faccio fluire attraverso l'intenzione mentale. Nel Cross-Crawl utilizzo movimenti di spada e una tecnica dello stile del serpente, per "miscelare" opportunamente le energie di destra e sinistra. Al posto della Wayne Cook, mi metto in posizione del loto appoggiando i palmi delle mani sulle piante dei piedi, mano destro su pianta sinistra e viceversa. Nel Crown-Pull ho inserito la sedazione del triplice riscaldatore attraverso il flusso del meridiano al contrario ed il mantenimento di alcune posture.

FISICO

Asana (Yoga) Posizione della settimana: Posizione del Colombo Morto Vista Terza settimana di allenamento con il programma di Sussman: fusion string, automassaggio, visualizzazione della scena della natura e visualizzazione dei

colori. Nulla di rilevante in quanto a miglioramenti, ma per una serie di impegni ho praticato davvero poco. Probabilmente devo rendere gli esercizi pi<sup>1</sup> energetici, e quindi pi<sup>1</sup> integrati nelle mie routines. Taijiquan Il lavoro di Scott Meredith mi sta dando una grande motivazione. Ho letto il suo libro Peng ed ho cominciato Juice. Sul piano pratico sto lavorando sullo scioglimento di tensioni in alcune parti del corpo e comincio a lavorare con nuovo stimolo sulle posture statiche. APPRENDIMENTO Audio-Video Grafologia Ho proseguito con la visione del materiale del corso di grafologia dello zio Hack e sto raccogliendo scritti da analizzare per allenamento. Libro della Settimana Peng di Scott Meredith, un bellissimo libro sull'attivazione dell'energia del corpo attraverso alcune posizioni ed alcuni semplici movimenti di taijiquan Se l'articolo ti <sup>1</sup> stato utile, ti chiedo di lasciarmi un commento. Se non ti <sup>1</sup> piaciuto ogni tipo di feedback <sup>1</sup> comunque ampiamente gradito, utile per migliorare il servizio del blog di 100Salute. Grazie!

Scritto da Guido in REPORTS at 19:55

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 in YOGA at 16:02

Giovedì, 5 maggio 2016

### **18.16 Rendersi Utili Migliora la Vita**

Questa settimana ho imparato una grande lezione... l'importanza di rendersi utili.

E mi sono reso conto che posso fare molto meglio. Così ho cominciato a lavorare maggiormente in quella direzione, soprattutto a casa e sul lavoro. Ho riorganizzato i miei spazi, i miei documenti, le mie cose, con una ricaduta positiva sulla chiarezza mentale. **MENTE** Meditazione Questa settimana ho continuato a lavorare sulla meditazione osservando i pensieri, senza esserne coinvolto. I pensieri diventano sempre meno, attestandosi a 5-6 pensieri in ogni sessione da 10 minuti. Comincio inoltre a comprendere sempre di più la filosofia che sta dietro alla Yoga e comincia a piacermi davvero. Soprattutto ho chiarito la differenza tra i 4 Sentieri dello Yoga che Portano all'Illuminazione. **Mindfulness** Continuo il lavoro sulla presenza, connesso al miglioramento della vista. Devo eliminare totalmente la sovrapposizione fra immagini interne (pensieri) ed immagini reali. E questo lo si ottiene proprio con la presenza. **ENERGIA** Ho eseguito ogni giorno la Routine Energetica di Donna Eden, modificandola con alcuni movimenti e principi di qigong. Ho studiato e praticato il flusso dei meridiani in relazione ai Cinque Elementi ed agli orari. **FISICO**

**Asana (Yoga)** Posizione della settimana: la Culla Vista Seconda settimana di Better Vision. Sono tornati i miglioramenti visivi alla guida dell'auto. E' bello vedere in modo "centralizzato" e "focalizzato". Io tendo molto facilmente a scivolare in uno stato "alfa" defocalizzato, ma per vedere bene devo imparare a stare "sul pezzo". Qui ed ora.

Mi sto comunque divertendo a mettere a fuoco particolari del paesaggio sempre più lontani o le targhe delle macchine sulla strada. **Taijiquan** Il mio amico californiano William mi ha fatto conoscere Scott Meredith. A prima vista un po' pazzo, ma le sue idee sono interessanti... soprattutto il fatto che il Taiji è essenzialmente un lavoro energetico... e così lo voglio praticare. **APPRENDIMENTO** Audio-Video VCD 2009 - Revisione della Routine Energetica HNA2 - Semplifica Vita Ho portato avanti ordine e semplificazione per tutta la settimana. In passato avevo ascoltato questo audio e mi è sempre piaciuto. Solo che non sono mai andato oltre pochi passi. Ora invece ho cominciato davvero a tirare fuori tutto dai cassetti e dagli armadi, buttare via tutto ciò che non mi serve e riorganizzare ogni spazio. **Grafologia** Sto scrivendo il mio diario quotidiano in corsivo ed ho ripreso ad allenarmi in grafologia. Molto molto utile anche nel mio lavoro. Conto di fare almeno 3 analisi grafologiche a settimana per allenamento. **Libro della Settimana** Le Sette Regole del Successo di Stephen Covey - Il mio riassunto breve **BLOG** Ho inserito la seguente dicitura al termine di ogni nuovo articolo: 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 in REPORTS at 22:08

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 in ARTI MARZIALI INTERNE 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 in YOGA 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 accenti 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 in YOGA at 08:18

Giovedì, 28 aprile 2016

### **17.16 Prima Settimana di "Better Vision"**

Ho ripreso in modo sistematico a lavorare sugli occhi, uno dei miei obiettivi primari che avevo lasciato un po' indietro. Sempre di più mi accorgo di come mente e corpo siano indissolubilmente legati.

**Mente** Meditazione Ho praticato per circa un'ora al giorno nella postura di mezzo loto, prestando particolare attenzione alla posizione della schiena ed al respiro. Mi sono reso conto davvero di quanto sia importante meditare in una posizione perfetta. Spesso in passato ho praticato "svaccato" su una poltrona o su un divano, ma la mia mente sfarfallava ed i risultati non arrivavano. Con il neurofeedback ho cominciato a rendermi conto che "stare là" non significa meditare davvero, ma perdere tempo ed anche un po' illudersi. Così ho cominciato a sperimentare e le cose stanno cambiando molto rapidamente. I miei pensieri si sono ridotti notevolmente e faccio anche un esercizio per ricordarli con le memotecniche del Silva Mind. Riesco così a ricordare anche i pochi pensieri (meno di 10) che faccio in ogni singola sessione. **Mindfulness** Continuo a lavorare molto sulla mindfulness, in ogni momento in cui me ne ricordo, ma particolarmente durante alcuni momenti della giornata, come quando mangio, quando guido in auto, quando mi lavo e durante gli esercizi di respirazione. La compilazione del diario cartaceo si sta rivelando davvero un utile strumento e lo trovo molto più pratico del diario online, perché posso utilizzarlo in ogni momento per annotare le mie impressioni al termine di ogni sessione. **Energia** Ho iniziato a studiare le energie dei Cinque Elementi secondo le indicazioni di Donna Eden in relazione al mio carattere ed alla mia personalità. **Fisico**

**Asana (Yoga)** Posizione della settimana: Eka Pada Rapokatasana o Posizione del Colombo Reale **Vista** Ho ripreso a lavorare sugli occhi in modo sistematico seguendo il programma Better Vision, su indicazione dello zio Hack. Mi sono anche "immedesimato" in un tipo di lavoro intenso come fa il trainer Cris Powell (nella foto) nel programma di Real Time Extreme Makeover Diet Edition, in cui persone obese perdono metà del loro peso in un anno di lavoro. Ho iniziato così la mia Fase 1, con un programma strutturato di 8 settimane. Prima settimana di lavoro intenso secondo le indicazioni di Martin Sussman. Ho lavorato ogni giorno con l'esercizio di "Fusion String",

ovvero far scivolare lo sguardo su una cordicella con tanti nodini, muovendomi nodo dopo nodo. Una o due sessioni al giorno per 20 minuti di pratica. Ho ottenuto alcuni buoni sprazzi di visione migliorata nei dettagli sulla lunga distanza, ma solo nei giorni in cui ho ridotto l'uso degli occhiali al minimo. Ho pertanto avvicinato anche il monitor e mi tolgo gli occhiali lavorando al computer. **Blog** Ho inserito il Manifesto, la Vision (10 Principi per Vivere Felici). 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 in REPORTS at 14:06

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 in YOGA at 11:38

Mercoledì, 20 aprile 2016

## **16.16 A Scuola di Meditazione**

Continuo a migliorare progressivamente passo-passo nella mia meditazione quotidiana. Attualmente mi sto focalizzando sulla respirazione addominale, mantenendo piena attenzione sul ritmo del respiro. Ad ogni respiro faccio scorrere un grano del mala (una coroncina di 108 sferette). La mia pratica consiste in due cicli di mala per circa mezz'ora abbondante a sessione. Questa settimana ho praticato per due sessioni al giorno, di cui spesso una ero collegato al neurofeedback del BrainMonitor con l'obiettivo di aumentare il ritmo alfa o theta e la sincronia degli emisferi. Ho continuato la lettura del libro di Muktananda "Il Viaggio Interiore" relativamente al capitolo sulla meditazione ed ho lavorato anche sulla tecnica So-Ham, sempre connessa al mio ritmo respiratorio. Ho continuato con alcuni esercizi di yoga (pigeon pose e cradle-stretch) per migliorare la scioltezza dell'articolazione pelvica e favorire una migliore postura in meditazione. Mi sono iscritto ad una scuola di meditazione e l'insegnante dopo un test di mezz'ora mi ha dato alcuni suggerimenti per migliorare la pratica a cominciare dalla postura. Per quanto riguarda la posizione, ho adottato la "burmese" (nella foto sotto) ed ho cominciato a fare alcuni "aggiustamenti". La mia pratica è attualmente fatta con la posizione chiamata "burmese" e tre sono gli aggiustamenti che ho cominciato ad adottare. 1. Mento rientrato, per favorire un migliore allineamento della colonna vertebrale nella parte superiore. 2. Cuscino leggermente più alto (un zafu giapponese) per migliorare l'allineamento della parte bassa della schiena, in relazione alla mia flessibilità. 3. Respirazione più profonda (anche se va un po' contro la mia abitudine del metodo Buteyko, poi vedrò più avanti se cambiare o mantenere... voglio testare bene gli effetti sulla concentrazione).

Scritto da Guido in REPORTS at 14:55

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

Venerdì, 8 aprile 2016

### **15.16 Migliorando la Meditazione**

Questa settimana ho praticato molto poco, a causa di diversi impegni di lavoro ed imprevisti. L'obiettivo della settimana era lavorare sulla meditazione e sulla concentrazione. Così mi sono procurato un mala (una coroncina con 108 sferette) ed ho praticato mantenendo la mia attenzione sulla respirazione, seguendo il ritmo Buteyko, con breve inspirazione, breve espirazione e lunga ritenzione.

Altra cosa su cui ho lavorato è stato il neurofeedback per mezz'ora al giorno con l'obiettivo di aumentare la produzione di onde alfa. Tra le altre pratiche minori ho ripreso a fare yoga con l'obiettivo specifico di sviluppare una buona posizione di meditazione o padmasana (posizione del loto). Ho praticato una semplice posizione yoga per "sciogliere" le anche: "The Pigeon Pose" o Eka Pada Rajakapotasana (una versione molto semplificata). Molto interessante l'ascolto dell'HNA sull'alimentazione, soprattutto per quanto riguarda la parte sulle sperimentazioni personali, ma avendola ascoltata mentre "fresavo" l'orto credo di essermi perso qualche pezzo importante. Da riascoltare!

Scritto da Guido in REPORTS at 17:35



Giovedì, 7 aprile 2016

## **14.16 Settimana Zen: Mindfulness e Semplificazione**

Questa settimana è stata dedicata al lavoro sulla presenza (mindfulness) ed alla semplificazione. La pratica della presenza mentale non è affatto facile perché mi muovo tra stati di coscienza in modo molto rapido... tra veglia e trance. Avere una campanella, come suggerisce Mark Waldman, che suona ad intervalli regolari dopo un po' mi dà veramente fastidio e non è un buon metodo per me. Inoltre ho notato che questa pratica necessita molta più energia ed è anche stancante. La mia miopia non mi aiuta, dato che rimanendo in uno stato di defocus tendo a scivolare automaticamente in alfa. È infatti un lavoro sull'acutezza sensoriale non può che essere benefico al riguardo... perché mi permette di rimanere più associato alla realtà esterna. Inoltre un grande nemico è la noia. Così ho cominciato a fare pratica con molti "segment intending", intenzioni temporanee di attenzione facendo pratiche energetiche o di allenamento fisico. Più sento il corpo vivo e più "vivo intensamente" e più è facile rimanere presente. Più mi annoio e più scivolo nella trance. Ho ristrutturato e semplificato le mie pratiche su Habitica per rendere la mia esperienza più semplice e produttiva.

Pratiche fisiche/Energetiche

Mobilità e Potenziamento. Continuato il lavoro con lunghe serie di ripetizioni di movimento articolare e squats. Allenamento occhi. Come consiglia Eric Cobb ho fatto un lavoro di stretch e movimentazione degli occhi fissando un punto in movimento (un tappo di un biro).

Tante e tante sessioni di Medicina Energetica (assolutamente e sempre con la musica) soprattutto con l'obiettivo di miscelare energie di destra e sinistra,

praticato anche con due spade e con altri attrezzi marziali

Standing Meditation con movimentazione di sensazioni cinestetiche secondo i principi sviluppati da Robert Bruce  
Meditazioni e rilassamenti

Tre sessioni al giorno di induzione Silva con osservazione del flusso dei pensieri e scrittura delle idee utili emergenti.

Materiale Visto / Ascoltato / Letto

HNA73 - NeuroscienzeHNAD0127 - Benessere finanziarioTC8 - MotivazioneGuida al Viaggio Spirituale - Swami MuktanandaUnderstanding Physical Conditioning - Luis Preto

Scritto da Guido in REPORTS at 20:05

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<sup>2</sup> 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 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

### **13.16 Esperimenti in Meditazione**

Questa settimana l'ho dedicata alla meditazione ed alla connessione con il mio SÃ Superiore. In particolare ho ricominciato a leggere il libro di Swami Muktananda "Guida al Viaggio Spirituale" che mi era stato consigliato lo scorso anno dallo zio Hack e... incredibile... mi sta piacendo molto (l'avevo accantonato per le troppe "indianate" o termini sanscriti). Ho praticato anche scrivendo i pensieri, come consigliato da Mark Waldman... e tante sono state le informazioni, le idee utili che ho cominciato a "scaricare" dall'inconscio. Ho trovato molto utile praticare le tecniche di mobilitÃ prima della meditazione, scaricando un bel po' di tensione "congelata" nei muscoli. Altra novitÃ Ã il passaggio dal diario online su IDoneThis ad un diario cartaceo. SÃ sono tornato indietro, ma il diario cartaceo (un piccolo raccoglitore ad anelli con divisori colorati) mi permette di annotare le mie pratiche immediatamente anche quando sono lontano dal computer.

Pratiche fisiche

MobilitÃ . 300 ripetizioni di movimenti di collo e spalle.

Potenziamento. 100 squats al giorno

Lavoro con palline da tennis sotto la schiena per sbloccare la "fascia" e migliorare la postura

Pratica di sequenze di tecniche marziali (forme)

Respirazione Buteyko

Lettura con lenti plus per favorire il defocus e potenziamento dei muscoli oculari, spesso associato al movimento del collo.

Meditazioni e rilassamenti

Meditazione con osservazione dei pensieri. Accesso allo stato con la tecnica del Silva. Intenzione di connessione ed attenzione al flusso di informazioni. Varie sessioni al giorno, ognuna da 10 minuti, per oltre un'ora di pratica quotidiana.

Materiale Visto / Ascoltato / Letto

Guida al Viaggio Spirituale - Swami Muktananda

VCD2009 - parti 4-5-6

HNA73 Bonus - Neuroscienze

HNAD0125 - Come Fare l'Impossibile

HNAD0126 - 7 Principi per Creare un'Azienda / TribÃ Positiva e di Successo

Scritto da Guido in REPORTS at 16:05

### **Meditare Non Ã Come Ti Hanno Detto...**

Ecco una semplice descrizione del classico processo di meditazione.

1. Stai immobile. L'immobilitÃ esteriore porta all'immobilitÃ interiore. 2. Rilassati. Solo lasciati andare. 3. Non dare attenzione a niente di particolare. Rimani sveglio. 4. Lascia che la felicitÃ emerga spontaneamente. Ma questo Ã un processo che non funziona! Almeno non per me. Per me questa non Ã 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 Ã psicologia energetica... questa Ã medicina energetica e qui Ã dove le energie della guarigione intervengono. Qui Ã dove Ã 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 Ã il seguente. Pratica... Ã ncora (ancorare con un gesto per "salvare" lo stato raggiunto) Pratica ancora... Ã ncora di nuovo... E cosÃ via finchÃ in poco

tempo (una settimana, 10 giorni...) diventerÃ  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, 24 marzo 2016

## **12.16 Kung Fu Panda**

Questa settimana sono tornato a strutturare le mie pratiche sui fondamentali: Silva Mind e Routine Energetica. Mi sono pesato e sono a 68,5 kg... circa 4 kg in meno rispetto a inizio anno, senza diete particolari. Grande prestazione della mia squadra di kung fu ad un torneo di lotta e combattimento per ragazzi. Tra due mesi sarò ad un trainer training riservato in Francia, si preannuncia durissimo, per cui dovrò potenziare il mio allenamento sulle gambe e la mia capacità respiratoria.

Guardato Kung Fu Panda 3. Mi ha fatto morire dal ridere... molto meglio dei precedenti. Le belle giornate mi hanno permesso di lavorare fuori in giardino e di stare finalmente un bel po' di tempo al sole. Soprattutto i miei occhi, senza uso di occhiali, ne hanno giovato. Al lavoro diverse attività formative interessanti e progetti da sviluppare. Relativamente ai miei sogni, continuo a registrarli e questa settimana ho visto che pensavo nel sogno e notavo stranezze, ma non sono ancora riuscito a "lucidarli".

### Pratiche

Potenziamento dei muscoli oculari in tutte le direzioni, ascoltando degli audio per non annoiarmi

Potenziamento gambe attraverso 100 squats al giorno (e oltre quando ero ispirato)

Respirazione Buteyko con un'affermazione di riprogrammazione ad ogni espirazione

Posture statiche, lavorando sulle sottomodaltà cinestetiche di movimento nel corpo e davanti alla Tabella di Snellen. Vista fino a 6/10.

Tecniche di rilascio della tensione muscolare attraverso movimenti ritmici, soprattutto nelle spalle. Frequenti sbadigli.

Ho associato questi movimenti ai dondoli del metodo Bates, in modo da fare due esercizi in uno.

Routine energetica, con musica, immaginazione e sensazioni cinestesiche. Non è solo Donna Eden ma la struttura è quella.

Trampolino. Tutte le attività fisiche respirando rigorosamente dal naso.

Rilassamenti e meditazioni

Silva Mind Control 3 volte al giorno.

Diverse sessioni di meditazione passiva. Quasi tutte queste sessioni sono state fatte con il palming.

### Materiale Visto / Ascoltato / Letto

#### VCD2009

prime tre parti (video trasformato in audio ascoltato mentre facevo i lavori in giardino), che mi hanno portato verso un ritorno alle origini basato sui 3 rilassamenti in stile Silva e 3 routines energetiche di Donna Eden.

#### Energy Work di Robert Bruce

Esperimento della settimana 3 bicchieri al giorno di acqua e cloruro di magnesio...

ai limiti del "disaster pants"... che non è avvenuto. In compenso ho rilevato una maggiore lucidità mentale (ma non posso dire che sia esclusivamente dovuta al magnesio).



Giovedì, 17 marzo 2016

## **11.16 Giocare con l'Energia Mi Diverte un Mondo**

Questa settimana ho continuato ad approfondire il lavoro di Robert Bruce attraverso l'ascolto di altre interviste ed ho cominciato a leggere il suo libro Energy Work.

Le mie attività sono sempre più focalizzate sulle tecniche energetiche e mi sto divertendo moltissimo. Spazio tra il lavoro di Robert Bruce, Donna Eden, il Taiji (nella foto il famoso maestro Cheng Man Ching) ed il Qigong, applicando gli stessi principi di base e soprattutto lavorando sulle sottomodaltà cinestesiche. Ho ristrutturato anche le mie attività su Habitica (il gioco che mi motiva a fare) e riesco a fare punteggi molto più alti. ATTIVITA' FISICA Ho lavorato principalmente su due aspetti nel mio allenamento marziale: il rilassamento dinamico attraverso movimenti di dondolamento e rilasciamento delle tensioni, e il mantenimento di posture statiche (standing meditation). Ho associato i dondolamenti alle tecniche di rilassamento del dottor Bates, osservando il movimento dell'ambiente opposto al movimento del mio corpo. Questo movimento oltre a rilassare le spalle produce un intenso formicolio a livello degli occhi. Durante la standing meditation sono stato immobile fisicamente mentre ho lavorato sviluppando il movimento dell'energia nel corpo attraverso l'intenzione, come illustrato nel lavoro di Robert Bruce. Altro lavoro molto interessante è stato il doppio otto, facendo ruotare due coltelli da wing chun coordinati, con mano destra e sinistra in contemporanea, anche per sviluppare una migliore sincronizzazione degli emisferi cerebrali. Per quanto riguarda le tecniche di respirazione Buteyko continuo ad avere buoni risultati oltre i 30 secondi di CP. Ho cominciato a praticare la respirazione "on steroids" espirando attraverso una cannuccia nell'acqua che aumenta la resistenza. Altra cosa che ho ripreso è l'uso del trampolino-rebounder, dato che con questo tempo pazzo non riesco ad organizzare un allenamento regolare alla corsa. Anche qui, spesso uso la training mask per allenare la respirazione. Sto continuando a bere i miei due litri di acqua al giorno.

VISTA

Oltre al dondolio di cui ho già detto, sto continuando ad allenare i muscoli extraoculari ed a fare la palming-meditation. SOGNI LUCIDI

Questo è un nuovo aspetto su cui ho cominciato a lavorare. Ho già fatto sogni lucidi in passato ma voglio arrivare ad una pratica più consistente. Per ora sto programmando la mente prima di dormire, ascolto Hemisync, registro i miei sogni e sto migliorando la mia memoria onirica. Sono arrivato a 2-3 sogni per notte ricchi di particolari e significati. APPRENDIMENTO Afterlife Explorers Show - guests Ross Spencer, Robert Bruce & Alexander de Foe (oltre un'ora) Robert Bruce - Possession - intervista di 2 ore e mezza Mystical Pathways con Robert Bruce - circa 2 ore di intervista HNA74 Hacking Relazioni VCD2009 - Prima Parte, stimolato dall'ultima HNA, ho ripreso a guardare tutto il Practitioner. Per ora sono alla routine energetica ed al flusso dei meridiani. Energy Work - Il libro di Robert Bruce sulle Tecniche Energetiche

Scritto da Guido in REPORTS at 22:54

## **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 puÃ² stimolare la luciditÃ . Scopo di questa pratica, cioÃ¨ scrivere i sogni ed individuare le "stranezze" del sogno, Ã¨ 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 in ARTI MARZIALI INTERNE at 11:03

Giovedì, 10 marzo 2016

## **10.16 Le Tecniche Energetiche di Robert Bruce**

Settimana all'insegna delle tecniche energetiche e dello studio del materiale del mistico australiano Robert Bruce. Conosco il lavoro di Robert da molti anni, ma solo ora ho deciso di immergermi profondamente nello studio delle sue tecniche e provare qualcosa della "spiritualità di frontiera". Per ora mi sto ascoltando tutte le interviste che posso trovare disponibili e sto praticando assiduamente tecniche di percezione cinestesica. Un'abbondante nevicata, questa settimana, mi ha permesso inoltre di fare la mia annuale "passeggiata nella neve" a piedi nudi... una cosa che faccio tutti gli anni per qualche centinaio di metri... fin quando i piedi non mi vanno in "bollitura". Quest'anno dopo la visione del lavoro di Wim Hof ha avuto un sapore particolare. Vista 10/10 Rotazioni degli occhi in tutte le direzioni per lunghi periodi ascoltando degli mp3 per non annoiarmi. Tornate percezioni di miglioramento visivo. Arte Marziale Ho cominciato a praticare quotidianamente tecniche di movimento ad 8, che sono molto utili anche a livello energetico... così come consigliati da Donna Eden come trama celtica. Inoltre ho lavorato su postura e movimento nel corpo di sensazioni cinestesiche. Intense sessioni di lotta corpo a corpo con la bocca chiusa mi aiutano a portare avanti il lavoro respiratorio con il metodo Buteyko.

Sto cercando il più possibile di coordinare insieme tecniche energetiche, marziali, di respirazione e di miglioramento visivo. Ho cominciato anche a bere più acqua, anche grazie ad una app sul cellulare che mi ricorda di farlo. Lo standard settato per il mio peso è di oltre 2 litri d'acqua fuori pasto. Video/Audio Raising Kundalini con Robert Bruce - videoconferenza di oltre 2 ore How I Raised My Kundalini 70 Times - intervista a Robert Bruce di Nate Bales per un'ora e venti minuti The Evolution of Consciousness - intervista a Robert Bruce di circa un'ora e mezzo Intervista a Robert Bruce al Peter Maxwell Slattery Show - di circa un'ora e venti minuti Intervista a Robert Bruce di Jeff Balanger di circa 30 minuti HNAD0122 dello zio Hack su Tantra e Convinzioni HNAD0123 dello zio Hack su Spiritualità, Meditazione e Felicità HNA74 Hacking Relazioni

Scritto da Guido in REPORTS at 20:59

Martedì, 8 marzo 2016

## **I Pericoli delle Tecniche Energetiche**

Sono da tanti anni appassionato di tecniche energetiche. Esistono tecniche piú blande ed altre piú intense. Esistono tecniche piú sicure ed altre piú 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 piú profonde, in particolare quelle legate all'istinto di sopravvivenza. Tali emozioni includono paura, rabbia ed emozioni legate al comportamento sessuale. Il sistema limbico è anche coinvolto alle sensazioni di piacere collegate alla nostra sopravvivenza, come quelle sperimentate con il cibo e con il sesso. C'è 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 quantità attraverso il cervello è 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 può bruciare. Un'enorme quantità di pressione elettromagnetica che causa la stimolazione dei recettori delle cellule che compongono il sistema limbico può indurre il cervello a scaricare grandi quantità 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 pazzesca corsa sulle montagne russe, che non è né divertente né tantomeno eccitante. C'è un'esperienza interessante che è molto famosa, quella di Gopi Krishna. Nel 1967 pubblicò il suo primo importante libro in India: Kundalini, l'Energia Evolutiva dell'uomo. Il libro è un chiaro e conciso resoconto autobiografico del fenomeno del risveglio della kundalini che sperimentò 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 sommità della sua testa. E all'improvviso... divenne consapevole di una sensazione potente alla base della spina dorsale, la sensazione cominciò ad espandersi ed estendersi verso l'alto. Continuò ad espandersi finché sentì, quasi senza preavviso, un rombo come quello di una cascata e sentì un ruscello di luce liquida entrare nel suo cervello. Da quel momento Gopi Krishna sperimentò un continuo alone luminoso attorno alla sua testa e cominciò ad avere una varietà di problemi psicologici e fisiologici. Pensava di impazzire. Smise di fare esercizi di concentrazione ed adottò una dieta molto severa. Sviluppò una sensazione di orrore per il sovrannaturale, disgusto per il lavoro e le relazioni sociali... malinconia, irritabilità, insonnia... erano altri sintomi. Andò 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 riuscì a capire intuitivamente quello che doveva fare e riuscì a tornare in equilibrio psicofisico... ed a comprendere la sua esperienza spirituale. Scrisse diversi libri su Kundalini e Spiritualità.

Scritto da Guido at 14:33

Giovedì, 3 marzo 2016

### **9.16 Arti Marziali Mon Amour**

Questa settimana mi sono ricalibrato sulla mia passione principale... le arti marziali. Probabilmente è dovuto all'ascolto dell'audio dello zio Hack sulla necessità di avere un mission, o meglio una "vocazione". Le arti marziali sono sempre state per me una via di miglioramento su tutti i livelli: mentale, energetico e fisico. In palestra ci siamo allenati molto sul combattimento e sulla lotta, mentre personalmente ho lavorato molto sia sulla mobilità a corpo libero sia con la spada (con entrambe le braccia). Ho continuato a lavorare con il metodo di respirazione Buteyko arrivando ad una CP (Control Pause) di 30 secondi. Per quanto riguarda la mia pratica energetica... comincio a sentire una maggiore sensazione di densità associata a fresco ed a piacevoli sensazioni, grazie al condizionamento che ho adottato nelle settimane precedenti. Praticando immobile ho percepito una vibrazione molto intensa in tutto il corpo, sia nella posizione seduta (adotto normalmente la posizione di Shiva, che trovo più comoda) sia nella posizione in piedi (Standing Meditation). Per quanto riguarda la postura sto continuando a studiare il materiale di Kelly Starrett che mi ha dato nuovi input su mobilità e scioglimento delle tensioni nel corpo.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:01

Giovedì, 25 febbraio 2016

## **8.16 Si Torna a Sondare le Profondità della Mente**

Questa settimana ho lavorato davvero molto con i livelli meno fisici, l'energia e la mente. Sono tornato a lavorare intensamente sulla meditazione passiva, ma soprattutto sulla meditazione attiva e sulla visualizzazione. Ho cercato di sviluppare al massimo uno stato vigile in quella passiva ed uno stato di intensa creatività in quella attiva. Ho giocato molto con i colori e con i simboli (ad esempio il Tao), e mi sono divertito come un bambino. Ho ricominciato anche a tenere un diario dei sogni e noto che man mano che vado avanti nei giorni riesco a ricordare sempre nuovi particolari. Ho continuato a lavorare molto sulla respirazione, continuando a correre con la Training Mask e tenendo alto il livello di attività fisica. Continuo a mettere in pratica le osservazioni di Artour Rakhimov e la mia CP (Control Pause) è salita a 25 secondi. Nella meditazione passiva trovo molto utile associare il controllo del respiro al controllo dei pensieri. Continuo anche con le docce fredde e lo yoga.

Per quanto riguarda la pratica energetica ho seguito un po' di lezioni sul canale YouTube di Robert Bruce sulla New Energy Way ed ho praticato il movimento dell'energia sia aiutandomi con il movimento delle mani, sia con la sola intenzione mentale. Si sono sviluppate diverse sensazioni cinestesiche specialmente nella schiena, soprattutto la zona lombare, nelle gambe e nelle zone di fronte e nuca.

Sto facendo inoltre un bel lavoro di studio sull'Energia degli Elementi. Ho fatto diverse sessioni di Standing Meditation che mi hanno dato particolari reazioni cinestesiche, soprattutto formicolio alla fronte che si è protratto per diverso tempo anche lontano dalla pratica... aiutandomi a rimanere presente e focalizzato... Un po' come tenere i punti NeuroVascolari in modo costante. Fra le altre pratiche sono state più significative il Training Visivo e le tecniche di mobilitazione. Sto andando avanti a studiare Kelly Starrett ed applicare i suoi concetti alla mia pratica sportiva. La mia Ruota della Fortuna ha scelto per la prossima settimana di continuare ad approfondire le tecniche energetiche.

Scritto da Guido in REPORTS at 20:28

Giovedì, 18 febbraio 2016

## **7.16 La Mia CP Raddoppia e Comincio a Correre con la Training Mask**

Il tema principale della settimana è stato ancora il metodo di respirazione Buteyko. Così oltre alla respirazione ho lavorato molto anche fisicamente con lo scopo di aumentare la mia CP (Control Pause) in fase di riposo. A tal proposito ho cominciato anche a correre su una distanza 8 km con la Elevation Training Mask (2 sessioni, non ho potuto fare la terza a causa delle avverse condizioni climatiche della settimana: pioggia e un po' di neve). Credo che sia la prima volta in tutta la mia vita che corro una distanza così lunga. Come ho fatto a correre così a lungo senza annoiarmi? (La noia era la causa prima dei miei fallimenti nella corsa.) Un paio di cuffie intrauricolari e un audio interessante come l'HNA 73 dello zio Hack sulle Neuroscienze per spegnere il centro della noia. La mia CP è aumentata del 100% passando da 10 secondi a 20 secondi, il limite minimo per il livello di salute secondo Artour Rakhimov. Questa settimana ho anche letto il suo libro *Yoga Benefits Are in Breathing Less*, davvero molto interessante e motivante anche questo. A proposito di respirazione, sto continuando a guardare i video di Wim Hof. Della sua pratica cerco di mantenere l'entusiasmo, le docce fredde per una decina di minuti, la voglia di espandere i miei limiti e mantenere alto il focus, la pratica dello yoga. Questa settimana ho praticato yoga tutti i giorni con sole due posizioni con l'obiettivo principale di stimolare la flessibilità della schiena: il cobra e il gatto.

La seconda pratica per importanza è stata la meditazione, anche qui collegata all'osservazione del respiro e della sua influenza sui pensieri. Ho proseguito anche con la pratica energetica con la stimolazione del sistema nervoso superficiale (recettori tattili della pelle), lo sviluppo di sensazioni cinestesiche intorno al corpo e il loro movimento secondo le tecniche NEW (New Energy Way) spiegate da Robert Bruce. Parte integrante della pratica energetica sono state tecniche di Standing Meditation (meditazione in piedi) e Mobility Drills (scioglimento delle articolazioni). Ho continuato l'allenamento dei muscoli oculari, con altri momenti di miglioramento alla guida dell'auto, e la lettura con lenti plus da allenamento al defocus. Infine ho ripreso a praticare il Silva Mind Control focalizzato sui miei attuali obiettivi. La mia Ruota della Fortuna ha scelto per la prossima settimana un approfondimento maggiore sulle tecniche NEW.

Scritto da Guido in REPORTS at 13:33



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

Giovedì, 11 febbraio 2016

## **6.16 Comincio a Praticare lo Yoga**

Questa settimana ho abbandonato definitivamente il metodo di respirazione di Wim Hof rimettendomi a studiare e praticare intensamente il metodo Buteyko.

Ho scoperto infatti che l'incremento di apnea vuota molto elevato che ottenevo, con il metodo di respirazione di Wim Hof, era dovuto solo ad un aumento della concentrazione di ossigeno nel sangue arterioso che inibiva il centro respiratorio del cervello... ma la concentrazione di ossigeno nei tessuti rimaneva molto bassa.

La mia CP (Control Pause) è ancora di poco superiore ai 10 secondi, indice di ossigenazione molto basso.

Ma non butto via l'acqua sporca con il bambino dentro. Ho infatti intrapreso un percorso di crescita, stimolato dall'entusiasmo di Wim Hof:

sulle flessioni per arrivare a 100 flessioni consecutive  
ho cominciato una sfida dei 30 giorni di hatha yoga  
continuo a fare le docce fredde che trovo formidabili nello sviluppare benessere e nello stimolare la circolazione superficiale.

Per quanto riguarda lo studio di Buteyko ho guardato tutta la playlist su YouTube di Artour Rakhimov e mi sono letto il suo bellissimo libro *Breathing Slower and Less: The Greatest Health Discovery Ever*.

Per quanto riguarda la pratica energetica ho cominciato a guardare i video di Robert Bruce, sviluppando al contempo anche una mia Super Routine Energetica, strutturata sul modello di Donna Eden, ma con le mie aggiunte e personalizzazioni.

Continua il lavoro di stretching e potenziamento sugli occhi, con tanti bei momenti di "miglioramento" alla guida dell'auto sulla lunga distanza. Ho anche seguito un video di qigong degli occhi del medico LuShiCai. Ho letto anche mezz'ora al giorno con le lenti plus.

Per quanto riguarda la meditazione, Vivekananda dice nel libro *Raja Yoga* che prima è indispensabile un periodo di Pranayama, per cui continuo a meditare ma dedicandomi intensamente al lavoro sulla respirazione.

Continuo a studiare Kelly Starrett... e nella mia pratica meditativa ho cominciato a dare la giusta importanza alla postura ed all'organizzazione biomeccanica.

Ultimo, per la serie "Conosci te stesso" ho cominciato a studiare il mio tema natale nell'Astrologia Vedica con il mitico e divertentissimo Kapiel Raaj.

Scritto da Guido in REPORTS at 20:54

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 pi<sup>u</sup> di ritornare al sistema Buteyko...

Perch<sup>e</sup>? 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 <sup>e</sup> contagiosa!!! Il tuo entusiasmo <sup>e</sup> trascinate, ma la razionalit<sup>a</sup> e la solidit<sup>a</sup> del metodo Buteyko mi danno pi<sup>u</sup> stabilit<sup>a</sup> 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 gi<sup>a</sup> qualche settimana fa mi d<sup>a</sup> dei picchi molto alti che tendono a scendere rapidamente... Buteyko <sup>e</sup> molto pi<sup>u</sup> lento nel darmi lunghe apnee, ma anche pi<sup>u</sup> stabile... e non mi d<sup>a</sup> quel fastidio della rapida ossigenazione nelle vie nasali. S<sup>o</sup> perch<sup>e</sup> 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

Giovedì, 4 febbraio 2016

## **5.16 Gli Occhi Cominciano a Scongolarsi dalla Tensione**

Questa settimana ho avuto alcuni segnali di miglioramento visivo in termini di colore e profondità ... stacchi di miglioramento molto belli soprattutto alla guida dell'auto, quando gli occhi possono spaziare sulla lunga distanza... e soprattutto se sono in apnea... Sono i primi sintomi che compaiono sempre ogni volta che comincio a fare esercizi in modo costante. Perseveranza non mi abbandonare questa volta.

Ho continuato con i 10 minuti di doccia fredda gelata e confermo la piacevolissima esperienza, specie se segue un intenso bagno di vapore di 30 minuti. Questa settimana non ho avuto alcun problema con il freddo e anzi sarei potuto stare ancora ben oltre i 10 minuti.

La mia attività principale è stata la pratica energetica.

La maggior parte delle pratiche che ho studiato nella mia vita ha a che fare con sensazioni cinestesiche e lo sviluppo di questo canale. Sto lavorando molto sull'amplificazione delle sensazioni come pressione, formicolio, movimento... il lavoro di Donna Eden a volte mi sembra un po' troppo "meccanicistico".

Gran lavoro sulla meditazione associata al palming e poi potenziamento e scioglimento dei muscoli oculari in tutte le direzioni... stretching statico, dinamico e lunghe serie alternate a serie brevi ad alta intensità.

Ho continuato la pratica della respirazione di Wim Hof, anche se mi sto convincendo sempre più di ritornare al Buteyko... mantenendo il lavoro sul freddo... cosa che per altro anche Buteyko consigliava.

Fra le altre attività minori ho iniziato a leggere indossando lenti plus da allenamento (con lo scopo di disaccomodare come scrive David De Angelis), ho ripreso a fare i lavori in giardino in maniche corte per espormi maggiormente alla luce solare e gli esercizi di scioglimento di Myrzakarim Norbekov (nella foto)

**Materiale Visto / Sentito / Letto**

Wim Hof - vari video per tenere alta la motivazione.

Peccato che quest'anno non è caduto un fiocco di neve qui, avrei avuto nuove cose da sperimentare.

Kelly Starrett - Maintain Your Body, continua ad essere interessantissimo, ma me lo assorbo a piccole dosi.

zio Hack - HackManifesting2016, Design Stile di Vita (il mio stile di vita è

perfetto, a differenza dello zio io preferisco i pomeriggi liberi), Breathing Wave, Swish, Museum of Past Memories, Introduzione a CAO

Vivekananda - continuo la lettura di Raja Yoga

Myrzakarim Norbekov - ho ripreso alcuni video sulla mobilità articolare che avevo in archivio

**Rilassamenti / meditazioni**

Gran lavoro sulla meditazione, la chiamo "palmeditation" (palming + meditazione) motivato ancora da Vivekananda e dai primi successi nel controllo del flusso dei pensieri.

Mi perdo sempre meno e riesco a mantenere un certo distacco. Ho notato che quando mi "perdo" è perché entro in una trance profonda ed entro in uno stato di "sogno incontrollato".

Ho ripreso anche i relax dell'Hemisync Wave 2

sempre associati al palming. Da sdraiato passo continuamente tra lo stato di veglia e sonno... come un'onda... sopra e sotto l'acqua. Da seduto in poltrona mantengo un miglior controllo.

Mirzakarim Norbekov

La Saggezza dell'Asino

ovvero Come liberarsi degli Occhiali

Macro Edizioni

tel. 06.5

Macrolibrarsi.it

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

Scritto da Guido in REPORTS at 18:28



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

Giovedì, 28 gennaio 2016

#### **4.16 Dieci Minuti di Doccia Gelata**

Questa settimana ho compiuto 40 anni... e voglio fare in modo che i prossimi 40 siano spettacolari! Ho superato la sfida dei 10 minuti di doccia fredda gelata come suggerito da Wim Hof. Al termine della doccia si è sviluppata una piacevolissima sensazione di benessere ed euforia diffusa. Ho continuato la pratica energetica muovendo l'intenzione lungo i meridiani e sviluppando sensazioni cinestesiche di formicolio e movimento. Ho associato anche emozioni positive come gratitudine ed amore. Prosegue anche l'allenamento degli occhi in tutte le direzioni. Si è verificato un solo evento di breve miglioramento. Continuo il lavoro posturale, aggiungendo anche una pratica a terra con due palline da tennis lungo la parte alta della schiena per sciogliere i tessuti profondi. Sta migliorando anche la consapevolezza corporea. Materiale Visto / Sentito / Letto

Wim Hof - vari video tutti molto motivanti

Ben Greenfield - ho ascoltato un podcast su Wim Hof, lungo e pieno di "zavorra" Kelly Starrett - Maintain Your Body - continuo a studiarlo

zio Hack - Social Hacking e Come Avere un Anno Meraviglioso (ascoltati varie volte). Sto implementando il mio sistema personale con le ultime aggiunte.

Vivekananda - Raja Yoga, davvero interessantissimo e super consigliato.

Ho comprato un Kobo Reader su cui sto caricando tutti i pdf... la mia lettura è molto facilitata ora.

Rilassamenti / meditazioni

Ho cominciato ad associare la meditazione al palming, in modo da lavorare a due livelli energetico e mentale. Sono molto motivato a migliorare i miei livelli meditativi, anche grazie alla lettura del libro di Vivekananda... Ho cominciato a prestare maggiore attenzione alla postura ben eretta della colonna ed al ritmo respiratorio.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:28

Giovedì, 21 gennaio 2016

### 3.16 Tre Cicli di Apnea da Due Minuti

Questa settimana mi sono dedicato moltissimo alle tecniche energetiche, sviluppando una mia routine energetica personale e lavorando sul flusso dei meridiani.

Mi sono focalizzato molto sulla percezione del movimento lungo il corpo e sulle emozioni positive.

Ho ricominciato a fare gli esercizi di potenziamento muscolare degli occhi in tutte le direzioni ma non ho riscontrato particolari miglioramenti.

Sembra che l'incremento sia dovuto più all'aumentata ossigenazione che al lavoro muscolare... Oppure forse ho sovraccaricato. Andiamo avanti e vediamo

Continua la sperimentazione del metodo Hof. Stasera all'ultima sessione settimanale ho fatto 3 cicli respiratori con 3 apnee da 2 minuti. Sono a 60 flessioni in apnea piena. L'obiettivo, come dice Wim, non è sviluppare la forza fisica, ma migliorare la connessione mente-corpo e il controllo sul sistema nervoso ed immunitario.

Non sono ancora riuscito a sviluppare la percezione di luce stroboscopica nella testa (che ho già avuto in passato) con questo metodo, ma ho sviluppando simpatia per lo yoga, penso che mi riguarderà il materiale sullo yoga presentato dallo zio Hack in HNADeluxe di inizio 2014.

#### Altre pratiche

Meditazione, ho praticato l'osservazione, prestando particolare cura alla mia postura e posizionando gli occhi verso il centro della fronte, sembra andare meglio con una migliore attenzione.

Lavoro posturale, sull'onda dell'entusiasmo di Kelly Starrett sto lavorando molto sul miglioramento di struttura e postura, notando un miglioramento nelle mie prestazioni a livello fisico (specie nella pratica delle arti marziali) e mentale. Ho trovato molto interessante quando Kelly dice che con un livello di disidratazione dell'1-2% si può avere una riduzione del VO2max del 5-10%. Così ho incrementato l'assunzione di acqua.

#### Materiale Visto / Sentito / Letto

Wim Hof - sempre molto motivante

Kelly Starrett - lo trovo davvero interessante, con tanti spunti nuovi per la mia consapevolezza corporea

zio Hack - Revisione Mediateca 2015, ho cercato sul web alcuni degli elementi suggeriti per avere un assaggio del materiale di approfondimento

Win Wenger - ho fatto mio il concetto di Portable Memory Bank e scrivo le idee che mi vengono in mente durante la giornata nei momenti più inaspettati

Vivekananda - Raja Yoga, ho letto il primo capitolo del libro e mi è piaciuto moltissimo l'atteggiamento iniziale.

