

## COME SVILUPPARE IL SESTO SENSO



---

---

---

---

---

---

---

---

PARLIAMO DI SESTO SENSO?!?

PRECOGNIZIONE ?!?

CONGIUNZIONE CASO-REALTÀ?!?

L'UOMO HA CAPACITÀ PSICHICHE SORPRENDENTI, ALCUNE DELLE QUALI DANNO LUOGO A MOLTI DIBATTITI: TELEPATIA, TELECINESI, PREMONIZIONE, CHIAROVEGGENZA.

---

---

---

---

---

---

---

---

OGGETTI DI QUESTO SEMINARIO

-LA PRESENTAZIONE DI TUTTE LE NOZIONI RELATIVE AL SESTO SENSO. (L'IMMAGINAZIONE, I SENSI, LA MENTE, L'ELABORAZIONE PERSONALE DELLE INFORMAZIONI).

-CONFRONTO TRA DIVERSI PUNTI DI VISTA;

-(SE IL TEMPO LO PERMETTERÀ) LA PRESENTAZIONE DI ESERCIZI LEGATI AL SESTO SENSO (RESPIRAZIONE, GESTIONE DELLE PAURE, ELIMINAZIONE DELLE PROPRIE FRUSTRAZIONI)

---

---

---

---

---

---

---

---

SE GUARDASSIMO IL MONDO DALLO SPAZIO TUTTE LE  
PERSONE SEMBREREBBERO UGUALI

SE UN MARZIANO CI GUARDASSE NON CAPIREBBE LE NOSTRE  
DIFFERENZE COME NOI NON VEDIAMO DIFFERENZE TRA LE  
FORMICHE!!!

NON TUTTE LE PERSONE SONO UGUALI !!!



---

---

---

---

---

---

---

---

SIAMO DIVERSI PER 3 PRINCIPALI MOTIVI

NON TUTTI VENGONO  
AL MONDO NELLE  
STESSE CONDIZIONI

- RICCHEZZA INTERIORE;
- POTENZIALITÀ;
- ECC..



I NOSTRI SENSI

- CAPACITÀ DI UTILIZZARLI;
- QUANTO CI DOMINANO?



---

---

---

---

---

---

---

---

ATTIVAZIONE DEI "CANALI D'ACCESSO" ALLA  
NOSTRA RAPPRESENTAZIONE DELLA REALTÀ'

Stimoli esterni (2 Ml di info al secondo...)

VISTA - OLFATTO - GUSTO - UDITO - TATTO



AREE CEREBRALI



Rappresentazione interna  
(filtrata da convinzioni ricordi e valori)

PERCEZIONE



AZIONE

( = comportamenti e fisiologia) 

---

---

---

---

---

---

---

---

**LA PERCEZIONE: DEFINIZIONE**

**“E' una impressione totale e significativa prodotta dall'organizzazione delle sensazioni con gli effetti della memoria e delle esperienze passate”**



---

---

---

---

---

---

---

---

**CARATTERISTICHE DI FUNZIONAMENTO DELLA PERCEZIONE**

- \* SI ORGANIZZA IN FIGURA E SFONDO
- \* HA SEMPRE UN SIGNIFICATO
- \* E' STRETTAMENTE INDIVIDUALE
- \* E' FORMATA DA FATTORI
  1. STRUTTURALI il contributo dato dal mondo esterno
  2. FUNZIONALI il contributo dato dall'individuo



---

---

---

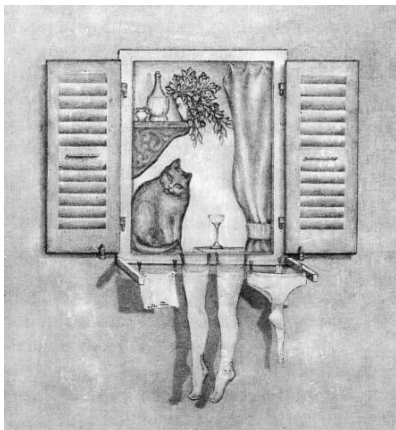
---

---

---

---

---



---

---

---

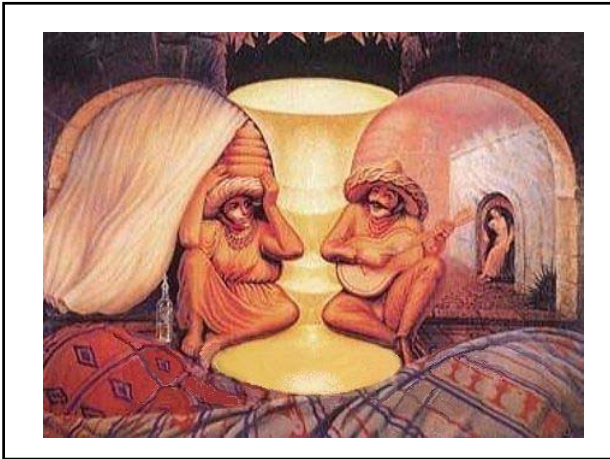
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**LA RAPPRESENTAZIONE INTERNA DELLA REALTA': I SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI**

