

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 pu² arrivare a meditare per lunghi periodi con un'elevata qualit² di pratica senza un condizionamento adeguato. Cos² mentre continuo ad allenare la mia concentrazione nelle attivit² 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 ² il modo migliore per rilassare la mente. L'imposizione delle mani sugli occhi inoltre pu² 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 pu² anche diventare noiosa, soprattutto quando si medita sul vuoto. Altra cosa che ho ripreso a fare sono le oscillazioni, insieme agli esercizi di mobilit² della colonna vertebrale... si oscilla s², 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 piÃ¹ produttivo. La settimana prossima sperimenterÃ² 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 " la suggestione, ma effettivamente a me " sembrato di sentire una variazione di pressione e di intensità 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 sperimenterò la pratica della sensibilizzazione delle mani attraverso la manipolazione della sfera di prana. Intanto continuerò 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 attività 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 qualità durante la giornata, cercando di evitare lunghe sessioni di dubbia qualità 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 volontà, lavorando per periodi ad alta intensità 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