Donna Eden - Medicina Energetica, riletto il capitolo sui meridiani

Amy Cuddy - Power Posing - Ted Talk

#### Rilassamenti / meditazioni

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

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

Scritto da Guido in REPORTS at 22:23

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

Giovedì, 14 gennaio 2016

### 2.16 Cinquanta Flessioni Consecutive in Apnea Piena

Questa settimana ho continuato a migliorare la mia produttività, soprattutto grazie ai miei due "strumenti" Habitica, il gioco che mi penalizza se non seguo la mia programmazione (il mio programma è sempre molto intenso) e Pomodoro Challenge, l'app che mi motiva grazie ai suoi grafici sulle mie attività e mi sprona a migliorare me stesso. Sono continuate le sessioni di respirazione del metodo Hof per sviluppare potenza interiore, con il test su flessioni sono passato da 30 flessioni consecutive a 50 in apnea piena. Ho notato che il mio peso è diminuito di 3 kg, non so se per le respirazioni, le docce fredde o che altro... Altra cosa molto positiva che ho notato è un miglioramento temporaneo della vista durante l'apnea, non so se dovuto all'ossigenazione o al rilassamento del sistema nervoso simpatico. Ho ripreso quindi gli esercizi di potenziamento degli occhi con il metodo Guglielmotti ed ho avuto anche alcuni momenti inaspettati (lontano dalle sessioni di pratica) di miglioramento visivo nel colore e nella profondità. Negli ultimi giorni mi sono rimesso con rinnovata motivazione ed intensità anche a praticare l'orbita macrocosmica facendo fluire l'energia in tutto il corpo.

#### Altre pratiche

Ho continuato a lavorare sulle mie liste crapboard e risorse, ad eliminare files sul pc e cartacce accumulate nei cassetti. Allenamento posturale, con il mantenimento di posizione statiche in sessioni da 10 minuti. Scioglimento articolare, soprattutto relativamente alle spalle.

#### Materiale Visto / Sentito / Letto

Wim Hof - TEDxAmsterdam - Wim Hof - 11/30/10  
Kelly Starrett: "Deskbound" | Talks at Google  
zio Hack Come praticare CA0 e Cosa fare quando sei nella merda  
Scott Sonnon - IntuFlow Beginner

#### Rilassamenti / meditazioni

Ho ripreso i 3 relax al giorno consigliati dallo zio Hack, seguendo i suoi audio. Sto invece migliorando la mia pratica di meditazione silente in cui semplicemente osservo i pensieri che passano nel mio schermo mentale. Ho notato che la pratica è molto più facile quando sono ben ossigenato.

Scritto da Guido in REPORTS at 20:50

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 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 approcciarsi 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



Lunedì, 4 gennaio 2016

## **Report Settimana 1.2016 - Ordine e Pulizia**

Report Settimana 1.2016

Prima settimana dell'anno. Semi-festiva. Mi sono dedicato principalmente al fare ordine, pulizia ed eliminare un sacco di cartaccia.

Anche il desktop del mio computer ha una sola cartella: il cestino.

Sull'onda dell'entusiasmo dello zio Hack per il neurofeedback ho tirato fuori dall'armadio il mio BrainMonitor dell'Elemaya, acquistato alcuni anni fa e praticamente mai utilizzato.

Ho ripreso la mia pratica energetica ed ho cominciato a provare la tecnica respiratoria di Wim Hof, molto diversa dal metodo Buteyko che ho praticato finora, ma sembra avere alcuni interessanti risultati, il tempo di apnea aumenta drasticamente, ma è ancora solo temporaneo. Ho praticato con consistenza anche la doccia fredda quotidiana ed un paio di volte l'ho preceduta con un bagno di vapore di 30 minuti. Ho creato due liste, una di risorse ed una di cose da cambiare, su cui sto ancora lavorando.

A livello fisico, sto lavorando molto sulla postura e sullo scioglimento articolare. Materiale Visto / Sentito / Letto

Kelly Starrett: MobilityWod Principles estratto di un'ora dal seminario di CreativeLive, su YouTube... interessantissimo lavoro su postura e struttura

Robert Monroe: I Viaggi Astrali e il Sistema Hemi-Sync, su YouTube... interessante la sua prospettiva secondo cui veniamo sulla Terra per sviluppare l'emisfero sinistro e la componente logica della mente. HNA72 Gennaio 2016 Come Avere un Anno Meraviglioso... aspetto il manuale, ci sono diversi spunti interessanti

Revisione Mediateca 2015-Parte 1... mi sono segnato un po' di nomi, gli darò un'occhiata

Produttività come tengo traccia delle cose da fare... la mia cartella di download è ancora troppo incasinata, pertanto continuo ad usare per questo il mio giochino di Habitica e la lavagna magnetica.

Rilassamenti / meditazioni

Sto ascoltando alcuni audio in toni binaurali, uno al giorno per mezz'ora circa, entro in un buon livello di corpo addormentato e vibrazioni piuttosto forti.

Mi sto anche dedicando alla meditazione passiva ma in questi giorni faccio ancora fatica a concentrarmi adeguatamente.

Scritto da Guido in REPORTS at 15:42

Venerdì, 1 gennaio 2016

## **Chi Sono**

Ciao! Mi chiamo Guido e da oltre 40 anni sono qui ospite del Pianeta Terra. Fin da quand'ero piccolino mi sono appassionato all'energia nelle sue varie denominazioni: prana, qi, ki, reiki, mana, od...Ho letto libri e libri, ho seguito corsi e guardato video di ogni tradizione.Ed ancora continuo a farlo.Ho perso il conto di quante migliaia di euro posso aver speso in questa mia passione.All'inizio ho cominciato a leggere ogni libro della biblioteca che parlasse di di metodi di guarigione alternativa o della cosiddetta medicina alternativa, poi con i primi soldi ho cominciato a partecipare a corsi di Reiki e ad imparare le arti marziali.Ma era solo l'antipasto. Il mondo delle energie è ampio e variegato.Il primo richiamo è stato l'Oriente, con la sua mitologia ed il fascino esotico:

Reiki  
Qigong di Mantak Chia  
Yoga  
Falun Gong  
NeiGong

Poi è venuto l'Occidente, pragmatico e lineare:

Silva Mind Control

Quantum Touch

Medicina Energetica di Donna Eden

EFT (Emotional Freedom Technique)

Energetica Hawaiana

NEW di Robert Bruce

Tecniche Energetiche Russe (Bronnikov, Norbekov)

Così insieme alla passione per le arti marziali, pratico il wingchun da diversi anni e ultimamente mi sono avvicinato al Taiji di ZhenManQing, coltivo quella dell'energia e degli stati alterati della mente, che secondo la mia idea non possono che andare di pari passo.

Ho una mia idea sulle arti marziali interne.Le arti marziali interne devono avere per forza qualcosa di interno. Praticare il taiji o qualsiasi altra arte interna, prestando eccessiva attenzione alla struttura fisica, è sempre qualcosa di esterno. Se genero potenza grazie all'allineamento strutturale non è qualcosa di interno. E' fisica. L'interno non è nulla di mitico, ma deve trascendere la fisica.Scrivo questo blog per condividere la mia passione per l'energia e le mie esperienze. Una volta alla settimana pubblico sulla mailing list di 100Salute un Mini-Report con le mie pratiche specifiche, le mie routines, le lezioni apprese, il materiale studiato (visto, ascoltato e letto), i miei esperimenti flash, in modo schematico e chiaro, senza fronzoli.Secondo me sono molto interessanti perché dimostrano effettivamente "quanto e come" studio, mi motivo e pratico per raggiungere i miei obiettivi.

Per iscriverti: Invia una mail vuota a [100salute-subscribe@yahoogroups.com](mailto:100salute-subscribe@yahoogroups.com) Per annullare l'iscrizione: Invia una mail vuota a [100salute-unsubscribe@yahoogroups.com](mailto:100salute-unsubscribe@yahoogroups.com)

Oppure contattami personalmente all'indirizzo [100salute@100blog.it](mailto:100salute@100blog.it)

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. Ci propongo qui 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 neo 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!!! Il 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

Mercoledì, 16 settembre 2015

## **Il Sistema Nervoso come Strumento della Coscienza**

Il Sistema Nervoso è lo strumento attraverso cui la Coscienza agisce sul corpo. Allo stesso modo lo stato di salute del sistema nervoso influisce sul livello di coscienza dell'individuo. La salute del sistema nervoso è un ottimo indicatore del livello psicofisico. Ma non si tratta di un indicatore stabile. Durante la giornata a seconda dei livelli di stress il suo funzionamento oscilla costantemente. Per sviluppare lo spirito, la coscienza, occorre avere un sistema nervoso stabile ed in piena salute. Quello che viene in aiuto qui è la meditazione attiva o visualizzazione. Non solo una visualizzazione (canale visivo), ma una completa sensualizzazione, ovvero l'utilizzo di tutti i canali sensoriali interni (soprattutto il cinestesico, o tattile). Dopo la procedura di accesso al livello alfa, tipica del Silva Mind, si procede alla visualizzazione del cervello e del midollo spinale (canale visivo). Quindi si sviluppa una sensazione di onde di energia che fluiscono dalla testa ai piedi ed una pressione a livello della nuca e delle tempie (canale cinestesico). Questa semplice tecnica può essere praticata quotidianamente in associazione ad altre visualizzazioni, oppure in modo autonomo. Aiuta molto inoltre, pensare più volte al giorno che il sistema nervoso sta ottimizzando al massimo le sue capacità (una sorta di defrag per il computer), meglio se in associazione alla tecnica delle 3 dita che riporta immediatamente il cervello in alfa. È molto difficile lavorare per sviluppare lo stato di coscienza o le pratiche energetiche se prima non ci si prende cura dell'interfaccia tra software e hardware, tra mente e corpo.

Scritto da Guido at 14:27

Martedì, 15 settembre 2015

## **Segreti di un Miglioramento Istantaneo nello Studio**

E' possibile usare l'ipnosi per migliorare la motivazione allo studio? Un buon modo per usare l'ipnosi è programarsi per ogni volta che vogliamo imparare qualcosa. Tutto quello che devi fare è creare un'ancora visiva / auditiva / cinestesica che puoi attivare giusto prima della fase di apprendimento o di studio. Poi crea un'altra ancora per ricordare tutto il materiale imparato in trance, per un facile e rapido recupero delle informazioni. Ad esempio: "Ogni volta che voglio focalizzarmi al 100% su quello che il professore / la persona / l'esperto sta dicendo, tutto quello che devo fare è unire le mie tre dita (dal Silva Mind Control), fare un respiro profondo e portarmi avanti nella mia sedia (NLP - Modellamento dell'Eccellenza)". "E tutto quello che devo fare per recuperare il materiale imparato è..."

A volte una leggera ma focalizzata trance ipnotica può essere positivamente indotta chiedendoti semplicemente "Se io sapessi X quale potrebbe essere la risposta?" Oppure "Se io potessi imparare facilmente X, come lo farei?" Anche le convinzioni negative nel campo energetico possono essere facilmente eliminate con semplici tecniche per la Pulizia dei Meridiani prima dello studio. I pensieri negativi, con i loro risvolti energetici, possono costituire filtri all'apprendimento. E' possibile migliorare drasticamente la propria prestazione in un test rimuovendo lo stress attraverso la tecnica cinestesica di tenere i punti neurovascolari della fronte. E quando, durante il test, arriva la confusione, tutto quello che c'è da fare è toccare ancora questi punti per tornare istantaneamente focalizzati ed ottenere alla fine anche un punteggio migliore. E con queste poche tecniche il miglioramento può avvenire davvero da un giorno all'altro. Queste tecniche di pulizia possono essere fatte in meno di 2 minuti per la maggior parte delle emozioni negative: senso di colpa, paura del fallimento, procrastinazione, memorie negative, convinzioni limitanti... Se entri in una fase di disorganizzazione energetica o inversione psicologica durante la fase di apprendimento o di verifica (test) i sintomi dello stress possono essere facilmente eliminati nel 90% dei casi con l'applicazione di 6 secondi di tecnica energetica. E non voglio dire che queste tecniche possono essere utilizzate anche nell'apprendimento di una tecnica sportiva o nella danza. Ci sono tecniche energetiche che sistemano ogni tipo di disabilità nell'apprendimento: disturbo di attenzione (ADD), dislessia, mancanza di motivazione... e possono essere eseguite rapidamente e facilmente. Le stesse tecniche possono essere applicate anche da chi studia con successo. Così se già sei buono, puoi diventare incredibile! Una volta che questi problemi nel campo energetico sono "ripuliti", allora l'ipnosi diventa un grande strumento di installazione per un "nuovo e migliore comportamento, comportamento che ti dà ogni cosa che vuoi".

Scritto da Guido at 20:36

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 emotiva 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 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 negativi che devono essere disinstallati.

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

Domenica, 13 settembre 2015

## **Il Test Energetico, il pi Valido Strumento della Medicina Energetica**

Il Test Energetico,  uno Strumento Indispensabile per operare con successo nella Medicina Energetica. Permette infatti di verificare immediatamente l'impatto di una determinata tecnica, di un pensiero, di un alimento o un medicinale. A molte persone non piacciono. Dicono che non sono affidabili e facilmente "taroccabili". Vero. E anche io l'ho pensata cos a lungo. Ritenevo il test sempre troppo incerto a causa dell'intrusione della mia mente o di quella della persona testata. Ma  anche vero che ero incompetente nel fare il Test Energetico. Man mano che  cresciuta di livello la mia competenza, mi sono sentito molto meglio nell'applicarlo. Ma ci va del tempo. Un anno circa... e tante persone diverse da testare per fare pratica, pratica e ancora pratica. Donna Eden lo usa continuamente nei suoi seminari e nella sua pratica e cos molti altri praticanti di Medicina Energetica. Tramite questo strumento possono mostrare rapidamente l'effetto delle tecniche anche a chi non ha sviluppato la chiarezza. Infatti questo  stato lo scopo per cui Donna Eden lo ha inserito. Con la competenza del Test Energetico si acquisisce molto pi controllo ed efficienza nella pratica. E allora da dove cominciare? Da noi stessi e dalle incongruenze inconsce. Cos puoi cominciare a migliorare il processo eliminando l'autosabotaggio interiore (inversione psicologica) attraverso pratiche di stimolazione dei punti energetici come EFT, TFT o BSFF. Ad esempio... "Anche se non ho fiducia nel test energetico, io amo e apprezzo me stesso" Stimola i punti del setup ripetendo la frase 3 volte, poi attiva tutti i punti e finisci con il punto gamut sulla mano. Una cosa che ho scoperto con EFT  che devo usare emozione, senza emozione non funziona per niente. Cos un pizzico di linguaggio colorito aiuta... aiuta eccome! "Anche con questo XXX test energetico, io ancora apprezzo e rispetto me stesso" Risultati? L'abilit nel fare il test energetico migliora istantaneamente. Comunque sia non sei obbligato ad usare il test energetico. Ma puoi anche pensare a quanto pi accurato puoi essere se hai un processo di verifica e di feedback immediato. E' facile da imparare? No. Merita impararlo? Solo se vuoi evitare "speranza" e "confusione". Solo se vuoi maggiori e migliori strumenti di calibrazione nella pratica energetica in modo che tu possa aumentare la tua efficienza di almeno 10 volte.... perch una volta che sarai arrivato ad un migliore livello di competenza, allora sarai grato di averlo imparato.... poi ti stupirai di cosa ti ha fermato dal dedicare pochi minuti al giorno per un periodo di tempo per darti questa abilit di grande valore.

Scritto da Guido at 11:37

Sabato, 12 settembre 2015

### **Sviluppare la Potenza nelle Arti Marziali**

Nelle arti marziali cinesi, interne o esterne, una delle capacità che si devono acquisire, probabilmente la più importante è la potenza (gong-li). Un praticante può avere la conoscenza di centinaia di tecniche ed un ottimo tempismo di esecuzione, una buona posizione... ma può mancare di potenza. È un classico dei vecchi film alla Bud Spencer. Ma si può vedere anche nelle risse da strada. Ecco che è importantissimo sviluppare anche la potenza per padroneggiare la competenza di un'arte marziale. Gli stili chiamati "esterni" (chiamati generalmente kungfu) sviluppano la potenza con vari metodi, tra cui

- sollevamento di pesi
- allenamento alla resistenza
- colpire sacchi per sviluppare coordinazione
- condizionamento a subire colpi senza danni (camicia di ferro)

Gli stili "interni" lavorano invece sull'alternanza Yin-Yang, sulla forza generata attraverso

- jin - il rilassamento e la propagazione di onde di forza attraverso il corpo
- li - la contrazione muscolare e l'accelerazione della massa

Nel taijiquan ad esempio queste abilità vengono sviluppate attraverso le posizioni statiche, la forma in movimento e a volte l'uso di armi pesanti. Anche se viene sviluppata nell'allenamento solitario, la potenza viene poi raffinata nei lavori a coppie in cui si praticano il "sentire" e la "spinta" applicate con il corretto tempismo e la giusta posizione strutturale.

Scritto da Guido at 08:56

Venerdì, 11 settembre 2015

## **Migliorare la Performance Sportiva con le Tecniche Mentali**

Lo sviluppo scientifico ha permesso cose incredibili nella nostra vita, cose che solo 50 anni fa erano inimmaginabili. Ma per molte persone ha anche dato una prospettiva totalmente meccanica sull'universo e della vita. Eppure, se si guarda più in profondità ci sono altri studi scientifici, magari meno conosciuti, in cui si è dimostrato che qualcosa di sottile come la nostra coscienza può influenzare i risultati casuali di un generatore di numeri. Ogni anno escono sempre nuove ricerche che mostrano come la nostra mente ed i nostri pensieri influiscono sul mondo intorno a noi e sulle nostre esperienze. Come ad esempio Cleve Baxter che ha dimostrato l'ansia nelle piante collegate ad un poligrafo (la macchina della verità) quando semplicemente pensava a bruciare le foglie con una sigaretta. Quindi credere che quello che si pensa non ha alcun effetto sul corpo è un'idea talmente ridicola che non dovrebbe nemmeno essere presa in considerazione. Mente e corpo sono intimamente connessi in entrambe le direzioni. La fisiologia del corpo può alterare lo stato mentale. Ma se si cambia il modo di vedere le cose all'interno della mente, può cambiare non solo il modo in cui le sentiamo (a livello emozionale) ma anche il nostro corpo può cambiare (ad esempio la postura). Ne deriva che i tuoi pensieri, le tue visualizzazioni e anche il lavoro con l'energia del corpo avrà sicuramente effetto sulla digestione, sull'uso di riserve di grasso per produrre energia, sull'alterazione dei flussi ormonali o sulla crescita dei muscoli. Il dottor Elmer Gates ha aumentato le dimensioni e la forza del suo braccio solo con la visualizzazione e senza alcun esercizio fisico. Quando visualizzi un tuo obiettivo dove lo vedi nello schermo della tua mente? Quanto è grande? Quanto è brillante l'immagine? Siamo in grado di giocare con queste sottodalità e migliorare l'immagine rendendola più potente. Questo è quello che ci insegna l'NLP per operare sulla nostra soggettività ed ottenere risultati migliori. Muovi l'immagine del tuo obiettivo più vicino a te, ingrandiscila e rendila più luminosa. Se ti trovi dentro l'immagine (associato), vediti più grande, vediti alto 3 metri. Questo aumenterà la tua fiducia e il tuo potere personale. Pensi che questa tecnica possa essere utile nel sollevamento pesi, nello sport o nella pratica delle arti marziali? Ricordati che quello che immagini vividamente è registrato come reale nel tuo corpo. La sensazione che provi di essere alto tre metri, causa cambiamenti nella fisiologia del tuo corpo. Pensi che puoi aumentare la tua performance subito del 100%? Probabilmente no. Ma se aggiungi l'1%, il 2%, il 5% a quello che già puoi fare e cominci a combinare questi guadagni incrementali, potrai stupirti di quello che sei in grado di fare attraverso una migliore connessione mente-corpo e con semplici tecniche mentali

Scritto da Guido at 20:03



Giovedì, 10 settembre 2015

### **Calcoli ai Reni - Alcune Idee**

Ecco alcune idee per lavorare sul problema dei calcoli renali, tratte dai lavori di Edgar Cayce, Donna Eden e Linus Pauling.

1. Massaggiare entrambe le caviglie in profondità, meglio se durante un bagno di vapore. Sulle caviglie ci sono molti punti di agopuntura sia sul meridiano del rene, sia sul meridiano della vescica... soprattutto nell'area tra il calcagno e il malleolo.
2. Bere molto, poiché una grande assunzione di acqua porta ad una grande emissione di urina. L'alto volume di urina riduce il carico sui reni, che eliminano un'urina molto diluita e quindi con meno lavoro da fare rispetto ad eliminare urina concentrata. Con un maggiore assorbimento di acqua, c'è anche una minore possibilità di formare nuovi cristalli dai fluidi corporei. I calcoli renali (detti comunemente "pietre") sono normalmente fosfati o urati di calcio e magnesio o meno comunemente cistina. Un elevato e continuo volume di acqua (8-10 bicchieri durante il giorno) può molto probabilmente scongiurare ogni problema di calcoli in futuro.
3. I calcoli renali sembra si formino in persone con urina molto acida. Le persone con una tendenza a formare queste pietre sono invitate a mantenere la loro urina alcalina. Questo può essere ottenuto facilmente attraverso l'assunzione di vitamina C o bicarbonato di sodio o altra sostanza capace di alcalinizzare.
4. Un metodo suggerito da Cayce per vuotare i calcoli consiste nell'aggiungere circa 200-250 ml di trementina in circa 1,5 litri di acqua calda. Poi immergere un panno nella soluzione, strizzarlo, applicarlo nel basso addome e cambiarlo spesso. Tale trattamento dovrebbe portare i calcoli alla disintegrazione sufficiente a permettere un passaggio senza dolore, proprio grazie alle influenze penetranti della trementina.
5. Un altro metodo consiste nel bere più acqua possibile e trattenere l'urina più a lungo possibile, finché la pressione diventi così intensa da aiutare a rompere i calcoli, allargare le aperture nei reni e facilitare il passaggio dei detriti rimanenti.

Non sono un medico e i suggerimenti di cui sopra sono tratti dalle seguenti fonti, che lascio per ulteriore approfondimento, spero possano essere utili:

Guarigioni Miracolose con l'Uso delle Energie del Corpo di William A. McGarey, Edgar Cayce

How to Live Longer and Feel Better di Linus Pauling

Energy Medicine di Donna Eden

Scritto da Guido at 15:06

Sabato, 5 settembre 2015

## **Il Miglior Metodo di Studio**

Massimiliano Masala è 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 onestà e professionalità. 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 più grandi errori nello studio ed in cosa gli studenti sprecano più tempo?

I più grandi errori nello studio derivano principalmente dalle distrazioni e dalle tecnologie inutili accese durante lo studio. È sufficiente sedersi per un po' in una qualsiasi biblioteca, ad esempio, durante il periodo di studio, per rendersi conto come gli studenti siano invidiabili inconsapevoli della discontinuità 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 più 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'è 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 è fare in modo che rimangano fuori dal percorso di studio giornaliero che si sta svolgendo. Dieci minuti, o più, 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 attività didattica o sportiva e il riflettere su quello che si dovrà fare, è un'abitudine che dovrebbe essere sempre presente. Purtroppo queste due semplici cose prima dello studio vengono completamente ignorate e mancando è molto più 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 verità, strategie e soluzioni di studio, più 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 perché le routine vincono sempre sulla fretta di migliorare in poco tempo; c'è solo una strada da percorrere per migliorare trovare il miglior metodo di studio ed è quella che parte dalla conoscenza dei propri limiti. Una volta riconosciuti, si potrà 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 qualità invece che di quantità. 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

Venerdì, 4 settembre 2015

### **L'Allenamento Mentale alla Forza**

Purtroppo, questo è il più grande errore nell'allenamento alla forza. La maggior parte delle persone che allena la forza fisica non ha idea di cosa sia l'allenamento mentale oppure ne ha un'idea distorta e limitata. Eppure l'allenamento mentale permette di migliorare le performances fin da subito, con risultati migliori sia a livello fisico sia tecnico. Meglio viene eseguito l'allenamento mentale e migliori saranno i risultati che si ottengono. Mente e corpo sono strettamente connessi... molto più di quanto non si pensi. Non siamo esattamente delle macchine, anche se spesso è quello che la società vuole farci credere. Per la maggior parte delle persone l'allenamento fisico è proprio questo, fisico. E così ci si concentra solo su questo. È facile lavorare sul corpo senza pensare... durante l'allenamento, forse è ancora più facile. E si ottengono anche dei risultati. Ma solo una frazione di quello che è possibile fare con lo stesso lavoro ma ben fatto! La gente di tutto il mondo entra in una palestra per ottenere qualcosa. Può essere per avere un aspetto fisico migliore, per perdere grasso o mettere su muscoli. Forse vogliono diventare più forti nel loro sport sul campo o su un tappeto. Se questo è il tuo caso allora perché non utilizzi lo strumento più potente che hai? La tua mente! S, la tua mente può essere un enorme alleato nel tuo viaggio, nella tua pratica. Ma è necessario imparare ad usarla bene. Se non lo fai, allora non otterrai i risultati che avresti potuto ottenere. Purtroppo la tua mente può anche essere il tuo più grande nemico, senza che nemmeno tu lo sappia. Ecco perché devi imparare ad usarla in modo positivo ed eliminare tutto ciò che in modo negativo rallenta il processo di allenamento. Tutto quello che devi fare è decidere di impegnare attivamente e su base regolare la tua mente, durante e fuori dagli allenamenti classici.

Scritto da Guido at 13:36

Martedì, 25 agosto 2015

### I Segreti della Chiarezza per Manifestare quello che vuoi

Per Manifestare qualsiasi cosa nella propria vita occorre innanzitutto chiarezza di pensiero. Esiste un segreto per aumentare le vibrazioni di una persona. Quando entriamo in uno stato meditativo profondo e si abbassano le onde cerebrali alla frequenza del theta mantenendo coscienza (cosa che si sviluppa attraverso la pratica) i pensieri diventano 1000 volte più potenti rispetto ai pensieri emessi con onde beta (il normale stato di veglia). Così abbassi le onde cerebrali ed allo stesso tempo mantieni attivo il ponte della coscienza allora è alta la tua vibrazione. Così quando sei in theta e i tuoi pensieri sono 1000 volte più potenti, allora ogni pensiero che hai, positivo o negativo che sia, diventa la tua realtà ..... questo perché entrambi gli emisferi del cervello stanno lavorando insieme e assieme alle tue emozioni. Sono le emozioni che diventeranno il Magnete Mentale che attiva la Legge di Attrazione. Qualche volta sembra che la Legge di Attrazione non funzioni per te. Ma nonostante quello che tu possa pensare, la Legge di Attrazione funziona sempre. Per farla funzionare meglio aggiungi emozione, aggiungi la sensazione del "come se" l'avessi già ottenuta, come nelle 3 Scene del Silva Mind Control. Altre volte sembra che la Legge di Attrazione funzioni al rovescio. Questo succede perché un paio di cose sono state fatte in modo non corretto. 1. Le immagini sono state realizzate con un metaprogramma via-da anziché verso. Ti sei concentrato su ciò che non vuoi, invece che su ciò che vuoi. 2. Le immagini sono state realizzate correttamente, ma la mente inconscia e le vecchie abitudini, convinzioni e valori hanno conflitti con ciò che la mente conscia pensa di volere. Così questi conflitti interiori inconsci devono essere chiariti prima che la manifestazione inizi a lavorare verso ciò che la mente conscia vuole. Ancora, la Legge di Attrazione sta funzionando perfettamente. Il problema è che quando c'è un conflitto tra mente inconscia e mente conscia, la mente inconscia vince sempre.

Quando fai la tecnica nel modo corretto, la manifestazione funziona sempre. Così se non la stai eseguendo nel modo corretto, scopri quali sono le scatole nere, ripulisci i conflitti interiori (l'EFT è ottimo per questo) e poi sviluppa la tua azione negli stati profondi del theta. Adesso sai come alzare le tue vibrazioni. Alza le vibrazioni a volontà e puoi alzare anche l'ampiezza di queste onde cerebrali. Poi proietta le tue immagini mentali dal theta ed aggiungi emozione. E lavorando sul tuo progetto in theta, l'attività mentale accresciuta ti porterà in alfa, che è lo stato più potente da cui lavorare. Tutto ciò che è fatto attraverso una meditazione profonda allenata nel tempo. Senti come è positivo il tuo progetto... Quanto sarà divertente... Quanto potrai imparare attraverso questa esperienza... Quanto ti aiuterà in altri progetti ancora nemmeno pensati o nominati... Sii sincero nel ricordare altri progetti di manifestazione che hai fatto e in cui hai avuto successo. E quando incontrerai altre persone con i tuoi stessi interessi, che tu potrai aiutare e che vorranno il tuo aiuto, allora insegna loro ad usare gli stessi strumenti.

Mostra loro gli strumenti segreti della manifestazione.

Mostra loro ad avere un pensiero chiaro e pulito in modo positivo come se già avessero ottenuto ciò che cercano. Ogni giorno ci accadono molte cose. Molte di queste cose sono belle e positive. E molte altre cose che ci succedono non sembrano affatto buone, ma quando le guardi indietro sulla strada della vita, magari anche solo 30 giorni dopo, queste cose negative avranno un'altra faccia... un altro aspetto... un'altra prospettiva. E forse saranno positive. E così... ogni sera dedica 5 minuti a scrivere brevi note di quello che è successo in quel giorno. Quello che ti è piaciuto e quello che non ti è piaciuto. Vicino alle cose che non ti sono piaciute scrivi un nuovo comportamento che cambierà il risultato di ciò che non è andato bene, in modo che in futuro possa andare sempre meglio. Poi pensa ad un momento nel futuro in cui queste negatività succederanno ancora e fai girare il film di quello che accadrà con i nuovi comportamenti ed i risultati che vorrai e che otterrai. Poi vai nel tuo stato profondo di meditazione e focalizza la tua intenzione su un evento futuro, usalo come se fosse un viaggio astrale nel futuro e riporta le cose come tu vuoi che accadano in uno stato alfa/theta! Ricordati che questo tipo di meditazione, attiva la Legge di Attrazione in modo 1000 volte più potente rispetto al normale stato di coscienza in beta. Ok, quanto sopra è solo un rapido scritto da 10 minuti con alcune indicazioni specifiche e chiarezza in modo che possa essere usato in Meditazione con la Legge di Attrazione in modo che tu possa manifestare ogni desiderio del tuo piccolo cuore.

Scritto da Guido at 13:56

### Il Lato Oscuro della Manifestazione

Qual è il metodo più potente e rapido per manifestare qualcosa nella realtà esterna? Un forte desiderio, un addestramento adeguato ed una specifica intenzione (segment intending). Ad esempio per risolvere un problema di salute o migliorare una prestazione mentale, fisica, sportiva... Indipendentemente da ciò che si crede, il processo di manifestazione FUNZIONA SEMPRE... anche se spesso è una manifestazione inconscia... una manifestazione che

può essere parzialmente controllata... quando le regole del gioco della vita sono rispettate. Noi manifestiamo costantemente e continuamente... anche quelli che non lo sanno... anche quelli che non hanno ben chiare le "regole del gioco"... magari manifestano quello che non vogliono consciamente, ma comunque lo fanno. Le metodologie per migliorare l'ottenimento di risultati positivi esistono e il processo di manifestazione può essere migliorato con apposite tecnologie. Le Tecnologie della Manifestazione hanno il loro lato oscuro. E il modo migliore che conosco per stoppare alcuni di questi aspetti è non dire a nessuno della propria pratica e del relativo verificabile successo... perché le persone sono guidate dalle emozioni..... come la gelosia... o la paura... o potrebbero considerarti un po' pazzo (e non "normale" come loro) e allora cercheranno di farti tornare al punto in cui eri prima. Perché il cambiamento spaventa, perché ciò che non si conosce fa paura... e magari ti abbandoneranno. O forse ti brucieranno sul rogo per permetterti di scontare i tuoi peccati come ai tempi dell'Inquisizione! Non male come strategia via-da? Cos'è? lascia che tutti pensino che sei una persona "fortunata" o che lavora duramente, canticchiando un'allegria canzone (senza sapere che da sempre la musica è stata usata come la più potente tecnologia ipnotica sul pianeta, bel potente del RAGGIO VERDE delle piramidi).

Scritto da Guido at 11:46

Lunedì, 24 agosto 2015

## **Disinstallare il Senso di Colpa**

Il senso di colpa è una delle emozioni più insidiose per il nostro sistema energetico, una di quelle che ci viene installata nel subconscio fin da piccolini. Non apprezzo molto i tentativi di installazione del senso di colpa negli altri e nessuno ha il diritto di utilizzare questa subdola strategia di manipolazione.

Secondo me è un comportamento molto sgradevole. Soprattutto quando viene fatto in pubblico utilizzando anche l'arma della riprova sociale. Soprattutto quando si cerca di far rientrare gli altri all'interno di standards preconfezionati. Un ottimo libro che consiglio per uscire dalla trappola del senso di colpa è "How I Found Freedom in an Unfree World" di Harry Browne. Cos'è partirà immediatamente "Uninstall in Progress" Molto informativo, diritto al punto, con molti molti esempi delle trappole che gli altri ci tendono consapevolmente o inconsciamente. Famiglia, amici, nemici, preti, fidanzate/i, coniugi, la società, i governi... La maggior parte delle persone che hanno grandi visioni ed uno spiccato senso dell'umorismo non sembrano invecchiare alla stessa velocità di quelli che SEMPRE CERCANO I DIFETTI e qualcosa DI CUI LAMENTARSI. Ci sono poi persone che irradiano un'energia meravigliosa, che hanno sempre il sorriso sulla faccia, l'amore nel cuore e sempre pronte al servizio per gli altri. Io che sono un Elemento Legno, non sono cos'è portato a mostrare le emozioni di amore e premurosità, non sono cos'è espansivo come un Elemento Fuoco. Ma mantengo comunque la mia positività ed azione. Ci sono anche delle tecniche molto utili per uscire dalla trappola emozionale, ad esempio normalizzare il Triplice Riscaldatore, attivare il Meridiano della Milza e ripulire gli accumuli della linfa nei punti neurolinfatici. Con TECNICHE POSITIVE si ottengono ABILITÀ POSITIVE. Soprattutto il Triplice Riscaldatore ha a che fare con le Inversioni Psicologiche e con la Disorganizzazione Neurologica. Cos'è, se il Triplice Riscaldatore è sempre attivo e non riesci a normalizzarlo allora cerca di lavorare sulle Inversioni Psicologiche e tutte le combinazioni di combattimento, fuga e paralisi ad esse associate. Le Inversioni Psicologiche interferiscono SEMPRE con la capacità di una persona di raggiungere un qualsiasi obiettivo. Consapevolmente vogliono una cosa ma hanno convinzioni in conflitto che sono oltre il comportamento esterno e cos'è ci si trova a combattere battaglie nello spazio interno dell'inconscio. Ci sono: 1. Inversioni Psicologiche Globali 2. Inversioni Psicologiche Specifiche del Contesto 3. Inversioni Psicologiche legate ai Criteri Ci sono poi le Disorganizzazioni Neurologiche che si riferiscono a quel sottile stress della vita di ogni giorno, dalle tossine sistemiche, ai danni cerebrali, ai disturbi elettromagnetici nel sistema nervoso. Sistemando le perturbazioni nel campo energetico, allora la normalizzazione del Triplice Riscaldatore funzionerà alla perfezione. Cos'è la stimolazione dei Punti di Rinforzo del Meridiano della Milza fa meraviglie. Stimolare il Meridiano della Milza, una volta nel senso opposto e poi nel senso corretto di flusso è ottimo per il sistema immunitario. Picchiare il punto 21 della Milza (SP21) dopo mangiato aiuta la digestione e l'assorbimento del cibo. Un massaggio profondo dei linfatici delle cosce, all'interno (Intestino Tenue) ed all'esterno (Intestino Crasso) aiuta a liberarsi dalle tossine del corpo e permette una maggiore flessibilità. Eliminando le tossine l'energia circola molto molto meglio. Oltre agli 8 Sistemi Energetici illustrati molto molto bene da Donna Eden ci sono da considerare anche i 3 sistemi nervosi connessi con la salute. 1. Il sistema cerebrospinale, che controlla l'azione consapevole e il movimento muscolare. E' la componente funzionale del corpo per la mente conscia, la mente collegata all'Ego. 2. Il sistema nervoso simpatico, riconosciuto oggi come sistema nervoso autonomo. Questa è la porzione collegata alla mente inconscia, dove le vecchie emozioni negative che sono ABITUDINI influiscono sui nostri campi energetici in un modo negativo che causa Inversioni Psicologiche, il flusso contrario dei meridiani, l'omolateralità delle energie... 3. Il sistema sensoriale (termine coniato da Edgar Cayce) che ha la funzione di renderci consapevoli di vivere in un mondo tridimensionale. Quest'ultimo sistema comprende tutti i nervi connessi ai 5 sensi collegati con gli altri due sistemi di trasmissione neuronale. Ad esempio, l'odore di un certo profumo può portarci indietro istantaneamente nella memoria ad uno specifico tempo, ad uno specifico luogo e ad una specifica persona. Cos'è può fare una canzone particolare. Le classiche canzoni che ci riportano indietro al tempo della gioventù. E tutto ad un tratto c'è una gestalt totale di tutti i 3 sistemi nervosi all'unisono... con tutte le emozioni positive di quel momento passato... di tanti anni fa... con la memoria di tempo, persone e luoghi... C'è una tecnica molto utile della Medicina Energetica che utilizza queste memorie positive e questa interconnessione di sistemi. Donna Eden spesso fa ricordare una memoria positiva, un'emozione positiva, il ricordo di un'abilità eseguita molto bene e fa picchiare questa sensazione nel Terzo Occhio. Il Terzo Occhio diventa cos'è un trigger ed un' ancora per sensazioni positive.

Scritto da Guido at 16:17

## **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 Ã 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.  
Sorridi, ridi (anche in modo sforzato all'inizio)

Stai ben diritto e respira bene.

Esagera tutti i movimenti.

Scritto da Guido at 15:24

## **Prima Riposizionare le Vertebre, POI le Tecniche Energetiche**

La causa del mal di schiena spesso Ã dovuta ad un malposizionamento delle vertebre che causa una compressione dei nervi.

Quando i nervi sono compressi (poichÃ Ã necessari un allineamento spinale) ben difficilmente la Medicina Energetica potrÃ essere efficace. A meno che non si intervenga prima sull'allineamento. Donna Eden raccontÃ di una volta in cui doveva dare un seminario in Inghilterra, ma la parte alta della schiena era molto dolorante. CosÃ si tolse le scarpe con i tacchi e premette forte su quest'area finchÃ le vertebre tornarono a posto e poi cominciÃ il seminario. Un massaggio sui punti non avrebbe funzionato rapidamente. Ma dopo un ri-allineamento poteva aiutare. CosÃ il seguente Ã un semplice sistema per ri-allineare l'area della bassa schiena: 1. Sdraiati sul pavimento (non un materassino). Hai bisogno di una superficie dura sotto la schiena. 2. Metti un libro o una guida telefonica sotto alla testa per togliere la tensione dal collo. 3. Estendi le gambe in modo che siano diritte sul pavimento. Poi porta il ginocchio destro contro il torace con entrambe le mani. 4. Mentre mantieni questa posizione, muovi gentilmente la colonna lateralmente avanti e indietro per 15 volte mentre la spina dorsale si rilassa in questo dolce cullare. 5. Cambia posizione estendendo la gamba destra sul pavimento e sollevando il ginocchio sinistro contro il torace con entrambe le mani. 6. Mentre mantieni questa posizione, muovi gentilmente la colonna lateralmente avanti e indietro per 15 volte mentre la spina dorsale si rilassa. La buona notizia Ã che TUTTI quelli che hanno fatto questa tecnica nel modo corretto hanno avuto un sollievo quasi istantaneo. La cattiva notizia Ã che quelli che NON hanno fatto questa tecnica continuano ad avere dolore. Una semplice tecnica da 60 secondi che si puÃ fare quotidianamente e che faccio quotidianamente ogni volta prima di cominciare la meditazione da sdraiato. La classica scusa del "non ho tempo" normalmente significa che non si capisce l'importanza di sviluppare un'ABITUDINE SALUTARE e dedicare 10 minuti al giorno di focalizzazione COMPLETA sul proprio corpo e sulle proprie energie. E, la procrastinazione sembra essere una cosa umana... Pertanto Ã bene integrare le nuove pratiche in cose che giÃ facciamo quotidianamente. Ad esempio fare la Routine Energetica in 3 minuti mentre si fa la doccia. E poi dopo l'asciugatura dedicare qualche secondo alla tecnica di Connettere Cielo e Terra, lo Stretching Spinale e il Cross-Crawl. CiÃ che Ã interessante Ã che il Cross-Crawl puÃ essere adattato in una torsione spinale che aiuta a sistemare la bassa schiena. La Torsione Spinale Ã un'altra tecnica che uso e faccio usare ai miei allievi nelle lezioni di arti marziali.

Scritto da Guido at 08:28

Domenica, 23 agosto 2015

## **Il Trampolino - Flessibilit  e Forza**

Il trampolino-rebounder   un ottimo strumento per un condizionamento generale a partire dal livello cellulare. Per riacquisire forza e flessibilit    un ottimo strumento con cui cominciare, ma da solo non   sufficiente se sei debole nelle gambe ed hai problemi alle ginocchia hai una perdita di forza e di flessibilit  . "Quello che vedo con molte persone, con il passare degli anni,   un aumento di peso, problemi alla schiena, problemi alle gambe e naturalmente alle ginocchia" - Donna Eden. Questo   anche dovuto alla perdita di collagene nelle cellule. "Il collagene pu  essere rivitalizzato prendendo circa 2000 mg di vitamina C, tre volte al giorno con un pasto" - Linus Pauling. Massaggiare profondamente la parte esterna della coscia (neuroinfatici dell'intestino crasso) e massaggiare profondamente la parte interna della coscia (neuroinfatici dell'intestino tenue) aiuta con la flessibilit  . Uno "spinal flush" al giorno con molta enfasi sul coccige e sui punti neuroinfatici del Meridiano del Pericardio situati sulla parte superiore dei glutei migliora ulteriormente la flessibilit  . Quindi si deve cominciare a lavorare sulla fluidit  del movimento nelle ginocchia e piano piano a farle lavorare in movimento ed estensione. Avvicinandosi sempre pi  a dei piegamenti. Ma con molta gradualit  e carico. A seconda del livello di forza in cui si  . Io ad esempio sto lavorando sugli squats con una gamba sola. Anche massaggiare sotto la cassa toracica dalle costole fluttuanti allo sterno restituisce molta della flessibilit  perduta. Un semplice processo pu  quindi essere: 1. Rivitalizzare il collagene 2. Massaggiare questi specifici punti neuroinfatici 3. Recuperare la flessibilit  4. Rinforzare la specifica parte del corpo... e poi cominciare con un vero allenamento!

Scritto da Guido at 13:55

## **La Risposta allo Stress del Triplice Riscaldatore**

Il Meridiano Triplice Riscaldatore ha a che fare con l'atavica risposta automatica allo stress di fuga o combattimento. Quando il Triplice Riscaldatore viene attivato in particolari ha una risposta automatica relativa a ci  che lui crede si debba fare e non necessariamente con le migliori intenzioni. 1. Correre via... allontanandosi rapidamente dal pericolo 2. Combattere... ed eliminare il pericolo 3. Rimanere immobile... e fingersi morto! Cos  facendo il suo lavoro di Protettore, il Triplice Riscaldatore drena rapidamente via energia da tutti gli altri meridiani, eccetto il Meridiano del Cuore. Essendo io primariamente un Elemento Legno, secondo la classificazione dei Cinque Elementi, l'energia viene drenata principalmente dal Meridiano del Fegato   e dal Meridiano della Cistifellea. Cos  ho bisogno di focalizzarmi maggiormente su emozioni di tolleranza e gentilezza, piuttosto che rabbia e giudizio. Tendo anche ad essere duro con me stesso, cos  imparare a vivere con maggiore gentilezza verso me stesso   anche una buona idea. Cos , usare affermazioni dalla Psicologia Energetica (EFT) per l'Inversione Psicologica   anche un grande processo. "Anche se io .... io ancora amo/apprezzo e accetto me stesso" combinato con un intenso massaggio linfatico al torace. Questa   una tecnica per l'Inversione Psicologica che permette all'energia nei meridiani di fluire nel senso corretto e non nel senso opposto. Una Inversione Psicologica si ha quando la mente conscia vuole fare una cosa, ma la mente inconscia ne vuole fare un'altra. Cos  c'  un conflitto e non importa quanto vuoi cambiare un'abitudine consapevolmente, l'Inversione Psicologica ti metter  i bastoni in mezzo alle ruote e ti combatter  fino alla morte. Cos  un'Inversione Psicologica causa un cambiamento improvviso dell'energia. Il nome per questo cambiamento in Psicologia Energetica   Disorganizzazione Neurologica e pu  avere manifestazioni diverse. Ecco alcuni esempi. 1. Le energie omolaterali si muovono verticalmente lungo il corpo... 2. I meridiani fluiscono nel senso opposto... 3. Il Meridiano Triplice Riscaldatore   sovrastimolato e le risposte automatiche (abitudini) prendono il sopravvento... 4. Si ha un'Inversione di Polarit  5. Lo sguardo mostra un'irregolare coordinazione degli occhi

Sappiamo bene quanti danni pu  fare lo stress. Anche nello studio una semplice tecnica come quella di tenere i Neurovascolari della fronte pu  migliorare drammaticamente i voti a scuola.