**VISIVO** IPOTESI, DEDUZIONI – STRATEGIA, SINTESI

**AUDITIVO** ANALISI, CURA – PRECISIONE, AUDITING

**GENESTESICO** PRATICITA', CONCRETEZZA – ESEMPIO

 **Physio  
Didaktika**

---

---

---

---

---

---

---

---

**TEST: AUTODIAGNOSI DEL PROPRIO SISTEMA  
RAPPRESENTAZIONALE GUIDA**



---

---

---

---

---

---

---

---

**UN ESEMPIO DI SESTO SENSO?**



---

---

---

---

---

---

---

---

***"CIO' CHE CONTA NON SONO I FATTI,  
MA COME QUESTI VENGONO  
PERCEPITI: L'UNICA REALTA' E' LA  
PERCEZIONE"***

*Heinz Goldmann*



---

---

---

---

---

---

---

---

E COSA GUIDA LA NOSTRA PERCEZIONE????????????



---

---

---

---

---

---

---

---

I 5 SENSI !!!



---

---

---

---

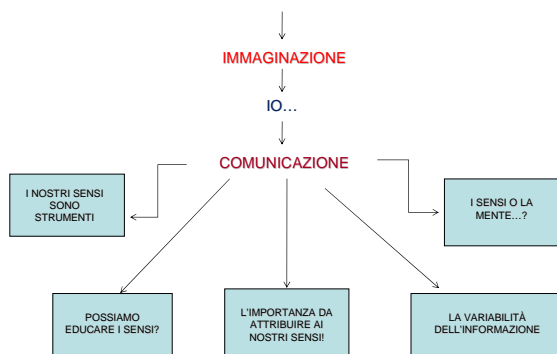
---

---

---

---

DALLA PERCEZIONE SENSORIALE ALL'ELABORAZIONE DELLE INFORMAZIONI



---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

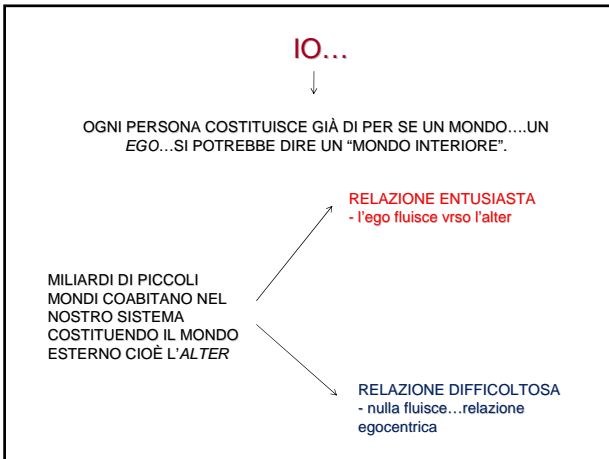
---

---

---

---

---




---

---

---

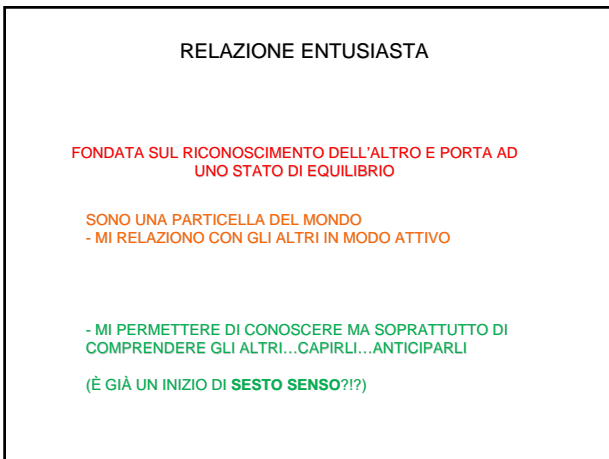
---

---

---

---

---




---

---

---

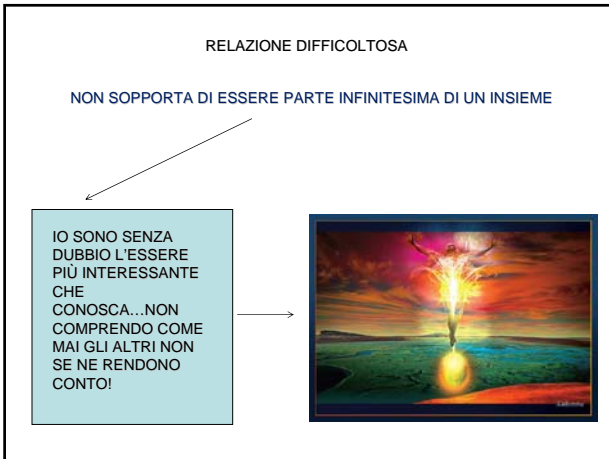
---

---

---

---

---




---

---

---

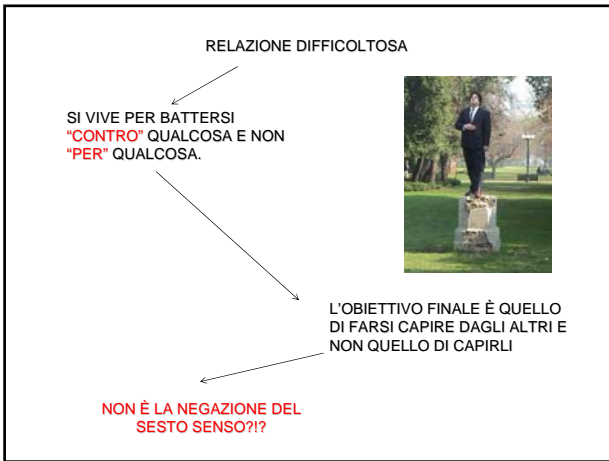
---

---

---

---

---




---

---

---

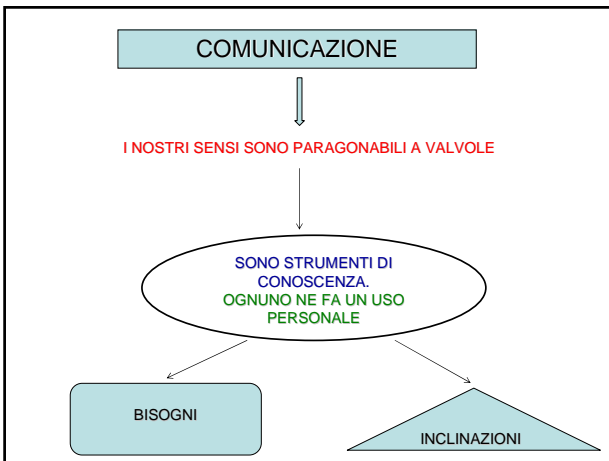
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

## INFORMAZIONE

Siamo degli accumulatori  
di informazioni che:

Vengono  
immagazzinate

RIELABORATE!!!!!!!!!!!!!!!

---

---

---

---

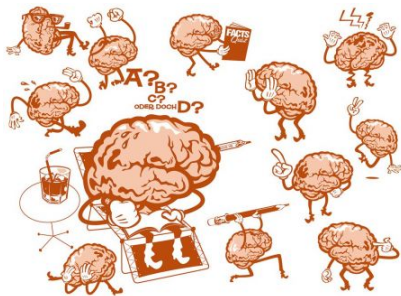
---

---

---

---

**COSA SUCCEDEREBBE SE  
L'INTELLETTO RIUSCISSE A SFRUTTARE  
TUTTO CIÒ CHE I SENSI GLI METTONO A  
