

Vivere senza stress

Imparare a gestire gli stati emozionali

Kinesiologia al servizio dell'umanità



Qui è lo stato attuale, dove non sai gestire le emozioni . . .

Paure, Tristezza, Ansie. Le Preoccupazioni ti schiacciano? Fai la scelta per una vita migliore...

Qui hai fatto il seminario: "Vivere Senza Stress" 29-30 novembre a Rimini, con Cristian Sinisi,

Info presso: "Le porte di Shambala", via Milazzo 4 Rimini.
Cell. 335/5874813 Paolo

www.cristiansinisi.it - www.felicitain14passi.it

www.lasalutemultidimensionale.it



Riequilibri per la Dimensione: Emozionale \mentale

Un muscolo indicato per lo stress emozionale è il GPC (Gran Pettorale Clavicolare) eprchè in MTC è associato allo stomaco e in senso generale allo stress.



Origine ed inserzione

Origina con due capi, capo *clavicolare* e capo *sternocostale*.

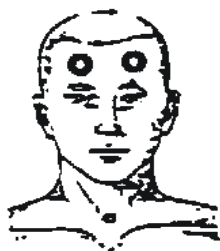
Capo clavicolare: origina dalla metà mediale del *marginè anteriore della clavicola*;

Azione

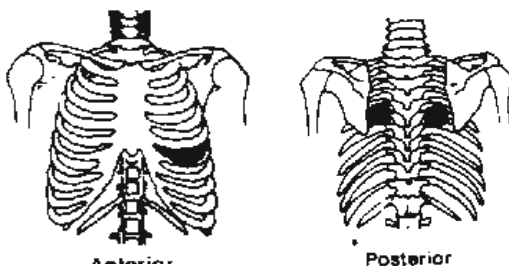
Le due parti del muscolo grande pettorale possono agire insieme o separatamente. Nel complesso il muscolo interviene nella *adduzione* e

rotazione interna della spalla. I **fasci clavicolari** intervengono nel movimento di *antiversione*.

Se dopo i tre test di base il muscolo risulta debole ad una spinta di un chilo, un chilo e mezzo, rinforzare tenendo delicatamente i punti neuro vascolari sulle protuberanze frontali (ASE).



Oppure massaggiare il riflessi neuro linfatici (RNL) qui sotto:



Riflessi anteriori 5-6 dorsale solo a sinistra – posteriormente 5-6 dorsale a lato del processo spinoso.

Quando il muscolo è forte possiamo utilizzarlo per testare ogni situazione emotiva.

A.S.E. ALLEVIAMENTO DELLO STRESS EMOTIVO

Un'altra tecnica correttiva molto efficace in kinesiologia, è l'Alleviamento dello



Stress Emotivo (A.S.E.) . Questo semplice metodo aiuta la persona a far fronte a stati di stress traumi sovraccarico, incidenti, pressioni varie dal lavoro o dalle relazioni. La tecnica richiede un tocco leggero sulle prominenze frontali (le sporgenze sulla fronte tra l'attaccatura dei capelli e le sopracciglia sopra agli occhi). Il tocco lieve su tali punti riflessi, ha un

effetto armonizzante sull'energia del cervello dove nuove opzioni e idee vengono elaborate. È qui che il cervello può essere creativo e pensare a nuove soluzioni senza venire coinvolto dalle emozioni. In momenti di stress, la nostra risposta usuale è “lotta o fuggi” a seconda di come abbiamo imparato a sopravvivere. Tradotto ad oggi è ciò spesso significa rabbia o paura, è una reazione basata su esperienze passate. Usando L'ASE noi possiamo pensare a nuove soluzioni per cambiare il modo in cui reagiamo allo stress. É curioso notare, come in modo istintivo il corpo cerchi di riequilibrarsi, in situazioni stressanti l'istinto è quello di protare le mani alla fronte,

Procedura per utilizzare L'A.S.E.

Usate un muscolo indicatore forte, per esempio il Gran pettorale clavicolare (quando siamo emotivamente traumatizzati il meridiano dello Stomaco è direttamente coinvolto) e così ci sentiamo sotto-sopra e a volte abbiamo nausea.

Testate mentre la persona pensa al suo problema, se il muscolo diventa debole, per correggervi dovete mantenere un contatto con le due prominenze frontali, mentre pensate all'evento stressante.

Può essere necessario continuare a ripensarci parecchie volte, (quando la persona ritiene di averlo fatto abbastanza, ritestate il muscolo indicatore mentre pensa allo stress. Risulterà forte quando il processo è completo). Non abbiamo cambiato la memoria del trauma o dello stress, abbiamo cambiato la reazione alla memoria del trauma o dello stress, Ora esperienze simili ci lasceranno agire diversamente in futuro

Applicazioni per utilizzare L'A.S. E.

Può essere indicato in situazioni di semplici blocchi mentali (es. esami, colloqui, scontri e per incidenti o traumi, etc

Luogo " Sicuro"

Quando utilizziamo ASE per difendere esperienze traumatiche. può essere necessario creare un luogo sicuro . Questo può essere reale o immaginario e permette alla persona di prendersi del tempo durante il processo, se necessario. Un M.I. dovrebbe risultare forte quando la persona è in un luogo

sicuro, Chiedete alla persona di indicarvi quando è pronta per riprendere la defusione.