Quanto spesso succede che uno studia e sa tutto la sera prima, e il giorno seguente all'esame o all'interrogazione non si ricorda nulla a causa dello stress. Semplicemente questa tecnica elimina la Disorganizzazione Neurologica che impedisce di accedere alle informazioni nella nostra memoria. Grandi passi avanti con piccoli aggiustamenti.

Scritto da Guido at 09:16



Sabato, 22 agosto 2015

### **Segreti per uno Stretching Istantaneo**

Diventare pi<sup>1</sup> flessibile quasi istantaneamente <sup>2</sup> una cosa molto facile da fare.

Con la Medicina Energetica in pochi minuti si possono stimolare i recettori di Golgi ed amplificare notevolmente la flessibilit<sup>1</sup>. 1. Massaggia i punti neurolinfatici sotto la cassa toracica 2. Massaggia la parte esterna della coscia lungo i punti neurolinfatici dell'Intestino Crasso 3. Massaggia la parte interna della coscia lungo i punti neurolinfatici dell'Intestino Tenue Assicurati di massaggiare con forte pressione ed in profondit<sup>1</sup>, e se lo fai, potrai aggiungere 10-15 cm in pi<sup>1</sup> alle tue capacit<sup>1</sup> di raggiungere il pavimento in spaccata. Prova e mi dirai. Se hai bisogno di immagini per trovare questi tre punti in modo preciso, fammelo sapere e ti potr<sup>2</sup> dare qualche istruzione in pi<sup>1</sup>.

Scritto da Guido at 18:31

### **Il Senso di Rotazione dei Chakra**

Tutti i chakra ruotano in senso orario. Tranne il chakra della corona nell'uomo. Nell'uomo e nella donna il chakra della corona ruotano in senso opposto. Per procedere alla pulizia del chakra si attiva con la mano in senso anti-orario e poi si conclude con alcuni cerchi in senso orario per ripristinare il flusso corretto. Per quanto riguarda il chakra corona dell'uomo si fa prima la rotazione in senso orario e poi anti-orario. Nella donna si procede regolarmente prima anti-orario e poi orario. Questo fatto <sup>2</sup> stato stabilito sia da Donna Eden, <sup>1</sup> sia dal Dott. Elmer Green e dal suo team del Menninger Institute.

E' un fatto assodato anche per il Pranic Healing. Donna Eden, a differenza di molti altri, vede le energie, <sup>2</sup> <sup>1</sup> chiaroveggente e pu<sup>2</sup> vedere il senso di rotazione. E se non si pu<sup>2</sup> vedere si pu<sup>2</sup> comunque fare il test energetico.

Scritto da Guido at 15:46

Domenica, 16 agosto 2015

## **Il Desiderio di Guarire**

Il desiderio di guarire Ãƒ fondamentale. Io voglio guarire. Visualizzare l'obiettivo raggiunto Ãƒ assolutamente indispensabile in ogni processo di recupero, sia che venga fatto inconsapevolmente o meglio ancora in modo consapevole. La volontÃƒ deve essere bruciante per alimentare il nostro desiderio di guarigione. Un debole desiderio non ha forza, non ha energia e presto muore. Per questo le emozioni e la motivazione sono un ottimo carburante per il raggiungimento dei nostri obiettivi di salute e vitalitÃƒ. In molte tecniche e discipline si pratica la visualizzazione quotidiana del corpo sano, o si ripetono frasi, affermazioni che aiutano a concentrarci sulla vitalitÃƒ del corpo... Altri ci consigliano di collezionare immagini di persone vitali e piene di energia. Tutte queste immagini e suoni agiscono per risonanza sulla nostra mente e sul nostro corpo... producono emozioni positive, danno una nuova direzione, un nuovo impulso alla nostra salute. Generano nuovi e produttivi stati d'animo, con cui praticare le tecniche fisiche... con il giusto entusiasmo, la giusta aspettativa, la giusta energia. L'immagine di successo deve essere perfetta, definita, rinforzata... si deve eliminare ogni spazio al dubbio, all'incertezza, ai pensieri negativi. E' molto importante mantenere emozioni costruttive ed eliminare le scorie emozionali... tutto ciÃƒ che ci frena e ci rallenta: invidia, rabbia, frustrazione, irritazione. Dobbiamo imparare a gestire consapevolmente le nostre emozioni, la nostra energia interiore. Perdonare a noi stessi ed agli altri (come insegna anche nel suo metodo Louise Hay (nella foto), che si Ãƒ guarita dal cancro) Ãƒ veramente un atto molto importante per eliminare le proprie zavorre emozionali. Lei diceva che ogni malattia viene da una mancanza di perdono... da un blocco emotivo che si riflette nel corpo. Nella Huna hawaiana si dÃƒ grande importanza al perdono, alla tecnica dell'Ho'Oponopono, ovvero a rimuovere i "collegamenti" con persone o eventi negativi... tagliare via ogni cosa che ci lega emozionalmente al passato e ci limita. Perdono, meditazione, pensiero positivo... non sottovalutiamo questi fattori per la nostra salute.

Scritto da Guido at 11:06

## **I Benefici della Luce Solare**

Il Sole Ãƒ una grandissima fonte di energia e di salute per tutti noi. Se ci siamo evoluti su un pianeta esposto al Sole, in cui pullula la vita, proprio grazie all'energia proveniente da questa piccola stella, non sarÃƒ che la nostra vita ha necessitÃƒ di luce solare? E allora perchÃƒ dobbiamo averne cosÃƒ paura? PerchÃƒ ci copriamo gli occhi con lenti scure? PerchÃƒ rifuggiamo il sole come la peste? Ma Ãƒ proprio vero che il sole Ãƒ la prima causa di tumore alla pelle? Animali e piante si nutrono letteralmente di energia luminosa proveniente dal sole... l'uomo Ãƒ cosÃƒ diverso? Non siamo forse in grave deficit da luce solare? I nostri occhi non hanno forse bisogno di luce, essendosi sviluppati per interpretare le informazioni luminose? I colori, le immagini che percepiamo non sono altro che immagini di luce che la mente interpreta. Inoltre il sole agisce direttamente sull'umore e senza luce solare Ãƒ molto piÃƒ facile cadere in depressione. Basti vedere che le piÃƒ alte percentuali di depressi e suicidi si trovano nei Paesi Nordici dove la luce solare non Ãƒ cosÃƒ abbondante e costante. Inoltre oggi vi sono normalmente valori di colesterolo molto elevati. Il colesterolo Ãƒ infatti il substrato per produrre testosterone, estradiolo, progesterone, cortisolo e vitamina D tramite l'azione dei raggi ultravioletti del sole. Quindi la riduzione di ormoni sessuali o la debolezza delle ossa sono da imputarsi anche (se non altro almeno in parte) alla carenza di luce solare. Chiunque fa bagni di sole sa che sotto la sua calda radiazione nessun muscolo puÃƒ mantenersi troppo rigido e contratto. Nervi, tendini e muscoli si abbandonano naturalmente. Il sole inoltre stimola il nervo ottico e aiuta la retina a sostituire rapidamente la porpora visiva. Gli occhi che vedono raramente il sole hanno una visione sbiadita, e il loro nervo ottico presenta una circolazione pigra e non fruisce di stimoli, mentre la retina Ãƒ lenta nella sostituzione della porpora visiva. Il sole inoltre regola il flusso delle ghiandole lacrimali in modo che forniscano una sufficiente lubrificazione e un'adeguata disinfezione. Non ci resta che passare piÃƒ tempo all'aria aperta.

JÃƒrg Spitz, William B. Grant

Il Sole che Guarisce - Le incredibili ProprietÃƒ Terapeutiche della Vitamina D - Libro

Un'efficace protezione contro tumori, diabete e malattie cardiache

Punto d'Incontro

â, 11.9

Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 10:46

Giovedì, 13 agosto 2015

### **Le Tre Percussioni (3 Thumps)**

La routine energetica di Donna Eden è una pratica da 5-10 minuti che ha l'obiettivo di ristabilire l'equilibrio nelle energie del corpo. La prima parte della routine punta ad influire direttamente sul campo energetico attraverso la percussione di tre punti ben precisi. Tali percussioni danno rapidamente vitalità ed energia a tutto il corpo. I punti sono indicati nella foto con i vari colori:

azzurro - punto terminale dei reni K27

giallo - timo

rosso - punti neurolinfatici della milza

K-27 (Kidney 27 = Rene 27) Si tratta di picchiare o massaggiare la 27esima coppia di punti del meridiano del rene della medicina cinese, cioè i punti terminali del meridiano... (nella foto indicati in azzurro) per aumentare il flusso energetico, pensare più lucidamente, dare vitalità (soprattutto quando si deve andare avanti nonostante il sonno e la stanchezza), aumentare la risposta immunitaria, liberarsi dalle malattie ed anche evitare i problemi legati al cambio di fuso orario (jet lag). Il meridiano del rene è importantissimo per la vitalità e l'approvvigionamento di energia. Il punto K1 (Rene 1) si trova proprio nella pianta del piede ed è un collettore di energia dal suolo. Questi punti si trovano leggermente sotto le clavicole, vicino allo sterno, dove c'è un piccolo incavo. Picchiare o massaggiare... va bene ugualmente, tieni conto che il punto potrebbe essere un po' doloroso se congestionato, massaggia finché non va via il dolore. Più volte al giorno puoi picchiare questi punti per ristabilire il flusso corretto dell'energia. Nel meridiano del rene, come puoi immaginare, va dal basso verso l'alto.

Il timo Indicato con il giallo in figura, sotto allo sterno, si trova la ghiandola del timo. Picchiare questo punto serve ad aumentare la risposta immunitaria dell'organismo, ad incrementare l'energia e la vitalità, a combattere lo stress. Aiuta a prevenire e combattere influenza e raffreddore, stimolando le difese del nostro organismo. Punti neurolinfatici della milza Si trovano sulla parte terminale del meridiano della milza ed il picchiamento di questi punti, situati sotto la regione mammaria (quindi sotto il seno... anche per gli uomini) stimola il sistema immunitario, armonizza gli ormoni, rimuove le tossine, combatte le infezioni, migliora il metabolismo. Quindi per stimolare il nostro sistema immunitario e diventare forti e resistenti è sufficiente picchiare, picchiare, picchiare!

Scritto da Guido at 15:47

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!

</span>>o=29&amp;p=8&amp;l=as1&amp;asin=0982021321&amp;ref=qf\_sp\_asin\_til&amp;p;fc1=000000&amp;IS2=1&amp;lt1=\_blank&amp;m=amazon&amp;lc1=0000FF&amp;bc1=FFF&amp;bg1=FFFFFF&amp;f=ifr&quot; style=&quot;width: 120px; height: 240px;&quot; scrolling=&quot;no&quot; marginwidth=&quot;0&quot; marginheight=&quot;0&quot; frameborder=&quot;0&quot;&gt;

Scritto da Guido at 15:07

Martedì, 11 agosto 2015

## **La Meditazione in Ogni Momento**

Sto praticando giornalmente la mindfulness, la presenza mentale e la trovo davvero tosta. Una delle tecniche su cui mi alleno è di mantenere la mia attenzione contemporaneamente su tre punti: me stesso, l'ambiente in cui sono e ciò che sto facendo. Contemporaneamente sto leggendo il libro di Swami Muktananda "I segreti del viaggio interiore". In pratica cerco di restare presente più a lungo possibile in ogni cosa che faccio, di rimanere nel qui e ora, senza che la mia mente divaghi. Si tratta di una sorta di meditazione, perché la parola meditazione non rappresenta una pratica, ma uno stato. Per uscire dalla meccanicità delle abitudini e dei comportamenti è necessario allenarmi in questa impresa da Sisifo. Chi era Sisifo? Ah ecco... Secondo la mitologia greca Sisifo era un uomo molto intelligente e astuto, talmente scaltro che decise di sfidare gli dei, ma venne da questi punito. Zeus decise infatti che Sisifo avrebbe dovuto spingere un masso dalla base alla cima di un monte. Tuttavia, ogni volta che Sisifo raggiungeva la cima, il masso rotolava nuovamente alla base del monte. Ogni volta, e per l'eternità, Sisifo avrebbe dovuto ricominciare da capo la sua scalata senza mai riuscirci. E se infine, dopo tanti sforzi, fosse riuscito nella sua opera? Puoi immaginare la sua felicità? Secondo Osho, la meditazione è uno stato che va «oltre la mente», di totale presenza di sé nel quale raggiungere consapevolmente il silenzio interiore.

Diceva Osho: "Chi vuole utilizzare tecniche di meditazione deve abbandonare le vecchie idee che la meditazione consista solo nello stare seduto sotto a un albero in una postura yoga. Questo è solo un tipo di meditazione, e potrebbe essere adatto solo a poche persone.

Per un giovane vivo e vibrante non è meditazione repressione. Certe pratiche di meditazione non sono più adatte ai nostri tempi. Correre, danzare, nuotare, qualsiasi cosa può essere meditazione: ogni volta che il tuo corpo, la tua mente e la tua anima operano insieme in armonia, quella è meditazione."

Bene, io sto lavorando allo sviluppo della mia coscienza. E tu?

Scritto da Guido at 21:15

Domenica, 9 agosto 2015

## **I Fondamentali del Metodo Silva**

Da quando ho cominciato ad allenarmi e prendere nota dei miei progressi il primo libro che ho terminato Ã "Metodo Silva mind-control. Metodo di potenzialitÃ della mente umana" di JosÃ Silva e Philip Miele. La prima volta che ho letto questo libro Ã stato alla fine degli anni 90. Da allora l'ho riletto piÃ e piÃ volte, ma ogni volta lo leggo ad un "livello" di comprensione diverso. La prima parte del libro Ã un breve biografia che spiega come JosÃ Silva ha creato e sviluppato il suo metodo. Tutto il resto Ã un manuale pratico. Per questo Ã super-consigliato. Inoltre pone le basi per tutti i libri successivi del Metodo Silva che si concentrano su come applicare i principi del sistema in tutti i campi della propria vita. La filosofia di base Ã piuttosto semplice: "Noi siamo il prodotto dei nostri pensieri". Come controllare i nostri pensieri Ã l'obiettivo del Silva Mind. Se vogliamo cambiare noi stessi, nel mondo reale, dobbiamo prima cambiare l'immagine mentale che abbiamo di noi stessi. Il libro Ã presentato come un corso per principianti con istruzioni passo-passo sulla meditazione attiva e sulla visualizzazione creativa, in pratica il corso BLS-4 (Basic Lecture Series, corso di 4 giorni). Silva spiega come entrare a "livello alfa" (un particolare stato della mente), creare una positiva immagine di sÃ e di trasformarla in realtÃ. Spiega inoltre il potere delle affermazioni quotidiane, giÃ sviluppate dal farmacista francese Emile CouÃ. Sono come comandi che vengono dati in stato di rilassamento profondo e servono per riprogrammare la mente. Ad esempio:

"Ogni giorno in ogni modo, sto sempre meglio"

"I pensieri negativi non hanno alcuna influenza su di me"

Ma ad un altro livello di comprensione questo libro Ã giÃ anche un corso avanzato che insegna ad espandere la mente per

aumentare l'intelligenza

migliorare la memoria

sviluppare capacitÃ ESP (Effective Sensory Perception)

guarire lesioni e malattie

e anche guarire gli altri

Arrivarci Ã un po' piÃ difficile per la maggior parte di noi perchÃ si tratta di un salto di logica e di fede. Ed Ã qui che non sono ancora arrivato. Dopo tanti anni rimango essenzialmente un principiante del metodo. PerchÃ? PerchÃ pensavo di sapere e saltavo sempre l'allenamento dei fondamentali. CosÃ- ho deciso di ricominciare dall'inizio anche con il conteggio di approfondimento da 100 a 1 nella tecnica base di accesso all'alfa, proprio come consiglia di fare nel libro. La mia idea Ã di fare 90 sessioni ogni volta (piÃ o meno sono 3 al giorno per un mese circa) ed ogni volta cominciare da un numero piÃ basso. Ieri sera sono partito dal 100, stamattina dal 99 e cosÃ- via. Il libro in pratica rappresenta l'estratto del BLS-4 (Basic Lecture Series, corso di 4 giorni), fondamento e cuore di tutti gli altri seminari come l'avanzato GLS (Graduate Lecture Series) e l'avanzato UDEH (Ultra Dynamic Energy Healing). E' inoltre la base da cui provengono il Youth seminar (il corso per i ragazzi), il BLS-2 (il corso di due giorni) e il BLS-3 (il corso di 3 giorni), il Silva Life System (SLS) e l'UltraMind ESP System.

JosÃ Silva

Il metodo Silva Mind Control

Manuale operativo per lo sviluppo della mente intuitiva

Omega Edizioni

â 22

Macrolibrarsi.it

Giovedì, 6 agosto 2015

## **Le Emozioni ed il Flusso di Energia**

Le emozioni sono connesse agli ormoni ed all'energia vitale del corpo. Più intense sono le emozioni più intenso è il livello energetico. Ma possono essere intense sia in modo positivo sia in modo negativo. Per imparare a gestirle innanzitutto bisogna imparare a conoscerle, ad osservarsi. Durante il giorno passiamo attraverso un ampio range di emozioni diverse e spesso non ne siamo nemmeno consapevoli. Ma come facciamo a gestire qualcosa di cui non siamo consapevoli? Come facciamo a modificare il nostro stato emotivo se non riusciamo a distaccarci dalle nostre emozioni? Proprio come nella tecnica di meditazione in cui osserviamo i pensieri, dobbiamo imparare ad osservare le emozioni. Solo che non possiamo metterci 10 minuti ad osservare ciò che succede... Dato che molto probabilmente l'unica emozione provata sarebbe... la noia! E allora come si fa ad osservare il flusso delle emozioni? Si prende un taccuino (tipo moleskine) si annotano per alcuni giorni, normalmente tre, tutte le emozioni che si succedono durante la giornata. Un utile stratagemma è quello di impostare un'applicazione sul telefono, tipo "Mindfulness Bell" che uso io, che suona ogni cinque minuti. E quando suona si osserva quale emozione stiamo provando. Oppure semplicemente decidiamo di osservarci e solo per l'effetto di questa intenzione diventa più facile farlo. A meno che le emozioni non raggiungano un livello di intensità molto elevato (ad esempio rabbia, pianto, paura o amore) non riusciamo a percepirle perché non siamo abituati a rendercene conto. Eppure la nostra salute fisica e mentale è connessa all'impatto delle emozioni, così anche il nostro livello energetico, i nostri comportamenti, la nostra vitalità e voglia di fare. Pensa solo a come molti comportamenti sono connessi alle emozioni. Si fuma una sigaretta per noia, per insicurezza (voler sembrare più grandi), per piacere, per rilassarsi... Si beve per rilasciare l'ansia, i blocchi emotivi, la frustrazione... Quasi tutte le nostre azioni sono inconsapevolmente guidate dalle emozioni di cui non siamo a conoscenza. Entusiasmante vero? Ma non solo. La coscienza delle emozioni ci permette di avere un maggior controllo dell'energia del corpo e quindi di migliorare l'effetto delle tecniche tipo qigong o medicina energetica. Bene, vado a prendere il taccuino e ricomincio!

Scritto da Guido at 20:23



Martedì, 4 agosto 2015

## **La Meditazione: Cos'è Importante, Cos'è Difficile**

La meditazione è una pratica che attira molte persone, ma molti arrivano e molti vanno. Alcuni ritornano, riprovano, rismettono...Ma perché la meditazione è così difficile ed allo stesso tempo così importante? Innanzitutto il rude motivo è che noi non abbiamo la piena capacità di agire in consapevolezza. Cavolo, consapevolezza, ci riempiamo la bocca di paroloni? In realtà significa che siamo come delle macchine che reagiscono in base a degli stimoli esterni anche se pensiamo di essere esseri pienamente evoluti. Infatti la maggior parte delle nostre azioni sono reazioni. Sono reazioni a pensieri, emozioni o azioni di altri. Sono gli stimoli esterni o interni (associazioni mentali) che ci fanno reagire e scattare come molle. Non c'è coscienza quando reagiamo d'impulso, quando siamo sotto stress, quando le emozioni prevalgono sul buon senso. Siamo davvero macchine perfette con il nostro sistema nervoso ed endocrino che regolano tutto senza che noi ne siamo consapevoli, ma sempre macchine senza una vera autonomia. Ecco perché è necessario sviluppare la coscienza attraverso la pienezza mentale (mindfulness) e la meditazione. Ma quando cominciamo a meditare sorgono subito le prime difficoltà. Appena cominciamo a meditare ci rendiamo conto di essere sovrastati da uno tsunami di pensieri incontrollati. La mente danza tra passato e futuro con un ritmo frenetico. I pensieri si susseguono senza alcuna sosta. Uno dopo l'altro in una continua catena di associazioni mentali. Un treno di pensieri che sai dove comincia ma non sai dove finisce. E fermare questa barabanda è un compito da Ercole o Maciste. Un compito troppo difficile da mantenere nel tempo. Ma c'è un piccolo segreto. Piccolo piccolo. Quello dei piccoli aumenti incrementali. E' impossibile cominciare con il fermare lo tsunami dei pensieri. Ma quello che si può fare è surfare sui pensieri. Figo. Come si fa? Si fissa un tempo breve. Mettiamo un minuto. E per un minuto si osservano tutti i pensieri che passano nella mente in modo distaccato. Se ci perdiamo nel flusso è come se cadessimo dal surf e finissimo sott'acqua. Raggiunto il record di un minuto. Il prossimo obiettivo diventa arrivare a 2 minuti, poi 3, poi 4... fino a 10 minuti. E se affondiamo nei pensieri? Io uso la tecnica del contare gli affondamenti. Ed ogni volta alzo la sbarra per portarmi ad un livello di presenza mentale sempre più elevato. Ad esempio, se imposto il timer a 10 minuti, magari la prima volta "affondo" 7 volte, la seconda cerco di affondare di meno, magari 6 volte, poi 4, fino a quando riesco a mantenere l'attenzione ed a surfare per tutto il tempo che ho stabilito. Come già detto: Misurare è la Chiave del Cambiamento

Scritto da Guido at 11:15

Lunedì, 27 luglio 2015

### **La Tecnica del Crown Pull nella Medicina Energetica**

Il Crown Pull è una tecnica proposta da Donna Eden all'interno della sequenza chiamata Routine Energetica. Crown Pull significa trazione della corona... e con corona si considera il chakra della corona, posizionato sulla sommità della testa. Questa tecnica è molto piacevole e consiste in un massaggio fatto con le dita al cuoio capelluto. In pratica la tecnica consiste nel tirare, come se aprissimo il chakra della corona allargandolo, con le punte delle dita che appoggiano i polpastrelli e tirano sulla pelle in tutte le direzioni. Si parte dalla fronte, come se volessimo aprirla in due e poi, piano piano, si va sempre più indietro fino alla nuca ed al collo. Si può continuare fin quando si vuole, normalmente 1-2 minuti.

Anche nell'eseguire questa tecnica si consiglia una respirazione lenta e profonda. Ma quali sono i benefici?

Aumenta la Chiarezza Mentale

Migliora la Memoria

Ripulisce dai Pensieri Negativi

Aumenta la Creatività

Può Rilasciare la Tensione di un Mal di Testa

Scritto da Guido at 13:43

Martedì, 14 luglio 2015

### **Sei un Sognatore o Uno che Fa i Fatti?**

Un autore che considero molto è Mark Waldman, neuroscienziato che ha studiato a lungo i processi della coscienza. La provocazione di Waldman è "Sei un sognatore o uno che fa i fatti?" Una volta che soddisiamo i nostri bisogni di sopravvivenza cominciamo a sognare nuovi desideri. Ma come si trasforma un sogno/desiderio in realtà? Rendendolo un obiettivo. Ecco alcuni consigli di base delle neuroscienze sul raggiungimento degli obiettivi. Ogni desiderio deve essere visualizzato chiaramente nella mente, e occorre andare oltre visualizzando il risultato del desiderio. Poi ci si deve chiedere: "Quanto è importante questo desiderio? Posso realisticamente raggiungerlo con le mie capacità attuali, o devo sviluppare nuove strategie? Quali ostacoli mi impediscono di raggiungerlo? Sono pronto e disposto a fare quello che serve e lavorare sodo per raggiungerlo con perseveranza e tenacia? E poi la cosa più importante: "Ho un piano scritto passo-passo per muovermi verso il mio obiettivo?" A molte persone piace sognare, ma non sono pronte a fare il lavoro necessario per trasformare il sogno in un obiettivo, per trasformare l'obiettivo in un piano, per trasformare il piano in azione, e per trasformare finalmente l'azione in una nuova abitudine e comportamento. Così sei solo un sognatore, o sei uno che fa i fatti? Secondo la ricerca servono circa 90 giorni per formare una nuova abitudine o comportamento per raggiungere obiettivi chiaramente definiti. Come dice Waldman "Assicurati

di tenere traccia dei tuoi progressi settimana per settimana, e quando sbagli, ripensa, riprogetta e riparti senza arrenderti mai" Se si segue questa procedura, la ricerca trentennale di Norcross dimostra che se si segue questa procedura le probabilità di successo aumentano del 50-75%.

Scritto da Guido at 20:34

Giovedì, 9 luglio 2015

### **Una Rapida Tecnica Contro Ansia, Stress e Dislessia**

Wayne Cook è stato uno dei pionieri della bioenergetica che ha sviluppato vari metodi per migliorare il campo energetico umano. La tecnica qui descritta è stata usata con successo da Cook per combattere dislessia e balbuzie. Io la uso quotidianamente nella mia routine energetica per il bilanciamento degli emisferi cerebrali in meno di un minuto. In pratica la tecnica serve a riequilibrare il flusso dell'energia tra la parte destra e sinistra del corpo ed è indicata soprattutto per superare i momenti di stress. Infatti questa è una posizione che riporta ordine, eliminando il caos energetico. In particolare aiuta il cervello a pensare meglio, a disattivare la risposta "fight or flight" (combattimento o fuga) tipica degli animali e del cervello rettile ed attivare il ragionamento del cervello più evoluto. Se ne consiglia la pratica per:- superare i periodi di stress- fare chiarezza nella propria mente- concentrarsi in modo migliore- apprendere rapidamente. Questa tecnica si è rivelata inoltre utilissima contro gli attacchi di panico.

Per eseguire la tecnica siediti su una sedia mantenendo la schiena ben dritta. 1. Metti il piede destro sul ginocchio sinistro come nella foto sopra. Con la mano sinistra afferra la caviglia destra e con la mano destra la punta del piede destro. 2. Inspira dal naso ed esegui una leggera trazione del piede verso l'alto. Espira rilassando il corpo. Esegui 5 respirazioni profonde. 3. Stessa cosa dall'altra parte a specchio. 4. Unisci le punte delle dita e posiziona i pollici a livello del terzo occhio oppure a livello del cuore (io faccio entrambi)

Scritto da Guido at 08:42

Martedì, 7 luglio 2015

### **Sviluppare la Coscienza Conviene... Sempre**

Dopo aver dedicato le settimane precedenti a fisico, energia e mente comincio la nuova settimana con un'attenzione particolare al quarto corpo: lo spirito o coscienza. Secondo la tradizione indiana si tratta della quarta guaina o quarto involucro chiamato Vijnanamayakosa, la guaina dell'intelletto, la guaina del conscio.

Ciò che rappresenta questo involucro è la cosiddetta buddhi.

Presso la religione induista, per buddhi si intende l'intelletto, l'intelligenza, intesa come la facoltà di comprendere (bodhanaat Buddhih). Quello che voglio fare io è sviluppare la consapevolezza, la Mindfulness, la presenza mentale, in modo piacevole ed anche divertente, come presentato dallo zio Hack in alcuni suoi recenti lavori, soprattutto relativamente ai lavori di Mark Waldam e di Ellen Langer. Sono moltissimi i libri che parlano di consapevolezza e di presenza. Forse i più famosi sono quelli di Eckart Tolle, che personalmente non apprezzo perché trovo davvero noioso. Diventare più consapevoli ci permette di diventare migliori in ogni campo della nostra vita. Ci permette di disintegrare lo stress e le emozioni negative, di assaporare la vita in tutte le sue sfaccettature, nel divertirsi molto molto di più, di diventare carismatici e anche di riprogrammare la mente, migliorare il flusso dell'energia e la salute fisica. Il quarto corpo infatti è quello al centro che influisce a cascata su tutti gli altri più grossolani, come riportano tutte le grandi tradizioni spirituali della Terra.

Scritto da Guido at 16:38

Lunedì, 6 luglio 2015

### **Come stimolare il Meridiano della Milza in meno di un minuto**

Le energie del Cielo e della Terra che attraversano il corpo in salute, muovendosi verso il basso o verso l'alto... possono perdere il loro flusso naturale, a causa di blocchi emotivi.

Questa tecnica è ideale quando ci si sente un po' "disconnessi", quando non ci sente molto bene, quando sentiamo che ci stiamo "prendendo qualcosa"... stimola l'attività dei meridiani, in particolare i meridiani straordinari e il meridiano della milza.

Il meridiano della milza è l'opposto del meridiano triplice riscaldatore. Se questo è il guerriero, la milza è la mamma che si prende cura di te con tanto amore.

La tecnica porta le energie del Cielo (del cosmo) e della Terra ad unirsi nella zona del Cuore (che esotericamente ha anche il significato del centro del Sistema Uomo, proprio come il Sole è il centro del Sistema Solare). Inspirando si guarda verso l'alto, espirando, si guarda verso il basso. e verso il basso si inspira in modo da attirare dentro di sé l'energia, mentre ogni volta che si portano a livello del cuore si espira. Può essere integrata nella routine energetica da 5 minuti.

Un altro sistema per attivare il meridiano della milza, è quello che uso nella tracciatura dei meridiani. Si sfregano fra loro le mani per attivare il campo elettromagnetico e poi si fa scivolare la mano a partire dalla parte interna dell'alluce portando l'energia verso l'alto lungo l'interno della gamba, l'esterno del torace, fin su all'ascella e poi tornando leggermente verso il basso all'indietro nella zona dei punti neurolinfatici della milza (che viene anche picchiettata durante la routine energetica). Si può anche tracciare una volta il percorso all'indietro, come per "lavarlo", e poi tre volte nel senso corretto. Il meridiano della milza è anche un meridiano straordinario, con il compito di bilanciare il triplice riscaldatore. Se quest'ultimo è il "signore della guerra", la milza è il "signore della pace". Stimola la motivazione, la voglia di fare e attiva il metabolismo corretto delle emozioni.

Scritto da Guido at 21:07

Domenica, 5 luglio 2015

## **Migliorare la Propria Vita con il Metodo Silva**

Nell'ultima settimana ho ripreso a praticare le tecniche del Metodo Silva, dal nome dell'ideatore Jos   Silva. Il metodo si basa sulla convinzione che la mente possa essere riprogrammata ad uno stato alterato di coscienza chiamato "alfa". Le onde alfa sono onde cerebrali legate a determinati stati mentali che si sviluppano ad esempio nella meditazione o nella visualizzazione. Si tratta di oscillazioni neurali nel range di frequenza di 7-14 Hz. Esse sono chiamate anche onde Berger in memoria dell'inventore dell'EEG (Elettroencefalografia). Sono generate in maniera predominante dal lobo occipitale durante il rilassamento da svegli con occhi chiusi. Vengono a ridursi automaticamente con l'apertura degli occhi, il sonno o la stanchezza. Storicamente si pensa che rappresentino l'attivita  della corteccia visiva durante la visualizzazione. Le onde alfa sono state scoperte dal neurologo tedesco Hans Berger e sono le prime ad essere state documentate... ecco perch  si chiamano alfa (prima lettera dell'alfabeto greco). Berger mostr  un forte interesse nel processo del "blocco alfa" ovvero una drastica riduzione delle onde con aumento delle onde beta quando si aprono gli occhi. Le prime scoperte di Berger furono pubblicate nel 1931, ed inizialmente, come tutte le grandi scoperte vennero derise ed osteggiate. Fu negli anni 60-70, con la creazione del biofeedback e del neurofeedback che le onde alfa vennero alla ribalta. Fu proprio durante quegli anni che Jos   Silva svilupp  il Metodo Silva Mind Control, basato sullo sviluppo di tecniche che utilizzavano la frequenza cerebrale alfa. Jos   Silva svilupp  diverse tecniche che miravano a migliorare le capacit  di visualizzazione e programmazione mentale, per migliorare le performances dei praticanti e la loro salute psicofisica. Tra queste tecniche vi sono:

Lo Schermo Mentale

La Tecnica delle Tre Dita per accedere rapidamente allo stato alfa

Tecniche di Memoria ed Apprendimento Accelerato

Programmazione dei Sogni per trovare soluzioni

La Tecnica del Bicchier d'Acqua

Il Laboratorio.

Per ottenere i migliori risultati, c'  solo una soluzione: pratica, pratica e pratica. Il metodo pu  essere appreso anche attraverso la lettura del seguente libro in cui sono illustrate praticamente tutte le tecniche.

Jos   Silva

Il metodo Silva Mind Control

Manuale operativo per lo sviluppo della mente intuitiva

Omega Edizioni

â, - 22

Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido in METODO SILVA at 14:57

Venerdì, 3 luglio 2015

### **Bilanciare gli Emisferi Cerebrali con il Cross Crawl**

Secondo la Medicina Energetica di Donna Eden è molto importante che le energie del corpo fluiscano tra lato sinistro e destro del corpo al fine di garantire la migliore salute psicofisica. Per questo motivo è stata sviluppata la tecnica del Cross Crawl o gattonamento incrociato, la classica "camminata" a quattro zampe dei bambini piccoli. Questa tecnica può essere utilizzata in modo indipendente nelle sue molte forme oppure all'interno della sequenza chiamata Routine Energetica. Il Cross Crawl serve a miscelare le energie della parte destra e sinistra del corpo, soprattutto tra gli emisferi cerebrali che regolano razionalità ed istintività. Questa tecnica molto semplice che consiste nel sollevare alternativamente braccio destro-gamba sinistra e braccio sinistro-gamba destra, come la marcia dei soldati. Il movimento degli arti aiuta la comunicazione tra emisfero destro e parte sinistra del corpo, ed emisfero sinistro e parte destra del corpo, così come dovrebbe essere naturalmente... cosa che spesso viene alterata dagli eventi esterni... e quindi rallenta. Questo movimento che stimola il passaggio dell'energia dovrebbe avvenire naturalmente negli atti del camminare, correre, nuotare... atti che avvengono sempre più raramente nella nostra società sedentaria, dove le macchine fanno tutto per noi. La tecnica si può potenziare portando il gomito verso il ginocchio opposto in modo vigoroso, adattando la respirazione e con della buona musica motivante. Ricordo che emozione = energia. Quali sono i benefici di questa tecnica? Semplice... quelli legati all'equilibrio, all'armonia ed alla coordinazione di corpo e mente.

Scritto da Guido at 12:45



Martedì, 30 giugno 2015

## **I Benefici della Meditazione Quotidiana**

La meditazione è una pratica fondamentale nel mantenimento e nel miglioramento della salute e nel raggiungimento di uno stato di armonia interiore.

Sia che si tratti di una meditazione passiva o di una meditazione attiva, una sorta di visualizzazione creativa i benefici sono immensi a livello mentale, emotivo e fisico. Attraverso la visualizzazione è possibile, con il giusto atteggiamento, arrivare a vere e proprie guarigioni miracolose. La meditazione aumenta il flusso sanguigno, l'approvvigionamento di ossigeno al cervello e il rilascio di endorfine.

Le endorfine sono un gruppo di sostanze prodotte dal cervello, più precisamente dalla ghiandola pituitaria e dall'ipotalamo, dotate di proprietà analgesiche e fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, ma con portata più ampia.

Vengono rilasciate in particolari condizioni e in occasione di particolari attività fisiche estenuanti; bodybuilders, corridori, ciclisti e atleti di livello avanzato sono dipendenti dell'allenamento intenso che causa grande rilascio di endorfine. Altri fattori di rilascio sono forti emozioni, come dolore, eccitazione o consumo di cibi speziati e durante i rapporti sessuali. Hanno una grande capacità di produrre analgesia e benessere. Durante la meditazione, in stato di rilassamento mentale e fisico durante l'emissione di specifiche onde cerebrali (stato alfa) si ha un rilascio di endorfine, che permettono la sperimentazione dello stato di benessere. Le endorfine contribuiscono anche a rafforzare e ricaricare il sistema immunitario, aiutandolo a combattere ogni tipo di infezione. Altri benefici sono i seguenti: 1. abbassa il ritmo cardiaco e ricalibrano il carico del cuore 2. riduzione dei radicali liberi che causano danni ai tessuti 3. riduzione della pressione sanguigna 4. caduta del livello di colesterolo nel sangue 5. maggiore afflusso di ossigeno ai polmoni

Scritto da Guido at 14:23

## **Guarigioni Straordinarie con il Silva Mind Control**

Questa settimana dedico molto spazio alla pratica delle tecniche del Silva Mind Control, una disciplina che consiste in pratiche di visualizzazione in uno stato di rilassamento fisico e mentale. Quelle che seguono sono alcune testimonianze e casi di guarigioni straordinarie ottenute attraverso la disciplina del Silva Mind Control.

**LO STRAORDINARIO CASO DI ED THIESEN** Ed Thiessen nacque nel 1962 con danni cerebrali. Con successive analisi gli venne diagnosticata la distrofia muscolare, era parzialmente sordo, strabico e legalmente cieco. I medici dissero ai genitori che non avrebbe mai potuto imparare a leggere e scrivere. All'età di due anni venne operato agli occhi e fra il 1967 ed il 1979 subì diverse operazioni alle gambe ed ancora agli occhi. Ma la vista continuava a peggiorare, come l'udito e la facoltà di parola. Nel 1978 iniziò a leggere con estrema fatica il libro Il Metodo Silva Mind Control. Lo lesse e lo rilesse, portandolo persino con sé a dormire. Iniziò a migliorare. Prima a camminare senza tutori, poi l'udito venne ripristinato e così la capacità di parlare. Anche la vista cominciò a migliorare. Nel 1981 smise di portare definitivamente gli occhiali ed in seguito raggiunse i 10/10 di vista.

### **ALTRI CASI STRAORDINARI**

**Artrite nelle articolazioni delle dita N.L.** era un progettista. Il problema alle dita influiva direttamente sul suo lavoro. Dedicò tre minuti al giorno alla sua visualizzazione. Visualizzava la situazione delle sue mani ed il problema nel dettaglio. In seguito immaginava la sua artrite come una polvere che veniva risucchiata da un aspirapolvere, poi le sue dita completamente risanate e si vedeva lavorare senza alcun dolore, in perfetta salute. In una settimana il problema iniziò a ridursi, in tre settimane fu totalmente guarito.

**Angina pectoris Ad R.S.** fu diagnosticata un'angina pectoris, a causa dell'indurimento delle sue arterie e del formarsi di una placca che parzialmente bloccava il flusso di sangue. Iniziò con una dieta a basso livello di colesterolo, con pochi grassi e molta fibra ed un programma di esercizi fisici, passeggiate e nuoto. Inoltre dedicava ogni giorno un po' di tempo per la programmazione mentale. Visualizzava le arterie parzialmente bloccate, poi la pulizia delle arterie e le vedeva libere dalla placca. In un mese i dolori diventarono meno frequenti e in due mesi sparirono del tutto. Dolori mestruali M.W. soffriva di dolori mestruali. Iniziò ad immaginarsi senza dolori mestruali per 2 minuti al giorno una settimana prima del ciclo. All'arrivo del ciclo il dolore si ridusse del 50%.

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

José Silva, Robert B. Stone  
Guarisci te Stesso  
Il famoso "Metodo Silva" per sviluppare il pensiero positivo e curare se stessi e gli altri, nel corpo e nello spirito  
Armenia  
â, 14.9  
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido in METODO SILVA at 10:12

Lunedì, 29 giugno 2015

## **Come e Perché Stimolare il Meridiano Centrale o Vaso Concezione**

Il Meridiano Centrale (o vaso concezione o vaso servo) è un meridiano straordinario (i meridiani che reagiscono alle energie psichiche). Corre lungo la parte anteriore del corpo dal basso verso l'alto, dal perineo al palato (nel suo percorso interno al corpo), o dall'osso pubico al punto situato sotto al labbro inferiore, nel suo percorso esterno. La sua natura è yin (contrazione), femminile e fredda. Nella Medicina Energetica viene tracciato sia nella Routine Energetica, sia prima e dopo la tracciatura di tutti i meridiani. Questo percorso energetico è legato strettamente al sistema nervoso centrale e funziona come una radio ricevente, una sorta di antenna, che raccoglie pensieri ed energie degli altri (sia positive sia negative) portandole all'interno del nostro sistema. Agisce come una cerniera (una zip) sulla parte anteriore del corpo dove sono situati i 5 chakra inferiori. Avere un meridiano centrale forte ed equilibrato aiuta ad essere protetti dalle influenze negative (una sorta di schermo o scudo energetico). Inoltre tale meridiano è collegato direttamente all'ipnosi o all'autoipnosi, quindi può essere molto utile tracciarlo verso l'alto ripetendo un'affermazione da inserire nel proprio sistema energetico.

Il meridiano centrale quindi è legato al sistema nervoso centrale e quindi al cervello ed al muscolo sovraspinato, per cui per testare la forza di questo meridiano. Il sovraspinato con la sua azione abduce e ruota all'esterno (extraruota) il braccio, in sinergia con l'azione del deltoide. Contribuisce inoltre a vincolare l'omero alla spalla e a mettere in tensione la capsula articolare. Il test si effettua posizionando il braccio con un'inclinazione di 30° rispetto al corpo e resistendo ad una forza che cerca di riportarlo parallelo al corpo. Normalmente chi effettua il test posiziona una mano sul braccio a 30° e l'altra sulla spalla della persona da testare. Esistono poi alcuni punti da massaggiare per stimolare ulteriormente il meridiano centrale, come i punti neurolinfatici (che migliorano il drenaggio linfatico dei tessuti interessati) che si trovano alla base del cranio dietro la testa, nelle due fossette ed anche la zona tra le spalle ed i muscoli pettorali. Massaggiare questi punti aiuta a ripristinare il corretto equilibrio di meridiano centrale, cervello e muscolo sovraspinato. Esistono altri punti da massaggiare per stimolare ulteriormente il meridiano centrale, come i punti neurovascolari. Questi si trovano sul cranio. In particolare per quanto riguarda questo meridiano si trovano all'attaccatura dei capelli su una linea immaginaria che parte dagli occhi ed un altro davanti alla fontanella cranica.

Scritto da Guido at 10:22

Domenica, 28 giugno 2015

### **E chi lo Dice che a 40 Anni si Comincia ad Invecchiare?**

Jung Dae Yeonn Ã una donna coreana famosissima in Korea e in Giappone, icona dellâ€™elisir di giovinezza. Passata da 70 kg a 50 kg, dimostra 20 anni, avendone 46.

Secondo Jung Dae Yeonn Ã tutto merito della sua dieta ricca di anti-ossidanti.

Ora Ã testimonial di prodotti di bellezza e fitness... testimonial di prodotti che non sono il suo segreto... ma gli affari sono affari!!

Il suo libro, Momjjang Diet, Ã un caso editoriale in tutta lâ€™Asia.

La sua dieta si basa principalmente su un uso abbondante di cibi che favoriscono la rigenerazione delle cellule e riducono il rischio di cedimento dei tessuti contrastando lâ€™invecchiamento.

Cattive abitudini alimentari possono abbassare le nostre difese immunitarie e provocare invecchiamento precoce.

Oltre ad una sana alimentazione sono indispensabili un giusto atteggiamento mentale e un po' di attivitÃ fisica.

Fra gli alimenti ricchi di antiossidanti che contrastano i radicali liberi nel corpo vi sono le bacche di Goji e di Acai, il thÃ verde, il mangostano, il guava... fra gli alimenti piÃ comuni vi sono i piccoli frutti e gli agrumi. Per contrastare l'invecchiamento occorre mangiare poco e di frequente, aumentare il consumo di frutta e verdura, bere tanto (lontano dai pasti), fare attivitÃ fisica (senza esagerare), non fumare e non consumare alcolici (o almeno farlo con moderazione).

Ma non dimentichiamo mai e poi mai quanto sia importante il potere della mente e le nostre convinzioni piÃ profonde nella manifestazione di una salute superiore.

Scritto da Guido at 08:48

Venerdì, 26 giugno 2015

## **L'Orbita Macrocosmica e i Meridiani della Gioia**

L'orbita macrocosmica è una pratica energetica basata sui flussi degli otto meridiani straordinari. Questa settimana ho dato nuovo impulso a questa pratica basata su un percorso dell'energia che fluisce in tutto il corpo, anche nelle gambe e nelle braccia (a differenza dell'orbita microcosmica, o piccola circolazione celeste). Questa pratica rivitalizza tutto il corpo a livello fisico, emozionale e spirituale. Nella Medicina Energetica di Donna Eden i meridiani straordinari sono chiamati "strange flows" o circuiti radianti, indispensabili per la salute fisica e per sentirsi bene emotivamente. Sono infatti chiamati anche i meridiani della gioia. Oltre che importanti per la guarigione mostrano un'intensa attività durante le risate, l'innamoramento, il piacere fisico, la speranza, la gratitudine ed anche l'estasi spirituale. Sono connessi anche alle capacità di guarigione sugli altri ed allo sviluppo di facoltà psichiche. Attivano tutti i flussi dei meridiani e la rotazione dei centri psichici o chakra. Esistono numerose versioni di questa pratica, ma tutte consistono nel far fluire l'energia alle estremità. Si consideri inoltre che questi meridiani straordinari non hanno un percorso fisso, ma sono variabili, tanto che vengono chiamati anche strange flows... strani flussi, dato che non hanno un comportamento regolare. Nella pratica è possibile far fluire l'energia aiutandosi con il movimento della mano (con una sorta di accarezzamento del percorso) oppure con l'intenzione e la visualizzazione. Il modo più veloce per attivarli è ricreare emozioni positive, felicità, euforia, amore, innamoramento... Attivare i Circuiti Radianti significa "Stare nel Flusso". La gioia porta altra gioia, sorridere, ridere, divertirsi, una buona musica di sottofondo, giocare, ballare, godere delle meraviglie della Natura, sono tutte cose che stimolano il flusso dei Meridiani Straordinari. La tecnica che pratico io, non è esattamente quella di Donna Eden, ma frutto del lavoro di ricerca di Rob Jones. Consiste nel muovere l'energia attorno al corpo in uno specifico percorso mantenendo tutto il tempo emozioni positive e con una specifica visualizzazione multisensoriale. È comunque vero che i meridiani attivati sono gli stessi e che i percorsi di tali meridiani non sono fissi... altrimenti non sarebbero strani.