DISPOSIZIONE???**



---

---

---

---

---

---

---

---

POSSIAMO EDUCARE I SENSI?

VI RICORDATE ALDO E L'ISOLA???

MAI SENTITO PARLARE DI  
POULET-MALASSIS



---

---

---

---

---

---

---

---

## L'IMPORTANZA DA ATTRIBUIRE AI NOSTRI SENSI

LA NOSTRA MENTE CAPTA SOLO QUELLO CHE LA INTERESSA

Un computer immagazzina tutte le informazioni ed elabora in base a quello che ha memorizzato.

La mente agisce come uno strumento di selezione dell'informazione. Il suo modo di procedere è attivo e nello stesso tempo passivo, poiché è in grado di inventare un'informazione che manca.

---

---

---

---

---

---

---

---

## I SENSI O LA MENTE?

Dietro ad ogni senso c'è la mente che vigila. La mente decide il "piacere" di ciò che il senso apporta!

Vi piace il suono delle campane la domenica mattina?



Vi piace l'odore del letame?



---

---

---

---

---

---

---

---

COSA SUCCEDEREBBE SE LA MENTE DECIDESSE DI NON "SENTIRE"?

SE LA NOSTRA MENTE DECIDESSE DI DIMINUIRE LA QUANTITÀ DI INFORMAZIONI RICEVUTE?

POSSIAMO PORVI RIMEDIO?

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---


---

---


**L'INCONSCIO**

↓

È la parte più inaccessibile della  
personalità, la parte alla quale sfuggono la  
moralità e qualsiasi giudizio sul bene e sul  
male.



La sua energia deriva da pulsioni primitive e  
irragionevoli al servizio del piacere e godimento.



---

---

---

---

---

---

---

---

L'INCONSCIO O LA MENTE?!?

↓

IL NOSTRO INCONSCIO HA MAI  
DOMINATO LA MENTE?

↓

**AVETE MAI DESIDERATO DI  
UCCIDERE UNA PERSONA CARA?  
COSA AVETE FATTO?**

AVETE  
PROVATO UNA  
VERGONA  
TERRIBILE?