Suggerimenti per la pratica.



- Trovata una posizione comoda sia per il cliente che per l'operatore (Il contatto può protrarsi per parecchi minuti), facciamo ripensare più volte alla persona. dall'inizio alla fine, alla situazione che è stata individuata per lei stressante e mentre manteniamo il nostro lieve contatto con i suoi punti neurovascolari .
- Col contatto, cerchiamo di percepire la tipica pulsazione dei punti N.V. usualmente in questo caso all'inizio sembrerà irregolare, agitata e priva di coordinazione, ma mentre manteniamo il contatto, tale pulsazione rallenterà, diventando più lieve e coordinata nel contempo la persona comincerà a percepire la situazione in maniera diversa e più positiva oppure, addirittura, avrà difficoltà a continuare a mantenere la sua attenzione su di essa, mentre prima se ne sentiva oppressa.
- Manifestazioni esterne a cui dobbiamo fare possibilmente attenzione: nel frattempo possono esserci tensioni facciali, movimenti delle mani, variazioni nel respiro, sospiri o manifestazioni di pianto.
- L'A.S.E. può essere una tecnica correttiva generica per lo stress, oppure una tecnica da utilizzare per riequilibrare ogni singolo muscolo.

ASE CON LA ROTAZIONE DEGLI OCCHI

PRINCIPIO: la tecnica dell'ASE è, così come vi è stata descritta, molto efficace, ma tale efficacia può essere aumentata se combinata con la rotazione degli occhi, un metodo per sondare il cervello, alla ricerca di qualsiasi cosa rilevante la riguardo della specifica situazione.

VEDI MAPPA DEI MODI OCULARI DELLA PNL

Dopo un riequilibrio, provate a far pensare ancora la situazione stressante e invitate la persona a far girare gli occhi, potrete accorgervi che questa sfida farà indebolire il M.I.

Come mai? Semplice, perché gli occhi "attivano", aree del cervello con il loro movimento. Non è necessario indagare la direzione, semplicemente riequilibrate facendo ruotare gli occhi in tutte le direzioni e osservate se in una di esse il cliente ha particolari difficoltà, li insistete.

A.S.E. CON IL MODO DIGITALE



Il tipo di correzione è simile ad un semplice ASE, ma in questa variante il cliente mantiene con entrambe le mani, il modo della dimensione emotiva

Mentre esegue questo mudra, con indice e medio mantiene il contatto sui punti antistress delle protuberanze sulla fronte.

Oltre a questo potete sempre optare contemporaneamente, per la rotazione degli occhi.

Integrazione del cervello

A volte non raggiungiamo i traguardi che ci siamo prefissati perché i due emisferi entrano in conflitto. La kinesiologia fornisce un modo per accertarsi se tale conflitto sia in corso e la tecnica di integrazione del cervello è la motodica più semplice per risolverlo.

Il cervello è composto da due metà: emisfero sinistro, che controlla il lato destro del corpo ed un emisfero destro, che controlla il lato sinistro del corpo. Ciascun emisfero funziona in maniera propria. Per la maggior parte della popolazione (il 92%), il cervello sinistro può essere descritto come: **logico**, che controlla le facoltà analitiche e verbali, riceve impulsi linearmente come un computer. La parte destra è descrivibile come **gestalt**, o artistico, riceve impulsi simultanei e ci dà la capacità di apprezzare ritmi e forme. I due cervelli sono collegati da una fascia di fibre nervose, chiamata **corpo calloso**, in modo tale che l'uno possa ricevere informazioni dall'altro.

Così i dettagli raccolti dal cervello logico (il sinistro), possono essere visti in prospettiva come parte della grande immagine percepita dal cervello gestalt (destro). Le parole espresse da una persona possono essere codificate e comprese dal cervello logico, mentre l'insieme emotivo – come e perché vengono espresse – è compreso dal cervello gestalt. Ovviamente funzioniamo al meglio quando entrambi gli emisferi sono integrati e l'artista e lo scienziato che sono in noi, possono operare congiuntamente.



Spesso accade che i due emisferi non vogliano collaborare.

Ad esempio un bambino di cinque anni affetto da balbuzie anestetizziamo un emisfero del suo cervello e vediamo cosa succede: è sdraiato supino e sta contando alla rovescia, tenendo entrambe le braccia sollevate in aria. Pochi attimi dopo che l'anestetico gli è stato iniettato nell'arteria carotidea sinistra, il bacio destro ricade e la parlata cambia. Ma se l'anestetico viene iniettato nell'arteria carotidea destra, è il braccio sinistro a ricadere e ancora cambia la parlata. Di conseguenza la parlata deriva da entrambi gli emisferi. L'antagonismo tra i due emisferi provoca balbuzie, poiché, quando il centro del linguaggio è rimosso da uno degli emisferi cerebrali, il cliente parla in maniera del tutto normale, senza balbettare.

Molti di noi hanno vissuto situazioni durante le quali abbiamo avuto l'impressione di subire un conflitto all'interno del cervello. Forse, una certa iniziativa ci permetterebbe logicamente (cervello sinistro), di raggiungere il nostro scopo, mentre l'altro cervello sembra sabotare ogni sforzo, o viceversa.

Fortunatamente possediamo un metodo per stabilire quando ciò sta avvenendo e di risolvere il problema tempistiche molto rapide.