Scritto da Guido at 11:07

Martedì, 9 giugno 2015

### **Limitless - La Base della Produttività**

"Casa. La mia casa non poteva essere quella. Chi vivrebbe così? Primo pensiero: bruciala! Poi prevalse il buonsenso". (Limitless - 2011) Questo è il primo pensiero di Eddie Morra quando entra nel suo appartamento dopo aver assunto l'NZT-48. Chi potrebbe vivere in questo modo? E trascorre le 5 ore successive a pulire il suo appartamento da cima a fondo. Perché un uomo che ha appena sbloccato il pieno potenziale della sua mente spreca il suo tempo in pulizie? Perché non si può ottenere nulla di produttivo in un ambiente disordinato e sporco. Nessuno può farlo. Uno dei punti chiave del successo e della produttività consiste proprio nella pulizia e nell'adeguata organizzazione degli spazi. Finché ci si trova nel disordine con oggetti sparsi ovunque, cassetti stracolmi, armadi che si chiudono appena ripieni di cose ormai inutili non si può vivere ad alto rendimento. La prima azione deve essere ripulire la vita, dentro e fuori. Quando sistemiamo l'esterno anche la mente interna si ricalibra. Questa è la pratica che ho cominciato a mettere in opera da alcune settimane, cancellando miriadi di files dal pc, riordinando totalmente la mia scrivania, facendo ordine e buttando via sacchi di spazzatura. Come premio mi sono comprato anche una bella lavagna magnetica per tenere ordine nelle cose che devo fare. Quando la vita è un casino disorganizzato si viene facilmente sopraffatti. E il corpo è in uno stato continuo di fuga o combattimento. Le onde cerebrali sono totalmente sfasate e c'è un rilascio di cortisolo. In queste condizioni non si può pensare con chiarezza.

Scritto da Guido at 09:18

Sabato, 6 giugno 2015

### **Prima Ero Cieco, Ora Vedevo**

Limitless Ã un film molto molto motivante. Come sarebbe la tua vita se potessi accedere al 100% del potenziale del tuo cervello? Essere capace di avere successo, sentirti grande e diventare un maestro in ogni area della tua vita? Questo Ã ciÃ che fa Eddie Morra (interpretato da Bradley Cooper) nel film Limitless (Senza Limiti). Grazie ad una pillola (NZT-48) Eddie Ã capace di attivare tutte le potenzialitÃ del suo cervello e di trasformare letteralmente la sua vita. Ora, mentre la pillola non Ã importante, ciÃ che Ã importante Ã la trasformazione a 360Ã e imitando quello che fa Eddie quotidianamente raggiungere gli stessi risultati... in un tempo leggermente maggiore, ovviamente. Prima di utilizzare l'NZT-48 Eddie Ã uno scrittore fallito con la vita che va a pezzi. E' pigro, senza motivazione e senza piÃ creativÃ nÃ ispirazione. Sembra un pezzente, facilmente confuso con un senzatetto. Anche il suo appartamento Ã sporco e totalmente nel caos. Alcuni minuti dopo aver assunto l'NZT-48 la mente annebbiata di Eddie si risveglia improvvisamente con una migliorata funzione cognitiva.

"Prima ero cieco, ora vedevo". Improvvisamente le sue capacitÃ sensoriali sono amplificate in uno stato di piena presenza mentale, ricorda memorie ormai sepolte ed esegue connessioni continue nei suoi lobi frontali. Sviluppa creativÃ, logica, connessione emozionale e carisma. CosÃ il primo passo Ã "cambiare lo stato interiore". Ecco una serie di tecniche che utilizzo per cambiare stato.

#### Visualizzazione

Tecniche energetiche, come i circuiti radianti

Tecniche di PNL come i pilastri del potere e il modellamento inconscio

Attivazione della fisiologia (attraverso postura, respirazione ed espressioni facciali)

Sviluppo della gratitudine quotidiana

Musica motivante in sottofondo

... e diverse altre "varianti".

Scritto da Guido at 21:45

Lunedì, 1 giugno 2015

## **Obiettivo "Vedere Bene"**

Dopo aver praticato intensamente per circa due mesi e stabilito una buona continuità sono pronto per alzare la sbarra e focalizzarmi maggiormente sull'obiettivo che mi ero prefissato all'inizio dell'anno, ovvero liberarmi dalla dipendenza degli occhiali.

Sono tanti anni che mi porto avanti questo sogno, in verità ormai oltre 30, da quando sono diventato miope, ma dopo aver studiato tanto ed essere passato dalla categoria di quelli che fanno a quella di quelli che fanno, sono pronto per un approccio più sistematico e attivo.

In foto alcuni dei libri che ho acquistato negli anni (solo una minima parte).

All'inizio dell'anno mi ero posto l'obiettivo di vedere 10/10 entro il 31 dicembre 2015, senza uso di lenti. Ora, anche dopo l'ascolto di una teleconferenza del 2008 dello zio Hack mi pongo 3 obiettivi.

Minimo - liberarmi dalla dipendenza di questi occhiali con questa specifica gradazione, in modo che siano troppo forti per me.

Target - liberarmi totalmente dalla dipendenza degli occhiali, sia nella vita quotidiana, sia alla guida dell'auto in tutta sicurezza per me e per gli altri

Oltreggioso - vedere oltre i 10/10 senza occhiali ed insegnare agli altri a fare altrettanto.

Per fare questa ho bisogno di sviluppare alcuni comportamenti ed abilità come

ridurre l'uso degli occhiali il più possibile

sviluppare potenza muscolare

rilassare le tensioni nell'occhio

sviluppare la capacità di messa a fuoco nella lettura

Per far questo mi avvarrò di alcuni modelli di persone che conosco direttamente o indirettamente tramite i libri che mi saranno di ispirazione o mi daranno indicazioni preziose per la mia pratica. Fra questi modelli metto Norbekov, Oki, Bates, ma anche gli italiani De Angelis e Guglielmotti. Come sono migliorato nella corsa e nelle altre attività praticate, conto di migliorare rapidamente anche nella visione, dato che già in passato, quando facevo l'università mi ero dedicato per un periodo con costanza ed avevo ottenuto buoni risultati con flash di visione perfettamente nitida. Ed ora si pratica!

Scritto da Guido at 08:15



Sabato, 25 aprile 2015

### **Come Praticare la Consapevolezza - Mindfulness**

Consapevolezza è una delle parole chiave più popolari di oggi, nelle TV e nei telegiornali più importanti e lo sviluppo della consapevolezza è ciò che io voglio fare nel mio addestramento spirituale. Ma di cosa si tratta e come si fa a metterla in pratica? Il termine, come definito da Jon Kabat Zinn, si riferisce ad essere nel momento presente, osservare i pensieri, le emozioni e le sensazioni senza alcun giudizio. Si tratta di una forma di meditazione e riflessione che riduce lo stress, l'ansia, la depressione, allo stesso tempo migliorando la consapevolezza, la compassione, la produttività sul lavoro e anche il funzionamento del sistema immunitario. Il neuroscienziato Mark Waldman afferma che ci sono oltre 1000 studi che dimostrano l'efficacia di questa semplice strategia. In principio si insegnava alla gente a mantenere la consapevolezza per 20-40 minuti, ma anche solo un minuto ogni ora migliora drasticamente l'umore e la concentrazione sul lavoro. Ci rilassa mentalmente e fisicamente, soprattutto se accompagnata da sbadigli e da uno stretching super-lento. Poi è sufficiente prestare attenzione alla respirazione naturale, notando come ci si sente. Quando la mente vaga (come fa sempre) semplicemente nota il pensiero o sentimento e lascialo andare via, riportando la consapevolezza al respiro. Tutto qui. Si può utilizzare questa strategia per risolvere i problemi (problem-solving), osservando tutti i pensieri positivi e negativi per 5 minuti. Senza giudicare, basta osservare. Poi chiedi all'intuito una soluzione, osserva, ascolta e torna al lavoro. Non importa se non ti è ancora venuta in mente. Basta sapere che l'inconscio si è fatto carico di questo compito per aiutarti e presto la soluzione arriverà.

Scritto da Guido at 09:07

Giovedì, 23 aprile 2015

## **Respirare Troppo Fa Male alla Salute**

Con una respirazione di 2-3 volte in più rispetto alla norma medica, la maggior parte delle persone credono di avere una buona o normale respirazione. Alcuni di essi dicono persino di respirare a malapena. Ma la respirazione normale è così ridotta che le persone sane non percepiscono alcuna sensazione in relazione alla loro respirazione a riposo. Oltre il 90% delle persone moderne soffre di problemi respiratori. I problemi comuni includono respirazione toracica, respirazione attraverso la bocca e iperventilazione (aumento della ventilazione misurata litri d'aria per minuto), tutti questi riducono i livelli di ossigeno nelle cellule del corpo promuovendo malattie croniche. Secondo i testi medici le persone in salute dovrebbero respirare 6 litri d'aria al minuto, ma questa quantità aumenta moltissimo nelle persone con problemi di salute di ogni tipo. Vediamo qui di seguito una serie di problemi di salute, con vicino la ventilazione in litri d'aria al minuto, il numero di persone coinvolte nella ricerca e le ricerche in bibliografia.

**Problemi cardiaci**  
12 (+ -3) L / min  
132 (Fanfulla et al, 1998) 13 (+ -4) L / min  
15 (Banning et al, 1995) 14 (+ -2) L / min  
30 (Buller et al, 1990) 15 (+ -4) L / min  
22 (Dimopoulou et al, 2001) 15 (+ -4) L / min  
55 (Clark et al, 1997) 15 (+ -4) L / min  
88 (Clark et al, 1995) 16 (+ -2) L / min  
11 (Johnson et al, 2000) 16 (+ -6) L / min  
20 (Elborn et al, 1990) Cancro  
12 (+ -2) L / min  
40 (Travers et al, 2008) Diabete  
12-17 L / min  
26 (Bottini et al, 2003) 15 (+ -2) L / min  
45 (Tantucci et al, 2001) 12 (+ -2) L / min  
8 (Mancini et al, 1999) 10-20 L / min  
28 (Tantucci et al, 1997) 13 (+ -2) L / min  
20 (Tantucci et al, 1996) Asma  
13 (+ -2) L / min  
16 (Chalupa et al, 2004) 15 L / min  
8 (Johnson et al, 1995) 14 (+ -6) L / min  
39 (Bowler et al, 1998) 13 (+ -4) L / min  
17 (Kassabian et al, 1982) 12 L / min  
101 (McFadden, Lione, 1968) Apnea notturna  
15 (+ -3) L / min  
20 (Radwan et al, 2001) Cirrosi epatica  
11-18 L / min  
24 (Epstein et al, 1998) Ipertiroidismo  
15 (+ -1) L / min  
42 (Kahaly, 1998) Fibrosi cistica  
15 L / min  
15 (Fauroux et al, 2006) 10 L / min  
11 (Browning et al, 1990) 10 L / min  
10 (Ward et al, 1999) 16 L / min  
7 (Dodd et al, 2006) 18 L / min  
9 (McKone et al, 2005) 13 (+ -2) L / min  
10 (Campana et al, 1996) 11-14 L / min  
6 (Tepper et al, 1983) Epilessia  
13 L / min  
12 (Esquivel et al, 1991) Attacchi di panico  
12 (+ -5) L / min  
12 (Pain et al, 1991) Distrofia miotonica  
16 (+ -4) L / min  
12 (Clague et al, 1994) Fonte: [www.normalbreathing.com](http://www.normalbreathing.com)

Scritto da Guido at 13:34

## **Il Potere della Musica nel Migliorare Mente, Cervello ed Emozioni**

Per avere successo nelle nostre pratiche di benessere e salute il consiglio è creare uno stato potente... e per far questo usare la musica. In molte nuove ricerche e studi, la musica risulta essere una delle migliori terapie nel mondo. La tua musica favorita può migliorare l'apprendimento, la creatività e i circuiti della produttività nel cervello. Il neuroscienziato Mark Waldan consiglia di utilizzare una piacevole musica in sottofondo mentre si lavora, si legge o si impara un nuovo compito o concetto. La musica rilassa, dà energia. Un altro studio mostra come la musica migliora i problemi legati all'età inclusi quelli di salute (infarto). Un ascolto quotidiano della musica migliora la memoria auditiva e verbale, l'attenzione focalizzata e l'umore, oltre a indurre un cambiamento strutturale nella materia grigia nella prima fase post-infarto. La musica ha l'effetto di un flauto magico che attiva emozioni e pensieri potenti. Tutti hanno una loro musica preferita secondo i propri gusti musicali. La musica parte integrante dello spirito umano. Bisogna scegliere musiche che toccano corde interiori e stimolano il nostro stato d'animo. Scegliamo musiche motivanti, allegre, ritmiche... alterniamo musiche di autori differenti. Stabiliamo tempi e modalità di utilizzo della musica nelle nostre routines quotidiane. Noi e la musica. Alziamo il volume, ascoltiamo e usiamo il corpo. Danziamo. Seguiamo il ritmo durante le ripetizioni di ogni esercizio, che sia fisico o energetico. La musica ci deve trasportare, ci deve far volare sulle ali dell'entusiasmo. Alza la musica, sentila vibrare dentro di te. Chiudi gli occhi, ascolta la melodia, goditi il ritmo, goditi la musica. Fonditi con la musica e la melodia... risuona con essa. Lasciati andare. Liberati da ogni pensiero o preoccupazione. Segui semplicemente la musica. Pensa a quanto sia più bella vita con la colonna sonora che scegliete. Recupera questo stato di sollevamento interiore di pura gioia e felicità. Controlla il respiro, respira a tempo di musica, senti che ad ogni respiro entra energia di guarigione. Provalo subito, alza il volume, ora! Fonti delle ricerche: Ann N Y Acad Sci. 2012 Apr;1252:266-81 Music listening after stroke: beneficial effects and potential neural mechanisms. Sørkaskas T1, Soto D. J Music Ther. 2013 Fall;50(3):198-242. A systematic review on the neural effects of music on emotion regulation: implications for music therapy practice. Moore KS.

Scritto da Guido at 08:41

Mercoledì, 7 gennaio 2015

### **Come Motivarsi al Cambiamento - P82 di Z-Health**

Inizia una serie di articoli legati al metodo Z-Health sviluppato dal dottor Eric Cobb presentati come riassunti con i punti principali dei suoi video podcast. Qui è presentato il podcast 82. Il tempo libero non esiste, esiste solo il tempo. Ci sono un sacco di persone che fanno cose incredibili nella loro vita eppure hanno lo stesso giorno di 24 ore che abbiamo noi. Ma quello che hanno sicuramente è un grande potere di messa a fuoco e di intenzione con cui utilizzano bene il tempo. Questo fa la differenza, una grande differenza. Decidi di sfruttare al meglio tutto il tempo che ti dà quest'anno. Il cambiamento è in arrivo! Non è la specie più forte che sopravvive, né la più intelligente. È quella più adattabile al cambiamento.

Le variazioni possono avvenire in meglio o in peggio. Ma alla fine il cambiamento arriva. Indipendentemente da come sia andato il vostro 2014, ricordatevi questo semplice mantra: "Il cambiamento è in arrivo" Variazione disponibile in molti gusti diversi - alcuni buoni e altri cattivi. Ma alla fine, il cambiamento viene. Indipendentemente dalla vostra 2014, ricordatevi questo semplice mantra: Il cambiamento è in arrivo. Non sei riuscito a raggiungere il tuo obiettivo di perdita di peso nel 2014? Il cambiamento è in arrivo. Ha vinto un Campionato del Mondo? Il cambiamento è in arrivo. Preoccupazioni finanziarie? Il cambiamento è in arrivo. Preoccupato per l'ambiente politico? Il cambiamento è in arrivo. Stai lottando per mantenere coerenza nel tuo programma di allenamento? Il cambiamento è in arrivo. Ecco il punto. La vita è cambiamento e devi imparare a prosperare in un costante stato di flusso. Per prepararti ai cambiamenti del 2015, ecco un esercizio che potrebbe aiutarti. Questo è l'esercizio che Cobb ha fatto negli ultimi sei anni a Capodanno. Fase 1 Accedi al sito <http://www.howlonghaveibeenalivefor.com/> e vedi da quanti giorni, ore e minuti sei su questo pianeta. Fallo subito. Qual è stata la tua reazione ai numeri? Positiva o negativa? Quanto hai realizzato nella tua vita in tutto questo tempo? Le domande che ci poniamo hanno un profondo impatto su di noi. E il cervello viene ricondizionato ad andare in una nuova direzione. Fase 2 Prendi carta e penna ed un timer settato sui 7 minuti... e scrivi tutto quello che hai realizzato di importante nella tua vita finora. Parole, frasi, citazioni, immagini... Fase 3 Riassumi in 2-3 frasi quello che hai osservato su di te. Qualcosa come: Il driver principale per tutto quello che ho fatto deriva dall'amore che ho per i miei figli, il matrimonio, la famiglia, etc. Sono incredibilmente appassionato dal mio lavoro. Per ogni cambiamento è necessario sapere qual è la tua spinta di base in modo da avere in mano le redini e lavorare a sviluppare nuovi motivi per motivarti a fare le cose che tu vuoi fare. Metti queste frasi bene in vista e rileggile spesso.

Scritto da Guido at 20:20

Giovedì, 1 gennaio 2015

### **Bibliografia Consigliata**

#### **FISICO**

William H. Bates - Il Metodo Bates. Il famoso sistema per la rieducazione visiva sviluppato negli anni '30 da un oculista americano.

#### **ENERGIA/EMOZIONI**

Artour Rakhimov - Breathing Slower and Less: The Greatest Health Discovery Ever. Introduzione al sistema di respirazione Buteyko. L'ho messo in energia, ma questa pratica è in grado di cambiare a livello profondo sia il fisico, sia lo stato energetico/emozionale e sviluppare profonda lucidità mentale. Donna Eden - Medicina Energetica. (Inglese) Esercizi per aumentare la vitalità e l'energia, rinforzare il sistema immunitario, risolvere molti problemi fisici e mentali. Contiene la spiegazione dettagliata della Routine Energetica. Purtroppo l'edizione italiana non è più disponibile. Ma questo è davvero un libro indispensabile per capire il mondo delle energie ed i suoi otto sistemi di base (meridiani, chakra, aura...)

#### **MENTE/SPIRITO**

José Silva - Il Metodo Silva. Il metodo più diffuso al mondo per lo sviluppo della mente intuitiva. Con tutti gli esercizi del famoso corso Basic Lecture Series.

Swami Vivekananda - Yoga Praticum Raja-yoga,

insegna la pratica dell'autocontrollo, della concentrazione e della

meditazione, il Karma-yoga mostra la via della

perfezione nel mondo per l'uomo attivo, il Bhakti-yoga insegna come

educare le passioni per conseguire un fine spirituale Swami Vivekananda - Jnana Yoga Lo yoga della conoscenza

Scritto da Guido at 00:01

Venerdì, 26 dicembre 2014

## **Occhi Forti - La Mia Sfida dei 30 Giorni**

Questa è una nuova sfida che mi sono proposto e voglio condividere il mio percorso di allenamento, con lavoro e risultati.

Il mio obiettivo è di potenziare i muscoli degli occhi nelle 8 direzioni: destra e sinistra, su e giù e le 4 oblique, e per quanto riguarda il centro (apertura e chiusura forzata della palpebra) mantenendo le posizioni statiche per un tempo sempre più lungo, con una tempistica che aumenta di giorno per giorno. Quello che segue è il mio breve diario di pratica giornaliero. **Giorno 1.** 20" per posizione. (tempo complessivo 3 minuti e mezzo circa). Se non ci si mette in gioco, non si arriva da nessuna parte. Mentre mangiavo cena ho avuto un po' di schiarite ed allora ho fatto altri 2 giri, per un totale di 10 minuti... ogni volta seguito da 10 minuti di palming. Totale di oggi 10 minuti di potenziamento e 30 di palming. **Giorno 2.** 20" per posizione. Ieri sera ho fatto il furbetto ed oggi mi "tirano" i muscoli con un leggero mal di testa. **Giorno 3.** Oggi 30" per posizione. 5 sessioni per circa mezz'ora di pratica. Frequenti brevi schiarite, forse anche grazie alla bella giornata di sole. Colori brillanti e ogni tanto la visione di piccole scritte a distanza. Quanto basta per dirmi che sono sulla buona strada. **Giorno**

4. Oggi 40" per posizione. 5 sessioni per oltre mezz'ora di pratica.

Tante belle schiarite, visione di piccole lettere a distanza su calendari, cartelli, TV, percezione più intensa dei colori... Oggi ho riavvicinato un po' il monitor del pc, ma ho eliminato completamente gli occhiali che non usavo più al computer (infatti sto scrivendo senza occhiali, nemmeno i sottocorretti). I

flash di visione migliorata sono molto motivanti e fantastici, sempre più numerosi, anche se vanno e vengono e mi ritrovo a gustare il paradiso per un attimo per poi ritrovarmi al piano terra. Il monitor è attualmente ad una distanza di circa 35 cm, ogni tanto vado indietro sui 40 per creare

sempre uno stimolo allenante. Perché ho cambiato occhiali/distante con occhio nudo/vicino? Perché passo molte ore lavorando al computer e voglio che diventi un'occasione di allenamento, anziché un momento che vanifica i progressi del potenziamento. **Giorno 5.** 40" per posizione per 5 sessioni, un po' più di mezz'ora di pratica. Anche oggi buone schiarite. **Giorno**

6. Oggi riposo. Ma non ho resistito ed ho fatto 3 sessioni da 50" per posizione, per circa 20 minuti. Ora il mio obiettivo è di non mettere più gli occhiali fino alla fine dell'anno... che sarebbe per me già un record. **Giorno 7.** 5 sessioni da 45" (totale quasi 40').

Primo giorno completo senza MAI mettere gli occhiali da tantissimi anni. Stasera

sono persino riuscito ad aggiustare un giochino con i pezzettini piccoli piccoli e trasparenti... roba che normalmente mollerei dopo 10 secondi

Scritto da Guido at 08:43

Martedì, 16 dicembre 2014

## **Lenti a Contatto nel Miglioramento della Vista**

Le lenti a contatto sono uno strumento molto utile per la correzione della vista. Cosa? Io che alleno i miei occhi con i metodi naturali, posso scrivere una cosa del genere? Dove sta la mia coerenza? Ebbene sÃ. Lasciami spiegare. Chi si sta occupando del miglioramento della vista passa molto tempo senza lenti, ma ci sono vari momenti della giornata in cui non puÃ² ancora farne a meno. Ad esempio quando guida l'automobile o quando lavora al computer o quando deve eseguire determinate attivitÃ in cui occorre essere precisi ed allo stesso tempo rilassati. Soprattutto nel lavoro da vicino Ã sconsigliabile usare la stessa correzione in termini di diottrie (lenti o occhiali) che si utilizza da lontano. PerchÃ l'occhio fa uno sforzo di accomodazione che puÃ² determinare maggiore tensione, maggiore stress e quindi un ulteriore peggioramento della vista. Pensiamo a chi ha una piena correzione e lavora 8-10 ore al pc ad una distanza di 30-35 centimetri dal monitor. Pertanto l'uso di lenti a contatto di diversa gradazione puÃ² essere un utile supporto al percorso di allenamento della vista. In molti sistemi di recupero si consiglia di utilizzare anche lenti sottograduate di una diottria per dare piÃ¹ "margine di manovra" all'occhio nelle normali attivitÃ che non ledano la propria o altrui sicurezza. Oppure anche di due diottrie per lavori ravvicinati. Avere occhiali differenti con diverse correzioni da utilizzare in diversi contesti puÃ² rappresentare un costo davvero notevole. Ma c'Ã una soluzione molto semplice e rapida: lenti a contatto. E' possibile ad esempio rifornirsi online risparmiando tempo e denaro rispetto al tradizionale acquisto in negozio ed avere anche un'ampia scelta di differenti marche e tipologie. SarÃ possibile quindi adeguare rapidamente la scelta di lenti e le correzioni secondo le proprie necessitÃ , in tempi rapidi e nella tranquillitÃ della propria casa. Un ottimo sito per acquisti del genere Ã ClearVision.it che permette un'ampia scelta di prodotti, adatti a tutti.

Scritto da Guido at 15:43

Giovedì, 11 dicembre 2014

## **I Benefici della Curcuma**

Esiste una spezia, di colore giallo che proviene dall'India ed è di grande beneficio per la salute umana. Si chiama curcuma (o turmeric o holena), considerata un ottimo cicatrizzante ed antinfiammatorio. Attualmente vari studi confermano le sue proprietà medicinali aggiungendo le sue capacità di prevenzione delle malattie degenerative e tumorali. Il nome scientifico è Curcuma longa. Si tratta di una spezia utilizzata da secoli nella medicina tradizionale indiana (ayurvedica) ed hawaiana. La tradizione ayurvedica riporta l'origine dell'uso della curcuma a 10.000 anni fa, quando il dio Rama venne sulla Terra. I Kahunas (sciamani) hawaiani la tengono in altissima considerazione. Anche Marco Polo la cita nei suoi diari, dicendo che assomiglia allo zafferano, senza essere zafferano. La cucina è la nostra farmacia. Mangiare cibi sani, naturali, senza conservanti e coloranti è la base della salute. Noi siamo ciò che mangiamo... e se mangiamo bene stiamo bene... Erbe e spezie agiscono positivamente sulla nostra salute (senza apportare calorie), per cui possono essere utilizzate con molti vantaggi rispetto ai classici "sapori" industriali di derivazione chimica. Ma quali sono questi vantaggi? 1. Contengono vitamine e minerali, aumentandone la presenza nei nostri pasti. 2. Incrementano il metabolismo, aiutando a bruciare calorie. 3. Facilitano il senso di sazietà, che ci permette di non abbuffarci di cibi non necessari. Il consumo di spezie ed erbe infatti può ridurre il consumo di calorie. 4. Contengono antiossidanti, spesso più potenti di molta verdura e frutta. Soprattutto la curcuma contiene altissime quantità di antiossidanti, i quali eliminano i radicali liberi e prevengono l'invecchiamento, oltre a sostenere la memoria, il ritmo cardiaco ed il sistema immunitario. In particolare la curcuma ha ulteriori benefici: 5. Aiuta la mobilità delle articolazioni e supporta ossa, giunture e tutto il sistema scheletrico. 6. Aiuta la salute della pelle. 7. Migliora la digestione. 8. Permette di contrastare meglio lo stress, potenziando il sistema immunitario. 9. Aiuta le funzioni del sangue influenzando positivamente sulla circolazione sanguigna. In particolare l'antica medicina ayurvedica ci dice che la curcuma - promuove la salute del sistema nervoso - aiuta l'assorbimento di vitamine e minerali - aiuta ad eliminare le tossine del corpo purificando il sangue - promuove il benessere del sistema circolatorio

### **Prova Ora BioCurcumaX**

Biodisponibile, la curcumina di BioCurcumaX resta nel sangue 8 ore, più tempo dagli altri estratti di curcumina titolati al 95% in curcuminoidi. L'efficacia è pertanto superiore con delle dosi ridotte! La curcumina (Curcuma longa), spezia conosciuta per le sue proprietà antiossidanti, è uno dei componenti del curry indiano.

Diversi studi hanno dimostrato che la curcumina in esso contenuta inibisce lo sviluppo di cellule tumorali, in particolare in caso di cancro al colon e allo stomaco. Previene inoltre la degenerazione delle cellule cerebrali e sarebbe efficace per la prevenzione e la cura del morbo di Alzheimer.

Scritto da Guido at 15:58

## **La Maca per Migliorare le Prestazioni Sessuali**

La maca è una pianta erbacea annuale, nativa della Cordigliera delle Ande del Perù e della Bolivia dove vive ad un'altitudine fra 3900 e 4100 m slm. Oltre all'uso come cibo è utilizzata nella medicina popolare come ricostituente, per aumentare le facoltà fisiche e mentali. Le popolazioni andine dall'antichità la utilizzano anche per migliorare e risolvere problemi di fertilità e migliorare le prestazioni sessuali.

È infatti conosciuta anche come viagra peruviano per le sue proprietà afrodisiache. Recenti ricerche hanno chiarito che la radice, ha una significativa influenza sulla libido negli esseri umani senza tuttavia modificare la quantità di testosterone circolante. Può inoltre contribuire a migliorare il tenore nutrizionale della dieta e supportare il vigore fisico, ed in ultima analisi il benessere in genere nelle attività umane.

In sintesi:

- Bilancia gli Ormoni
- Aumenta l'Energia Disponibile
- Migliora la Fertilità
- Supporta il Sistema Immunitario

La storia di questa radice è molto antica e affascinante: le sue straordinarie virtù nutrizionali e medicamentose erano note già in età precolombiana agli Incas che la consideravano un dono degli dei, una carica di energia riservata a

guerrieri e sacerdoti. Oltre al significato di energia vitale, salute, resistenza e forza per prestazioni elevate che gli Incas attribuivano alla Maca, un altro motivo di notorietà di questa pianta era relativo alle sue qualità afrodisiache e rinvigorenti in ambito sessuale.

Diversi studi hanno confermato il miglioramento della produzione di spermatozoi e della loro mobilità, sia come incremento della fertilità nelle donne, oltre ad un aumento del desiderio sessuale. Grazie ad una benefica azione per la sindrome pre-mestruale e i dolori mestruali e regolarizzante del ciclo, la Maca è indicata in ogni fase della vita delle donne. Prova subito la MACA biologica di AnaStore! La maca, conosciuta anche con il nome di "ginseng peruviano", è una

radice degli altipiani delle Ande, nota per i suoi effetti afrodisiaci e per la sua azione sulla fertilità sia nell'uomo sia nella donna. Il suo alto valore nutrizionale la rende un complemento alimentare ideale per conservare a lungo la dinamicità dell'organismo.

Scritto da Guido at 15:32

## **Occhi Forti per Eliminare la Miopia**

Questa settimana ho ripreso con entusiasmo ad allenare i miei occhi per migliorare la vista. Che cosa è successo di nuovo? Qual è la ventata di aria fresca? Ho conosciuto Gustavo Guglielmotti ed il suo lavoro sui muscoli degli occhi, un pioniere nel miglioramento della vista, autore di un ebook semplice ma esaustivo "Miopia ed Astigmatismo", recuperabile tramite il suo blog. Ho accolto l'invito di Gustavo a sperimentare una-due tecniche in modo consistente per valutarne l'efficacia.

Ho cominciato a lavorare con il Trataka, per periodi piuttosto intensi, ma in sessioni brevi da 15 minuti, 3-4-5 volte al giorno. Ho notato un paio di cose come una maggiore consapevolezza della palpebra (prima non la sentivo proprio) ed una serie di schiarite ed aumento del contrasto (e della profondità di campo). Il trataka l'ho alternato al palming per favorire il recupero ed il rilassamento muscolare. Per quanto tempo? Il tempo necessario affinché svanisca il fosforo, prima rosso, poi verde, poi scuro... è ancora un po' presto per dirlo, ma questi esercizi sembrano avere davvero un effetto tangibile e non di... fede. Faccio anche frequenti bagni degli occhi con acqua fredda. E movimenti degli occhi nelle 8 direzioni... e li sento ancora molto "inchiodati". Non ho alcun mal di testa, solo un intenso formicolio alla palpebra. I risultati della prima settimana di pratica sono molto incoraggianti. Ho cominciato ad avere diverse schiarite alla guida dell'auto (è bellissimo vedere delinearsi all'orizzonte minutissimi particolari e vedere i segnali stradali piccoli piccoli lontano lontano) e spesso mi succede di riuscire a leggere piccole scritte alla televisione, cosa che non avevo mai visto senza occhiali a distanza di 3 metri. Alla tabella di Snellen vedo una riga in più di lettere. L'uso degli occhiali è ridotto almeno del 70%. Ho inoltre spostato il pc ad una distanza di circa 80 cm.

Scritto da Guido at 13:18



Giovedì, 4 dicembre 2014

## **Il Guaraná per Aumentare le Prestazioni Mentali e Fisiche**

Il Guaraná è una pianta originaria dell'Amazzonia brasiliana, da molto tempo utilizzata dai locali per via delle proprietà energizzanti. Il Guaraná è sempre stato considerato dagli indios come un elisir di lunga vita. Il suo utilizzo era centrato soprattutto sull'effetto tonico e stimolante e veniva quindi impiegato per aumentare la resistenza fisica e per la caccia. Veniva utilizzato inoltre per combattere la diarrea, alleviare i dolori mestruali e trattare le malattie indebolenti. Vengono utilizzati esclusivamente i semi, ricchissimi di caffeina ma anche di tannini che la rende lentamente assimilabile, quindi con effetti più diluiti nel tempo e più stabili. Per il suo uso medicamentoso lo si può trovare in compresse, in bastoncini o, meglio ancora, in polvere. La pianta di Guaraná è da molto tempo utilizzata dalle popolazioni locali per via delle sue proprietà energizzanti, dimagranti e antimicrobiche. Agisce da neurostimolante e migliora le funzioni cerebrali come l'apprendimento, la memoria e la concentrazione.

Aumenta forza e resistenza, esercitando un effetto tonificante sui muscoli dell'organismo. Può essere quindi utile quando ci si trova a dover affrontare esami, carichi di lavoro eccessivi o per gli sportivi in fase di preparazione atletica in vista di una gara.

Inoltre grazie all'alto tenore di caffeina, è in grado di smorzare la fame e bruciare i grassi, convertendo la massa grassa in energia che può essere rapidamente utilizzata dall'organismo. Dà forza e vitalità, e combatte l'affaticamento: stimola sia il sistema immunitario, rendendolo più resistente agli attacchi batterici e virali, sia la funzione sessuale, aumentando la libido.

Prova Subito Guaraná PowerGuaraná Power®

titolato al 12% in caffeina nativa per prestazioni mentali e fisiche

Contrasta l'affaticamento e la mancanza di concentrazione, combatte lo stress, migliora la memoria, perdere peso, rinforza i tessuti muscolari e aumenta la libido

Scritto da Guido at 15:56

## **I Tre Fattori del Potere Interiore**

Con la parola Nei-Gong o Potenza Interiore intendo una serie di pratiche diffuse in tutte le antiche tradizioni sullo sviluppo e la manifestazione di una forza fuori dall'ordinario attraverso un migliore e più efficiente utilizzo del corpo. Possiamo considerarle come una serie di pratiche riservate ad una ristretta élite di persone che in passato avevano funzioni di guida e di protezione. Potevano accedere a queste conoscenze i nobili ed i guerrieri dell'epoca. Innanzitutto è necessario sviluppare una rigorosa disciplina. Disciplina rispetto all'allenamento che si prepara relativamente al target da raggiungere. Disciplina nella vita eliminando tutte le distrazioni. Così quando c'è disciplina ogni cosa viene eseguita rapidamente e correttamente. 2. Quindi occorre sviluppare un'intensa capacità di focalizzazione. Quando si esegue una pratica ci si deve focalizzare completamente sulla tecnica ed eseguirla nel miglior modo possibile e con la massima concentrazione. La focalizzazione è il metodo di lavoro. Così frequentemente ci si chiede... su cosa sono focalizzato ora? 3. Stabilisci obiettivi elevati, molto più elevati della gente comune e raggiungi. Così gradualmente man mano che si prosegue nella pratica ciò che sembra impossibile diventa normale. L'allenamento frequente e regolare porta al raggiungimento di obiettivi grandiosi, porta ad uno standard elevato che per un praticante è la normalità.

Scritto da Guido at 13:55

## **Antiossidanti contro i Radicali Liberi e lo Stress Ossidativo**

Il corpo umano produce una quantità importante di molecole chiamate radicali liberi, ma possiede scarsa capacità di reagire alle conseguenze negative che tali molecole possono generare.

I radicali liberi sono molecole che presentano uno o più elettroni spaiati, condizione che li rende altamente reattivi verso le molecole vicine, alla ricerca di elettroni da potergli sottrarre per divenire loro molecole stabili.

A partire dalla prima reazione di questo tipo, all'interno di ciascuna cellula si origina una catena di reazioni chimiche destabilizzanti, che possono causare danni alla cellula stessa. Questo processo cellulare viene chiamato stress ossidativo e può essere contrastato dagli antiossidanti: queste molecole rallentano o prevengono le catene di reazioni ossidative, donando un elettrone alle molecole di radicali liberi senza

perdere il proprio equilibrio. L'utilizzo di integratori permette di contrastare lo stress ossidativo e gli effetti dell'invecchiamento cellulare. Ad esempio il Kyani Sunrise a base di mirtillo nero dell'Alaska Ã un multivitaminico ricchissimo di antiossidanti

Riboflavina (Vitamina B2) e Vitamina C contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

La Vitamina C, Vitamina B6 e Vitamina B12 contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.

La Niacina (Vitamina B3), Vitamina B6, Vitamina B12, Riboflavina (Vitamina B2), l'Acido Pantotenico (Vitamina B5) e la Vitamina C contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

La Tiamina (Vitamina B1), Riboflavina (Vitamina B2), Niacina (Vitamina B3), Vitamina B6, Vitamina B12, l'Acido Pantotenico (Vitamina B5), la Vitamina C e la Biotina contribuiscono al normale metabolismo energetico.

La Vitamina B6, Tiamina (Vitamina B1), Riboflavina (Vitamina B2), Niacina (Vitamina B3), Vitamina B12, Vitamina C e la Biotina contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso.

La Vitamina B12, Tiamina (Vitamina B1), Niacina (Vitamina B3), Vitamina B6, Vitamina C e la Biotina contribuiscono alla normale funzione psicologica.

La Vitamina C contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione dei vasi sanguigni, ossa, cartilagini, gengive, pelle e denti.

La Biotina, Riboflavina (Vitamina B2) e la Niacina (Vitamina B3) contribuiscono al mantenimento di membrane mucose normali.

**PROVA SUBITO KYANI SUNRISE!**

Scritto da Guido at 10:52

Giovedì, 27 novembre 2014

## **Sviluppare una Forza Eccezionale con la Tensione Muscolare**

Per generare una forza eccezionale occorre utilizzare al meglio i muscoli e il sistema nervoso. La potenza è la capacità di generare forza nelle condizioni date. Se vogliamo ottenere il massimo dal corpo, dobbiamo sviluppare sinergie vincenti tra mente, emozioni e corpo. La forza può essere di tipologie diverse. Si possono sviluppare: 1. una forza massima attraverso un training specifico 2. una forza esplosiva 3. una resistenza incredibile. La forza massima è il massimo utilizzo dei muscoli, secondo un training specifico che li impegna e ne sviluppa al massimo la capacità. La forza massima determina un incremento di forza esplosiva ed anche nella stessa resistenza... se protratta per tempi più lunghi. L'obiettivo è di fare poco, ma farlo bene, al massimo dell'intensità. Non servono lunghissime e noiose ripetizioni, ma brevi periodi ad alta intensità. Una super forza si può sviluppare solamente attraverso un lavoro ad alta tensione e con un numero ridotto di ripetizioni. Qualità e non quantità. Poco ma bene. Queste devono essere le parole d'ordine in un training di elite. Esercizi duri che coinvolgono l'intero corpo al massimo dell'intensità. Potenza. La forza si costruisce tendendo i muscoli al massimo, non esaurendoli con ripetizioni infinite. Alta tensione e Focus mentale. Queste sono le chiavi del successo nella Super Forza. Che poi la si voglia sviluppare in qualsiasi parte del corpo, i principi sono sempre i medesimi. Massimo carico, massima concentrazione, senza esaurimento. L'abilità di generare tensione muscolare è la variabile più importante nel generare potenza, molto più importante della quantità di massa muscolare. I segreti dei nei-gong e delle arti marziali possono renderti molto molto forte, rendendoti capace di tendere i tuoi muscoli molto più intensamente.

Proteina ad alta concentrazione, specialmente indicata per tutti gli sportivi che desiderano aumentare e definire la massa muscolare, riducendo allo stesso tempo il tessuto adiposo. La "Whey Protein - Max Definition" contiene l'80% di proteine concentrate di siero di latte a rapido assorbimento. La formula di questo prodotto contiene un elevato numero di aminoacidi essenziali, di cui il 22,9% di aminoacidi a catena ramificata (BCAA).

Questi ultimi sono indispensabili per stimolare la sintesi proteica a livello muscolare, poiché contribuiscono ad aumentare la biodisponibilità dei carboidrati. La "Whey Protein - Max Definition" contiene polifenoli del cacao che proteggono il corpo dai radicali liberi prodotti durante gli sforzi.

Scritto da Guido at 08:36

Giovedì, 20 novembre 2014

## **La vera storia di Mikao Usui**

La storia di Mikao Usui, è stata modificata e resa leggenda da sensei Takata, la prima donna che portò il Reiki in occidente, capace di farne un marketing straordinario, mescolando fantasia e realtà. In origine il metodo di guarigione con le mani non si chiamava nemmeno Reiki, ma Usui ShiKi Ryoho o "metodo di guarigione Usui". Takata raccontava che Usui era un monaco cristiano che ricercò i segreti dei miracoli di guarigione di Gesù... ma in realtà Usui era un buddhista. Comunque... veniamo al dunque.

Mikao Usui nacque il 15 agosto 1865 nel villaggio di Taniai nella prefettura di Gifu in Giappone, in un Giappone ancora chiuso e feudale, che solo pochi anni dopo si sarebbe aperto al commercio con l'estero, chiudendo l'epoca dei samurai. Erano anni di intensi cambiamenti in cui si passava direttamente dal medioevo all'età moderna... con i cambiamenti apportati dall'imperatore Meiji, la libertà di religione, la nuova moneta, la banca centrale, nuovi abiti, il censimento e lo spostamento della capitale a Tokyo.

Per rendere meglio l'idea, l'epoca in cui è ambientato il film "l'Ultimo Samurai" Probabilmente Usui venne inviato alla scuola del Monastero Tendai. Da ragazzo si applicò nello studio delle arti marziali sia ju-jutsu (combattimento a mani nude) che ken-jutsu (combattimento con la spada)... a 20 anni ottenne il diploma di maestro di arti marziali.

Intorno ai 25-30 anni in seguito ad un'esperienza di pre-morte Usui si convertì dal buddhismo Tendai al buddismo esoterico Mikkyō aderendo alla setta Shingon.

È anche un intenso periodo di guerre in Giappone, contro la Cina, la Russia, la Corea... periodo di forti cambiamenti e forti tensioni... che si ripercuotono in ogni livello della vita giapponese, anche in quello spirituale. Ai primi del 1900 Usui si sposa con Sadako Suzuki e nel 1908 nasce suo figlio Fuji, nel 1913 la figlia Toshiko. Intorno al 1915 Usui sviluppa le sue capacità di manipolazione dell'energia fondando il suo metodo.

Nello stesso anno nasce ufficialmente lo shiatsu.

È interessante notare come in quegli anni di intenso fermento nascano grandi maestri di arti marziali che porteranno alla nascita di Judo (Kano), Karate (Funakoshi) e Aikido (Ueshiba).

Tra il 1918 e il 1919 Usui si istruisce nello Zen. In quegli anni escono in Giappone molti libri sul Reiki Ryoho... che non hanno niente a che fare con il metodo di Usui, ma che parlano semplicemente di Guarigione Energetica.

Negli anni 1920/21 Usui lavora a stretto contatto con un altro grande guaritore di nome Eguchi.

Nel 1922 Usui apre il suo primo centro di addestramento ad Harajuku (Tokyo). Il suo motto è "Unità di sé" attraverso armonia ed equilibrio".

L'anno dopo Usui introduce un sistema di livelli nel suo metodo (Usui-Do...la Via di Usui), pari a quello del Judo.

Questi sono i primi livelli del futuro Reiki, diviso in due macro livelli Kyu (cintura bianca) e Dan (cintura nera):

6° livello - Rokyu

5° livello - Gokyu

4° livello - Yankyu

3° livello - Sankyu

2° livello - Nikkyu (a questo livello era insegnato il primo simbolo)

1° livello - Ikkyu (a questo livello era insegnato il secondo simbolo)

1° Dan - Shodan (a questo livello era insegnato il terzo simbolo)

2° Dan - Nidan (a questo livello era insegnato il quarto simbolo)

3° Dan - Sandan

4° Dan - Yondan

5° Dan - Godan

6° Dan - Rokudan

7° Dan - Shichidan

Questo sistema di 13 gradi venne utilizzato fino alla fine del 1925.