AVETE ACCETTATO  
LA COSA E VI SIETE  
RIPROMESSI DI  
DOMINARE MEGLIO  
LA VOSTRA  
COLLERA?

---

---

---

---

---

---

---

---

QUAL È LA SCELTA GIUSTA?!?

---

---

---

---

---

---

---

---

NESSUNA!!!

---

---

---

---

---

---

---

---

VI È MAI CAPITATO CHE QUALCUNO  
ANTICIPI I VOSTRI DESIDERI?!?



SAPETE CHE IL VOSTRO INCONSCIO GUIDA  
QUOTIDIANAMENTE LE VOSTRE SCELTE E LE  
SCELTE DI CHI VI STA INTORNO?!?



---

---

---

---

---

---

---

---

**ESISTONO DEI METODI  
SEMPLICISSIMI PER "DOTARVI" DEL  
"SESTO SENSO"!!!**

↓

Se sapessimo anticipatamente quali sono le  
preferenze ed i gusti di qualcuno solo:

- dalla sua postura?!
- da come vi saluta?!
- da come entra in una stanza?!

---

---

---

---

---

---

---

---

**COSA CI COMUNICANO LE PERSONE?!?  
COME POSSIAMO ANTICIPARLE?**

**"L'UOMO E' UN ANIMALE  
COMUNICATIVO; E'  
IMPOSSIBILE NON  
COMUNICARE!"**

FACCIAMO UNA  
PROVA?

P. Watzlawick




---

---

---

---

---

---

---

---


COSA DOBBIAMO FARE PER "AUTODOTARCI" DEL "SESTO  
SENSO?!?"

↓

DOBBIAMO CAPIRE COSA CI STA  
COMUNICANDO IL NOSTRO  
INTERLOCUTORE

↓

Cosa ci comunica  
inconsapevolmente?




---

---

---

---

---

---

---

---



“IL GRANDE NEMICO DELLA  
COMUNICAZIONE E’  
L’ILLUSIONE  
DI RIUSCIRE A  
COMUNICARE...”

P. Martineau



---

---

---

---

---

---

---

---

### OSTACOLI CLASSICI IN UN PROCESSO DI COMUNICAZIONE

Possono essere legati:

- A CHI “EMETTE” IL MESSAGGIO
- A CHI “RICEVE” IL MESSAGGIO
- ALLA SITUAZIONE



---

---

---

---

---

---

---

---

### OSTACOLI DI TIPO IO, TU, ESSO



“QUALI SONO  
GLI OSTACOLI  
PIU’  
PERICOLOSI  
PER IL  
MISSILE?”



---

---

---

---

---

---

---

---

**GLI OSTACOLI PIU' DIFFICILI DA SUPERARE  
SIAMO NOI STESSI !**

Cattive abitudini



Eccessivo timore del "nuovo"



Presunzione




---

---

---

---

---

---

---

---

**TUTTAVIA GLI OSTACOLI CLASSICI DELLA  
COMUNICAZIONE  
SI POSSONO AGGIRARE QUANDO...**

...SI ASCOLTA PER COMPRENDERE E NON  
PER GIUDICARE !

Ovvero:

"CREANDO UNA SITUAZIONE NELLA  
QUALE CIASCUNA PARTE COMPRENDA  
L'ALTRA DAL PUNTO  
DI VISTA DELL'ALTRA"



Carl R. Rogers

---

---

---

---

---

---

---

---

**I LIVELLI DI ASCOLTO**

<b>EMPATIA</b>		
<b>ASCOLTARE ATTIVAMENTE FINO IN FONDO</b>		
<b>ASCOLTO SELETTIVO</b> (solo finchè..)	<b>Filtri di interesse</b>	MI INTERESSA/NON MI INTERESSA
	<b>Filtri di giudizio</b>	GIUSTO/SBAGLIATO
<b>SO GIA'...</b>		
<b>PENSARE A COSA DIRE DOPO</b>		
<b>INTERROMPERE</b>		
<b>IGNORARE</b>		




---

---

---

---

---

---

---

---

**LA MOTIVAZIONE**  
(definizione)

**"PULSIONE INTERIORE CHE GENERA  
COMPORAMENTI TESI AL  
RAGGIUNGIMENTO DI UN  
FINE CHE PERMETTERA'  
L'ESTINZIONE DEL BISOGNO"**



---

---

---

---

---

---

---

---

**VI RICORDATE????!!!???**

**ATTIVAZIONE DEI "CANALI D'ACCESSO" ALLA  
NOSTRA RAPPRESENTAZIONE DELLA REALTA'**

Stimoli esterni (2 MI di info al secondo...)