Nel 1923 un terribile terremoto di 7,9 gradi Richter devastò il Giappone causando 106 mila morti, 500 mila feriti e 694 mila case distrutte. L'epicentro fu a 50 km da Tokyo. Usui ed i suoi discepoli si prodigarono attivamente nel soccorrere e curare i feriti. Pare che il suo metodo divenne molto apprezzato proprio per l'intenso prodigarsi nelle attività di cura dei superstiti. Nel 1926, a 62 anni, oppresso dai debiti, Usui muore di infarto.

Scritto da Guido at 08:58

## **Tutti i Segreti del Reiki**

La disciplina del Reiki è molto diffusa, anche se spesso non ben compresa. Non è magia, non è una cosa strana ed inspiegabile, ma è il sapiente utilizzo dell'energia vitale. Siccome non è compresa, spesso viene relegata alla solo

sfera mistica, mentre Ā un metodo che puĀ dare grande beneficio alla salute psico-fisica. In sintesi si tratta di un metodo naturale di bilanciamento dell'energia che determina rilassamento e riduzione dello stress. Mentre in Cina si Ā sviluppato il qigong o altre tecniche energetiche, in Giappone si sono sviluppati il Reiki ed altre tecniche di guarigione con l'imposizione delle mani. Ma entrambi si basano sugli stessi principi: l'utilizzo dell'energia vitale e la stimolazione del campoĀ elettromagnetico vitale. Nel Reiki un operatore impone le mani su diversi punti del corpo, normalmente in relazione ad organi, ghiandole o punti energetici e ristabilisce il corretto flusso dell'energia. Ma la cosa piĀ importante su cui prestare attenzione Ā il legame tra energia ed emozioni. Imparare a gestire le emozioni, migliora significativamente la salute; soprattutto eliminare rabbia e preoccupazione, risentimento, senso di colpa, paura. Tutte queste emozioni interagiscono con il nostro sistema ghiandolaire e questo quando viene stimolato emette degli ormoni che vanno ad interagire con tutto il corpo.

Le emozioni negative vanno quindi a provocare una distorsione dell'equilibrio del corpo con l'emissione di veri e propri veleni. Tantissime sono infatti le terapie che lavorano parallelamente sul corpo e sulle emozioni... ad esempio la Medicina Germanica di Hamer o l'EFT di Gary Craig. Oggi il Reiki Ā un sistema totalmente inflazionato, perchĀ Ā stato mescolato a teorie e concetti totalmente astrusi all'originale, con maestri asceti, arcangeli, simboli egiziani... ed ha perso radicalmente il suo valore. Scopo dei miei articoli Ā rimettere un po' di ordine, restituire efficacia e credibilitĀ al sistema, condividendo la mia esperienza di ormai oltre 15 anni di pratica e soprattutto ricerca. I seguenti articoli sono stati scritti proprio per fare chiarezza. La Vera Storia di Mikao Usui

Scritto da Guido at 08:31

Sabato, 15 novembre 2014

## **Un Semplice Metodo per Trattare la Sciatica**

La Medicina Energetica adotta un semplice metodo per la sciatica. Per prima cosa si fanno alcuni riscaldamenti di base della spina dorsale, poi..... poi si esegue il "Bilanciamento Rapido dell'Energia" che necessita di 10 minuti, se queste non sono troppo scombinare. Sul lettino a faccia in giù...1. Connetti con le mani la sommità della spina dorsale e l'osso sacro2. Fai un Lavaggio Spinale dove massaggi i punti neuroinfatici e riconnetti tutti i meridiani che scorrono vicino alla spina dorsale3. Massaggia il sacro per un minuto o due, finché si rilassa4. Distanzia le vertebre mettendo una mano sull'osso sacro e l'altra mano a metà schiena, con le mani in posizione a X. Fai un respiro profondo e spingi entrambe le mani verso l'esterno trattenendo per 10-15 secondi. Fallo un paio di volte. Poi fallo anche con un angolo di 15 gradi all'esterno dalle cosce. 5. Proietta energia nel corpo, come fanno nel Mesmerismo o nel Pranic Healing6. Disegna degli 8 nell'aura, iniziando dalla testa e finendo ai piedi. Ripeti 3 volte o finché l'intuito ti dice che è sufficiente. Se hai ancora tempo riprendi dal lato frontale (passi specifici omessi). Poi la semplice tecnica "da solo a casa" per la sciatica...

1. Sdraiati sulla schiena con i piedi estesi. Metti un cuscinetto sotto al collo in modo che non ci sia sforzo. 2. porta il ginocchio sinistro al torace e abbraccialo tenendo la gamba destra completamente estesa (sempre rilassata)3. Fai un respiro profondo e trattieni, spingendo in fuori la spina dorsale mentre...4. lentamente e delicatamente ti muovi da lato a lato5. Ripeti 2-3 volte...6. Poi cambia piede7. Porta il ginocchio destro al torace e abbraccialo tenendo la gamba sinistra completamente estesa (sempre rilassata)8. Fai un respiro profondo e trattieni, spingendo in fuori la spina dorsale mentre...9. lentamente e delicatamente ti muovi da lato a lato10. Ripeti 2-3 volte...11. Quando hai finito, rotola sullo stomaco ed alzati da questa posizione. Se la schiena è molto rigida, allora meglio fare una sauna prima per 10-15 minuti circa.

Scritto da Guido at 14:14

Giovedì, 13 novembre 2014

## **I Segreti dello Stretching Istantaneo con la Medicina Energetica**

Diventare più flessibili quasi istantaneamente è molto facile da fare. 1. Massaggia i punti neurolinfatici all'interno della gabbia toracica. 2. Massaggia i punti neurolinfatici dell'intestino crasso situati sulla parte esterna delle cosce. 3. Massaggia i punti neurolinfatici dell'intestino tenue situati lungo la parte interna delle cosce. Assicurati che il massaggio sia duro e profondo, e se lo fai puoi notare immediatamente un incremento nelle tue abilità di raggiungere la spaccata. Spesso quando si parla di stretching si va contro moltissime convinzioni di base che ci sono state installate quando eravamo piccoli. Eppure ci sono tecniche semplici come questo massaggio energetico che possono velocizzare di molto i risultati che otteniamo. Ci sono migliaia di tecniche per raggiungere la flessibilità che provengono dallo yoga, dalle arti marziali, dalla danza o dalle discipline più moderne. Se tu credi in queste tecniche, funzioneranno. Ci vorrà del tempo forse, ma funzioneranno. Perché tutte le convinzioni che abbiamo influiscono sulla nostra performance fisica. Così anche le tecniche di rilassamento e visualizzazione possono influire pesantemente nella stessa direzione. Perché Corpo-Mente è un sistema unico che lavora in sinergia. Le tecniche energetiche hanno il vantaggio di bypassare il fattore critico della mente (e quindi le inversioni psicologiche), il vero ostacolo ad ogni cambiamento. Hanno il vantaggio di connettere rapidamente mente e corpo... e funzionano, a patto che esegui le tecniche. Non c'è spazio per la chiacchiera, non c'è spazio per convinzioni e idee. Una convinzione è sempre e solo un pensiero, un piccolo software che gira nel cervello (alcune come i virus vanno disinstallate).

Scritto da Guido at 11:09

Martedì, 11 novembre 2014

### **Bilanciare gli Emisferi del Cervello con la Procedura Gamut**

La sequenza completa dell'EFT prevede il picchiettamento di una serie di 11 punti terminali dei meridiani del corpo per resettare le risposte emotive ed energetiche legate a problemi fisici o emozionali. I punti si trovano all'inizio del sopracciglio, al lato dell'occhio, sotto l'occhio, sotto il naso, sotto la bocca, sotto la clavicola, pollice, indice, medio, mignolo e punto Gamut. Il Gamut è un punto (punto 3 del Meridiano Triplice Riscaldatore) che va picchiettato per ribilanciare gli emisferi: canticchiando una canzone (emisfero destro), contando (emisfero sinistro) e muovendo gli occhi. La procedura Gamut all'interno della sequenza dell'EFT è una vera e propria tecnica di "pulizia del cervello" che consiste nei seguenti passaggi: Occhi aperti, occhi chiusi, sguardo in basso a sinistra, sguardo in basso a destra, ruotare gli occhi in senso orario, ruotare gli occhi in senso antiorario, cantare un motivetto, contare fino a 5, ricantare il motivetto. Fai tutta la sequenza rapidamente picchiettando il punto.

Questa semplice tecnica aiuta a sistemare le Inversioni Psicologiche. Un'altra tecnica molto utile consiste nel tenere le mani sui neurovascolari della fronte

per 5-10 minuti prima di andare a dormire. Questa tecnica porta il sangue all'area frontale del cervello, la parte pensante, e ti aiuta a valutare le cose che hai fatto durante la giornata positive e negative. Un'altra ottima idea per la pulizia del cervello.

Può essere molto utile eseguire la procedura Gamut mentre si osserva un'immagine che rappresenta il problema e ci aiuta a rimanere sintonizzati su di esso mentre lo "smontiamo" e lo lasciamo andare completamente.

Con queste procedure si riesce ad accedere a stati conflittuali di cui non si riesce ad avere la consapevolezza ed in cui l'inconscio la fa da padrone. Così possiamo rilasciare tutti i blocchi energetici ed emozionali che si sono accumulati nel corpo.

Scritto da Guido at 08:28



Domenica, 9 novembre 2014

## **Resettare lo Stress con il Triplice Riscaldatore**

Il meridiano Triplice Riscaldatore Ã connesso allo stress ed alla reazione "combatti o fuggi". Costituisce una sorta di centro di protezione per il corpo, che ha reazioni automatiche di risposta quando "crede" che ci siano situazioni di pericolo per la salute psicofisica del corpo. Le sue risposte automatiche prevedono:

1. Scappare...
2. Combattere..
3. Bloccarsi.

CosÃ, il suo lavoro Ã quello di essere un protettore. In situazioni di stress il Triplice Riscaldatore drena energia da tutti gli altri meridiani eccetto il Meridiano del Cuore.

Nel mio caso, essendo primariamente appartenente all'Elemento Legno, drenerÃ energia dal Meridiano del Fegato e dal Meridiano della Cistifellea.

L'uso di affermazioni dalla Psicologia Energetica con il picchiettamento su punti specifici, come il K27, contro le Inversioni Psicologiche Ã un processo molto utile:... "Anche se io XXX, io apprezzo ed accetto me stesso" Ma che cos'Ã un'Inversione Psicologica? Si ha un'inversione psicologica quando la mente conscia vuole una cosa e la mente inconscia invece ne vuole un'altra. Questa incongruenza genera un'Inversione Psicologica.

... cosÃ in questo conflitto Ã difficilissimo cambiare un'abitudine consapevolmente, l'inversione psicologica ti combatterÃ fino alla morte.

Le Inversioni Psicologiche determinano un cambiamento dei flussi energetici nei meridiani, una Disorganizzazione Neurologica che impedisce la piena funzionalitÃ del cervello, facendoci apparire stupidi, incapaci di prendere decisioni sensate e soprattutto di portarle a termine.

La cosa divertente Ã che quasi tutte le persone che hanno una Disorganizzazione Neurologica non hanno la minima idea di averla. Ecco alcuni esempi: 1. Le energie si muovono omolateralmente in senso verticale nel corpo, senza incrociarsi. 2. I meridiani fluiscono in senso contrario... 3. Il Triplice Riscaldatore Ã sovrastimolato cosÃ che le risposte automatiche (abitudini) assumono il pieno controllo... 4. Inversione di PolaritÃ 5. e lo sguardo acquisisce una coordinazione irregolare degli occhi.

Spesso, migliorare drasticamente le nostre performances mentali o fisiche dipende solamente dal sistemare le Inversioni Psicologiche e far fluire le energie nella giusta direzione!

Scritto da Guido at 21:52

Sabato, 8 novembre 2014

## **Come Abbattere lo Stress con le Tecniche Energetiche**

Le nostre cellule costituiscono un insieme bioelettrico immenso come se fossero tantissime piccole batterie una vicino all'altra... ognuna di queste batterie ha una carica positiva (+) ed una negativa (-)... per una performance ottimale, queste correnti di energia si devono muovere in una specifica direzione... .. e quando non si muovono nella giusta direzione, allora accade uno "switch", ovvero una disarmonia nel sistema elettrico del corpo. Ogni disarmonia dev'essere sistemata al pi<sup>1</sup> presto per non avere problemi psicofisici. Normalmente avviene una disarmonia del genere quando si <sup>2</sup> sotto stress. Se le energie non si incrociano nel corpo in modo adeguato, allora il sistema immunitario opera al 50% della sua efficienza, non puoi pensare chiaramente, i tuoi sensi sono meno acuti, sei soggetto a squilibri emozionali anche molto forti...**IL TEST** Per testare la polarit<sup>3</sup> devi fare in modo che la persona posizioni la mano con il palmo verso il basso sulla sommit<sup>4</sup> della testa, a circa 3 cm di distanza. Poi testa la forza. Fagli fare la stessa cosa con il palmo verso l'alto e testa la forza. Per una normale polarit<sup>5</sup> il test dev'essere forte con il palmo verso il basso e debole con il palmo verso l'alto. **SISTEMARE L'OMOLATERALITA'** Per sistemare il problema esistono diversi metodi. Tra cui il seguente. Metti tre dita unite (pollice, indice e medio) all'ombelico e...1. pollice e indice dell'altra mano sui punti K27 (punto terminale del meridiano del rene) e fai un bel respiro...2. lascia la mano sull'ombelico e sposta l'altra sul naso (meridiano GV - Governatore) e fai un altro bel respiro...3. Lascia la mano sull'ombelico e sposta l'altra sulle labbra (meridiano CV - Centrale) e fai un bel respiro...4. Lascia la mano sull'ombelico e sposta l'altra alla base della spina dorsale e fai un altro bel respiro... Poi cambia mano e ripeti. Il risultato di questa operazione pu<sup>6</sup> rimanere anche solo per pochi minuti inizialmente, per cui <sup>7</sup> necessario ripetere il trattamento per varie volte fin quando non <sup>8</sup> consolidato. La Routine Energetica quotidiana <sup>9</sup> un altro ottimo modo per riportare le energie in armonia e sistemare l'omolateralit<sup>10</sup>, se sei stressato o arrabbiato... Se <sup>11</sup> la rabbia a darti maggiori problemi allora la tecnica giusta <sup>12</sup> Espelli il Veleno. Per problemi di omolateralit<sup>13</sup> di lungo corso, puoi considerare l'uso di:... Incrocio Energetico... Connessione tra Cielo e Terra... Onde Celtiche ... Collegamento. Il Collegamento <sup>14</sup> una tecnica molto importante perch<sup>15</sup> rinforza tutte le energie e provvede una protezione dalle malattie delle altre persone, dalle loro emozioni e dai loro pensieri... .. specialmente se hai eseguito un perfetto Zip-Up con positiva e credibile affermazione.

Scritto da Guido at 14:57

Giovedì, 6 novembre 2014

## **Motivarsi al Cambiamento: il Bastone e la Carota**

Usi il Bastone o la Carota per motivarti al cambiamento?

Se non hai un motivo bruciante che ti spinga a praticare le tecniche, allora non avrai alcun risultato e cos'è sar' solo un altro tentativo andato a vuoto. La buona notizia è che "essere mediocri è molto facile". Essere come una patata bollita è molto molto facile, basta seguire la massa, seguire il branco. Ci sono persone che collezionano corsi e seminari, ma non memorizzano le tecniche di base. Conosco molte persone che hanno studiato la Medicina Energetica per anni ed ancora non ricordano i percorsi dei 14 meridiani di base. L'unica cosa che fa la differenza è la pratica. Senza pratica non c'è progressione, non c'è miglioramento. Per la motivazione posso suggerirti i libri di Brian Tracy, ricchi di informazioni e procedure, oppure il videoprodotto dello zio Hack OB1. Ma devi trovare le ragioni che motivano te, non le ragioni che gli altri pensano che possano motivarti. Per questo la motivazione alla pratica è un aspetto molto personale. Una volta che si è sviluppato un bruciante desiderio, poi tutto il resto diventa chiaro. Non è sempre questione di energie, a volte è proprio questione di motivazione, motivarsi all'azione. Nel campo delle energie sono molti ad accampare scuse, trovare ragioni per il loro essere fallimentari e non raggiungere ciò che hanno cominciato. Alcune volte è solo perché non sanno come cominciare, o non sanno dove andare o cosa fare con le abilità acquisite. Ci sono due concetti primari che motivano le persone: il bastone e la carota. Alcune persone non si muovono fin quando non sono battute duramente con un bastone (metaforicamente parlando). Altri invece non si muovono finché non vedono la carota e sono affamati. Se non sono affamati semplicemente non si muovono. Alcune persone, quando le bastoni, si girano e ti attaccano ferocemente perché "come hai potuto fare una cosa come questa!". Altri non fanno nulla per se stessi, ma si muovono subito per i loro figli. Poi ci sono le persone polari, che litigano con chiunque solo perché "tu l'hai detto". Ad esempio "Che bella giornata è oggi", un polare risponde "No, non lo è, ho visto una nuvola". In conclusione, la maggior parte delle persone necessita di un motivo per fare le tecniche, una ragione che si conformi esattamente con il loro processo interno a livello di subconscio.

Scritto da Guido at 09:14

Mercoledì, 5 novembre 2014

## **Come Sciogliere la Tensione nelle Spalle in Pochi Minuti**

Per chi lavora molte ore al computer e mantiene le spalle ferme, spesso in malposizioni che causano un ristagno di sangue o il mantenimento di tensioni muscolari, diventa importante imparare a sciogliere correttamente le spalle. Innanzitutto bisogna verificare il grado di scioglimento delle spalle. Posiziona un braccio dall'alto verso il basso dietro la schiena e l'altro dal basso verso l'alto, fin quando riesci ad agganciare comodamente le mani. Prova da entrambe i lati. Poi prova a vedere quanto riesci a spingere in avanti le spalle o quanto riesci a portarle verso l'alto. Oppure tieni un bastone orizzontalmente tra le mani con una buona presa e poi solleva le braccia tese sopra la testa e falle scendere dietro la schiena... Fai scendere il bastone fino alla zona lombare.

Tutti questi sono ottimi esercizi per testare la flessibilità articolare delle spalle. Ma che fare per tenerle in forma? Semplice. Fare delle rotazioni delle spalle nel modo più ampio possibile. Avanti, indietro. Aiutati con la respirazione... quando tendi inspira, quando rilasci le spalle espira.

**SCIOGLI LE SPALLE CON LA DIGITOPRESSIONE** Vi sono alcuni esercizi di digitopressione che possono fare al caso nostro. Esiste una routine da 10 minuti che può essere praticata da distesi o da seduti. Per prima cosa si curvano le dita di entrambe le mani e si va a premere il punto GB21 in cima ai muscoli delle spalle, vicino al collo. Gradualmente si applica una ferma pressione direttamente sulla tensione delle spalle, lasciando semplicemente che il peso delle braccia si porti comodamente in avanti. Affonda profondamente nei muscoli mentre diventano soffici e rilassati. Trattieni per un minuto e fai alcuni respiri profondi. Alza e abbassa le spalle alcune volte per aumentare la sensazione di rilassamento. Poi allaccia le dita dietro al collo e lascia che la testa venga avanti con i gomiti vicini che puntano verso il basso. Inspira profondamente, alza la testa e stira i gomiti lateralmente. Lascia che la testa torni in posizione. Inspira e la testa scende avanti con i gomiti che si riavvicinano.

Poi premi il punto GB20. Chiudi gli occhi, il punto si trova alla base del cranio. Applica una ferma pressione per un minuto. Quindi chiudi gli occhi e premi con le dita medie sul GV24, ovvero fra le sopracciglia, nell'angolo con il naso. Respira lentamente e profondamente e le tensioni di collo e spalle si scioglieranno.

Scritto da Guido at 10:06

Martedì, 4 novembre 2014

## **EFT per Perdere Peso e Superare le Dipendenze**

EFT è il sistema di guarigione energetica sviluppato dall'ingegnere Gary Craig e consiste nel picchiare con le dita i punti terminali dei meridiani energetici per stimolarli e ripristinarne il flusso corretto. Il suo sistema ha dato risultati incredibili e si è evoluto negli ultimi anni in tante tipologie differenti, ancora basate sulla sua tecnologia di base. Sul suo sito si possono trovare moltissimi files ed informazioni da scaricare con esplicite istruzioni per usare EFT (Emotional Freedom Technique) in modo rapido e semplice per quasi tutte le condizioni che un uomo possa avere..... dai problemi di cuore..... all'essere sovrappeso..... al sentirsi male in quasi ogni situazione, anche ad esempio per Disordini da Stress Post-Traumatico... Così la pratica di queste tecniche può aiutare enormemente quasi ogni condizione. La pratica e la dedizione, la determinazione e la perseveranza sono fondamentali per apprendere correttamente EFT.

Ci sono tutorial e video gratuiti per apprendere nel modo migliore. Vi sono altri video a pagamento per chi intende approfondire ulteriormente il livello e la conoscenza del sistema, ma non sono necessari per acquisire il sistema base, già valido e funzionante di per sé.

Scritto da Guido at 13:55

## **Così Donna Eden è Guarita dalla Sclerosi Multipla**

Uno dei concetti più importanti che ho preso dagli insegnamenti di Donna Eden è la perseveranza nel praticare le tecniche.

All'età di 27 anni le venne diagnosticata la sclerosi multipla e le dissero che non c'era nulla da fare. Aveva inoltre un sacco di altri problemi e disturbi fisici, come asma, allergie ed un attacco di cuore, tutto ciò che doveva fare era assumersi la responsabilità delle proprie energie, fare le tecniche e presto tutte le altre cose non contavano più.

Perché no?

Perché adesso lei sapeva come le energie esterne ed i pensieri interiori potevano influire sulla sua mente, sul corpo e sugli 8 differenti sistemi energetici e poteva scegliere la direzione che voleva per il benessere, facendo specifiche tecniche che miglioravano drasticamente la sua salute.

Così le cose succedono... e lei ha sviluppato molte tecniche per regolare e normalizzare queste influenze interiori ed esteriori.

Ad esempio, sapere che un flusso esagerato del meridiano Triplice Riscaldatore può creare moltissimi problemi ed abbattere il potere del sistema immunitario.

Così conoscere come normalizzarlo rinforza il sistema immunitario e può virtualmente trasformare una persona malata in una radiante di salute, un vibrante essere umano, nel giro di una notte!

Scritto da Guido at 09:24

Domenica, 2 novembre 2014

### Le Meraviglie della Medicina Energetica

Alcuni anni fa ho iniziato a sviluppare il sito di 100salute.it spinto dalla mia passione per la "medicina alternativa". Poi con il tempo mi sono appassionato sempre più alla Medicina Energetica ed a tutte le discipline che mostravano come migliorare fisiologia e struttura del corpo con l'uso della bioenergia. Ho incontrato moltissime persone che parlano di medicina energetica nei loro corsi, nei loro seminari, ma molte di queste non avevano né competenze né abilità. Semplicemente perché non praticavano ciò che essi stessi avevano imparato ed insegnavano a fare. Ho incontrato anche persone che invece studiavano ed applicavano. Tra queste lo zio Hack che mi ha fatto conoscere la terapeuta americana Donna Eden, la quale ha studiato le energie per anni, aiutata dalla sua naturale dote di chiarezza e dal marito David Feinstein esperto di Psicologia Energetica. Donna Eden ha scritto un testo molto ricco e completo chiamato Medicina Energetica, pieno di tecniche da studiare ed applicare immediatamente. Applica su te stesso, sui tuoi parenti ed amici. Osserva quello che succede. Ed impara dalle tue osservazioni. Così questo sito si interessa tra le altre cose, alle applicazioni interessanti dei materiali sviluppati anche da Edgar Cayce, Gary Craig, William Tiller, Hiroshi Motoyama, Chang Man Ching, Barbara Ann Brennan, William Collinge... e molti altri. Ma da dove cominciare in tutto questo marasma? Il miglior posto per cominciare è cominciare, qui e adesso. Lo so che sembra semplicistico, ma con nessuna esperienza è possibile leggere o guardare un video e provare immediatamente su te stesso o su un amico o un familiare. Poi fa un passo indietro (metaforicamente parlando) ed osserva. Se ha funzionato o se devi modificare qualcosa ed agisci di nuovo. Ci sono tantissime tecniche che possono essere utilizzate per ottenere un risultato immediato e positivo come far fluire nuovamente sangue al cervello... con la pressione dei punti neurovascolari frontali ed occipitali... Oppure sistemare le energie incasinate con la postura di Wayne Cook o con l'Incrocio delle Energie... Ci sono tecniche che riattivano le capacità di attenzione e focalizzazione della mente come Tirarsi le Orecchie o picchiare il punto terminale del meridiano del rene (K27)... e molto molto altro. Senza esitazione, senza scuse, senza procrastinazione. Non ci sono scuse. Il solo modo per acquisire delle abilità sta nel fare le tecniche!

Scritto da Guido at 10:32

### Olio di Ricino: Panacea di Tutti i Mali

Edgar Cayce, il grande sensitivo americano, consigliava spesso l'olio di ricino per una lunga serie di disturbi e problemi fisici come appendicite, artrite, costipazione, epilessia, calcoli biliari, gastrite, emicrania, verme solitario, problemi intestinali vari... ed anche per tumori all'intestino. Vari furono i casi di persone trattate con olio di ricino e che possono essere riscontrati nel libro "Il manuale della salute di Edgar Cayce". Alcune di queste guarigioni furono a dir poco miracolose:

una signora di 44 anni sofferente di calcoli biliari

un uomo di 60 anni sofferente di colecistite con gastroduodenite e mancanza di assimilazione-digestione

una signora con tumore all'utero

una cantante lirica con eccesso di emorragie uterine

una signora con un'ovaia infiammata che doveva sottoporsi ad intervento chirurgico o la mamma ventiquattrenne con

una cisti ovarica grande come una palla da golf

una signora con la bocca ferita durante una colluttazione con i ladri

un postino con la distorsione al tendine di Achille

un uomo con le emorragie renali

un uomo con le palpitazioni

un bambino con la diarrea persistente. Si è dimostrata inoltre un'ottima soluzione dopo interventi chirurgici, per prevenire cicatrici interne ed aderenze, che potrebbero limitare l'afflusso di sangue agli organi vitali, attraverso impacchi localizzati di olio di ricino. Ma perché si formano queste aderenze? Semplicemente perché epidermide, derma e tessuto connettivo si sovrappongono al tessuto muscolare e sono fatti per poter scivolare gli uni sugli altri. Con il taglio del bisturi invece i globuli bianchi entrano nella ferita per ripulirla da eventuali infezioni e stimolano la formazione di cicatrici e aderenze che tengono insieme gli strati anziché permettere loro di scivolare gli uni sugli altri.

Ma come agire in pratica? Cayce suggeriva la seguente procedura:

Prendere un panno di lana e impregnarlo di olio di ricino

Riscaldarlo leggermente mettendolo prima in una teglia e poi nel forno

Mettere un telo di plastica sotto per evitare che coli l'olio e sopra di esso un asciugamano

Poi mettere un telo di plastica sopra il panno impregnato e coprire ancora con un termoforo (una fascia riscaldata elettricamente)

Mettere sopra un altro asciugamano

Tenere per un periodo che va da una a due ore. Un'ora Ã" ottimale per la maggior parte dei disturbi.

Al termine lavarsi bene

L'impacco non va lavato, ma riutilizzato piÃ¹ volte, aggiungendo di volta in volta (se si asciuga) un po' di olio di ricino e conservandolo in un sacchetto di plastica. L'impacco puÃ² durare anche un anno. Altre indicazioni:

usare gli impacchi per 3-4 sere consecutive e lasciare un intervallo di 3 sere

durante la serie di impacchi prendere in aggiunta due cucchiaini di olio di oliva ogni sera e due cucchiari dopo la terza sera

Scritto da Guido at 10:00

Giovedì, 23 ottobre 2014

### **La rhodiola dal Tibet per una migliore risposta allo stress**

"La nostra missione nella valle di Dzongsar in Tibet ha mantenuto tutte le sue promesse" affermano gli esperti del team Anastore e continuano dicendo "Abbiamo potuto approfondire le nostre conoscenze in materia di farmacopea tibetana e scoprire i segreti di questa scienza ancestrale grazie al nostro partner locale, Karpo, fondatore del dispensario medico di Dzongsar e produttore di farmaci tradizionali." La costruzione di un nuovo laboratorio ultra moderno di 5000 mq nella Valle del Dzongsar è stata da poco ultimata in una cornice straordinaria, a poco più di 3700 metri di altezza. Qui crescono le piante medicinali più note del Tibet, nascoste su creste a più di 4700 metri di altitudine, fra queste, la Rhodiola (utilissima per incrementare la migliore adattabilità dell'organismo ed una pronta risposta allo stress), il Loto delle nevi e il Nardo. Dopo aver partecipato alla raccolta di queste piante, si sono osservati i processi di produzione. Questa ricerca ha permesso di sviluppare, in collaborazione con il dispensario di Dzongsar, integratori alimentari fitoterapici adatti agli standard ed alle esigenze del mercato europeo.

La Rhodiola Rosea combatte la stanchezza fisica e mentale, potenzia l'attività cerebrale e restituisce energia e vitalità, vanta inoltre straordinarie proprietà rigeneranti sulla salute, e la sua efficacia sulla regolazione dell'organismo e sull'adattamento in condizioni di particolare stanchezza mentale fanno di questa pianta un prezioso ingrediente.

Si tratta di una pianta adattogena: contiene una rara sostanza naturale complessa in grado di aiutare l'organismo ad adattarsi ai diversi stress cui è sottoposto, di qualsiasi origine essi siano. Le piante adattogene apportano una risposta funzionale e variabile all'individuo; tendono ad aumentare le capacità omeostatiche dell'organismo.

Scritto da Guido at 16:31



Lunedì, 20 ottobre 2014

## **Mangiare uova fa bene all'uomo!**

Il problema uovo - colesterolemia è da sempre al centro dell'attenzione. Infatti il tuorlo d'uovo segue solo il cervello in quanto a contenuto di colesterolo... 1480 mg ogni 100 g di tuorlo!! Quindi se facciamo i nostri conteggi... abbiamo che un uovo di 60 g contiene circa 18 g di tuorlo e quindi circa 260 mg di colesterolo. Ora, in base alle tabelle nutrizionali consigliate per una persona media, si consiglia non superare un livello soglia di 300 mg di colesterolo al giorno. Dati-tabelle... Dati-tabelle... Dati-tabelle... La matematica non è un'opinione... ma i sistemi di analisi possono cambiare... e quindi anche i dati delle tabelle... Già nel 1989 l'Università della Georgia valutò che i dati fino a quel tempo diffusi potevano essere sovrastimati fra il 18 ed il 30% a causa di interferenze con le sostanze usate normalmente per le analisi. Infatti i valori accertati attualmente sono di circa 185 mg di colesterolo per uovo.

Consideriamo inoltre che il livello medio di colesterolo consumato con la nostra dieta all'italiana è notevolmente inferiore alla media degli altri popoli... americani, inglesi, francesi... e consideriamo inoltre gli studi che hanno sfatato le correlazioni tra uova e colesterolemia, in considerazione dei meccanismi interni di regolazione del livello del colesterolo... Infatti, i fattori più rilevanti nel determinare qualità e quantità della colesterolemia a livello individuale sono le differenze nella sintesi endogena di colesterolo. Inoltre da considerare: 1. l'80% del colesterolo nel sangue è prodotto dall'organismo e solo il 20% proviene dall'alimentazione... 2. un organismo sano è in grado di eliminare il colesterolo in eccesso assunto con l'alimentazione. Ma perché il livello di colesterolo fa così paura? Perché esiste l'ipotesi che il livello di colesterolo è strettamente connesso alla probabilità di infarto... Ma non sono tutti d'accordo... Il prof. Attilio Maseri, cardiologo di fama internazionale dice che l'ipercolesterolemia è solo una concausa dell'infarto. A sostegno della sua tesi, Maseri cita dati italiani: su 10.000 infartuati, un terzo aveva la colesterolemia minore di 190 mg/dl! Inoltre, studi internazionali, come il Framingham, uno dei più importanti studi epidemiologici del mondo, ha stabilito che il 70% dei maschi tra i 30 e i 40 anni con colesterolemia superiore a 260mg/dl non ha sviluppato infarto durante un periodo di osservazione di 30 anni. Non dimentichiamo che il testosterone, il principale ormone maschile, viene sintetizzato dall'organismo proprio a partire dal colesterolo.

Il testosterone influenza la qualità e la quantità dello sperma, regola il desiderio e la soddisfazione sessuale. Fino ai 30 anni se ne produce ogni giorno dai 5 ai 7 mg. Poi sempre meno, per questo è necessario consumare gli alimenti corretti.

Scritto da Guido at 14:20

Venerdì, 17 ottobre 2014

## **I 7 Benefici della Doccia Fredda**

Ogni giorno si dovrebbe fare una bella doccia fredda (stimola il magnetismo energetico del corpo) o lavare almeno la parte superiore del corpo e poi asciugarlo utilizzando un asciugamano ruvido. La prima volta che ho sentito parlare di questo metodo è stato nei metodi di addestramento nell'arte marziale russa conosciuta come Systema e sono rimasto molto impressionato dalle persone che nella neve si versavano sulla testa secchi di acqua e ghiaccio!! Allora ho approfondito il discorso, come sempre faccio quando trovo qualcosa di curioso ed ho trovato che in Russia si è diffuso il sistema di salute Systema Porfiry di Ivanov Porfiry che si basa quasi unicamente sull'uso del freddo... bagni in acqua gelida e camminate nella neve ad esempio. Poi ho scoperto molte altre tradizioni antiche che usavano l'acqua fredda per rigenerare e ritemprare il corpo.

L'obiettivo è di connettere mente e corpo. Che cosa connette mente e corpo? Il sistema nervoso. Intervendiamo quindi sullo sviluppo del sistema nervoso superficiale e sui recettori della pelle.

Questo esercizio ha il duplice scopo di attivare il sistema nervoso superficiale ed aprire i pori della pelle e favorire la tua purificazione. Cominciate con acqua tiepida e di volta in volta andate verso il freddo. Il freddo oltre ad attivare la circolazione sanguigna e linfatica

aiuta a stimolare direttamente il sistema nervoso, compresa la rigenerazione della membrana mielinica, ed a permettere in seguito di gestire un maggiore potenziale bioelettrico. Potete anche alternare il getto di acqua calda e fredda, ma terminando sempre con la fredda. Molto utile anche massaggiare la pelle con un asciugamano ruvido fino ad arrossarla leggermente e poi eseguire la doccia fredda. Ma vediamo nel dettaglio quali sono i benefici della doccia fredda. La doccia fredda ha indubbi benefici per la salute. Ne seleziono qui sette tra i più ovvi.

1. Migliora la circolazione. La buona circolazione del sangue è di vitale importanza per la salute cardiovascolare. Una buona circolazione accelera anche i tempi di recupero a seguito di duro lavoro o allenamento. L'alternanza tra acqua calda e fredda, mentre si fa la doccia è un modo semplice per migliorare la circolazione. L'acqua fredda fa in modo che il sangue vada agli organi per riscaldarli e mantenerne costante la temperatura. L'acqua calda invece fa in modo che il sangue si sposti verso la superficie della pelle. I sostenitori della doccia fredda affermano che stimolando il sistema circolatorio in questo modo si mantengono più giovani e sani rispetto a chi preferisce la doccia calda.

2. Allevia la depressione. Una ricerca svolta presso il Dipartimento di Radioterapia Oncologica della Virginia University School of Medicine indica che brevi docce fredde possono stimolare il "punto blu" del cervello, fonte primaria di noradrenalina, una sostanza chimica che potrebbe contribuire a mitigare la depressione.

3. Mantiene la pelle e i capelli sani. L'acqua fredda rende i capelli più lucidi e forti e dà un aspetto sano alla pelle chiudendo i pori ed attivando la circolazione superficiale.

4. Rafforza l'immunità. Secondo uno studio condotto nel 1993 dal Thrombosis Research Institute in Inghilterra, le persone che fanno docce fredde quotidiane possiedono una maggiore difesa immunitaria contro i virus rispetto a chi fa la doccia calda. I ricercatori ritengono che il tasso metabolico maggiore, che deriva dal tentativo del corpo per scaldarsi, attiva il sistema immunitario e rilascia più globuli bianchi.

5. Aumenta il testosterone. Uno studio eseguito dallo istituto di ricerca di cui sopra ho dimostrato che le docce con acqua fredda aumentano la produzione di testosterone negli uomini, tale aumento di testosterone non solo aumenta la libido, ma anche la sua forza complessiva ed il suo livello di energia.

6. Aumenta la fertilità. Il freddo aumenta il numero degli spermatozoi vitali. Il numero degli spermatozoi vitali diminuisce quando la temperatura dei testicoli di un uomo aumenta. Esperimenti fatti nel 1950 hanno dimostrato che i bagni caldi erano un metodo contraccettivo molto efficace. Uomini che facevano un bagno caldo di 30 minuti a giorni alterni per 3 settimane diventavano sterili nei seguenti sei mesi.

7. Aumentano energia e benessere. Ogni volta che si fa una doccia fredda, ci si sente invigoriti ed energizzati. Il cuore inizia a pompare più forte e il sangue si muove rapido attraverso il corpo dando un picco di vitalità ed energia.

Scritto da Guido at 17:29

Martedì, 14 ottobre 2014

## **I Benefici del Cloruro di Magnesio**

Il cloruro di magnesio è uno dei rimedi meno costosi ed efficaci per vari disturbi. Il magnesio (simbolo chimico Mg) è un elemento indispensabile perché rientra in numerosi reazioni enzimatiche del nostro organismo. Importantissimo integratore di cui abbiamo bisogno, che va di pari passo con la vitamina D, lo usiamo infatti in oltre 300 processi enzimatici, inclusi quelli coinvolti nella produzione di ATP nei mitocondri (quindi energia). È di vitale importanza anche per la trascrizione di DNA ed RNA. Fra i sintomi di carenza di magnesio ci sono aritmie cardiache, tachicardia, mal di testa, crampi muscolari, nausea, sindrome metabolica, emicranie. La carenza è associata anche con malattie cardiovascolari, diabete, asma, ansia. Si può trovare naturalmente nel sale marino grezzo e nei cereali integrali, nella soia, nei fagioli, nel cioccolato amarissimo, ma al mondo d'oggi è più facile trovarlo in ... farmacia! In farmacia è possibile acquistare ad un costo contenuto il cloruro di magnesio, che va disciolto 33 g in 1,5 litri di acqua circa. Rinforza il sistema immunitario (in particolare l'azione dei globuli bianchi) ed è utilissimo per contrastare l'affaticamento muscolare. Inoltre è molto utile per contrastare le infiammazioni. Il problema del magnesio è che non viene conservato sotto forma di riserva nell'organismo, ma viene dilavato nell'urina e pertanto l'assorbimento deve continuare nel tempo. Tra i problemi trattati con il cloruro di magnesio vi sono influenza, raucedine, problemi dell'apparato gastro-intestinale, dolori muscolari ed articolari, orticaria, malattie dell'infanzia (es. morbillo, rosolia...). Ma qual è l'azione principale del cloruro di magnesio? Agisce sull'intestino. E siccome l'intestino è una delle chiavi di volta del nostro corpo... ogni problema nasce o muore nell'intestino. Non dura molto nell'organismo, ma è anche vero che viene subito assimilato (in dieci minuti circa) il cloruro di magnesio sciolto in acqua va bevuto... ma lo dico subito... non ha un buonissimo sapore. Anzi è veramente amaro e lascia un retrogusto particolare. Quanto prenderne? Varia... da una tazzina da caffè al giorno fino a due bicchieri al giorno... a digiuno... mattina e sera. Non stupirsi se è leggermente lassativo. Ma quali sono altri benefici del magnesio?

demolisce le calcificazioni artritiche e rimette il calcio in circolazione, disponibile per la formazione delle ossa  
riduce il rischio di osteoporosi  
elimina l'acido urico dai reni  
previene gli infarti purificando il sangue  
ringiovanisce il cervello

Queste sono le quantità normali suggerite dal dott. Delbet: Per i bambini fino ai 2 anni: circa 3 cucchiaini da minestra  
Per i bambini di 3 anni: circa 4 cucchiaini da minestra  
Per i bambini di 4 anni: 100 ml.  
Per gli adulti e i bambini sopra i 5 anni: 125 ml circa due tazzine di caffè  
Un ottimo prodotto per chi soffre di carenza di magnesio è il magnesio marino, estratto dall'acqua del mar Mediterraneo, dopo desalinizzazione e lagunaggio, evaporato sottovuoto e cristallizzato, senza aggiunta di conservanti o di altri prodotti chimici.

Questo estratto marino purissimo è un concentrato con oltre il 55% di magnesio allo stato puro, sotto le sue diverse forme naturali come l'ossido, l'idrossido, il solfato e il cloruro, che ne permettono un'ottima assimilazione. Torna a: Massima Performance con gli Integratori  
Per approfondire sui benefici del magnesio  
Magnesio e Memoria  
Il Magnesio Supremo  
Potassio e magnesio contro la ritenzione idrica  
Il magnesio per facilitare il sonno  
Alimenti ricchi di magnesio

Scritto da Guido at 20:00

## **Il Segreto della Salute Vibrante: la Routine Energetica in 8 Passi**

La routine energetica è stata messa a punto da Donna Eden che da anni lavora con grande successo nel settore della Medicina Energetica. Perché parlo di Donna Eden? Perché funziona ed i risultati sono evidenti in breve tempo. Inoltre è uno dei riferimenti dello zio Hack, autorità indiscussa nel campo del miglioramento personale che seguo da oltre 10 anni. La routine energetica è rapida, veloce, semplice ed in poco tempo riequilibra l'intero corpo energetico, senza noiose ripetizioni... anzi può essere resa ancora più dinamica inserendo della musica di sottofondo. Siamo costantemente bombardati da radiazioni elettromagnetiche che influiscono sul nostro corpo energetico... questa routine ci aiuta a ristabilire i flussi corretti dei meridiani, restituendo salute e vitalità. Questa pratica è ottima se associata ad una base musicale. Cinque minuti al giorno, magari anche due volte al giorno, possono davvero trasformarti la vita, possono davvero riattivare mente, stato emotivo e vitalità. Semplice e divertente la routine energetica, di cui allego il video è costituita di alcune fasi divertenti, da eseguire

associate ad una respirazione profonda e possibilmente con una buona musica motivante:

1. connettere Cielo e Terra
2. i tre punti: stimolazione attraverso massaggio o tamburellamento di alcuni punti nel petto, sul meridiano del rene, sul timo e sul meridiano della milza
3. l'incrocio delle energie: attraverso una marcia esagerata
4. la postura seduta per incrociare ulteriormente le energie
5. l'apertura della corona: massaggio della testa, come se l'aprissimo in due
6. massaggio dei punti delle orecchie
7. massaggio dei punti neurolinfatici
8. tracciatura del meridiano centrale e governatore

Scritto da Guido at 17:04

## **Le incredibili proprietà dell'argilla**

L'argilla è un minerale di dimensioni molto molto piccole (inferiori a 0,02 mm), costituita in prevalenza da silicati di alluminio, con interessanti proprietà fisico-chimiche. Fin dall'antichità è stata utilizzata come medicamento. Infatti già Plinio il Vecchio nel primo secolo dopo Cristo consigliava l'uso dell'argilla per contrastare i problemi di salute. L'argilla è facilmente modellabile ed assorbe grandi quantità di acqua e sostanze minerali, grazie al suo potere di scambio, ovvero la sua capacità di trattenere e di rilasciare. Questa proprietà viene utilizzata nelle industrie agrarie per chiarificare i vini e gli oli, per sgrassare le lane ed anche nella fabbricazione della carta. Ma che c'entra tutto questo con la salute del nostro corpo?

Nel

1928, il prof. Laborde, docente alla Facoltà di Farmacia di Strasburgo, dichiarò: «La terra curativa, presa regolarmente o periodicamente, è il dono che purifica, vivifica, compensa e risana, proprietà essenziali della natura. È un potente dinamogeno che ristabilisce un equilibrio stabile risvegliando l'attività delle ghiandole». Grazie alle sue proprietà fisico-chimiche, l'argilla può esercitare diverse azioni:

antisettica: toglie le infiammazioni

ciatizzante: favorisce la guarigione di ulcere e gastriti, ma anche di piaghe e ferite. Ben inteso, non basta prendere della terra ed applicarla... bisogna che l'argilla sia sterile, non contaminata da altri batteri! In farmacia si può trovare la diosmectite, consigliata ad esempio contro la diarrea.

antitossica: trattiene le sostanze tossiche ingerite con gli alimenti (inquinanti) e quelle che si formano nei processi di putrefazione intestinale (quando non si digerisce bene)

rimineralizzante: cede i minerali catturati in precedenza.

Ma come si usa l'argilla?

Ci sono due possibili utilizzi: internamente per la guarigione degli organi o esternamente per la cura della pelle.

Si utilizza l'argilla ventilata, una polvere finissima, senza impurità; un cucchiaino al giorno in un bicchier d'acqua, lontano dai pasti, per un periodo di circa due-tre settimane, per gonfiore, eccesso di fermentazioni intestinali, ulcere, gastriti. Considerato che l'argilla può accentuare problemi di stitichezza, è bene non esagerare.

Per uso esterno invece si prende un po' di argilla, si mescola con acqua, si crea come una crema densa e si mette direttamente sulle eruzioni cutanee, sulle punture di insetto, sulle distorsioni... e poi si bendare con un panno.