AREE CEREBRALI



Rappresentazione interna  
(filtrata da convinzioni ricordi e valori)

PERCEZIONE



AZIONE  
( = comportamenti e fisiologia)



---

---

---

---

---

---

---

---

**LA PERCEZIONE**  
(definizione)

**"E' una impressione totale e  
significativa  
prodotta dall'organizzazione delle  
sensazioni con gli effetti della  
memoria e delle esperienze  
passate"**



---

---

---

---

---

---

---

---

## LA PERCEZIONE (Alcune regole di funzionamento)

- \* SI ORGANIZZA IN FIGURA E SFONDO
- \* HA SEMPRE UN SIGNIFICATO
- \* E' STRETTAMENTE INDIVIDUALE
- \* E' FORMATA DA

contributi del  
mondo esterno

contributi intrinseci e  
innati nell'individuo



---

---

---

---

---

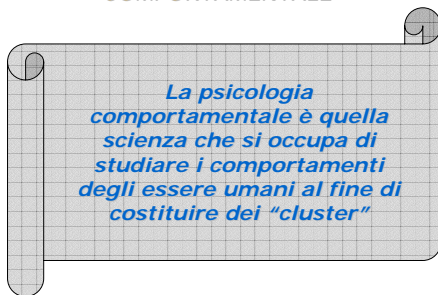
---

---

---

## PEOPLE READING

UN AIUTO DALLA PSICOLOGIA  
COMPORIMENTALE



---

---

---

---

---

---

---

---

## "PEOPLE READING"

(Un modello che ci aiuta a comprendere e anticipare i  
bisogni dell'altro)

**DETERMINATO**  
Forte orientamento  
ai risultati e al suo  
Obiettivo personale

D

E

**ESPRESSIVO**  
Forte orientamento  
alle sensazioni e alla  
simpatia

**TRANQUILLO**  
Forte orientamento  
alla tradizione e alla  
sicurezza

T

A

**ACCURATO**  
Forte orientamento  
alla logica spiegazione  
delle cose



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO DETERMINATO**

**CENTRI D'INTERESSE:** gli obiettivi che si è prefisso, i risultati finali in termini di vantaggio personale

**SCARSO INTERESSE:** relazione interpersonale eccessiva, dettagli tecnici, aspetti marginali e noiosi

**PRESA DI DECISIONE:** rapida, autoritaria, seriosa, con una certa trascuratezza dei dettagli

**SOTTO STRESS:** tende a diventare autoritario, a comandare e a diventare insofferente, freddo e distaccato



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO DETERMINATO**

**DELL'ESTETISTA APPREZZA:** che sia professionale, concisa, e soprattutto "rapida" nel capire i suoi bisogni e nel proporre soluzioni efficaci.

**AVVERSIONI PRINCIPALI:** attesa, perdita di tempo, convenevoli e atteggiamenti "amichevoli" che privilegiano le chiacchiere a scapito della concretezza

**TIMORI:** perdita del controllo, paura di essere "raggirato" e di veder impiegato in modo non utile e produttivo il proprio tempo



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO DETERMINATO**

**TRATTI SALIENTI DELLA DOMINANZA**

Modificare il mondo esterno superando con la forza di volontà tutto ciò che si oppone al raggiungimento di obiettivi significativi. ELEMENTO ARIA

**PUNTI DI FORZA**

Si assume rischi e responsabilità

Prende decisioni rapide

Ha rapporti diretti e schietti

**PUNTI DEBOLI**

Ispira timore nelle persone

E' individualista e non partecipa alla vita di gruppo



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO ESPRESSIVO**

**CENTRI DI INTERESSE:** il riconoscimento personale, la dinamica dei rapporti, l'appartenenza ad un gruppo di clienti "privilegiato", le sensazioni

**SCARSO INTERESSE:** dettagli tecnici, aspetti specifici, caratteristiche specifiche e noiose

**PRESA DI DECISIONE:** rapida, è stimolato e acquista in base alla sensazione del momento.

**SOTTO STRESS:** diventa prima aggressivo e sarcastico quindi remissivo



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO ESPRESSIVO**

**DEL ESTETISTA APPREZZA:**

la capacità di dedicargli attenzione e riconoscimento personale, l'ironia, la capacità di stimolare idee, la capacità di parlare e la flessibilità mentale

**AVVERSIONI PRINCIPALI:**

la mancanza di considerazione e attenzione, dettagli, informazioni e dati noiosi e ripetitivi

**TIMORI:** la perdita di immagine e di riconoscimento sociale che può derivargli da un acquisto "sbagliato"



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO ESPRESSIVO**

**TRATTI SALIENTI DELL' INFLUENZA**

Avere successo sociale inducendo gli altri ad aderire ai propri desideri attraverso l'influenza interpersonale. ELEMENTO FUOCO

**PUNTI FORTI**

Generoso

Ottimista

Aperto a nuove idee

**PUNTI DEBOLI**

Disattento ai dettagli

Tende a "vendersi" troppo



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO TRANQUILLO**

**CENTRI DI INTERESSE:** rapporti di reciproca fiducia, evitare rischi, imprevisti e litigi

**SCARSO INTERESSE:** prodotti, servizi e funzioni complesse, strane o percepite come scarsamente pratiche

**PRESA DI DECISIONE:** basata sulle opinioni delle persone di cui si fida, favorita da elevate garanzie contro i rischi

**SOTTO STRESS:** tende ad accettare, a sottomettersi, e a sprofondare nell'indecisione



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO TRANQUILLO**

**DELL'ESTETISTA APPREZZA:** l'atteggiamento "affidabile", la conformità alle regole stabilite e consolidate, la fedeltà, la cortesia e la gentilezza

**AVVERSIONI PRINCIPALI:** la forzatura delle sue scelte, le decisioni rapide, le novità eccessive.

**TIMORI:** gli atteggiamenti aggressivi, il conflitto, il rischio di una lite



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO TRANQUILLO**

**TRATTI SALIENTI DELLA STABILITA'**

Cooperare lealmente e fedelmente con gli altri per vivere in pace e serenità. ELEMENTO TERRA

**PUNTI FORTI**

Onesto e fedele

Pragmatico e concreto

Paziente

**PUNTI DEBOLI**

Non sa dire di no

Spesso si accontenta delle cose come stanno



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO ACCURATO**

**CENTRI DI INTERESSE:** la "logica" e "razionale" scelta del prodotto/servizio, le caratteristiche tecniche, i dettagli

**SCARSO INTERESSE:** tutto ciò che sa di slogan, che non è visibile, dimostrabile o provabile

**PRESA DI DECISIONE:** Lenta. Ha bisogno di fatti, prove, spiegazioni. Vuole conoscere nel dettaglio le caratteristiche dell' offerta e non correre rischi

**SOTTO STRESS:** tende a chiudersi e a fuggire entro se stesso



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO ACCURATO**

**DELL'ESTETISTA APPREZZA:** la professionalità, la precisione, la puntualità, la preparazione, e la capacità di fornire informazioni, metodi prodotti e soluzioni aggiuntive.

**AVVERSIONI PRINCIPALI:** il ritardo, l'ironia, l'imprevedibilità, l'approssimazione

**TIMORI:** l'imbarazzo creato dall'impreparazione, non ama le domande personali e i comportamenti intrusivi



---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPO ACCURATO**

**TRATTI SALIENTI DELLA COSCIENZIOSITA':**  
Individuare in ogni situazione il modo più corretto e giusto di fare le cose applicando con rigore le regole. ELEMENTO ACQUA

**PUNTI FORTI**

Preciso e coscienzioso

Sistematico e organizzato

Persegue qualità ed elevati standard

**PUNTI DEBOLI**

Si perde nei dettagli

Appare freddo



---

---

---

---

---

---

---

---

**UNA SOLUZIONE PER IMPARARE AD  
ANTICIPARE I BISOGNI**



---

---

---

---

---

---

---

---

**Variabile y: CARATTERE APERTO**

Caloroso, socievole, amichevole, simpatico,  
portato a sorridere,  
a comprendere e giustificare.  
Entra in relazione con il "suo" ESTETISTA,  
gli chiede consigli, gli parla apertamente  
dei suoi bisogni e dei suoi desideri.  
Fa divagazioni sul "tema", parla di altro,  
E ci da del "tu".



---

---

---

---

---

---

---

---

**Variabile y: CARATTERE CHIUSO**

freddo, distaccato, cortese ma formale  
e interessato ai fatti più che alla  
relazione.  
Non dimostra facili entusiasmi e  
in genere non chiede consigli.  
Non sempre rende partecipe l'estetista  
delle sue opinioni tendendo a decidere  
in autonomia e solo dopo aver  
acquisito gli elementi che gli  
necessitano.  
Ci da del "Lei".



---

---

---

---

---

---

---

---

**Variabile x: ATTEGGIAMENTO IMPULSIVO**

attivo, si muove, parla, propone argomenti di discussione, si mostra sicuro di sé.

Esprime opinioni in modo deciso, talvolta categorico e salta velocemente da una cosa all'altra valutando in base a pochi essenziali elementi e decidendo "da solo"



---

---

---

---

---

---

---

---

**Variabile x: ATTEGGIAMENTO RIFLESSIVO**

gli piace molto ascoltare, si muove poco, e se è in disaccordo sceglie attentamente le parole per ribadire.

Chiede chiarificazioni, nuove informazioni e fa domande particolareggiate a volte tecniche.

In generale parla, ragiona e valuta assai "lentamente".