Scritto da Guido at 17:00

Giovedì, 3 luglio 2014

## **Pro e contro della tintarella**

Estate, tempo di mare... e di sole. Il sole fa apparire piú belli, questo è vero. Ma è anche vero che un'eccessiva esposizione causa un invecchiamento prematuro della pelle. Inoltre vi è sempre il problema ventilato dai telegiornali dei tumori alla pelle. Ma non facciamo spaventare troppo... ed utilizziamo sempre il buon senso. Se infatti evitiamo di esporci nelle ore piú calde della giornata, il sole non può che farci bene. Infatti l'essere umano si è evoluto in ambienti aperti ed alla luce del sole, non in uffici o case. Il nostro organismo ha quindi bisogno di luce solare... ma con continuità e gradualità.

Evitiamo di esporci troppo se siamo con la pelle bianco-latte! Ora, senza arrivare al Solar Healing ed alle teorie di Hira Ratan Manek, di cui parlerò piú avanti, vediamo quali sono i benefici dell'esposizione alla luce solare. Innanzitutto la vitamina D che influisce direttamente sull'assimilazione del calcio e quindi sulla robustezza delle ossa. Senza luce solare, quindi diventiamo deboli e gracili. Inoltre vitalità, energia, buon umore sono influenzati in modo molto netto all'esposizione luminosa.

Se non c'è gradualità né continuità nell'esposizione alla luce del sole... e questo significa buttarsi sulle spiagge alla domenica (tutto il giorno da mattina a sera) dopo una settimana passata in ufficio... i rischi sono maggiori... a partire dalle odiosissime scottature, fino alla comparsa di macchie e alterazioni della struttura epidermica. La nostra alimentazione incide moltissimo sulla nostra capacità di esporci alla luce del sole senza danni. Ad esempio è stato provato che consumare una bella insalatona (3 etti) di pomodori, equivale a spalmarsi la pelle con una crema a protezione 4. Il pomodoro infatti contiene l'antiossidante licopene. Ma tutti i vegetali (frutta e verdura) di stagione contengono antiossidanti e sostanze capaci di aiutarci a stare al sole senza problemi.

Scritto da Guido at 08:26

Martedì, 13 maggio 2014

## **Ridurre le rughe - prime indicazioni**

Quando si tratta di ridurre le rughe, si deve davvero prendere il compito sul serio e prestare attenzione ai vari fattori che giocano un ruolo nella salute e nel benessere della pelle. E' spesso molto difficile capire soggettivamente perché i prodotti per la pelle funzionano e perché non possono funzionare, anche se promettono di farlo. Così si possono spendere soldi inutilmente in creme antirughe e regimi di lifting senza effetti se non un alleggerimento del portafoglio. Per prima cosa occorre considerare l'idea della salute della pelle e individuare la migliore e specifica soluzione.

La pelle riflette lo stato generale della salute. Bisogna partire dall'alimentazione, dai mattoncini che mettiamo dentro al corpo per costruire i nuovi tessuti. Se i mattoncini sono buoni, se vengono da cibi sani come una dieta ricca di verdure avremo dei buoni tessuti, se invece i mattoncini provengono da un'alimentazione scorretta e di bassa qualità anche i tessuti verranno sostituiti di conseguenza. Così se sei alla ricerca di una soluzione per le rughe comincia a considerare se stai fornendo al corpo tutte le sostanze nutritive che richiede. Molti pensano che il cibo non sia così importante e che sia sufficiente riempire la pancia. Ma non è così. Migliorare la propria alimentazione significa migliorare la salute in generale e di conseguenza la salute della pelle e la propria bellezza.

Quando si tratta di ridurre le rughe, per prima cosa si pensa alla pelle del collo e del viso. Una pelle sana è un fattore di benessere e non solo di bellezza estetica. Dobbiamo quindi fornire all'organismo tutti i componenti necessari come un buon apporto di vitamine A, C ed E. E' importante acquisire antiossidanti di buona qualità che possano aggredire i radicali liberi nel flusso sanguigno. Questi radicali liberi sono tra i principali responsabili dell'invecchiamento, possono intasare le cellule e dare un aspetto malsano oltre che accumularsi nell'organismo come spazzatura.

Esiste una pratica molto utile che si chiama esfoliazione che consiste nel migliorare la qualità complessiva della pelle eliminando le cellule morte superficiali. Per prima cosa è necessario considerare il metodo di pulizia che non deve essere troppo aggressivo per non eliminare i grassi naturali della pelle rendendola secca e disidratata. Si utilizzano sempre prodotti delicati e non aggressivi e poi si pratica l'esfoliazione, la rimozione dello strato superficiale della pelle in modo lieve e senza alcun dolore. Con questa pratica si stimola anche la pelle a produrre nuove cellule ed i tessuti saranno rinnovati, più giovani e freschi.

Scritto da Guido at 17:59

Mercoledì, 7 maggio 2014

## **I benefici dell'Inner Power**

Il Potere Interiore (Inner Power)

può essere innalzato attraverso la pratica della respirazione, generalmente trattenendo il fiato nell'addome o nel torace e contemporaneamente concentrando la mente in un certo punto del corpo.

Questo tipo di potere interiore può essere accumulato come in una batteria che trasmette il suo impulso al potere vitale, pranico o magnetico del corpo. Inoltre questo potere, se non praticato ed allenato regolarmente tende a scomparire nel tempo, si esaurisce. Secondo la tradizione esistono diversi tipi di energia, terrestre e celeste, ad esempio. E queste energie vanno utilizzate e condensate nel corpo per un loro successivo utilizzo. Inoltre con la pratica, il prana si ricarica automaticamente ad ogni utilizzo. Secondo la tradizione fra i benefici della pratica ci sono: - protezione contro attacchi fisici o metafisici - protezione contro incidenti - capacità di guarigione - aumento di carisma - sviluppo di concentrazione e capacità mentali

- miglioramento nelle prestazioni lavorative - migliore capacità di comunicazione con gli altri e con il proprio inconscio - capacità di utilizzare la "forza vuota" - stimolare la crescita interiore delle altre persone - creare protezione per sé e per gli altri - molti altri benefici sono specifici dell'individuo.

Scritto da Guido at 19:50

Giovedì, 1 maggio 2014

## **Scegli di prenderti cura dei tuoi denti**

I nostri denti, così importanti per la nostra funzionalità (leggasi salute) e bellezza sono purtroppo poco conosciuti e poco considerati. Certo, ci laviamo i denti ed abbiamo in mente i principi fondamentali della profilassi, ma poco conosciamo della loro fisiologia. I denti non sono destinati a cadere! Anzi possono e dovrebbero rimanere forti e saldi per l'intera vita. La Natura non ha alcun piano di progressiva distruzione della dentatura con il passare degli anni. Ma sono le errate scelte alimentari che condizionano pesantemente la salute dei denti. Molti pensano che il decadimento dei denti sia inevitabile, come la morte e le tasse... ed hanno scelto di credere a questa convinzione e con questa scelta hanno condizionato la loro vita e la loro salute. Eppure non è così. Ogni cambiamento comincia con una decisione. La decisione di muoversi in una nuova direzione. La decisione di assumersi la responsabilità della propria vita. Non siamo vittime passive, con la nostra intenzione possiamo cambiare, con la conoscenza della biologia possiamo realmente cambiare la nostra salute. Con le giuste scelte alimentari possiamo cambiare la nostra condizione, possiamo scegliere alimenti mineralizzanti ed eliminare quelli che destrutturano la composizione dei denti. Con la giusta igiene orale possiamo mantenere pulita la bocca, ma non sono i microrganismi i veri nemici. I microrganismi attaccano solo dove c'è già debolezza, dove densità e struttura sono già state debilitate da una cattiva alimentazione.

Trovare un buon dentista, di cui ci si possa fidare, che non faccia tutto in fretta per fare più soldi, ma dedichi tutto il tempo e l'attenzione necessaria è molto importante. Un buon dentista fa sentire bene le persone di cui si occupa. Un buon dentista si preoccupa della salute dei propri pazienti. Trovare un buon dentista non è sempre facile... e soprattutto non bisogna lasciarsi prendere dalla paura di quello che una persona ci possa dire. Se non siamo sicuri al 100%, meglio provare con un altro studio per una seconda opinione. E bisogna mantenersi informati, conoscere il funzionamento del proprio organismo, bisogna diventare pazienti attivi. Così ci sono alcuni studi che ti permettono di mostrare la loro professionalità attraverso una visita o consulto senza impegno. Mi hanno parlato bene del gruppo FamilyDent, presente nelle principali città italiane, per la qualità dei servizi ed i costi contenuti. La prima visita è senza impegno e si prenota attraverso un numero verde. Viene praticata l'ablazione del tartaro e viene fatta la diagnosi sugli trattamenti necessari. Quindi si riceve una chiavetta di memoria FamilyDent Key, con tutte le informazioni circa il proprio stato di salute dentale, i trattamenti eseguiti e gli eventuali futuri.

Esiste anche la possibilità di contattare un dentista via mail per porre le proprie domande. Prenditi cura dei tuoi denti e della tua salute... mantieniti informato!

Scritto da Guido at 17:19



Domenica, 27 aprile 2014

## **Alimenti acidi/alcalini e salute dei denti**

Quando gli uomini seguono una dieta naturale, senza tossine, i loro corpi possono digerire qualsiasi tipo di dieta, da una dieta ricca di carboidrati (pasta, pane e pizza) ad una dieta ad alto tenore proteico e grassa come quella degli eschimesi. Molte persone, soprattutto familiari ai concetti della macrobiotica sanno che il modo migliore per portare equilibrio al corpo Ã attraverso i cibi alcalinizzanti, come frutta e verdura. Inoltre evitano cibi acidificanti come carne e grassi animali. Ma una cattiva alimentazione (con cibo spazzatura e additivi chimici), con l'uso di farmaci o ingerimento di altre tossine, ci fanno perdere la corretta capacitÃ di digerire. E quando non digeriamo bene, il corpo puÃ dare una risposta negativa a qualsiasi alimento. CosÃ con una cattiva digestione, la carne rossa e grassa causerÃ infiammazioni al sistema. Ma anche la frutta puÃ diventare troppo reattiva. Persone con una digestione molto squilibrata possono ottenere giovamento da una dieta alcalinizzante al 100% di frutta e verdura. Ma.... eh sÃ, c'Ã un ma... I loro denti ed ossa cominciano a perdere la loro forza con il tempo che passa. E questo accade di frequente con vegetariani e vegani. C'Ã bisogno anche di cibi acidificanti come grassi e proteine animali per essere pienamente sani. La linea guida Ã chiaramente flessibile ed adattabile ad ogni contesto. Si possono mangiare piccole quantitÃ di grassi e proteine e grandi quantitÃ di frutta e verdura. Ad esempio si puÃ mangiare un po' di pollo, latticini o minestra di pesce.

Il latte di vacca o capra Ã piuttosto vicino alla neutralitÃ .

Anche il kefir di latte puÃ avere un effetto alcalinizzante sul corpo e risolvere il problema degli zuccheri del latte. Molte persone hanno problemi di digestione anche con il miglior latte crudo e altri possono avere problemi con il lattosio, la soluzione sta nel kefir o nel siero di latte. Per quanto riguarda le proteine, se si hanno difficoltÃ di digestione di proteine e grassi e infiammazioni all'intestino allora la soluzione Ã nelle verdure. Verdure in succhi freschi o in minestrone, fresche e cotte. PiÃ ce n'Ã e meglio Ã. Inoltre Ã possibile concentrarsi su proteine e grassi ad alta qualitÃ come e su cibi ad alto contenuto di vitamine. Burro di qualitÃ superiore, pesce e pollo possono ridurre gli effetti acidificanti di manzo, maiale ed agnello. Brodo di pollo e pesce aiutano ad alcalinizzare la dieta. L'aggiunta di erbe per pulire il fegato e ripristinare la salute dell'apparato digerente Ã altrettanto importante come una buona alimentazione. C'Ã una storia molto interessante raccontata da Ramiel Nagel. Una signora aveva il cancro e guarÃ attraverso una dieta alcalinizzante. Ma la giovane figlia che consumava la stessa dieta alcalinizzante si ammalÃ anch'essa di cancro. GuarÃ anche lei, ma basandosi su un'alimentazione iperacidificante basata su cibi fritti. Cosa significa questo? Non ci sono regole ferree, ma ogni persona ha bisogno di qualcosa di specifico per ritornare all'equilibrio a seconda di quale sia il suo squilibrio. Le regole fisse possono essere un grave errore. Bisogna imparare ad ascoltare il proprio corpo e iniziare osservare come reagisce a ciÃ che si mangia.

Scritto da Guido at 17:33

## **Invertire l'invecchiamento**

CiÃ che noi chiamiamo invecchiamento Ã in realtÃ una malattia cronica che abbiamo semplicemente accettato. Ci abbiamo creduto. Abbiamo creduto che la morte fisica Ã inevitabile ed abbiamo trovato il modo per dissolvere la vita lentamente, attraverso l'invecchiamento. Abbiamo lasciato che il flusso d'acqua (l'energia vitale) che passava dal rubinetto cominciasse a ridursi a poco a poco, fino alle ultime gocce, fino alla chiusura completa. In uno dei suoi libri Deepak Chopra afferma: "PoichÃ la mente influenza ogni cellula del corpo, l'invecchiamento umano Ã fluido e mutevole, puÃ accelerare, rallentare, fermarsi per un certo tempo, e anche invertirsi. Centinaia di risultati della ricerca degli ultimi tre decenni hanno verificato che l'invecchiamento Ã molto piÃ dipendente dall'individuo di quanto non si sia mai sognato in passato"

Continua poi: "Dobbiamo rovesciare le convinzioni

supportate dalla paura. Al posto della convinzione che il tuo corpo decade con

il tempo, coltiva la convinzione che il tuo corpo si rinnova in ogni momento. Invece di credere che il tuo corpo Ã una stupida macchina, nutri la convinzione che il corpo Ã infuso con la profonda intelligenza della vita,

il cui unico scopo Ã quello di sostenerti "Uno studio condotto nel 1979 dalla psicologa

Ellen Langer e dal suo team ad Harvard ha dimostrato la potenza della mente nell'invertire l'invecchiamento.

I soggetti erano tutti anziani con oltre 75 anni di etÃ ed in buona salute. Era stato chiesto loro di presentarsi per un ritiro di qualche settimana dove avrebbero ricevuto una serie di esami fisici e mentali. Inoltre non avrebbero dovuto portare nulla (giornali, riviste, libri, foto di famiglia) che fosse successivo al 1959, a venti anni prima. Anche il resort era stato strutturato per duplicare la vita di 20 anni prima, con riviste e giornali del 1959, la musica del 1959, abiti e

comportamenti, tutto in linea con il 1959. Ogni singolo dettaglio riportava la mente dei soggetti alla secondo metà degli anni cinquanta.

Inoltre ai soggetti era stato chiesto di portare fotografie di 20 anni prima ed imparare ad identificarsi in quelle immagini piuttosto che in quelle dell'aspetto attuale ed era stato chiesto loro di parlare solamente del tempo presente del 1959. Anche mogli e figli erano citati come più giovani di 20 anni. Le loro carriere (nonostante fossero in pensione) erano di nuovo oggetto dei loro discorsi, come se fossero in pieno svolgimento. Durante il periodo il team fece misurazioni sull'età biologica dei

soggetti, su forza fisica, postura, percezione, memoria a breve termine,

soglie di udito, vista e gusto. I risultati furono incredibili. Non solo i parametri erano tutti migliorati, ma anche l'aspetto era migliorato, erano più attivi e tornavano ad essere autosufficienti in gran parte delle attività in cui prima delegavano altre persone, come prendere il cibo o pulirsi la stanza. I loro volti dimostravano in media un ringiovanimento di 3 anni, anche le dita si erano allungate (si raccorciano con l'età), le articolazioni erano più flessibili e la postura aveva cominciato a raddrizzarsi. Anche l'intelligenza era aumentata. E tutto questo... in una settimana!!! Ringiovaniti significativamente in 7 giorni. Noi siamo programmatori e vittime dei nostri geni. Noi contribuiamo alla nostra vita, vitalità o malattia, invecchiamento e morte. Il nostro condizionamento sociale è la nostra gabbia.

Scritto da Guido at 10:11

Mercoledì, 23 aprile 2014

## **L'ormone della crescita e delle rigenerazione**

La somatotropina, nota anche come ormone somatotropo, ormone della crescita o GH (growth hormone), è un ormone peptidico secreto dall'ipofisi, la cui funzione principale è stimolare lo sviluppo dell'organismo, promuovendo l'accrescimento e la divisione mitotica delle cellule di quasi tutti i tessuti corporei. La sua attività è regolata dal GHRH (Ormone rilasciante l'ormone della crescita) e dal GHIH (ormone inibente l'ormone della crescita). Questi ormoni agiscono in combinazione con l'equilibrio fisiologico (influenzato da sonno, nutrizione ed esercizio fisico). L'ormone della crescita è responsabile della crescita cellulare, rigenerazione e riproduzione. La maggior quantità di somatotropina è rilasciata mentre si dorme. La secrezione di somatotropina può essere influenzata consapevolmente agendo sulla bilancia GHRH e GHIH. Alcuni stimolatori naturali di somatotropina sono il sonno profondo, il digiuno e la vitamina B3. Una forte presenza di cortisolo (e stress) inibisce la produzione di GH. Un alto livello di GH permette una rapida costruzione muscolare (per l'aumentata capacità di sintetizzare proteine) e perdere grassi (per l'aumento della lipolisi). Il GH viene secreto soprattutto durante l'infanzia e la gioventù. Normalmente dopo i 20 anni, la sua sintesi diminuisce velocemente al punto che di solito la concentrazione di tale ormone in una persona di 50 anni è circa la metà di una di 20. Nell'uomo si osservano picchi secretori a cicli di 3-4 con valori massimi durante la notte ed in particolare nella prima fase del sonno profondo. In linea del tutto generale, le donne hanno maggiori livelli di GH e IGF-I rispetto agli uomini di pari età. Ecco perché è importante conoscere i fattori che ne influenzano la secrezione.

Scritto da Guido at 15:45

Martedì, 22 aprile 2014

## La bilancia tra testosterone e cortisolo

La serie di eventi che porta alla produzione di testosterone inizia dall'ipotalamo con il rilascio di GnRH (ormone rilasciante gonadotropina) che agisce sull'ipofisi producendo due ormoni: LH (ormone luteinizzante) e FSH (ormone follicolo-stimolante).

Una volta nel flusso sanguigno l'ormone luteinizzante va ai testicoli dove le cellule di Leydig attivano un processo che trasforma il colesterolo in testosterone.

Come il testosterone aumenta il livello di ormone luteinizzante diminuisce in un meccanismo di autoregolazione.

L'ormone follicolo-stimolante è invece responsabile della stimolazione della produzione di sperma nelle cellule di Leydig.

Quando il testosterone viene rilasciato fluisce nel flusso sanguigno dove si associa ad una proteina SHBG (Sex Hormone Binding Globulin) che viene rilasciata dal fegato. Scopo della proteina è di regolare la quantità di testosterone libero, dato che quando è legato non può agire. Così viene rilasciata questa proteina e meno testosterone libero avremo in circolo.

Che cos'è il cortisolo?

Il cortisolo è un glucocorticoide, un ormone steroideo, rilasciato dalle surrenali. Il suo rilascio è regolato dall'ipotalamo e influenza il CRH (ormone rilasciante corticotropina).

Il CRH stimola l'ipofisi a rilasciare l'ormone adrenocorticotropo ACTH che agisce sulla produzione e rilascio di cortisolo.

Il cortisolo è l'ormone chiave della glicogenolisi, la rottura del glicogeno nel fegato e nei muscoli, attivata dalla presenza di epinefrina (adrenalina) e norepinefrina (noradrenalina) a loro volta attivate dallo stress.

Per questo il cortisolo è associato allo stress.

Un eccesso di cortisolo porta alla proteolisi o perdita del tessuto muscolare, sopprime la lipolisi (il consumo di grassi) e decresce l'assorbimento di calcio nelle ossa e nei denti per favorire lo scambio della pompa sodio-potassio nelle cellule.

Un elevato livello di cortisolo facilita la resistenza insulinica riducendo il trasporto di glucosio, inibisce inoltre la sintesi proteica, sopprime il sistema immunitario e può danneggiare le cellule cerebrali dell'ippocampo creando deficit di memoria.

Cortisolo e Testosterone sono sui due piatti della bilancia. Aumenta uno e scende l'altro... e viceversa.

Scritto da Guido at 21:33

## Il testosterone ed i suoi effetti sul corpo

Il testosterone è un ormone steroideo del gruppo androgeno prodotto principalmente dalle cellule di Leydig situate nei testicoli e, in minima parte, dalle ovaie e dalla corteccia surrenale. È presente anche nelle donne le quali convertono quest'ormone in estrogeni. Nell'uomo è deputato allo sviluppo degli organi sessuali (differenziazione del testicolo e di tutto l'apparato genitale) e dei caratteri sessuali secondari, come la barba, la distribuzione dei peli, il timbro della voce e la muscolatura. Il testosterone, nell'età puberale, interviene anche sullo sviluppo scheletrico.

Nell'uomo adulto, i livelli di testosterone giocano un ruolo molto importante per quanto riguarda la sessualità, l'apparato muscolo scheletrico, la vitalità e la buona salute (protezione da ipertensione, diabete mellito e depressione); contribuisce a garantire la fertilità, in quanto stimola la maturazione degli spermatozoi nei testicoli. Inoltre influenza qualità e quantità dello sperma prodotto, poiché opera sulle vie seminali e sulla prostata, deputate alla produzione di sperma. La produzione giornaliera di testosterone nell'uomo varia dai 5 ai 7 milligrammi ma, superati i 40 anni, tende a diminuire annualmente dell'1%.

Il testosterone regola anche il desiderio, l'erezione e la soddisfazione sessuale: ha, infatti, la funzione di "mettere in sincronia" il desiderio sessuale con l'atto sessuale vero e proprio, regolando l'inizio e la fine dell'erezione del pene. Un deficit di libido (desiderio sessuale) è spesso associato a una disfunzione del testosterone. Ciò è stato evidenziato anche per il desiderio sessuale femminile a seguito della sua diminuzione nel periodo

post-menopausale. Gli effetti anabolici del testosterone caratterizzano la crescita dei muscoli (e la forza) e la densità di ossa e denti.

Scritto da Guido at 15:23

Lunedì, 21 aprile 2014

### **Gli ormoni alla base della salute**

Conoscere il sistema endocrino e l'asse ipotalamo-ipofisario può darci un incredibile vantaggio nel migliorare la funzionalità del corpo umano e il nostro comportamento. L'asse ipotalamo-ipofisario è responsabile anche della regolazione dello stress, della secrezione degli ormoni sessuali, controlla stato d'animo ed emozioni, il sistema immunitario, il metabolismo energetico e la digestione. Ma come funziona il sistema? I neuroni nel nucleo paraventricolare dell'ipotalamo secernono vasopressina e ormone corticotropina-rilasciante (CRH corticotropin-releasing hormone). Questi peptidi stimolano la secrezione di ACTH nell'ipofisi e poi di glucocorticoidi come il cortisolo (sintetizzato dal colesterolo) nelle surrenali. I glucocorticoidi agiscono in feedback sull'ipotalamo sopprimendo l'ulteriore rilascio di CRH e ACTH, in un meccanismo auto-regolante. Considera che il cortisolo agisce come ormone dello stress non solo sull'ipotalamo ma su diversi centri del cervello. Ecco perché è così importante un meccanismo di feedback e regolazione equilibrato.

(Feedback negativo) Un'altra cosa importante da conoscere è che le catecolamine (epinefrina e norepinefrina) esercitano un effetto eccitante sull'ipofisi stimolando la produzione di ACTH e beta-endorfine. (Feedback positivo)

Scritto da Guido at 09:42

Sabato, 19 aprile 2014

## **Lo stress e l'asse ipotalamo ipofisario**

L'asse ipotalamo-ipofisario è chiamato anche HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal) ed è il cardine maestro del sistema endocrino. L'ipotalamo si trova in cima alla catena, riceve informazioni da tutte le altre aree del Sistema Nervoso Centrale e invia informazioni all'ipofisi (ghiandola pituitaria).

L'ipotalamo è grande come una mandorla e si trova nel sistema nervoso di tutti i vertebrati, posizionato sotto al talamo. Lo scopo dell'ipotalamo è rilasciare neuroormoni che stimolano o inibiscono l'azione della ghiandola pituitaria. Controlla i meccanismi di fame, sonno, fatica, sete e cicli circadiani (ritmi luminosi). L'ipotalamo è indispensabile per creare un equilibrio omeostatico del sistema endocrino e di conseguenza dell'intero corpo. L'ipofisi o pituitaria è a livello successivo, grande come un pisello, posizionata sotto all'ipotalamo alla base del cervello. È divisa in anteriore e posteriore ed è responsabile della secrezione di diversi ormoni di vitale importanza: ? Ormone della Crescita o Growth Hormone (GH or HGH)? Ormone Stimolante la Tiroide o Thyroid-Stimulating Hormone (TSH)? Ormone Adrenocorticotropo o Adrenocorticotropic Hormone (ACTH)? Beta-Endorfine o Beta-Endorphin? Prolattina o Prolactin (PRL)? Ormone Luteinizzante o Luteinizing Hormone (LH)? Ormone Follicolo-Stimolante o Follicle-Stimulating Hormone (FSH)? Intermedine o Intermedins (MSHs)? Ossitocina o Oxytocin? Ormone Antidiuretico o Antidiuretic Hormone (ADH)

L'ultimo passo dell'asse HPA è dato dalle ghiandole surrenali, sopra ai reni e responsabili del rilascio di cortisolo e catecolamine nel flusso sanguigno in risposta allo stress. Le catecolamine sono epinefrina e norepinefrina, meglio conosciute come adrenalina e noradrenalina. Le surrenali sono inoltre responsabili del rilascio di piccole quantità di androgeni (ormoni steroidei maschili). L'ipotalamo e ipofisi comunicano inoltre con le gonadi (testicoli), così che l'asse a volte è chiamato anche HPG. Mentre un po' di testosterone è secreto dalle surrenali, la grande quantità è prodotta nelle cellule di Leydig nei testicoli del maschio.

L'organismo umano affronta o sopporta le difficoltà, procurandosi l'energia necessaria tramite un processo naturale: la reazione o risposta di stress. Il neuroendocrinologo Hans Selye identificò, in tale processo, tre fasi fondamentali: reazione di allarme, resistenza o adattamento ed esaurimento, che si succedono nell'organismo durante ogni reazione da stress e chiamata l'intera sequenza General Adaptation Syndrome (G.A.S.) ovvero sindrome generale di adattamento. Insieme con lo schema delle tre fasi, questa definizione è tuttora alla base delle moderne ricerche sullo stress.

La sindrome G.A.S. è dunque un meccanismo difensivo con cui l'organismo si sforza di superare le difficoltà per poi tornare, al più presto possibile, al suo normale equilibrio operativo (omeostasi). Essa può svilupparsi secondo due modalità:

reazione da stress acuta, consistente in una rapida fase di resistenza cui segue un quasi immediato e ben definito ritorno alla normalità

reazione da stress cronico, con una fase di resistenza che può durare da molti minuti a giorni, settimane, anni e, per qualcuno, tutta la vita

Scritto da Guido at 17:40

Mercoledì, 26 marzo 2014

## **Il meridiano dell'Intestino Tenue**

Il meridiano dell'Intestino Tenue   di tipo Yang (espansione) e il suo elemento   il Fuoco. Le sue funzioni sono connesse all'assorbimento dei nutrienti, alla digestione ed all'eliminazione degli scarti. Inizia il suo percorso nell'angolo interno del mignolo, passa sopra l'estremit  superiore della piega posteriore dell'ascella, sulla parte posteriore della spalla, a lato del collo, sulla guancia, per finire davanti all'orecchio in un percorso di 19 punti. La sua massima forza   espressa tra le ore 13 e le ore 15. Alcuni dei punti pi  interessanti nel percorso del meridiano sono i seguenti: SI1 (Small Intestine) - Piccola palude minore - mal di testa, rigidit  della lingua, dolori agli occhi. SI3 (Insenuatura posteriore) - torcicollo, ronzio nelle orecchie, epilessia, sudori notturni. SI4 (Osso del polso) - mal di testa, artrite al polso, delle dita o del gomito, ronzio nelle orecchie. SI8 (Piccolo mare) - dolore al gomito, all'avambraccio e mal d'orecchie. SI9 (Purezza della spalla) - dolore alle braccia, problemi all'articolazione della spalla. SI10 (Orifizio del braccio) - intorpidimento del braccio e della spalla. SI16 (Finestra del cielo) - torcicollo, sordit , infiammazioni e mal di gola. SI17 (Contenitore del cielo) - torcicollo, angina, sordit . SI19 (Palazzo dell'udito) - sordit , dolori e ronzio alle orecchie. L'intestino produce il 95% della serotonina del nostro corpo. La serotonina   utilizzata per regolare la peristalsi e l'attivit  digestiva. Attiva anche il cervello con segnali di saziet  o di nausea. L'abbondanza di serotonina pu  provocare allergie. Abbiamo per questo, in condizioni normali, un riassorbimento della serotonina in eccesso. Questo non   possibile se   presente un'infiammazione alla mucosa intestinale per saturazione dei sistemi di riassorbimento con conseguente stipsi. Allo stesso tempo l'infiammazione attiva un enzima che distrugge la serotonina con deficit a livello cerebrale e depressione. Il triptofano, un amminoacido precursore della serotonina,   attivato dall'introduzione di carboidrati pi  che dalle proteine. Mangiando pasta, pane dolci, il nostro umore migliora, ma non dobbiamo eccedere, perch  l'eccesso di zuccheri provoca anche un effetto deprimente nel cervello con incapacit  di utilizzare i carboidrati. Possiamo utilizzare gli zuccheri semplici della frutta e della verdura che sono maggiormente digeribili e assimilabili a livello cerebrale.

Scritto da Guido at 16:43



Giovedì, 20 marzo 2014

### **Niente zuccheri per denti sani**

Le nostre scelte alimentari quotidiane hanno un effetto diretto sulla salute dei denti. Con pessime scelte sviluppiamo problemi ai denti, con ottime scelte sviluppiamo denti sani e forti. La salute della bocca è strettamente connessa alla salute del corpo intero, tramite nervi, meridiani energetici, vasi sanguigni. Tutto il corpo è totalmente interconnesso e non possiamo considerare una parte dimenticando tutto il resto. Anche il sistema immunitario, gli ormoni ed i minerali interagiscono continuamente con la salute dei denti. Gli ormoni controllano il meccanismo di decadimento dei denti e agendo sugli ormoni possiamo modificare il processo. Anche i tessuti dentari possono ricostruirsi e nuovamente riempirsi sotto un corretto influsso ormonale. L'alimentazione è la chiave per la salute dei denti. Una dieta con un eccessivo consumo di dolci e farinacei è davvero dannosa per la salute della bocca perché provoca modificazioni nel normale flusso ormonale che ci portano fuori equilibrio. Ci sono picchi dei livelli di insulina, aumenta il cortisolo e varia il contenuto degli ormoni provenienti dalle parotidi. Tutto questo porta alla carie. Con un adeguato livello ormonale i denti si remineralizzano e si ristrutturano, pertanto è necessaria una buona alimentazione con tutti i principi necessari alla fabbricazione di detti ormoni. Zucchero e farinacei conducono alla carie e non solo, creano un ambiente acido in cui proliferano funghi e batteri. Quando una persona è stressata tende a mangiare più zuccheri, per avere più energia e superare lo stress. Eliminare lo zucchero e consumare grassi saturi riduce il desiderio di dolci. Se vuoi fare una cosa fin da subito per i tuoi denti, taglia su zucchero e farinacei.

Scritto da Guido at 20:46

Giovedì, 13 marzo 2014

## **Cause dell'ipossiemia**

L'ipossiemia indica una diminuzione della quantità di ossigeno all'interno del sangue arterioso. In media il livello normale di ossigeno nel sangue è su una pressione di 85 mm Hg. Le persone che soffrono di ipossiemia hanno una pressione che scende a 60 mm Hg. Durante l'ipossiemia la saturazione di ossigeno nel corpo scende al di sotto del 90%. Quando si registra un calo al di sotto dell'80% si tratta di un'ipossiemia grave. L'ipossiemia ha un profondo effetto negativo sulla qualità della vita. Ma quali sono le cause dell'ipossiemia? Possiamo raccoglierle in 5 punti principali: 1. L'aria inspirata ha un ridotto contenuto di ossigeno (es. in alta montagna) 2. Insufficiente scambio gassoso a causa di ipoventilazione alveolare (normalmente a causa di una respirazione toracica) 3. Polmoni in parte ostruiti o danneggiati 4. Mescolamento di sangue venoso e arterioso che porta ad una riduzione di ossigeno nel sangue arterioso 5. Squilibrio nella diffusione alveolo-capillare (es. a causa di muco). In molti casi un'eccesso di alimentazione, mancanza di esercizio fisico, una postura non corretta e varie situazioni (stressanti) che portano ad iperventilazione possono causare ipossiemia oppure peggiorarla. Ipossiemia notturna può essere comune in situazioni quali disturbi di cuore e diabete. In alcuni casi il graduale deterioramento dell'ossigenazione sanguigna è accompagnato da ipercapnia ovvero troppa anidride carbonica nel sangue arterioso e ciò ha una semplice e sola causa: un ritmo respiratorio anomalo che si manifesta per iperventilazione, respirazione toracica e respirazione con la bocca. L'iperventilazione porta all'ipocapnia alveolare (poca anidride carbonica a livello alveolare). Questo causa un raffreddamento delle vie aeree e la loro costrizione, sovrapproduzione di muco, soppressione del sistema immunitario, insorgenza di allergie e stress. Inoltre porta agli altri due fattori. 1. Respirazione toracica che riduce l'ossigenazione del sangue dato che la parte inferiore dei polmoni è 6-7 volte più irrorata dai vasi sanguigni. 2. Respirazione con la bocca che causa riduzione di anidride carbonica a livello alveolare che peggiora il tasso di ventilazione/perfusione.

Scritto da Guido at 15:08

Mercoledì, 12 febbraio 2014

### **Denti bianchi con la polvere di sandalo**

Il Sandalo è un albero di media grandezza, sempreverde, con piccoli fiori violacei a mazzetti. Il legno di sandalo è usato in medicina ayurvedica per scopi curativi... è amaro, sedativo, rinfrescante e cardiotonico. Dal Sandalo si ottiene inoltre un olio essenziale... antisettico, con un effetto calmante sulla pelle e sulle mucose. Tra le proprietà medicinali del legno di sandalo vi sono le seguenti: 1. ottimo per la pelle. Previene l'eccessiva traspirazione e guarisce le infiammazioni. Si può utilizzare polvere di sandalo mescolata ad acqua di rose, applicandola sulle zone con intensa traspirazione... per chi suda in modo eccessivo. 2. la polvere di sandalo mescolata con il latte o anche l'olio di sandalo sono molto utili contro la gonorrea, le cistiti o la difficoltà ad urinare. 3. ottimo contro il mal di stomaco e le gastriti... mescolando sandalo, acqua, zucchero, e miele 4. applicata sulle tempie allevia il mal di testa e riduce la febbre 5. infiammazioni, eruzioni, scabbia e problemi vari della pelle possono essere trattati con la polvere di sandalo. 6. viene utilizzato anche nel trattamento della dissenteria. 7. sbiancante per i denti e tonico per le gengive.

1 cucchiaino di polvere di sandalo

2 gocce di estratto di rosa... o acqua di rosa

1 cucchiaio di acqua

Mescolare il tutto e utilizzare al posto del dentifricio una o due volte a settimana

Scritto da Guido at 17:28

Martedì, 11 febbraio 2014

### Recupera la tua agilità e il pieno movimento

Con il passare del tempo si perde la mobilità che si aveva da giovani e ci si irrigidisce sia mentalmente ma anche fisicamente. Nelle articolazioni si depositano sali di calcio che aumentano la rigidità e limitano il movimento... e più il movimento è limitato meno viene ostacolata la formazione dei sali e più si accumulano. Inoltre i muscoli si atrofizzano, perdono mobilità ed elasticità in una continua e progressiva spirale discendente che va a influenzare negativamente anche la circolazione e il funzionamento degli organi vitali. Ricominciando a muoversi nel modo corretto si possono spazzare via tutti i sali accumulati, ridare tono e vitalità ai muscoli e recuperare rapidamente la propria salute psicofisica e la gioia del movimento. I normali sistemi di fitness si concentrano su forza, resistenza, cardio, flessibilità ma dimenticano la mobilità generale del corpo, indispensabile per la longevità e un corpo senza dolori. Le nostre articolazioni devono essere lubrificate dai liquidi sinoviali (e qui dove entra in gioco anche un'adeguata nutrizione con grassi e oli). Il sistema nervoso, il sistema circolatorio e l'apparato muscolare non sono organismi separati, ma un tutt'uno integrato e quando uno è deficitario anche gli altri lo sono. Pertanto è necessario sviluppare la giusta intuizione nel comprendere dove e come intervenire per ripristinare la piena salute. È necessario inoltre comprendere che ogni cosa si forma secondo un pattern, un modello stabilito. Così la malattia ed i disturbi fisici seguono un loro modello e la salute ed il benessere un altro modello. Comprendere le progressioni ed intervenire sul loro sviluppo è la chiave del controllo. Comprendere la dinamica del movimento ci aiuta a riappropriarci del nostro corpo e del nostro benessere generale. Non si passerà immediatamente dalla rigidità alla fluidità, ma l'acquisizione del movimento sarà progressiva ed incrementale, come qualsiasi altra abilità fisica. La progressione è graduale e pertanto non bisogna avere fretta, ma essere costanti e perseveranti.

Scritto da Guido at 12:16

### Come può la Medicina Energetica Migliorare la mia Salute?

Il lavoro con la bioenergia può apportare grandissimi benefici per la salute psicofisica.

Innanzitutto permette di muovere la bioenergia in tutto il corpo eliminando progressivamente blocchi e ristagni, rilassando i gruppi muscolari contratti e favorendo il libero flusso di sangue, ossigeno ed elementi nutritivi.

Migliora quindi la circolazione sanguigna, ma anche la trasmissione del segnale bioelettrico dal cervello alle varie parti del corpo, migliora la percezione sensoriale ed anche la coordinazione del movimento.

Con un segnale migliore ed una mente più focalizzata i comandi del cervello saranno rapidamente eseguiti.

Inoltre con la pratica si aumenta il livello di bioenergia nel corpo che può essere percepito soggettivamente con la pratica del test bioenergetico e la percezione magnetica tra le mani.

Dieci, quindici minuti di pratica al giorno per cominciare possono già dare un grande miglioramento.

In due-tre mesi di pratica regolare si osserverà un drastico aumento della percezione al test bioenergetico.

L'importante è essere regolari. Non ha senso fare un'ora di pratica e poi smettere per giorni e giorni, poi riprendere con una full-immersion e poi magari tralasciare nuovamente.

Con mezz'ora al giorno di alcune pratiche base, come il risveglio della bioenergia, la forma base e la tecnica del pupazzo di neve, si ottengono già risultati eccezionali anche nell'aspetto fisico e nell'età dimostrata.

Si sviluppano inoltre aspetti piÃ¹ profondi come l'emissione di feromoni o la produzione di linfociti NK (Natural Killer), particolarmente importanti nella distruzione di cellule tumorali e infette da virus.

Aspetto molto importante da considerare Ã¨ senza dubbio la stabilitÃ  emozionale per un flusso piÃ¹ equilibrato degli ormoni nel corpo. Sconsiglio invece di superare le due ore di pratica per evitare problemi di sovraccarico, sbalzi ormonali/emozionali e dolori muscolari, principalmente nella bassa schiena.

Per condizionare il sistema bioenergetico Ã¨ necessaria costanza e pratica quotidiana ed una progressione equilibrata. Se poi si deve saltare qualche giorno non Ã¨ un dramma, ma poi bisogna recuperare la quotidianitÃ  della pratica.

Evitare aumenti esagerati senza sviluppare prima un supporto nervoso sufficientemente adeguato e fare rilassamenti quotidiani o sessioni di meditazione sono altre condizioni indispensabili per ottenere il massimo beneficio.

Scritto da Guido at 11:12

Venerdì, 7 febbraio 2014

## La nutrizione anti-anemia

L'anemia è un problema che si manifesta con un livello di globuli rossi e di emoglobina al di sotto della norma. L'individuo anemico appare pallido, con occhiaie, ha difficoltà a digerire, è stanco, emotivamente scosso (irritabile, depresso...). Meno globuli rossi significa minore ossigenazione di cellule e tessuti... quindi minore energia e metabolismo rallentato. Che cosa causa l'anemia? Potrebbe essere causata da perdite di sangue all'esterno, ma più spesso è dovuta ad una mancanza di equilibrio tra produzione di nuovi globuli rossi e distruzione di quelli a fine ciclo. Infatti se manca ferro disponibile non si possono formare nuovi globuli rossi. Questa carenza di ferro nel sangue è chiamata sideremia (dal greco sideros = ferro) e può essere corretta con il miglioramento delle funzioni intestinali, un'alimentazione adeguata o l'assunzione di integratori. L'intestino deve essere in ottima forma per assorbire al meglio tutto ciò di cui ha bisogno... altrimenti tutto il ferro che immettiamo uscirà direttamente dal di dietro. Quindi la flora intestinale deve essere in perfetta salute e si devono fornire le vitamine (B e C) ed i minerali (in particolare zinco) necessari. Il lievito di birra contiene queste vitamine e questi minerali. L'alimentazione è indispensabile per aumentare l'assunzione di ferro. Tra i migliori alimenti (per chi non è vegetariano) vi sono la carne di cavallo, la carne rossa ed il fegato di bovino. Per quanto riguarda il fegato consiglio di accertarsi relativamente all'origine dell'animale ed ai metodi di allevamento. Il fegato è uno dei filtri dell'organismo... e qui ho detto tutto. Altri alimenti utili sono le uova, i legumi ed i vegetali a foglia scura, come spinaci, coste, cavoli e prezzemolo. Per questo, sono sincero... nulla in paragone alla carne di cavallo... in quanto ad assimilabilità e risultati. Per questo per chi è vegetariano non si può... giusto? Vi sono poi tutti gli integratori in vendita nelle farmacie e che potete farvi consigliare dal vostro medico. Vi sono anche delle piante molto utili per contrastare l'anemia. Queste sono la coda cavallina ed il romice. Coda cavallina (*Equisetum arvense*). Decotto con due cucchiaini di equiseto in mezzo litro d'acqua: Bollire per 5 minuti e poi lasciare in infusione per 10 minuti. Tre tazze al giorno, lontano dai pasti. Romice (*Rumex acetosa*). Un cucchiaino di polvere di rizoma, due volte al giorno lontano dai pasti. Se le piante ve le raccogliete da soli... mi raccomando, accertatevi che non siano state trattate con diserbanti o altri prodotti chimici... o che non si trovino in prossimità di colture trattate (soprattutto i frutteti).

Scritto da Guido at 15:24

## Balasana - la posizione del bambino

Balasana. La posizione del bambino.

Una delle prime e più semplici posizioni di Yoga è Balasana o posizione del bambino. Semplice, ma non da sottovalutare. La posizione si assume stando accovacciati, proni, appoggiando la fronte al pavimento; stimola la circolazione sanguigna nella parte superiore del corpo. Proprio per stimolare la circolazione a livello degli occhi è consigliata anche nel libro *Vedere Bene Senza Occhiali* di Christopher Markert. Ma perché è benefica questa posizione? Il sangue entra nella testa passando attraverso il collo, che può diventare una vera e propria strozzatura a causa della continua tensione muscolare associata ad una posizione scorretta del corpo. La posizione del bambino è una posizione di rilassamento usata per normalizzare la circolazione e stirare dolcemente la spina dorsale. Può essere eseguita prima o dopo qualunque posizione o esercizio come momento di distensione. Questa posizione stira gentilmente le cosce, le anche e le caviglie. Aiuta a rilasciare lo stress della fatica e calma il cervello e la mente.

Per aumentare la distensione del busto vi è la variante in cui si portano le braccia avanti e ci si stira per 2-3 minuti. Sono due le cose da considerare nel mantenimento di questa posizione, e sono le due cose più importanti, senza le quali i benefici che si ottengono sono minimi. La mente. Questa posizione permette di prendere consapevolezza e quindi di poter rilasciare tutte le tensioni che si sono accumulate nella schiena. Pertanto la mente non deve vagare, ma rimanere concentrata sulla percezione delle sensazioni fisiche. La respirazione. La respirazione dev'essere rilassata e ridotta, come nel metodo Buteyko. Regolare, continua, si fa un piccolo respiro, si espira per un paio di secondi e poi si mantiene l'apnea per 3-4 secondi. Con la pratica si può aumentare il periodo di apnea. Ad ogni espirazione, ricorda di lasciare andare ogni tensione percepita.

E' consigliabile evitare la posizione se si soffre di diarrea o di disturbi alle ginocchia. Vai a Le 12 posizioni base dello Yoga

Scritto da Guido at 14:39

Martedì, 4 febbraio 2014

## **Capelli Meravigliosi con l'Olio di Oliva**

Uno dei rimedi tradizionali che si tramandano di madre in figlia è il trattamento dei capelli all'olio di oliva.