---

---

---

---

---

---

---

---

**DETERMINATO**

**COSA VUOLE:**

- IL RAPPORTO QUALITA' PREZZO**
- LA DISPONIBILITA'**
- LA SOLUZIONE "RAPIDA"**
- L'OFFERTA/PROMOZIONE**
- LA CONCRETEZZA/CHIAREZZA**



---

---

---

---

---

---

---

---

**ESPRESSIVO**

**COSA VUOLE:**

**LA "NOVITÀ"  
LA POSSIBILITÀ DI DISTINGUERSI  
I "TANTI STRANI NOMI"  
L'ESTETICA  
LA SIMPATIA DI CHI LO TRATTA**



---

---

---

---

---

---

---

---

**TRANQUILLO**

**COSA VUOLE:**

**LA SEMPLICITÀ  
L'AFFIDABILITÀ  
L'ASSISTENZA  
LA TRADIZIONE  
L'AMICIZIA DI CHI LO TRATTA**



---

---

---

---

---

---

---

---

**ACCURATO**

**COSA VUOLE:**

**LA TECNICA  
LA SPIEGAZIONE TEORICA  
LA CURA DEI PARTICOLARI  
LA SPIEGAZIONE APPROFONDATA  
LA PREPARAZIONE DI CHI TRATTA**



---

---

---

---

---

---

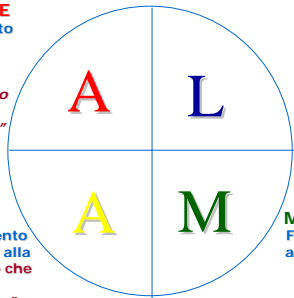
---

---

**IL MODELLO "ALMA" E I 4 STILI  
RELAZIONALI DEL CORPO**

**AMMIRAZIONE**

Forte orientamento alle sensazioni empatiche del momento e al narcisismo. *Corpo che "vuole piacere agli altri"*



**LEADERSHIP**

Forte orientamento alla e all'autorevolezza corporea. *Corpo che "vuole avere il controllo"*

**AFFETTO**

Forte orientamento alla tradizione e alla sicurezza. *Corpo che "vuole affetto e calore"*

**METICOLOSITA'**

Forte orientamento al perfezionismo ed alla razionalizzazione. *Corpo che "vuole cura e disciplina"*




---

---

---

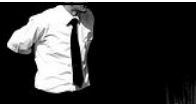
---

---

---

---

---



**"AMMIRAZIONE"**

**TRATTI SALIENTI DELL' AMMIRAZIONE**

Avere successo sociale inducendo gli altri ad aderire ai propri desideri attraverso l'influenza interpersonale. **NARCISISMO**

**PUNTI FORTI**

Massa

Calore

Postura

**PUNTI DEBOLI**

Lordosi

Infiammazioni




---

---

---

---

---

---

---

---



**"LEADERSHIP"**

**TRATTI SALIENTI DELLA LEADERSHIP**

Modificare il mondo esterno superando con la forza di volontà tutto ciò che si oppone al raggiungimento di obiettivi significativi. **AUTOCONTROLLO**

**PUNTI DI FORZA**

Rapidità

Forza esplosiva

Metabolismo veloce

**PUNTI DEBOLI**

Artriti

Dolore alle ossa




---

---

---

---

---

---

---

---

## “METICOLOSITA’”



### TRATTI SALIENTI DELLA METICOLOSITA’

Individuare in ogni situazione il modo più corretto e giusto di fare le cose applicando con rigore le regole. **PERFEZIONISMO**

#### PUNTI FORTI

Controllo  
Consapevolezza

#### PUNTI DEBOLI

Cifosi  
Contratture  
Circolazione linfatica lenta



---

---

---

---

---

---

---

---

## “AFFETTO”



### TRATTI SALIENTI DELLA STABILITA’

Cooperare lealmente e fedelmente con gli altri per assolvere i propri doveri. **SICUREZZA**

#### PUNTI FORTI

Longevità  
Omogeneità sup. / inf.

#### PUNTI DEBOLI

Metabolismo lento  
Circolazione sanguigna lenta



---

---

---

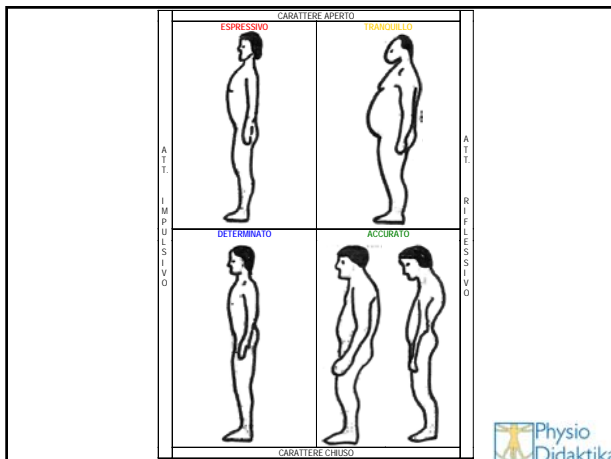
---

---

---

---

---



---

---

---

---

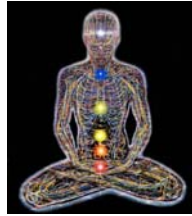
---

---

---

---

## UN MODO PER SVILUPPARE LA NOSTRA RECETTIVITÀ...



---

---

---

---

---

---

---

---

## COS'È LA RECETTIVITÀ?

LETTERALMENTE: LA CAPACITÀ DI IMPARARE – LA FACILITÀ DI APPRENDIMENTO.