A seguito di prolungate esposizioni ai raggi solari durante le vacanze estive, di lavaggi con shampoo non proprio delicati con agenti chimici che stressano il capello e di un uso eccessivo del phon che li cuoce.. o ancora a seguito di tinture e permanenti... i capelli diventano secchi, opachi e fragili. Come fare allora a mantenerne la lucente bellezza?

Come fare per lasciar crescere dei capelli da fare invidia? Semplice: coccolarli e trattarli con cura. Ad esempio con un bel trattamento all'olio di oliva. L'olio d'oliva infatti è utilissimo per la bellezza e la salute dei capelli, li nutre e li ammorbidisce, rigenera la fibra capillare, crea una guaina che li protegge da smog e agenti atmosferici... è quindi un fantastico protettivo naturale. Ma cosa si deve fare in pratica?

Si fa un impacco di olio di oliva, quindi ci si pettina e si copre il capo con un asciugamano per almeno mezz'ora. Poi si lavano i capelli con uno shampoo delicato per eliminare tutti i residui di olio rimasti.

Et voilà , il gioco è fatto!

Scritto da Guido at 13:51

Domenica, 2 febbraio 2014

## **La Tecnologia dei Battiti Binaurali**

Per accelerare il condizionamento del mio cervello e sincronizzare gli emisferi destro e sinistro sto rispolverando la tecnologia dei battiti binaurali e dei toni isocronici, usandoli come sottofondo degli esercizi mentali e delle meditazioni. Innanzitutto quali sono i vantaggi che la ricerca ha evidenziato per questa tecnologia? 1. miglioramento nella memoria 2. aumento del quoziente intellettivo 3. aumento della creatività 4. sviluppo della calma mentale e di profondi stati di meditazione 5. maggiore focalizzazione 6. apprendimento rapido 7. maggiore intuizione soprattutto risultati rapidi e senza sforzo. In poche parole, viene inviato un messaggio decodificabile dal cervello sotto forma di onde cerebrali che attivano risposte neuroormonali affinché si determinino i risultati desiderati. I battiti binaurali, (dall'inglese binaural beats), sono un fenomeno identificato nel 1839 Heinrich Wilhelm Dove e sono costituiti da battiti che vengono percepiti dal cervello quando due suoni con frequenza inferiore ai 1500 Hz e con differenza inferiore ai 30 Hz vengono ascoltati separatamente attraverso degli auricolari.

Tali battiti vengono generati direttamente nel cervello. I suoni non devono essere troppo alti e troppo discostati come frequenza, altrimenti verrebbero percepiti come due suoni distinti, come in realtà sono effettivamente; per questo nei toni binaurali, vengono utilizzate frequenze tra i 1000 e 1500 Hz, con una differenza tra orecchio destro e sinistro inferiore a 30 Hz, che si dimostrano in grado di produrre l'effetto. Il cervello genera un terzo tono equivalente alla differenza tra le due frequenze e viene percepito dal soggetto in maniera nitida come un battimento acustico.

Le frequenze uditive umane sono all'incirca ristrette alla percezione nell'intervallo che spazia nominalmente tra i 20 ed i 20000 Hz, mentre le frequenze rilevate per le attività cerebrali cognitive sono al di sotto dei 30-40 Hz, rendendo difficile o impossibile l'input naturale attraverso l'udito di frequenze vicino o sotto la soglia inferiore acustica umana. Per riuscire a innescare tali frequenze, ad esempio sui 10 Hz come le onde Alfa rilevate normalmente nelle fasi di rilassamento, tipicamente viene applicato ad un orecchio un tono da 315 Hz ed all'altro un tono da 325 Hz, così il cervello genera un terzo tono con una frequenza da 10 Hz. Heinrich Wilhelm Dove scoprì il fenomeno dei toni binaurali nel 1839, ma nonostante le successive ricerche l'argomento rimase poco più di una curiosità scientifica fino a quando nel 1973 Gerald Oster pubblicò l'articolo "Auditory Beats in the Brain" (Scientific American, 1973). In questo articolo Oster definì i toni binaurali come un potente strumento per le ricerche nel campo della neuroscienza cognitiva e suggerì il loro uso anche come strumento per diagnosi mediche per problemi all'udito o di natura neurologica. Uno studio del 1977 su soggetti afasici ha dimostrato l'incapacità di percepire i toni binaurali da parte di coloro che hanno subito gravi ictus.

Scritto da Guido at 16:50



Sabato, 1 febbraio 2014

## **I Benefici delle Sfere Cinesi da Manipolazione**

Le sfere d'acciaio cinesi, che si trovano facilmente alle fiere o nei cinese stores, per pochi soldi, hanno una lunga storia. Fin dalla dinastia Han (26-200), i guerrieri manipolavano le noci per rinforzare le estremità (mani e piedi). Nella dinastia Sung (960-1279) vennero create le prime sfere in acciaio o in pietra, pesanti e di maggiore efficacia nell'addestramento.

Ma fu durante la dinastia Qing (1736-1799) che le sfere d'acciaio divennero popolari e riconosciute anche per i benefici effetti sulla salute.

Infatti il medico di corte consigliò all'imperatore Qianlong la pratica quotidiana della manipolazione delle sfere d'acciaio. Qianlong (che tra l'altro divenne il più longevo tra gli imperatori cinesi) fu talmente impressionato dai benefici della manipolazione che ne diffuse la pratica all'intero popolo.

Oggi la manipolazione delle sfere è utilizzata contro la rigidità articolare, il rinforzamento delle dita e la concentrazione mentale.

Ma nella MTC (Medicina Tradizionale Cinese) si considerano molti più benefici. Infatti secondo la tradizione cinese, ma anche secondo le scuole esoteriche occidentali) ogni dito è abbinato ad un organo e muovendo le dita si "massaggiano" gli organi e viene stimolata l'energia vitale. Energia che si muove attraverso i circuiti energetici del corpo (meridiani).

Quando l'energia fluisce armonicamente nei meridiani, si promuove salute e rigenerazione fisica, si rinforzano tutti gli organi ed il sistema cardiovascolare, il corpo diventa più resistente, la mente più chiara e concentrata. Ogni blocco energetico viene spazzato via.

Le sfere vanno manipolate cambiando la rotazione, prima in un senso e poi nell'altro, senza farle cadere... Anche perché essendo d'acciaio e soprattutto pesanti, possono rompere una piastrella o cadere su un piede. Vuota la mente ed ascolta il suono delle sfere che si sfregano

una sull'altra. Ma quali sono le sfere migliori? E quanto costano? Le sfere migliori sono quelle più grandi e pesanti (in proporzione alla mano di chi le deve manipolare), il costo è basso, io le ho acquistate per 2 €, la coppia.

Allenati sempre in un posto sicuro, magari su un bel tappeto o all'aperto... così se per caso una sfera d'acciaio dovesse cadere non romperà una piastrella. Occhio anche ai piedi! Non esagerare con il tempo di allenamento, inizia con pochi minuti (magari ascoltando una musica) e poi aumenta man mano se lo ritieni utile e necessario. Per attivare l'energia delle mani inizia sfregandole vigorosamente tra loro, sfrega i piedi (eh sì, le sfere allenano anche i piedi), sciogli le caviglie e i polsi con qualche rotazione, stira braccia e gambe.

Ruotare le sfere (una per mano) Il primo esercizio consiste nel prendere le sfere nelle mani (una per mano) e poi ruotarle con le dita, prima in senso orario e poi in senso antiorario.

Ruotare le sfere (due per mano)

Con due sfere nel palmo di una mano, ruotale una sull'altra con le dita, in senso orario e antiorario. Dal mignolo al pollice (e viceversa) Metti la sfera nel palmo della mano e poi con il pollice spostala dalla base del mignolo alla base dell'indice e poi ancora e ancora e viceversa. Tieni la sfera tra le dita Tieni la sfera tra pollice e indice, poi cambia tra pollice e medio, tra pollice e anulare e tra pollice e mignolo, torna indietro e ripeti. Scivola la sfera Tieni la sfera in mano e lasciala scivolare dal polso alla punta delle dita, senza farla cadere, con un leggero movimento del polso. Poi falla tornare indietro e ripeti ancora il movimento.

E poi, spazio alla fantasia!

Scritto da Guido at 17:12

Martedì, 9 aprile 2013

## **Ripristinare i polmoni**

Secondo l'antica tradizione taoista è possibile utilizzare alcuni suoni, abbinati con respirazione e movimento per ripristinare il funzionamento degli organi interni. Inoltre va considerato il ciclo di generazione secondo i 5 elementi della tradizione cinese, per cui occorre iniziare a praticare le tecniche di suono e respirazione a partire dai polmoni. Anche se non fanno male, se non si avverte catarro o tosse. Ricordiamoci che i polmoni fanno comunque parte della centrale energetica e provvedono ossigeno per tutte le cellule. Il primo suono, quello relativo al polmone, appare come un sibilo di serpente, pronunciato durante la fase di espirazione. Personalmente ho trovato due versioni di questo suono, una con la s...ssssssssssss e l'altra con la c... cccccccccccccc. Il suono va prodotto solo in espirazione. E va utilizzato in modo graduale. Solo la pratica di questo esercizio può permetterci di sbarazzarci dei problemi polmonari. Ma l'esecuzione di alcuni movimenti può amplificare in modo positivo l'effetto del suono e della respirazione. Seduto su una sedia, immagina di ispirare luce, poi espirando e pronunciando cccccccccccc... si sollevano le braccia sopra la testa inspirando (stirando al contempo il meridiano del polmone) e si abbassano le mani ai lati, espirando. Durante l'emissione del suono, che dev'essere quasi impercettibile, si dovrebbero sentire quasi i polmoni vibrare. L'importante è che vi si porti l'attenzione.

Scritto da Guido at 15:12

Venerdì, 8 marzo 2013

## La dieta Fuhrman

Il dottor Joel Fuhrman <sup>1</sup> ha elaborato un piano alimentare basato sulla quantità di nutrienti nel cibo che assumiamo. Il suo lavoro Eat to Live <sup>2</sup> è frutto di svariati studi scientifici sul rapporto tra cibo e salute. Secondo la sua teoria la salute dipende dal rapporto tra nutrienti e calorie. Servono più nutrienti e meno calorie.

Ogni cibo apporta nutrienti e calorie, queste ultime derivano dai macronutrienti carboidrati, grassi e proteine. I micronutrienti quali vitamine, minerali, fibre ed altre sostanze, contengono pochissime calorie, ma alto valore biologico. Secondo Fuhrman la chiave per una perdita di peso stabile e per una salute superiore <sup>3</sup> è il consumo di cibi con alta proporzione di nutrienti rispetto alle calorie. Nel suo libro fornisce una classifica dei cibi in base al contenuto di sostanze fitochimiche, antiossidanti, vitamine e minerali. Al primo posto ci sono ovviamente le verdure crude a foglia verde e poi altri vegetali. Agli ultimi posti formaggi, cereali raffinati e dolci. Le sue idee ricalcano insomma quanto riportato dal dottor Campbell nel bestseller The China Study. Fuhrman spiega la nutrizione umana e come l'alimentazione influenza la salute. Si dice infatti "Che il cibo sia la tua medicina". Le sue conclusioni sono supportate da solide basi scientifiche e grafici.

Basandosi sul libro The China Study, il dott. Fuhrman consiglia una dieta principalmente vegetariana con piccole aperture a pesce e carne.

Scritto da Guido at 17:06

## I biofotoni

In fisica, un fotone <sup>4</sup> è un quanto del campo elettromagnetico, un pacchetto di energia. <sup>5</sup> È considerato una delle particelle elementari del modello standard.

Normalmente <sup>6</sup> è associato al simbolo  $\gamma$  (gamma) anche se nella fisica delle alte energie viene usato solo per i fotoni ad alta energia (i fotoni con livello di energia immediatamente inferiore ad esempio vengono indicati con X e chiamati raggi X).

Raggi gamma e raggi x. I raggi gamma sono i fotoni ad alta energia, i raggi x sono i fotoni ad energia più bassa. I fotoni vengono spesso associati con la luce, alla quale sono correlati solo per uno stretto spettro di frequenze. Anche qui, la luce si incontra allo stato quantico, che non corrisponde a fotoni puri, ma a sovrapposizioni di differenti fotoni, comprese le sovrapposizioni coerenti (dette anche stati coerenti) che descrivono la luce coerente, come quella emessa da un laser, o le sovrapposizioni caotiche (dette anche stati termici) che descrivono la luce in equilibrio termico (radiazione del corpo nero). Apparecchiature speciali come i micromaser possono creare una luce composta da fotoni puri. Nel vuoto, i fotoni si muovono alla velocità della luce. I fotoni sono ritenuti particelle fondamentali. La loro vita <sup>7</sup> è infinita, il loro spin <sup>8</sup> è 1 e sono quindi bosoni. Nella materia, si accoppiano alle eccitazioni del mezzo e si comportano diversamente. Ad esempio quando si accoppiano ai fononi o agli eccitoni producono i polaritoni. La loro dispersione gli permette di acquisire una massa effettiva, e quindi la loro velocità <sup>9</sup> scende sotto quella della luce. A cosa ci serve conoscere i biofotoni? Ci serve a comprendere fenomeni come il qigong o il reiki e comprenderli ci aiuta a padroneggiarli e padroneggiare le relative abilità e capacità.

Scritto da Guido at 16:39

Mercoledì, 6 marzo 2013

## **Acqua energizzata**

L'acqua energizzata è semplice acqua trattata con intenzione di guarigione che stimola il corpo energetico e il campo aurico alla guarigione. Si può imprimere il pensiero tramite l'intenzione, il proprio campo aurico o tramite l'impiego di cristalli. Immagina di estendere un'energia di colore bianco-blu che si infonde nell'acqua cambiandone la struttura interna. Lascia che quest'acqua assorba l'idea della salute e della guarigione. Quando ti bagnerai con l'acqua o ne berrai, questa idea entrerà in te e comincerà a fare il suo lavoro di riparazione. Nella tua immaginazione ci sarà equivalente ad un vero massaggio mentale, il campo energetico ne risulterà attivato e inizierà a vibrare diversamente secondo nuova indicazione. I blocchi verranno sciolti e il campo elettromagnetico potrà ritrovare il suo equilibrio. Su questi semplici principi si basa il funzionamento delle cosiddette acque sacre.

Scritto da Guido at 15:07

Martedì, 5 marzo 2013

## **Fast Reset**

Fast Reset Ã un nuovo metodo di rilascio emozionale. Fast Reset, azzeramento rapido, Ã un metodo di guarigione emozionale. Come ben sappiamo le emozioni sono strettamente connessi al fisico ed anche ai pensieri, per cui agendo sul rilascio emozionale, andiamo ad interagire con la nostra salute. Maria Grazia Parisi Ã medico psicoterapeuta che ha scritto questo libro basato sul metodo che lei stessa ha messo a punto, basato sullo spostamento dell'attenzione per attivare la corteccia cerebrale e depotenziare le emozioni negative. Memorie negative, traumi, lutti, dipendenze, fobie... possono essere facilmente resettati grazie ad un semplice principio fisiologico. Le reazioni automatiche inconscie, come compulsioni e abitudini negative possono essere riprogrammate. Problemi di autostima e disordini alimentari possono essere rilasciati fin dall'origine. Questa tecnica si propone come valida alternativa al sistema EFT. Fast Reset Ã anche l'acronimo di Focused Awareness Shift Technique Reprocessing Emotional Subjective Experience Traits. In pratica la tecnica consiste nello spostamento dell'attenzione per rielaborare l'esperienza negativa. Ci si concentra sull'emozione disturbante e poi si sposta l'attenzione secondo una particolare sequenza, su specifiche parti del corpo (per esempio le mani, i piedi o altre). In questo modo si modifica il funzionamento bioelettrico e si ottiene una trasformazione spontanea dell'emozione.

Maria Grazia Parisi  
FastReset - Libro  
Il metodo rapido di guarigione emotiva  
Sperling & Kupfer Editori  
p. 17  
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 17:16

## **Margaret Corbett (Metodo Bates)**

Margaret Darst nacque a Boston il 17 gennaio 1889 e morì il 5 dicembre 1962 a Los Angeles.

E' conosciuta anche come Margaret Corbett, il cognome del marito. Proseguì il lavoro del dottor Bates insegnando il suo metodo, presso la "School of Eye Education" di Los Angeles. Tra i suoi molti allievi vi fu il celebre scrittore Aldous Huxley.

Alla fine del 1940 Margaret e la sua assistente furono accusate di abuso della professione medica nel trattare problemi di vista senza necessario titolo accademico.

Al processo molti testimoniarono a suo favore, descrivendo nel dettaglio come avesse contribuito a migliorare la loro vista. Un testimone affermò che partendo da uno stato di quasi cecità a causa della cataratta, riuscì a recuperare la vista fino a riuscire a leggere per 8 ore consecutive senza occhiali.

Lei si difese affermando di non aver mai praticato l'optometria o l'oftalmologia, ma solamente di aver agito come un istruttore della corretta visione.

Il processo ebbe un grande interesse di pubblico e Margaret fu assolta. Per lavorare in modo intenso sulla vista ed ottenere un magico successo Ã innanzitutto necessario stabilire un obiettivo ben formato e poi un piano di battaglia, un piano di azione. Per seguire i miei progressi vai su lo Vedo 10/10!! Occasionalmente posterò anche qui, ma l'ho puoi vedere il mio percorso nel dettaglio.

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

Scritto da Guido at 17:06

Domenica, 3 marzo 2013

## **The China Study - DVD**

E' uscito il DVD di "The China Study" il best-seller di Colin Campbell che sta rivoluzionando la concezione di alimentazione e salute. Il dottor Campbell in una vita di ricerche ha raccolto informazioni scientifiche e soprattutto indipendenti di massima utilità per tutti. In The China Study sono state analizzate diverse patologie e la loro correlazione all'alimentazione. Ad esempio il cancro, l'obesità o malattie delle ossa, dei reni, del cervello...

Il video è strutturato come un seminario formativo del dottor Campbell ed inoltre contiene una sua intervista oltre alle testimonianze di diverse personalità come il prof. Berrino, Red Ronnie, Paolo Kesisoglu (il Paolo di Luca e Paolo), l'ex calciatore Baggio. 220 minuti di video più un opuscolo informativo. Le patologie degenerative quali tumori, diabete e malattie cardiovascolari sono in qualche modo connesse all'alimentazione e soprattutto all'utilizzo di proteine animali.

Ma perché il nome "The China Study"? L'autore ha eseguito il suo progetto di studio nella Cina rurale, per un periodo di quasi 30 anni, in un ambiente particolare, dove ha potuto portare avanti le sue indagini senza fattori di disturbo e interferenze dovute alla civilizzazione. Viene spiegata dettagliatamente la correlazione tra alimentazione e malattie, ma soprattutto vi è un denuncia contro la continua disinformazione ad opera delle multinazionali (e degli scienziati ed enti da loro foraggiati) ai danni della nostra salute. Alcune ricerche scientifiche pubblicate già hanno dimostrato che: - cambiare alimentazione può permettere ai pazienti diabetici di sospendere l'assunzione di farmaci - una cardiopatia può essere fatta regredire tramite la dieta - il cancro al seno è in relazione con i livelli di ormoni femminili nel sangue, determinati dal cibo ingerito - il consumo di latticini aumenta il rischio di cancro alla prostata - gli antiossidanti presenti nella frutta e nella verdura sono collegati a migliori prestazioni intellettuali nella vecchiaia - è possibile prevenire i calcoli renali con una dieta sana - il diabete di tipo 1, una delle malattie più devastanti che possano colpire un bambino, presenta evidenti correlazioni con le pratiche di alimentazione infantile

T. Colin Campbell

The China Study - DVD

Il più importante e completo studio su alimentazione e salute - Videocorso formativo + Intervista Esclusiva Macrovideo

€ 23.5

[Macrolibrarsi.it](http://Macrolibrarsi.it)

Scritto da Guido at 15:30

## **La ginnastica per gli occhi**

Migliora la tua vista con la ginnastica per gli occhi è un libro di Giorgio Ferrario, con uscita prevista per marzo 2013, con un costo irrisorio ma con un grande valore per chi ha cura della propria salute ed in particolare degli occhi.

In particolare il testo si rivolge alle persone che hanno oltre 40 anni, la fatidica soglia degli -anta, soglia che secondo molte persone indica l'inizio della vecchiaia... eppure non è così. Questa è solo una convinzione, una convinzione che porta alla rassegnazione ed al lasciarsi andare (cosa che conferma la convinzione) La vista perde il suo focus perché non vi prestiamo la necessaria attenzione e non la alleniamo. Questo testo spiega consigli ed esercizi pratici per risolvere le cause del degrado visivo. Sono trattate quasi tutte le patologie della vista, in particolare le classiche miopia, astigmatismo, presbiopia, ipermetropia e cataratta. Il metodo descritto è il sistema ideato dal dottor Bates con aggiunta di ulteriori informazioni, dato che la scienza del recupero visivo (anche se non è ciò che dice la medicina ufficiale) è in continuo fermento ed evoluzione. Dobbiamo comprendere infatti che l'occhio necessita di un particolare allenamento

per poter essere in forma ed espletare al meglio le funzioni che gli sono destinate. Il vedere poi " un mio cavallo di battaglia perch" mi trovo in prima linea ad allenarmi nel miglioramento visivo e ultimamente, aumentando la costanza di pratica e debellando varie convinzioni limitanti ed emozioni negative riesco a percepire sempre pi<sup>1</sup> chiaramente, con frequenti flashes di visione nitida.Nel libro sono descritti i vari metodi per il recupero della vista, dal training muscolare all'uso di occhiali stenopeici (o rasterbrille), che secondo me non sono cos" fondamentali, all'uso dei colori, le abitudini corrette ed i classici esercizi ideati dal dottor Bates come palming, sunning, swinging.Buona Lettura! Ovviamente, senza occhiali!

Scritto da Guido at 14:57



Mercoledì, 27 febbraio 2013

## **La vista può migliorare**

Si può migliorare la propria vista e vedere chiaramente? Si può tornare a vedere perfettamente senza occhiali? Senza lenti a contatto? Senza chirurgia laser? Sì, si può. Gli occhi hanno la capacità innata di vedere chiaramente a qualsiasi distanza. E allora perché sviluppiamo cattive modalità di visione? Perché chi lavora al computer o studia per lunghi periodi ha grandi probabilità di sviluppare miopia? Muscoli! L'occhio è circondato da muscoli che permettono la messa fuoco. Quando questi muscoli si atrofizzano e diventano squilibrati nella loro forza, nel loro dinamico flusso di tensione-rilassamento, allora l'occhio si irrigidisce nella sua posizione, nella sua tensione... nella sua miopia. Proprio come se ogni giorno stassimo ore e ore seduti senza fare nulla, o coricati a letto... e poi pretendessimo di poter correre per qualche kilometro. Non è possibile. Non siamo allenati, non abbiamo una muscolatura adattata. Inoltre indossiamo lenti... come se, perdendo la capacità di camminare ci affidassimo ad una stampella... tanto da pensare di non poterne fare più a meno. E queste lenti diventano via via più forti e i muscoli diventano via via più deboli... In una spirale discendente. Si diventa dipendenti dagli occhiali... drogati dagli occhiali... e allora cosa possiamo fare? Fitness! Ricominciare a dare energia e potere ai muscoli intorno agli occhi, mantenendoli in movimento: rotazioni, movimenti verticali, orizzontali, diagonali, mettendo a fuoco punti vicini e lontani... Questo è il primo importante passo.

Scritto da Guido at 09:23

## **Cambia il tuo cervello**

Se cambi il tuo cervello, cambi la tua vita. La nostra vita è la manifestazione dei nostri pensieri, delle nostre convinzioni più profonde e delle nostre emozioni. E questi tre fattori sono strettamente connessi con il nostro cervello. Il cervello è come un computer, da fuori sembra fisso e immutabile... ma dentro è un continuo lavoro, una continua trasformazione. Cambiano i pensieri, cambiano le emozioni e cambiano anche le convinzioni più profonde. Cambiano le connessioni tra i neuroni, i collegamenti, i flussi di informazione. E questo continuo mutamento, cambia la nostra realtà fisica. Il mondo fuori è uno specchio che riflette il mondo interiore, che riflette i flussi di informazione nel nostro cervello. Così possiamo scoprire che abbiamo molte più possibilità e capacità di quanto non possiamo credere attualmente. E giorno dopo giorno possiamo imparare a sostenere il cervello con fiducia, positività e gioia e, in tutta risposta, il cervello ci stupirà. Possiamo veramente cambiare tutto: la personalità, il comportamento, le abitudini, la nostra capacità di avere ottimi rapporti interpersonali e la salute fisica e psichica. Possiamo realmente risvegliare il gigante che è in noi, se solo impariamo a riprogrammare il nostro cervello.

Cambia il Tuo Cervello 5 passi per rilassarsi e avvicinarsi alla mente di buddha  
Rick Hanson Compralo su il Giardino dei Libri

Scritto da Guido at 08:48

Martedì, 26 febbraio 2013

### **Provare Non Basta!**

Stai cercando di cambiare ma non riesci? Ci stai provando da tanto ma non hai mai avuto successo? Allora c'è qualcosa che non va in quello che stai facendo. Cercare va bene... ma non basta... cercare non è trovare. Provare sottintende una lotta, una sofferenza, un percorso... non la meta. Provare e cercare indicano una cosa incompleta, una disarmonia, una mancanza. Dobbiamo cambiare invece nel fare... fare con fiducia, con lo stato d'animo dell'entusiasmo, del godersi il viaggio della trasformazione, certi di ciò che stiamo facendo perché ci piace farlo. Ci divertiamo nel cambiare, nell'affrontare nuove sfide... non ci stiamo provando, lo stiamo facendo, adesso! Abbiamo lo slancio potente dei vincitori, che non giocano per partecipare o per pareggiare, ma giocano per vincere. Se perdi entusiasmo in quello che fai, allora non stai facendo la cosa giusta, cambia e cambia, finché non trovi quel fuoco trasformatore a cui niente e nessuno può resistere. Il segreto sta nel fare ciò che ti emoziona di più e in ogni momento agire nella cosa più eccitante ed entusiasmante che tu sia capace di fare in quel momento. Diffondi l'entusiasmo, infetta gli altri con il tuo entusiasmo nel fare e agisci come il motore del tuo cambiamento.

Scritto da Guido at 15:31

Venerdì, 22 febbraio 2013

## **Respira e Guarisci!**

La respirazione è un grandissimo sistema di guarigione personale. Agisce ad ogni livello, fisico, emotivo, mentale e spirituale. Ogni problema è una mancanza di equilibrio nella nostra centratura personale, nel nostro Spirito profondo. Respirare ci aiuta a rientrare in armonia con la nostra vibrazione essenziale. Noi possiamo apprendere dai nostri disturbi e dalle nostre malattie, se li usiamo in modo propulsivo per muoverci in nuove direzioni, sempre più potenti ed entusiasmanti. Se comprendi che puoi imparare dalle tue malattie, allora le malattie ti daranno lezioni e imparandole potrai rilasciarle e ritornare allo stato di centratura completa. Riconosci che tu crei le tue malattie. Non combatterle, comprendile. Tu puoi farlo, io posso farlo. Può essere fatto. Adesso fai un bel respiro, un respiro profondo. Proprio ora, in questo momento. Profondo, lento, completo. Questo è uno dei modi migliori e più rapidi per centrare se stessi e rilasciare tensioni e problemi, per guarire se stessi. Guarisci te stesso, imparando a respirare, pochi sanno come fare, perché molti imparano molto rapidamente ad respirare in modo scorretto. Impara a respirare dal tuo centro. Questo allontanerà malattie di ogni tipo dal tuo corpo. Questo è il primo passo. Quando ispiri apri a ricevere informazioni che ti possano aiutare a guarire ad ogni livello, ad alleviare le difficoltà della tua vita. Attrai persone che ti possono aiutare, attrai situazioni favorevoli. Scegli di sentirti meglio ogni giorno. Ogni giorno di più. Apri con fiducia nel riconoscere il tuo potere, nel riconoscere che l'universo ti supporta nelle tue scelte e ti invia tutto ciò di cui hai bisogno. Ma respira... respira... respira. Prenditi tutto il tempo necessario.

Scritto da Guido at 18:17

## **Perché Respirare Fa Bene?**

La respirazione permette l'ossigenazione dell'intero sistema, la cristallizzazione della nostra struttura cellulare. Respirare è la tecnica di meditazione fondamentale e primaria. Sappi che quando respiri profondamente, in uno stato calmo e rilassato, tu centri te stesso. Diventi il centro della tua realtà. Di tutte le tue realtà, a livello fisico, emozionale, mentale e spirituale. La vista si schiarisce, la vista interiore, come la vista esteriore. Ogni volta che respiriamo a livello profondo ci rigeneriamo completamente. Ogni volta che respiriamo ci diamo la possibilità di accordarci alla pulsazione universale. Ogni volta che respiriamo siamo la pulsazione dell'universo. Un profondo e rilassato respiro, rappresenta il modo naturale di essere. Ogni volta che ti senti disallineato, fuori forma o fuori fase. Fermati e respira profondamente. In qualsiasi momento, lo puoi fare ovunque. Ogni volta che percepisci ansia, preoccupazione ed hai bisogno di centrarti, allora respira profondamente. Usa la tua immaginazione, associandola alla respirazione, per riportarti al centro di te stesso. Sempre. È il tuo simbolo di energizzazione, il tuo strumento di energizzazione. Quando respiri in questo modo hai meno bisogno di dormire e mangiare, perché stai drenando energia direttamente dalla Fonte Primaria.

Scritto da Guido at 18:05

Domenica, 17 febbraio 2013

### **Competenze base per vedere meglio**

Quali sono le competenze di base per avere successo con il miglioramento della vista?

1. Tecniche di respirazione Un antico metodo per aumentare il flusso dell'energia sottile e la vitalità fisica è l'uso delle tecniche di respirazione. Se paragoniamo il nucleo delle tecniche per il miglioramento visivo ad un albero, il respiro è paragonabile al tronco dell'albero da cui crescono tutti i rami, le altre abilità.

Il rilassamento fisico, lo stato di concentrazione mentale, la stimolazione del corpo energetico sono tutti connessi direttamente alla respirazione.

#### 2. Rilassamento fisico

Senza un profondo rilassamento fisico dei muscoli oculari, tutte le competenze di base che seguono sono inutili. Al fine di ottenere una corretta proiezione è necessario essere profondamente rilassati, fisicamente e mentalmente.

3. Sviluppo delle capacità di immaginazione e visualizzazione Essenzialmente lo sviluppo di una vista interiore, capace di creare nuove immagini o di richiamare memorie. Esistono molte altre tecniche di supporto per velocizzare la progressione, tra cui tecniche energetiche per favorire il flusso della bioelettricità e tecniche di autoipnosi.

Scritto da Guido at 10:45

Martedì, 5 febbraio 2013

### **Ama i tuoi occhi**

Il secondo esercizio di concentrazione della vista Ã¨ chiamato "occhi allo specchio".

L'esercizio consiste nel fissare i propri occhi allo specchio come se fossero gli occhi di un'altra persona.

PuÃ² essere fatto per potenziare gli effetti dell'esercizio precedente di concentrazione della vista.

Si parte da un minuto come l'esercizio precedente e poi si aumenta gradualmente fino a 15 minuti.

Questo esercizio, viene illustrato anche da Martin Brofman nel suo metodo Guarisci la Tua Vista, associato al "dare amore" agli occhi. Non sono gli occhi i responsabili della miopia, ma i nostri pensieri, convinzioni ed emozioni che per riflesso hanno "immobilizzato i muscoli extraoculari".

Dare amore permette di sbloccare le emozioni "congelate" nei muscoli e a dare nuova emozione, nuovo movimento, nuova espressione agli occhi. Inoltre Ã¨ utile come feedback della potenza dello sguardo man mano che si prosegue con la pratica degli esercizi di concentrazione visiva. I migliori risultati si ottengono dall'applicazione sinergica di questo e del precedente esercizio.

Martin Brofman  
Guarisci la tua Vista  
Vedere meglio grazie al Sistema di Guarigione Corpo Specchio  
Tea libri  
â 9  
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 09:25

Venerdì, 1 febbraio 2013

## **Il corpo magnetico**

Esistono migliaia di teorie contorte sulla via migliore per sviluppare il Magnetismo Personale.

Ogni corrente ha la sua personale teoria, la sua visione del mondo... la sua mappa personale, la sua rappresentazione. Esistono un sacco di teorie su quale sia la verità .

Alcuni dicono che per giungere al completo sviluppo delle proprie potenzialità occorra essere vegetariani, per non caricarsi delle tossine energetiche dovute al dolore degli animali, altri che sia necessario il celibato.

Ma non per tutti è valida la regola dell'astinenza.

Ci sono persone che mangiano carne ed hanno un'intensa vita sessuale ed hanno un forte magnetismo. E allora quale sarà il sistema? Forse la respirazione?

Esistono in Asia tantissime scuole che utilizzano la respirazione profonda per sviluppare il proprio corpo magnetico.

Molti credono che nell'aria vi siano minuscole particelle originatesi dal Sole e che nella respirazione profonda portiamo queste particelle dentro di noi.

E queste sono le teorie. Ma quali sono i fatti?

Possibile che alcuni ottengano Potere Magnetico in un modo ed altri nel modo opposto?

Quali saranno le teorie corrette? Il problema è che spesso ci si perde nelle teorie e si trascura un po' la parte più

importante: la pratica. I veri progressi in tutti i rami della scienza sono possibili solo grazie alla sperimentazione diretta.

Le teorie sono supposizioni, ma quello che conta è la pratica reale. L'esistenza del magnetismo personale è fuor di dubbio; una forza latente nell'uomo che può essere sviluppata, che può essere acquisita da tutti. E quello che serve non sono altre teorie fantasiose ma risultati. Per cui non si deve accettare nulla che non possa essere dimostrato.

Scritto da Guido at 16:12

Giovedì, 24 gennaio 2013

## **Il sistema nervoso**

Per sistema nervoso si intende un'unità morfo-funzionale caratterizzata da un tessuto altamente specializzato nell'elaborazione di segnali bioelettrici. Un'altra caratteristica fondamentale del sistema nervoso sta nella sua duplice collocazione anatomica distinguiamo

un nevrasse, collocato all'interno di un rivestimento costituito da tre strati fibro-vascolari (meningi) situato all'interno del cranio

un sistema extranevrassiale che comprende tutte le strutture che decorrono all'esterno dello scheletro osseo. La presenza del rivestimento meningeo fa distinguere due grandi spazi bio-umoral in cui il Sistema Nervoso è immerso: il liquido cerebrospinale e lo spazio extravascolare. Il sistema nervoso ha il compito di coordinare le diverse funzioni dei nostri organi. Le cellule nervose sono dotate di sensibilità che permette di ricevere, riconoscere e trasmettere tutti gli stimoli fisici e chimici provenienti dall'esterno e dall'interno del nostro organismo.

Il tessuto nervoso è composto da tre elementi fondamentali:

la cellula nervosa (neurone) composta da un soma, detto anche corpo cellulare, e dai suoi prolungamenti (assone o neurite e i dendriti).

nel nevrasse la glia, ovvero tutte le cellule non nervose.

il tessuto connettivo fibroso

La distinzione tra sistema nervoso centrale e periferico fa riferimento alla provenienza dei prolungamenti delle cellule nervose ed al fatto che il rivestimento dei prolungamenti (assoni e/o dendriti) sia costituito dagli oligodendrociti (mielina centrale) piuttosto che dalle cellule di Schwann (mielina periferica).

Scritto da Guido at 18:13

Martedì, 22 gennaio 2013

## **I Kahunas**

La parola hawaiana Kahuna, può essere tradotta con "maestro" o "esperto", "colui che conosce il segreto", e viene oggi spesso riferita a maestri spirituali come sciamani, preti, o stregoni (maghi). Un tempo invece, erano davvero pochi quelli che potevano vantare questo appellativo. Un Kahuna infatti, che poteva essere sia uomo che donna, poteva definirsi tale solo dopo essere stato addestrato secondo un sistema di apprendistato, spesso con un genitore, uno zio/zia, o nonno/a, e rigoroso allenamento per molti anni.

Dopo di che i Kahuna diventavano parte integrante della società, svolgendo la funzione di intermediatori tra il mondo terreno e quello divino, e non solo. Essi avevano diversi compiti, e alcuni di essi venivano considerati una sorta di medici di famiglia o di psicologi: spesso conoscevano personalmente le famiglie che si rivolgevano a loro per ogni sorta di consiglio o problema. I kahuna venivano chiamati per ogni genere di necessità, dalla semplice bruciatura alle malattie, ed usavano erbe e altre sostanze naturali, per curare i loro "pazienti".

Secondo gli hawaiani, le malattie non erano un evento naturale, ma venivano provocate dall'esterno, come per esempio per opera di incantesimi (quelle che noi chiameremmo "fatture"), oppure dall'azione dell'individuo stesso (legge di causa-effetto). O ancora poteva venire da incomprensioni familiari.

In tutti questi casi il Kahuna cercava di capire quale fosse la causa osservando il corpo del malato, interrogandolo sui sogni fatti di recente, facendo domande alla famiglia, ecc. Una volta trovata la causa, il Kahuna usava una serie di metodi come le preghiere, i rituali, gli incanti, le erbe e i massaggi. Nei casi di offesa agli dei provvedeva a sanare il torto con offerte. Nei casi di problemi all'interno della famiglia presiedeva a una sorta di terapia familiare. Tuttavia con il tempo, allo stesso modo in cui buona parte della cultura Hawaiana è andata perduta, anche il lavoro dei Kahuna venne soppresso, e la parola "kahuna" venne assimilata alla parola "stregone". Questo equivoco venne alimentato anche dai missionari recatisi alle Hawaii per convertire le popolazioni al loro credo. Recentemente la reputazione degli antichi Kahuna è stata riabilitata, anche se il malinteso ancora persiste. Oggi si usa spesso il termine hawaiano Kumu, che significa "insegnante", o Kahu, che vuol dire "guardiano" per indicare rispettosamente i Kahuna e dargli i loro giusti connotati nella tradizione Hawaiana.

Scritto da Guido at 16:55



Lunedì, 21 gennaio 2013

## **Neurologia e fasi del sonno**

Non esiste una definizione biologica universalmente accettata dei sogni. In generale si osserva una forte corrispondenza con la fase REM, durante la quale un elettroencefalogramma rileva un'attività cerebrale paragonabile a quella della veglia. I sogni che siamo in grado di ricordare, non avvenuti durante la fase REM, sono a confronto più banali. Un uomo in media sogna complessivamente per sei anni durante la sua vita (circa due ore per ogni notte). Non si conosce ancora l'area del cervello in cui hanno origine i sogni, né sappiamo se abbiano origine in una singola area o se più parti del cervello vi concorrano, né conosciamo lo scopo dei sogni per il corpo e la mente.

In realtà si sa poco o nulla relativamente al sogno... solo un mucchio di ipotesi per lo più fantasiose. Quando il corpo avverte la necessità di dormire, i neuroni situati nelle vicinanze degli occhi iniziano a mandare segnali. Secondo Michael Smith, questi neuroni sono situati tanto vicino a quelli che controllano le palpebre che queste iniziano ad apparire "pesanti".

La stessa sensazione viene utilizzata nell'ipnosi diretta per mettere il soggetto in trance.

Le ghiandole secernono un ormone che favorisce il sonno e i neuroni inviano segnali al midollo spinale che rilassa il corpo.

Scritto da Guido at 16:38

Giovedì, 17 gennaio 2013

## I segreti della forza

Continuiamo lo studio dei segreti della forza riportati nelle discipline marziali tradizionali. Uno dei sistemi di allenamento della forza è di utilizzare un ambiente instabile per creare una maggiore tensione muscolare.

Più tensione = più forza sviluppata.

Questa pratica consiste nello sviluppare forza senza utilizzare pesi o attrezzature particolari. Ad esempio è possibile fare flessioni appoggiando le mani su un pallone (o meglio un pallone per mano) anziché sul pavimento. L'instabilità permette di forzare l'intero corpo a stare forte e rigido. Un altro metodo è quello di ridurre gli appoggi. Anziché fare flessioni appoggiati su due mani, è possibile farle con una mano sola o poggiandosi su un piede solo. Si può inoltre variare il sistema di leve. Diceva Archimede: "Datemi una leva abbastanza lunga e solleverò il mondo". Quindi di converso a leva ridotta ogni esercizio diventa più difficile. Se ogni giorno si fanno sempre flessioni dello stesso tipo e nello stesso numero, qual è lo sforzo allenante? E allora occorre variabilità, variare la leva, variare la stabilità, il carico, appoggiarsi con i piedi ad un muro per aumentare il peso che grava sui muscoli.... Ad esempio invece per ridurre il carico della flessione è possibile appoggiare le ginocchia a terra. Magari si può lavorare su un braccio solo appoggiando le ginocchia a terra. Il segreto è variabilità e intensità.

Scritto da Guido at 14:53

## I 3 Dantian

La parola Dantian indica tre punti ben precisi nel corpo umano che sono in strettissima correlazione con le tre energie Jing, Qi e Shen. Il dantian superiore (Shang Dantian) è localizzato tra le sopracciglia nel centro della testa ed è la sede dell'energia spirituale o Shen (da cui il nome di Shen dantian). Questo campo superiore nella visione interiore del corpo Taoista è un luogo abitato da spiriti celesti, con nove "paradisi" dominati da altrettanti imperatori celesti. Al centro campeggia il Palazzo Niwan (traducibile con Pastiglia di Fango). Il dantian medio (Zhong Dantian) è posto in corrispondenza dello sterno, sede del Qi (qi dantian). Si trova nel punto centrale del torace all'altezza del petto. Questo campo centrale nella visione interiore Taoista, è situato nel Palazzo Rosso Scuro o Purpureo (spesso reso con Palazzo Scarlatto), cioè il cuore. Il campo mediano è anche detto Palazzo del Sud, Camera Spirituale ed è correlato al Trigramma Li, il Fuoco. Il dantian inferiore (Xia Dantian), individua il centro di gravità del corpo posto nell'addome approssimativamente tre o quattro dita sotto l'ombelico, all'origine dell'essenza vitale o Jing (Jing dantian). A tali punti non corrisponde alcun organo, ma sono essenziali nella Medicina tradizionale cinese che crede l'organismo costituito da una somma di elementi fisici, energetici e spirituali: il cinabro è, infatti, un minerale dall'aspetto rossiccio (ancora oggi fonte principale di mercurio) che nell'alchimia cinese è la materia prima della pietra filosofale; il termine campo è, invece, mutuato dal vocabolario agricolo e richiama l'idea di coltivazione. Si ritiene che concentrando il Qi nel Dantian Inferiore, ci si porti beneficio allo stato di salute.

Scritto da Guido at 14:03

## Il Dan Tian

Dan tian significa letteralmente significa "campo (tian) di cinabro (dan)" ed è, nella fisiologia della Medicina tradizionale cinese, il luogo nel corpo dove il qi viene conservato, accumulato e dal quale poi si irradia nei diversi meridiani del corpo. Si collega all'Alchimia Interiore del taoismo, alle tecniche meditative interne di origine cinesi, alle arti marziali cinesi, in particolare a quelle interne. Generalmente, nonostante i Dantian siano tre, viene considerato come Dantian, il Campo di Cinabro Inferiore (zona addominale).

Dantian si compone di due ideogrammi:

Dan (a sinistra) che viene tradotto con Rosso, Pillola, Polveri farmaceutiche;  
Tian (a destra) che viene tradotto con Campo, Appezzamento, Terreno Coltivato.

Secondo l'Alchimia Interiore il corpo è suddiviso in tre aree, ciascuna delle quali presenta un fulcro detto Campo del cinabro:

il Palazzo Niwan che coincide con un'area della testa nel Campo del cinabro superiore;  
il Palazzo Scarlatto si colloca invece al centro, nel cuore, nel Campo del cinabro mediano;  
la Porta della Vita, sotto l'ombelico, due o tre pollici in basso, nel Campo del cinabro inferiore.

Scritto da Guido at 13:53

Sabato, 12 gennaio 2013

### **Poche Idee per Nutrirsi Bene**

Nel grande marasma delle diete e delle teorie nutrizionali serve sempre un po' di buon senso. Ci sono quindi alcune raccomandazioni da seguire in modo intelligente, senza esagerare e senza dogmi eccessivi. Non torturarti per cercare di raggiungere la perfezione della dieta, perché questo non è possibile. Un'ottima cosa è invece usare il più possibile ingredienti naturali ed evitare quelli artificiali, con conservanti e additivi per la maggior parte del tempo. Presta attenzione anche al consumo di grassi e oli. Assicurati che sia sempre un prodotto di alta qualità ed il più naturale possibile. Risparmiare sulla qualità del cibo è una pessima idea... perché poi dovrai pagare qualcuno che ti rimetta a posto... ed il risultato potrebbe non essere lo stesso. È importante che il cibo che assumiamo ci piaccia, ma non dobbiamo esagerare con i dolci e gli zuccheri. Riserviamoli per le occasioni speciali, per il weekend o le feste. Gli zuccheri sono anti-nutrienti in quanto deprimono il sistema immunitario già dopo 4 ore dall'assunzione. Lo zucchero riduce la salute... che lo si voglia o meno. Non ci sono regole, ma solo principi generali di natura ai quali dobbiamo coordinarci per vivere o morire. Queste sono le leggi vitali di natura, non le leggi create dall'uomo. Inoltre, non tutti siamo uguali ed ogni corpo può avere reazioni diverse al cibo che ingerisce. Il corpo è il nostro laboratorio e dobbiamo osservare come risponde al cibo... Noi siamo tutti biologicamente e individualmente unici. Se siamo felici, vitali, energetici, abbiamo una buona digestione, una mente chiara e facciamo tanto esercizio, abbiamo un bel movimento intestinale al giorno, riposiamo in modo profondo senza doverci alzare ad urinare la notte... allora probabilmente stiamo già seguendo una dieta salutare ed un adeguato stile di vita.

Scritto da Guido at 15:55

Martedì, 8 gennaio 2013

## **Possibilità dell'ipnosi**

Esistono diverse diverse potenzialità dell'ipnosi documentate scientificamente. Il soggetto in ipnosi può modificare la propria percezione del mondo esterno; può infatti percepire stimoli che in realtà non ci sono e non percepire quelli che sono presenti e può distorcere percezioni di stimoli effettivamente esistenti creando illusioni.

Ora la domanda successiva potrebbe essere che cos'è la realtà? O... esiste una realtà oggettiva? In ipnosi è possibile modificare la percezione sensoriale e in particolare è possibile un controllo del dolore, tant'è che può essere utilizzata per anestesia. Il soggetto in ipnosi può orientarsi facilmente nei diversi settori del corpo e può ampliare o ridurre le sensazioni che provengono dall'interno, alterare i parametri fisiologici avvertibili come il battito cardiaco, il ritmo respiratorio, la temperatura cutanea.

Questo è ciò che riescono a fare tanti yogi accedendo ad un livello interiore più profondo... proprio ciò che permette di fare l'ipnosi. Con l'ipnosi è possibile riprogrammare la propria storia e modificare i significati che il soggetto ha dato in passato alle sue esperienze fornendo ulteriori risorse ed alternative di scelta. Si possono indurre amnesie parziali/totali o ricordare esperienze anche molto remote. Mentre nello stato di veglia il controllo volontario delle emozioni è un compito particolarmente arduo, che necessita di una grande forza di volontà, sotto ipnosi queste possono essere modificate molto più facilmente. Attraverso l'ipnosi il soggetto può quindi apprendere a smorzare la sua risonanza emotiva.

In ipnosi esiste inoltre la possibilità di alterare la qualità e la quantità del controllo della muscolatura volontaria, della motilità e in particolare di modificare alcune modalità di funzionamento dell'organismo, quali quelle del sistema neurovegetativo, del sistema neuroendocrino e del sistema immunitario.

Scritto da Guido at 18:36

Domenica, 6 gennaio 2013

## **Il dentifricio ayurvedico alle erbe**

Il dentifricio ayurvedico Ã¨ sano e naturale, costituito da una miscela di erbe, radici e cortecce. Da secoli la letteratura ayurvedica propone ricette compatibili con il sistema umano nel suo complesso e prive di controindicazioni. Ha ottime qualitÃ sbiancanti e rinfrescanti ad azione astringente e rinforzante. Oltre ad ostacolare i fattori che facilitano l'insorgenza della carie, Ã¨ particolarmente attiva nella prevenzione dei disturbi gengivali, contrastando il formarsi del tartaro, rinfrescando e profumando l'alito. E' naturale al 100%, non contiene sostanze artificiali e probabilmente tossiche come i fluoruri e non Ã¨ testata su animali. Non contiene schiumogeni e non macchia, non lascia tracce, se non la traccia della salute. E' un dentifricio ideale per denti sensibili e lascia un piacevole senso di freschezza, non in modo aggressivo come i dentifrici comuni, sicuramente meno costosi, ma di ben diversa qualitÃ , nonostante la grande pubblicitÃ televisiva.

Vicco - Pasta Dentifricia Ayurvedica alle Erbe - AY1B  
Ananda Inner Life  
â„ 5.4  
Macrolibrarsi.it

Scritto da Guido at 11:15

Giovedì, 27 dicembre 2012

#### **I 4 Elementi della Salute**

Esistono quattro basi su cui si fonda il miglioramento ed il recupero della salute. Gli antichi saggi li chiamavano i 4 elementi. Sono quattro caratteristiche che dobbiamo coltivare e sviluppare dentro di noi al fine di ottenere ciò che desideriamo. In primis la salute. La prima caratteristica è la volontà, voglio cambiare, voglio guarire... ma la volontà da sola non basta. Se io voglio qualcosa e per questo non ce l'ho... l'inconscio registra questo messaggio... non ho questa cosa... e ne manifesta la mancanza. L'inconscio infatti sviluppa ciò in cui ci identifichiamo. Nel caso della salute se ci identifichiamo in un malato, questo è ciò che viene manifestato: la malattia. La seconda caratteristica è la fede. Ma la fede è una parola un po' difficile da comprendere, perché abbiamo un background religioso molto forte e la fede ci fa venire in mente la fede in Cristo, o nella religione. No. La fede è la certezza del risultato ma non solo a livello mentale, la fede è sentire il risultato come già manifestato, provare la gioia della salute e della guarigione, sentire ogni cellula del nostro corpo che grida: "Evviva!!" La terza caratteristica è l'immaginazione e l'azione. Immaginare la cosa già realizzata, vederla, sentirla, assaporarla. Sviluppare le connessioni neuronali per la sua manifestazione. Occorre muoversi nella direzione desiderata verso quel risultato che già esiste e che già stiamo vivendo, ora. La quarta caratteristica è la fisiologia, ovvero adottare una postura, un modo di respirare, di muoversi ed anche un grande sorriso che manifesti e dia solidità e cristallizzazione ai pensieri ed alle emozioni generati dalle altre caratteristiche. Occorre che il corpo concorra pienamente al risultato.

Scritto da Guido at 10:31

Mercoledì, 26 dicembre 2012

### La perseveranza non basta

La perseveranza da sola non basta. Abbiamo visto che è importante avere una forte forza di volontà, determinazione e perseveranza per giungere ai propri obiettivi, ma questo non è sufficiente. Se stiamo sbattendo la testa contro un muro di cemento armato, continueremo solo a farci del male alla testa... anche se la sbattiamo per anni e anni il muro non andrà giù. Allora potremmo essere presi dalla frustrazione o dalla disperazione... Perché non funziona? Perché non riesco ad abbattere questo muro? Allora la perseveranza non basta... occorre la gioia, la gioia di guardarsi intorno e fare le cose piacevoli, la gioia che ci permette di vedere la porta un metro più in là e di attraversare il muro in 5 minuti... dopo anni in cui ci eravamo distrutti il cranio. Non è tanto importante quanto ci alleniamo o quanto facciamo... ma come lo facciamo, con quale spirito, con quanta emozione, con quanta intensità. Possiamo abbattere il tempo di pratica di qualsiasi cosa se ci mettiamo dentro sufficiente emozione, gioia, entusiasmo e sufficiente intensità. Non dobbiamo per forza seguire vecchi schemi di allenamento, di training, di recupero... Possiamo e dobbiamo fare un balzo avanti, dobbiamo imparare ad usare in modo corretto la mente e le emozioni positive... ed il corpo seguirà di conseguenza. Non sempre è meglio bastonare l'asino per farlo avanzare... è più semplice mettergli davanti una carota.

Scritto da Guido at 18:55

### 2013: Super Salute

Ci avviciniamo al nuovo anno e ne approfittiamo per un nuovo inizio... l'inizio della Super Salute. La Super Salute è un modo di essere ed un modo di vivere e con questo atteggiamento ci vogliamo avvicinare al nuovo anno. Se si parte da una situazione non proprio ottimale occorrerà un po' di tempo per l'adattamento, ma questo tempo sarà come un viaggio meraviglioso alla scoperta di se stessi. Lo spirito interiore dev'essere di successo, un viaggio festoso verso la vittoria, con l'aspettativa di assoluta certezza che otterremo presto ciò per cui stiamo lavorando tanto alacremente. Una gioiosa anticipazione di un modo di vivere luminoso e gioioso. Ogni volta che facciamo un esercizio dev'essere una gioia, un divertimento, un gioco... non un favore che facciamo a noi stessi, ma una meravigliosa occasione. E occhio ai pensieri, perché i pensieri sono cose... I pensieri creano la nostra realtà sia in positivo sia in negativo. E ciò che si semina, poi si raccoglie. Le prime volte sarà difficile ricordarci di giocare... ma piano piano si costruirà un'abitudine al piacere di stare bene e questa abitudine ci permetterà di andare avanti con perseveranza e determinazione. Dentro di noi va coltivata una super immagine di noi stessi, un'immagine di gioia e super salute. L'immagine della giovinezza, della forza, del potere... e insieme a questa immagine acquisiamo buone abitudini come bere un bicchiere di acqua ogni tanto, fare delle belle docce per eliminare le tossine che altrimenti verrebbero riassorbite dalla pelle e prendersi cura di noi stessi.. ad ogni livello... fisico, emotivo e mentale.

Scritto da Guido at 17:04

### La sincronizzazione cerebrale

Il nostro cervello è un incredibile strumento di cui ancora ben poco conosciamo la piena potenzialità. Secondo Einstein noi utilizziamo solo il 10% della sua potenzialità, ma anche se questo numero è poco significativo, sicuramente siamo ben al di sotto del suo pieno utilizzo. Basta vedere quante persone eccezionali nei diversi campi vi siano nel mondo, per capire che il nostro cervello è sottoutilizzato. Sappiamo che il cervello possiede due emisferi, destro e sinistro. L'emisfero sinistro possiede capacità logiche, razionali, lineari. Le sue competenze sono relative al linguaggio, alla nozione del tempo e dello spazio, all'obiettività. L'emisfero destro possiede capacità creative, intuizione, soggettività e fantasia. Lo scopo delle discipline quali meditazione e visualizzazione è quello di mettere in sincronia ed equilibrio i due emisferi. Esistono anche tecnologie che permettono l'attivazione di entrambi gli emisferi attraverso la generazione di frequenze di risposta a input sonori o luminosi forniti dall'esterno. Una di queste tecnologie è quella dei toni binaurali: suoni a differente frequenza inviati separatamente a ciascun orecchio. Il cervello inoltre, rilevando la differenza di frequenza fra i due suoni crea di un terzo segnale, per differenza, che permette l'accesso a stati di consapevolezza diversi da quelli ordinari. In questo modo è possibile, in un tempo più ridotto, acquisire capacità meditative che altrimenti richiederebbero anni ed un maggiore sforzo mentale.

Scritto da Guido at 11:24



## **Il carico di intensità**

Per sviluppare la forza è necessario avere un carico gradualmente sempre più intenso. Provengo da una scuola di pensiero in cui mi è stato insegnato di ripetere a lungo gli stessi esercizi in lunghe sequenze di ripetizioni, da 100 a 300 movimenti consecutivamente. Certo questo sistema va ad attivare le stesse fibre nervose... continuamente... ma che noia! Non è possibile proseguire per un lungo periodo un lavoro del genere perché la motivazione dopo un po' cala. I risultati non arrivano in modo rapido e non c'è alcun entusiasmo. Fare 100 flessioni consecutivamente è una vera noia, poiché non si vede alcuna progressione una volta che si è giunti al plateau, ovvero ad un sufficiente livello di resistenza che permetta le 100 flessioni senza mollare prima. Il modo migliore, più divertente ed entusiasmante sicuramente, è quello di modificare il carico di intensità. Ad esempio rimanendo sulle flessioni è possibile usare un braccio solo anziché due, oppure sollevare i piedi appoggiandoli ad una panca o una sedia, oppure appoggiando le braccia a due livelli differenti di altezza. L'idea è di variare l'allenamento mantenendo sempre la mente totalmente concentrata per brevi periodi di tempo in cui i muscoli vengono fatti lavorare alla massima intensità possibile. Questo permette un rapido adattamento ed una forte motivazione nel superare ogni giorno i propri limiti.

Scritto da Guido at 11:05

## **Allenarsi con intelligenza**

Allenarsi con intelligenza non significa allenarsi per più tempo o facendo molte più ripetizioni degli esercizi che abitualmente facciamo. Allenarsi con intelligenza significa usare mente, corpo ed emozioni in sinergia, significa aumentare l'intensità del carico, mantenendo però elevati entusiasmo ed energia. La mente ha un peso enorme sulla nostra salute ed il suo ostacolo peggiore è la noia della ripetizione, dell'esaurimento psichico e poi fisico. Per cui gli esercizi devono essere divertenti e soprattutto intensi. L'intensità è la chiave dell'adattamento, del miglioramento e del cambiamento. Quando facciamo un esercizio fisico, ad esempio le flessioni non dobbiamo andare avanti in serie infinite di "pump, pump, pump...". Questo può aiutare a sviluppare la disciplina, ma non è un modo intelligente di allenarsi. Infatti un maggiore numero di ripetizioni (oltre 5-6) genera meno tensione e quindi meno carico muscolare. Il muscolo quando lavora deve invece agire al massimo range. Ripetizioni infinite non danno maggiore forza e non danno grandi risultati... però sicuramente dopo un po' portano alla noia. Non c'è nulla di misterioso nell'allenamento intelligente, ma un consapevole uso di mente e corpo, attraverso l'uso del fuoco dell'emozione e la conoscenza della fisiologia e della struttura anatomica. Principi da considerare sono infatti anche la distribuzione del peso corporeo, il range di movimento, l'instabilità della base, la variazione delle leve corporee ed altri utili principi.

Scritto da Guido at 09:18

Martedì, 25 dicembre 2012

## **Come Comunicare con l'Inconscio**

Quasi tutti i problemi di salute hanno origine nell'inconscio. Imparare a comunicare con l'inconscio è un requisito fondamentale per la sua riprogrammazione. Per prima cosa occorre formulare l'intenzione, ovvero che cosa vogliamo sapere dall'inconscio... ad esempio capire l'origine di un disturbo fisico e riprogrammarlo. Poi passiamo allo stabilire un contatto con l'inconscio. Per farlo, è necessario rivolgerci al nostro interno e chiedere: "Il mio inconscio vuole comunicare con me a livello cosciente?" Poi si attende una risposta, che può essere una sensazione, una visione, la voce interiore o il movimento di una parte del corpo (ad esempio un dito, come può avvenire nell'ipnosi). Una volta stabilito il contatto, chiediamo: "Ci sono parti del mio inconscio che si oppongono alla realizzazione di questa intenzione nella mia vita?" Se si riceve un "no", procedere alla fase successiva. E se si riceve un "sì", riconsiderare l'intenzione. Qualcosa non va nella sua formulazione. Quindi ristabilire l'intenzione e poi richiedere il contatto fino all'ottenimento della non opposizione. Quindi si ascolta la voce interiore e si procede alla riprogrammazione. Si creano nuovi modi di pensiero e comportamento, chiedendo all'inconscio di trovare nuove soluzioni creative, efficienti, affidabili, veloci e semplici. Chiediamo la conferma del lavoro dell'inconscio. Quindi ci congratuliamo con noi stessi ed il nostro inconscio e ringraziamolo. **COMUNICARE CON I MOVIMENTI AUTOMATICI DELLE DITA**

Uno dei metodi più utilizzati è osservare i movimenti automatici delle dita, in questo modo è l'inconscio che muove le dita con piccoli scattini per comunicare una risposta. La stessa cosa si può fare con un pendolo. Si stabilisce ad esempio che il movimento di un dito della mano destra sta per il sì mentre il movimento della mano sinistra sta per il no. Se le dita stanno ferme, l'inconscio ci dice che non vuole rispondere o che c'è qualcosa che gli impedisce di rispondere (stato d'animo negativo, ambiente esterno, rumori, paura delle risposte, diffidenza...). I movimenti delle dita devono essere assolutamente inconsci ed automatici. Non si deve cercare di muovere consapevolmente le dita, semplicemente non interferiamo e lasciamo fare.... le risposte arrivano. È importante che le domande che poniamo all'inconscio siano chiare ed inequivocabili, senza linguaggio figurato. Tutti possono comunicare con il loro inconscio. Per cominciare la comunicazione dobbiamo innanzitutto rilassarci in una posizione comoda, lasciando le mani libere e senza nulla che interferisca. Impostiamo la comunicazione. Solleviamo un dito della mano destra per il sì... e della mano sinistra per il no. Possiamo fare una domanda di cui già conosciamo la risposta e rispondere consapevolmente con il linguaggio delle dita. Quindi rilassiamoci e cominciamo con la formulazione della prima domanda, relativa alla nostra salute. Non cerchiamo di indovinare o determinare il risultato, ma aspettiamo pazientemente. Dopo qualche secondo potremmo sentire un leggero prurito e il dito può iniziare a muoversi verso l'alto. Ad ogni risposta ringraziamo l'inconscio. Esistono molte altre tecniche che utilizzano i micromovimenti delle dita per ottenere una comunicazione con l'inconscio, uno di questi è il pendolo, un'altro la scrittura automatica, un'altro ancora la planchette.

Scritto da Guido at 17:54

Sabato, 22 dicembre 2012

## **Digitopressione per gli occhi**

E' possibile portare nuova vitalità agli occhi attraverso la pressione di determinati punti di agopuntura (o digitopressione). Questi punti si trovano sul viso e possono stimolare il flusso di energia dentro e intorno agli occhi e riportarli a nuova salute e vitalità. Questi punti sono utilizzati ancora oggi quotidianamente in Cina. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) tutte le malattie ed i disturbi degli occhi sono legati ad uno squilibrio del fegato, ma anche gli altri organi concorrono alla salute dell'occhio. La lente e la pupilla sono connesse ai reni, la sclera ai polmoni, le arterie e le vene al cuore, la palpebra superiore alla milza, la palpebra inferiore allo stomaco e la cornea e l'iride al fegato. Milza e Stomaco controllano anche la circolazione negli occhi. E quindi una mancanza di equilibrio in questi organi può determinare disturbi agli occhi. I primi punti a cui facciamo riferimento sono sul meridiano della vescica urinaria, Vescica 1 e Vescica 2. I punti si trovano intorno agli occhi, intorno alle orbite in cui si trovano gli occhi e vanno premuti sulle ossa. Vescica 1. (BL1) Angolo interno dell'occhio, nel punto in cui incontra il naso. Vescica 2. (BL2) Depressione all'inizio del sopracciglio (lato interno). Vescica 1 e Vescica 2 sono i migliori due punti da trattare per i problemi dell'occhio di tutti i tipi, dai primi stadi della cataratta o glaucoma all'isteria con perdita della vista. Sono inoltre usati contro le congiuntiviti causate dal Vento Caldo o dal Calore di Fegato, alla visione offuscata negli anziani per la mancanza di energia Jing.

Scritto da Guido at 18:28

## **Occhi SuperForti**

Ci sono varie scuole di pensiero che associano il miglioramento della vista allo sviluppo di una forte muscolatura intorno agli occhi. Non che i muscoli non siano forti, ma la tensione è irregolare, mal gestita e questo determina una deformazione del bulbo oculare. Il mio tentativo nei prossimi giorni sarà quello di associare i principi della SuperForza nel lavoro degli occhi. Continuerò sempre il rilassamento della tensione secondo il metodo dolce proposto dal dottor Bates, ma proverò a mio rischio e pericolo ad esercitare la superforza sui muscoli extraoculari. In passato ho già fatto un training muscolare sugli occhi, ottenendo anche buoni risultati, ma il mio allenamento consisteva in lunghe ripetizioni a bassa intensità (circa 100 ripetizioni) associate al palming. Ora l'obiettivo è di utilizzare alta intensità con poche ripetizioni, da ripetere 2-3 volte al giorno e lasciando al muscolo di adattarsi al nuovo tipo di lavoro. Chiaramente non utilizzerò occhiali a correzione piena, e sono pure avvantaggiato dato che durante il periodo natalizio gli occhiali non mi sono così necessari. Allenamento al successo, senza esaurimento e senza noia. Voglio utilizzare poco tempo ma utilizzarlo bene alla massima efficienza.

Mi voglio dare tutto il riposo ed il rilassamento necessari, ma quando è l'ora di usare la forza, che sia la massima forza, alla massima intensità. Vediamo che succede.

Scritto da Guido at 18:07

Sabato, 23 giugno 2012

### **La famiglia Boutenko e il crudismo**

Victoria, Sergei, e Valya Boutenko sono conosciuti come la Raw Family (Famiglia Crudo).

Nel 1994 hanno sperimentato un intenso declino del loro stato di salute. Di fronte a numerosi problemi di salute (diabete giovanile, obesità, ipertiroidismo, fatica cronica, aritmia, asma, artrite e allergie) hanno iniziato a fare delle ricerche sulla nutrizione. Dopo essere passati ad un modo salutare di nutrirsi sono riusciti a invertire il processo di decadimento e recuperare una salute vibrante e piena di energia. Ora si occupano di aiutare le altre persone facendo conoscere le possibilità di recuperare la salute attraverso un'adeguata nutrizione, attraverso libri, video e seminari. E tutto questo grazie ad uno stile alimentare crudista, un consumo consapevole di cibi vivi, non cotti, che mantengono intatti le loro proprietà vitali ed energetiche. La loro intenzione è che le persone comprendano che possono prendersi cura della propria salute, proprio a partire dalla nutrizione. Per approfondimento: [www.rawfamily.com](http://www.rawfamily.com) I primi passi verso uno stile di vita vibrante è facile: dobbiamo semplicemente aggiungere più frutta, verdura, semi e germogli alla nostra dieta. È un modo per assumerci la responsabilità della nostra salute e iniziare a seguire il sentiero di una vita consapevole e gioiosa. I risultati saranno un corpo più snello, un miglioramento generale della salute, più energia, più soddisfazione nei cibi e un apprezzamento per le cose semplici e naturali. Questo approccio originario, quasi primordiale, al nutrimento fornisce vitalità ai nostri corpi, alle nostre menti e alle nostre anime, e ci permette di apprezzare la vita pienamente.

Ren© Andreani

Mangiar Crudo per Vivere Sani - Raw Food - Libro

Grande manuale di educazione alimentare per andare a tutta salute; con le ricette vegane-crudiste di Simone Salvini.  
[Macrolibrarsi.it](http://Macrolibrarsi.it)

Scritto da Guido at 10:07

Lunedì, 4 giugno 2012

## **Che Cos'è la Digitopressione**

La digitopressione è una pratica che consiste nella pressione controllata applicata con le dita o con i gomiti su specifici punti del corpo. Non si usano droghe o medicine, ma si stimolano piccoli punti dolorosi che come nodi rappresentano costrizioni del flusso di sangue ed ossigeno causano dolorosi spasmi muscolari. La digitopressione è sicura e salutare, una semplice pressione su nodi costrittivi che va a liberare il flusso di sangue ed ossigeno. La pratica può essere temporaneamente dolorosa, ma il dolore deve essere controllato variando la pressione secondo la tolleranza individuale. Al completamento della pratica si consiglia la pratica di esercizi di stretching muscolari per mantenere il flusso sanguigno che è stato liberato e la distensione. Persone molto muscolose necessitano di maggiore pressione rispetto alle persone molto magre o rispetto ai bambini. Se il punto è molto sensibile e delicato conviene eseguire ripetute pressioni con minore intensità ma per un tempo più lungo (molte più sessioni). Si preme solo quanto può essere ragionevolmente tollerato. Per quanto riguarda le spalle, la schiena o i glutei può essere utilizzato efficacemente il gomito anziché le dita.

Quando il dolore è rimosso a volte può essere percepito in altri muscoli, quindi operare sui nuovi punti di pressione. L'eliminazione del dolore è molto rapida, ma per mantenere risultati permanenti è necessario eseguire opportuni esercizi riabilitativi, fare stretching o iniziare a prendersi cura di sé con un'attività tipo lo yoga o la pratica di un'arte marziale tradizionale.

Scritto da Guido at 15:21

Domenica, 3 giugno 2012

### **Benefici del rebounder**

Il trampolino chiamato Rebounder offre una serie di benefici che ne giustificano ampiamente l'acquisto e l'utilizzo. Detossificazione. Il movimento ripetuto del salto sul trampolino stimola tutti gli organi interni e muove il fluido cerebro-spinale, oltre ad essere molto benefico per l'intestino (bene non farlo dopo i pasti, per ovvi motivi) Molte cellule immunitarie come i linfociti T ed i macrofagi vengono movimentati rapidamente dal salto. Tutte le cellule diventano pi  forti, a causa di questo movimento accelerato, pare che le cellule immunitarie diventino anche 5 volte pi  attive. Il sistema linfatico   il magazzino dei metaboliti di scarto delle cellule... tutte le tossine e gli scarti vengono drenati nel flusso linfatico e da qui piano piano si muovono verso l'esterno. Tossine, cellule morte, composti azotati, grasso, virus, metalli pesanti e altre sostanze di scarto si muovono allegramente nel sistema linfatico. Saltare aiuta a muoverle pi  velocemente e quindi anche a rimuoverle pi  velocemente. In pratica ha gli stessi effetti positivi che si possono ottenere dal salto della corda, con il vantaggio di non sforzare eccessivamente caviglie, ginocchia e la parte bassa della schiena. Il salto sul rebounder (non necessariamente occorre staccare i piedi dalla superficie, elastica, soprattutto all'inizio e soprattutto per le persone anziane) riduce il grasso corporeo e stimola positivamente il cuore e la circolazione. Inoltre molto grandi sono i benefici relativi al sistema nervoso che viene a placarsi, portando il buon umore... ed allora un po' di musica e si saltaaaaaa!!!

Scritto da Guido at 14:57

Sabato, 2 giugno 2012

## **Il rebounder stimola il sistema linfatico**

Il rebounder è un piccolo trampolino elastico che si può tenere anche in casa, uno strumento utilissimo per il fitness e il benessere del corpo. Io ne ho uno e lo trovo veramente molto utile. Il trampolino può essere utilizzato tranquillamente guardando la TV o ascoltando degli mp3, è sicuro, pratico, facilmente trasportabile e molto efficace, tanto che alcuni scienziati hanno concluso che sia uno degli esercizi più efficaci messi a punto dall'uomo, soprattutto per gli effetti che ha sul sistema linfatico. Infatti la variazione della forza di accelerazione tra quando si è all'inizio del rimbalzo e quando si è nella parte più alta del salto permette un'azione diretta sul flusso linfatico. Inoltre anziché andare a colpire principalmente caviglie e ginocchia come nella corsa, il rebounder va ad agire su ogni articolazione e su ogni cellula del corpo. Il corpo umano ha bisogno di muoversi. Il sistema linfatico bagna ogni cellula, portando nutrienti ed asportando i prodotti di scarto. Diversamente dal sangue che viene pompato dal cuore, la linfa è totalmente dipendente dall'esercizio fisico, dal movimento e dalla respirazione. Senza un movimento adeguato, le cellule rimangono sommerse dai loro rifiuti tossici, una situazione che contribuisce a varie malattie degenerative, nonché all'invecchiamento ed alla fastidiosa cellulite. Un'attività fisica intensa, come saltare sul trampolino può invece aumentare il flusso della linfa da 15 a 30 volte. Il fluido linfatico si muove attraverso canali chiamati "vasi" che possiedono valvole unidirezionali, quindi la linfa muove sempre nella stessa direzione.

I vasi linfatici principali corrono lungo le gambe, le braccia e il tronco. Questo è il motivo principale per cui il movimento verticale su e giù del rimbalzo è così efficace per pompare la linfa.

Scritto da Guido at 20:53

Sabato, 24 dicembre 2011

## **Lungo dondolio**

Sto riprendendo gli esercizi del metodo Bates e ieri sera, dopo tanto tempo, ho fatto venti minuti della tecnica del Lungo Dondolio. Venti minuti di oscillazione del corpo e della vista che hanno rilassato profondamente il mio sistema nervoso tanto che ho cominciato naturalmente a sbadigliare ed i miei occhi hanno cominciato a lacrimare. L'obiettivo è quello di osservare, rimanendo associati, cioè senza far divagare il pensiero ed osservare il movimento apparente della stanza, opposto al movimento del corpo. Se mi muovo verso sinistra, osservo la stanza muoversi verso destra. Ma non deve essere uno sguardo vuoto e perso, bensì gli occhi cominciano ad agganciarsi ai vari oggetti presenti nella stanza e si ripristina quel movimento naturale ed a piccoli scatti che scompare con il sopraggiungere della miopia. Il dondolio è uno dei movimenti più rilassanti per il nostro sistema nervoso, dato che siamo cullati fin da piccoli, inoltre il continuo cambiamento dell'immagine e del punto di focalizzazione va ad allenare il meccanismo della vista. Al termine dei 20 minuti la sensazione era di un'espansione del campo energetico, una maggiore sensibilità, rilassamento mentale, presenza, lucidità ed anche un leggero miglioramento visivo testato alla tabella di Snellen. L'esercizio può essere fatto con un punto focale centrale, come la candela della fotografia, ma anche con le braccia sciolte ed abbandonate al movimento. Personalmente l'ho eseguito per ora con braccia rilassate ed abbandonate ai lati del corpo.

Scritto da Guido at 10:37



Giovedì, 22 dicembre 2011

### **Troppo stress e il cervello rimpicciolisce**

Elevati livelli di corticosteroidi tossici per tessuto cerebrale

Prolungati periodi di stress possono far rimpicciolire il cervello: " quanto sostengono i ricercatori statunitensi dell'Albert Einstein College of Medicine di New York guidati dallo psichiatra Byram Karasu secondo cui la responsabilità sarebbe dei corticosteroidi, gli ormoni dello stress, che se presenti nel cervello per periodi molto lunghi risulterebbero tossici per il tessuto cerebrale.

"Anche se il campione esaminato " troppo piccolo per trarre conclusioni abbiamo scoperto - spiega Karasu - che lo stress colpisce l'ippocampo".

Lo studio prese il via dieci anni fa, quando in seguito all'attacco alle Twin Towers del settembre del 2001 i medici riscontrarono un restringimento dell'ippocampo simile a quello rilevato nei soggetti affetti da demenza nei dirigenti di Wall Street affetti da sindrome da stress post traumatico. I risultati, anche se per ora riguardano un campione ristretto di soggetti, secondo i ricercatori verrebbero confermati da altri studi, come quello pubblicato sul "Journal of Neuroimaging" dai ricercatori del San Francisco Veterans Affairs Medical Center, secondo cui alcune aree cerebrali dei veterani di guerra con sindrome da stress post traumatico mostrano un restringimento maggiore se confrontate con quelle di coetanei senza problemi di stress.

À

Scritto da Guido at 06:55

Lunedì, 19 dicembre 2011

## **Consapevolezza del corpo**

La consapevolezza del corpo o consapevolezza somatica è un argomento di profondo interesse, relativamente al campo della salute e delle prestazioni sportive. Quindi consapevolezza del corpo. Il corpo inteso come insieme di organi (viscere) e struttura (muscoli ed ossa principalmente). Le viscere costituiscono quell'insieme di organi che si trovano all'interno della cassa toracica. Il termine viscerale è invece connesso maggiormente alla gestione delle emozioni di base, in primis quelle istintive. In effetti il corpo ha un forte livello di interconnessione tra emozioni e funzioni di base come nutrizione, riposo e guarigione. La consapevolezza di questo rapporto e la capacità di percepire e comprendere questo processo di comunicazione con il corpo è l'obiettivo principale della consapevolezza somatica. Tutte le culture parlano di questo importante rapporto tra emozioni e fisico. Abbiamo detto più volte che le emozioni sono collegate all'energia bioelettrica, quella che è chiamata qi dai cinesi e che ora viene studiata dalla Fisica come Campo Quantico. Sia i mistici orientali che i fisici occidentali parlano di un campo di energia composto di minuscole particelle che compongono il tutto e si muovono ovunque. Campo di energia che può essere stimolato attraverso il massaggio, l'esercizio fisico moderato o attraverso posture e suoni. Le informazioni trasmesse a livello quantico non sono solo direttamente connesse al sistema nervoso, ma vanno oltre. Lo sviluppo dell'energia bioelettrica è connesso strettamente alla consapevolezza somatica. Sviluppando la nostra energia interiore, sviluppiamo la nostra sensibilità per i messaggi che arrivano dal nostro corpo e dall'ambiente intorno a noi e possiamo gestire meglio le nostre emozioni e di riflesso la nostra salute e le prestazioni fisiche.

Scritto da Guido at 12:24

## **La seconda chiave al ringiovanimento**

La seconda chiave per ringiovanire consiste nel prendere il controllo dei propri pensieri, sensazioni ed emozioni. Il pensiero crea modificazioni nel corpo, modifica le tensioni muscolari, i flussi ormonali, il flusso sanguigno, il ritmo respiratorio. Ormai è chiaro il legame tra emozioni e pensieri negativi e malattie molto gravi come il cancro. Le emozioni negative creano cambiamenti biochimici e bioelettrici molto sfavorevoli alla salute e che determinano l'insorgere di gravi problematiche. E d'altro canto si sa che emozioni positive e pensieri positivi influiscono in modo molto positivo sullo stato di benessere interiore ed esteriore. Fin dai tempi antichi è stato chiaro che le ferite guariscono molto più rapidamente per i vincitori e che lo stato d'animo è fondamentale nel pronto recupero. Emozioni e pensieri possono inoltre essere addestrati attraverso appositi esercizi che ci aiutano a direzionare la nostra volontà. Chiaro e semplice, l'esempio che viene spesso presentato nei vari corsi di miglioramento personale: "Immaginando di mettere in bocca una fetta di limone, osserviamo come naturalmente ci aumenta la salivazione". Così se immaginiamo di dondolarci su una barca al mare... con il mare calmo, il sole che ci scalda, l'odore dell'aria salmastra... e presto entriamo in uno stato di completo rilassamento... Oppure se immaginiamo vividamente un ragno o un serpente strisciante potremmo iniziare ad avere il cuore che inizia ad accelerare perché entriamo in una fase di paura del pericolo. Imparare a controllare pensieri ed emozioni è la seconda chiave al ringiovanimento.

Scritto da Guido at 10:18

Mercoledì, 27 luglio 2011

## **L'Assistenza Sanitaria Integrativa**

L'assistenza sanitaria integrativa è un percorso complementare al welfare statale, alla salute pubblica. Non la sostituisce ma la completa, soprattutto ora che siamo in un momento di tagli significativi. Tre sono i pilastri dell'assistenza sanitaria in Italia: - sanità pubblica, attraverso i principi di universalità, uguaglianza e solidarietà - sanità collettiva, attraverso la mutualità volontaria - sanità individuale, attraverso la stipula di polizze assicurative. Si cominciò a parlare di fondi sanitari integrativi nel 1978 con la legge di riforma sanitaria, dove l'obiettivo era di costituire un secondo livello di assistenza sanitaria capace di dare una significativa integrazione al S.S.N. (Sistema Sanitario Nazionale). Nel 1999 con la Riforma Bindi si delineano meglio le caratteristiche dei fondi sanitari integrativi ovvero devono avere il fine di preservare le caratteristiche di solidarietà e universalismo della sanità pubblica e allo stesso tempo incoraggiare la copertura dei servizi che non rientrano nei livelli essenziali di assistenza in tutto o in parte (come i ticket). I fondi sono forme mutualistiche caratterizzate da tre elementi: - non selezione dei rischi; - non discriminazione dei premi da pagare; - non concorrenza con il S.S.N. I Fondi favoriscono quindi l'erogazione di forme di assistenza sanitaria integrative rispetto a quelle fornite dal S.S.N. Possono essere considerate integrative al Servizio sanitario nazionale non solo le prestazioni non garantite dal Servizio stesso, ma anche quelle che vengono erogate dalle strutture pubbliche per un numero limitato di casi o le prestazioni di medicina alternativa, di medicina fisica e della riabilitazione, le cure odontoiatriche e le cure termali. Ad esempio Postevita Fondo Salute si rivolge alle Aziende che vogliono offrire ai propri lavoratori una forma di protezione della salute con una serie di validi benefici. Ad esempio il versamento deducibile dal reddito d'impresa, non viene inserito nella retribuzione dei dipendenti e quindi non devono essere pagati i relativi oneri sociali;

il contributo di solidarietà all'INPS del 10% è l'unico costo da sostenere. Per il dipendente l'importo ricevuto sotto forma di copertura sanitaria è superiore all'aumento netto che avrebbe ricevuto in busta paga. Inoltre ha

il diritto di richiedere il rimborso delle spese sanitarie effettuate e la possibilità di usufruire dei benefici fiscali (deducibilità fino a € 3.615 dal reddito imponibile).

Scritto da Guido at 15:58

Sabato, 14 agosto 2010

### **La Posizione del Saggio (Ardha Matsyendrasana)**

Ardha Matsyendrasana " chiamata anche la posizione del saggio, ma il suo nome significa letteralmente "posizione di mezza torsione del signore dei pesci" e infatti prevede una mezza torsione spinale.

Si tratta della nona posizione della sequenza di 12 posizioni di base dell'Hatha Yoga. Ci sono molti benefici legati a questa postura, ma il maggiore " la torsione dell'intera lunghezza della spina dorsale, sia a sinistra, sia a destra.

I benefici fisici sono un aumento di flessibilit" delle vertebre dalla base della spina al collo, uno stretching dei muscoli di schiena e glutei, il massaggio degli organi addominali, un sollievo contro la costipazione. Inoltre la respirazione diviene pi" rapida aumentando la circolazione sanguigna.

Una maggiore quantit" di sangue fluisce nella spina dorsale.

A livello energetico, questa postura stimola la Kundalini Shakti.

A livello mentale calma la mente e riduce i disturbi nervosi.

Prima di praticare questa posizione " possibile allenarsi con la Croce Maltese.

Sdraiato sul pavimento, afferra il tuo ginocchio sinistro e metti il piede sinistro sul ginocchio destro.

Solleva le braccia sopra la testa. Muovi il ginocchio sinistro sul lato destro sollevando il gluteo sinistro. Aiuta il movimento del ginocchio sinistro usando anche la mano destra.

Muovi la testa verso sinistra e stirati dal ginocchio sinistro alla mano sinistra sopra la testa. Poi rilassati e porta spalla e ginocchia sul pavimento. Rilassati e respira. Poi cambia lato.

Scritto da Guido in YOGA at 12:24

Martedì, 10 agosto 2010

## **Lo Yoga Integrale di Sivananda**

Dopo aver iniziato ad analizzare le posizioni di base dell'Hatha Yoga posso suggerire un libro per approfondire il pensiero del maestro Sivananda.

Questo libro è un'incomparabile esempio, basato sull'esperienza del discepolo di Swami Venkatesananda col suo Maestro, Swami Sivananda di Rishikesh, gigante spirituale e figura leggendaria nel panorama dello Yoga moderno, il quale scrisse oltre 300 opere e contribuì, tra i primi, alla diffusione dello Yoga su scala planetaria. Questa biografia, di notevole ispirazione per ogni aspirante spirituale, descrive numerosi aspetti della personalità, della vita e degli insegnamenti del maestro Sivananda, che Swami Venkatesananda ebbe l'opportunità di raccogliere direttamente, in prima persona, poiché ne fu il segretario personale per diversi anni. Un bellissimo documento, una storia appassionante che si legge (e si rilegge e si rilegge ancora...) tutta d'un fiato, che infonde al lettore entusiasmo, speranza, fiducia e voglia di meditare e di realizzarsi.

Swami Venkatesananda Lo Yoga Integrale di Sivananda Istituto Scienze Umane - Edizioni ISU

Scritto da Guido in YOGA at 18:01

## **La Posizione Seduta in Avanti (Paschimottanasana)**

Paschimottanasana, la posizione seduta in avanti, è la quinta delle 12 posizioni di base dell'hatha yoga. Ci sono molti benefici legati a questa posizione, di cui il maggiore è provvedere ad una completa estensione della parte posteriore del corpo... dalla testa ai talloni.

I benefici fisici sono lo stiramento della parte posteriore delle gambe e dell'intera spina dorsale, il massaggio degli organi interni, soprattutto di quelli legati alla digestione, sollievo contro la costipazione, sollievo contro la sciatica e invigorimento del sistema nervoso.

A livello energetico, questa posizione stimola il chakra manipura relativo al plesso solare e bilancia il flusso energetico nel corpo. A livello mentale calma la mente e favorisce la concentrazione.

La più eccellente di tutte le asanas, Paschimottanasana, fa in modo che il respiro fluisca attraverso Sushumna (il canale energetico centrale), accende il fuoco gastrico, snellisce i fianchi e rimuove tutte le malattie. (Hatha Yoga Pradipika, capitolo 1, verso 29)

Per arrivare alla posizione completa si può passare attraverso la posizione intermedia chiamata Janusirshasana o allungamento su una sola gamba. Seduto muovi un tallone sotto al perineo o alla vulva. Rilassa le ginocchia lateralmente. Mentre ti rilassi muovi la mano opposta avanti sulla gamba ed oltre il piede muovendo la pancia avanti sulla gamba. Entrambe le mani sono sul piede avanti, i gomiti sul pavimento, la pancia sulla coscia, la testa in avanti.

Scritto da Guido in YOGA at 14:33

Lunedì, 9 agosto 2010

### **La Posizione sulle Spalle (Sarvangasana)**

La posizione sulle spalle o Sarvangasana è la seconda delle 12 posture di base di hatha yoga. Esercita un benefico massaggio sulla ghiandola della tiroide. In questa postura, la maggior parte del peso viene scaricato sulla spalle i muscoli del collo vengono stirati adeguatamente.

Relativamente ai benefici fisici, migliora la circolazione sanguigna a livello di gola e tiroide. Estende la sezione cervicale della spina dorsale, esercitando uno stretching della stessa. Il cuore si sgrava del carico in quanto la gravità aiuta il ritorno del sangue venoso. La pressione dalle vene nella parte inferiore delle gambe ottiene un sollievo, soprattutto in caso di vene varicose. Incoraggia la respirazione addominale profonda. Stimola il sistema digestivo ed apre le spalle. A livello energetico stimola il chakra della gola (vishuddha chakra). A livello mentale, riduce la letargia, la pigrizia e la difficoltà di concentrazione. Riduce l'insonnia e combatte la depressione. Ottima da fare prima di andare a dormire insieme alla posizione dell'aratro (halasana)

Scritto da Guido in YOGA at 15:41

Sabato, 7 agosto 2010

### **La Posizione dell'Arco (Dhanurasana)**

Dhanurasana, la posizione dell'arco, è l'ottava posizione nella sequenza di 12 posizioni base dello yoga. E' anche la terza e ultima delle tre posizioni per il rinforzo della schiena, dopo il cobra e la locusta.

Il maggior beneficio dell'arco è una piena estensione della spina dorsale e la costruzione di forza e flessibilità forzando l'estensione nella direzione opposta alla curvatura che si tiene in posizione seduta. La posizione dell'arco lavora con tutte le parti della schiena simultaneamente. In questa posizione la testa, il torace e le gambe sono sollevate, mentre il corpo è appoggiato sull'addome. Questa posizione è chiamata così perché la posizione della schiena ad arco e le braccia lo tendono al massimo.

Vediamo ora come eseguire la posizione. (Dal libro Vedere Bene - Ed. Mediterranee). Allungatevi proni con la fronte sul pavimento. Mentre inspirate sollevate le gambe e afferratele per le caviglie. Mentre espirate sollevate la parte superiore del corpo e tirate i piedi in direzione della testa. Rimanete in questa posizione, col collo inarcato indietro e le scapole unite e guardate in alto. Questa posizione ha lo scopo di allungare la schiena estendendola in modo contrario all'usuale direzione. Crea benefici anche alle cosce, ai pettorali, alle braccia e massaggia gli organi interni. Produce gli effetti della posizione del cobra e insieme quelle della posizione della locusta.

Scritto da Guido in YOGA at 15:11

Sabato, 24 luglio 2010

### **La Posizione della Locusta (Shalabhasana)**

La posizione della locusta, insieme a quelle del cobra e dell'arco agisce direttamente sull'arco spinale. Shalabhasana è la settima delle dodici imposizioni di base dell'hatha yoga e la seconda delle tre posizioni per il rafforzamento della spina dorsale. I più grandi benefici della posizione della locusta sono la costruzione della forza e della flessibilità nella schiena. Tra i suoi benefici fisici: costruisce la forza nei muscoli della schiena, aumenta la flessibilità ed è raccomandato in caso di sciatica e dolore alla bassa schiena, massaggia gli organi interni, migliora la digestione, rinforza le braccia e le spalle. A livello energetico stimola lo svadhisthana chakra, il secondo chakra ed aumenta il fuoco digestivo. A livello mentale aumenta la concentrazione. Ci sono due fasi nella formazione della posizione della locusta. La prima fase è chiamata la mezza locusta, dove ogni gamba è sollevata una alla volta. In seguito entrambe le gambe vengono sollevate insieme. La mezza locusta è in realtà un esercizio preparatorio che riscalda i muscoli della schiena e rinforza le gambe. Questa è la tecnica come descritta da Masahiro Oki nel suo libro "Vedere Bene" - Edizioni Mediterranee.

Chiudete le mani a pugno e infilatele sotto il corpo livello del pube.  
Premendo la fronte contro pavimento estendete la parte posteriore del collo.  
Inspirate profondamente trattenendo l'aria nella parte inferiore dell'addome per alcuni secondi.  
Mentre espirate spingete i pugni contro il pavimento e sollevate il bacino e le gambe.  
Rimanete in questa posizione per lungo tempo che potete respirando normalmente.  
Mentre espirate abbassate il corpo lentamente e rilassatevi.

Per approfondimenti sullo yoga e come insegnarlo ai nostri bambini, posso consigliare il seguente testo:

Maurizio Morelli  
Yoga per Bambini - DVD  
Una scelta di esercizi semplici e divertenti per una serena crescita psicofisica  
Red Edizioni  
Prezzo € 12,67 invece di € 14,90 (-15%)

Scritto da Guido in YOGA at 14:24