↓  
Per estensione

QUANTO NOI RECEPIAMO DALLE PAROLE DI QUALCUNO



---

---

---

---

---

---

---

---

L'AYURVEDA HA SVILUPPATO IL CONCETTO DI  
**ENERGIA**



---

---

---

---

---

---

---

---

## Cos'è L'ayurveda?

5000 anni fa, gli antichi veggenti (rishi) e i santi (sadhu), compresero la necessità di nutrire gli aspetti più sottili della nostra natura.



---

---

---

---

---

---

---

---

Vita, pensiero e azione devono riflettere il Sé interiore, eterno e onnisciente, che può elargire salute fisica e mentale.



---

---

---

---

---

---

---

---

## DA COSA DERIVA LA PAROLA AYURVEDA?

L'ayurveda è un termine sanscrito che deriva da due radici: *vid* che significa conoscenza e *ayus* che può essere intesa come vita quotidiana o ciclo della vita, quindi il significato finale è conoscenza sia della vita quotidiana che del ciclo vitale.



---

---

---

---

---

---

---

---

## Elementi costitutivi

Secondo l'ayurveda ogni aspetto della creazione è costituito da una combinazione di 5 elementi:

- Spazio o Etere,
- Aria,
- Fuoco,
- Acqua,
- Terra.



---

---

---

---

---

---

---

---

## PRAKRITI...IL PEOPLE READING DI 5000 ANNI FA!

Ogni individuo è caratterizzato da una costituzione psico-fisica (Prakriti) composta da 3 dosha, ma in differenti proporzioni, che sono determinate al concepimento.



---

---

---

---

---

---

---

---

## LA SALUTE

Tutta la salute dipende dal delicato equilibrio di questi 3 dosha che governano tutte le funzioni:

- del corpo (Kapha)
- della mente (Pitta)
- e dello spirito (Vata)



---

---

---

---

---

---

---

---

Se sono in equilibrio (ciò non vuol dire presenti in egual misura) proteggono il corpo ma se sono sbilanciati contribuiscono allo sviluppo della malattia.



---

---

---

---

---

---

---

---

## IMPORTANZA DEI DOSHA

La proporzione dei dosha in un individuo determina:

LA FISIOLOGIA

LE CARATTERISTICHE MENTALI

LE INCLINAZIONI EMOTIVE



---

---

---

---

---

---

---

---

## DOSHA IN ECCESSO

- L'eccesso di Vata comporta solitamente:

costipazione, sciatica, mal di testa, atrofia degli arti inferiori, mal di schiena, prolasso rettale, esaurimento nervoso, ipertensione, calvizie, riduzione del gusto e dell'olfatto, otite, sordità, colite, insonnia afasia, reumatismi, depressione, ritardi della crescita, eczemi ed affezioni cutanee secche, crampi mensurali, paralisi facciali, tremori, difficoltà di apprendimento, spasmi.



---

---

---

---

---

---

---

---

**L'eccesso di Pitta comporta solitamente:**

Esaurimento nervoso, bulimia, psoriasi, afte, dermatiti, orticaria, malattie al fegato, cefalea, febbre, emorroidi, malattie infiammatorie, colite, gastrite, ulcera duodenale, insonnia, ipertensione.



---

---

---

---

---

---

---

---

**L'eccesso di Kapha comporta solitamente:**

colite, obesità, cefalea, ipertrofia tonsillare, problemi al sistema linfatico e a quello vascolare, malattie da raffreddamento, gozzo, circolazione problematica agli arti.



---

---

---

---

---

---

---

---

**MA COME FACCIO A DISTINGUERE IL DOSHA DOMINANTE???**



---

---

---

---

---

---

---

---

## IL METODO PIÙ SEMPLICE?!?



---

---

---

---

---

---

---

---

## VATA

MAGRO  
OSSA SPORGENTI  
PELLE SCURA



---

---

---

---

---

---

---

---

## KAFA

ABBONDANTE  
(TENDENZA ALGRASSO!)  
OSSA GROSSE E  
"RICOPERTE"  
PELLE CHIARA



---

---

---

---

---

---

---

---

**PITTA???????**

**TUTTI GLI ALTRI!!!**



---

---

---

---

---

---

---

---

**MA NON STAVAMO PARLANDO DI  
RECETTIVITÀ?!?**



**NON PARLAVAMO DI ENERGIA?!?**



---

---

---

---

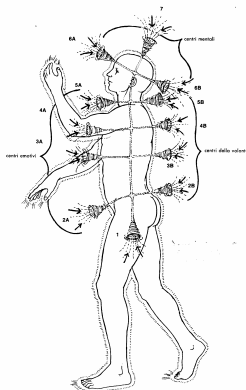
---

---

---

---

**I CHAKRA**



---

---

---

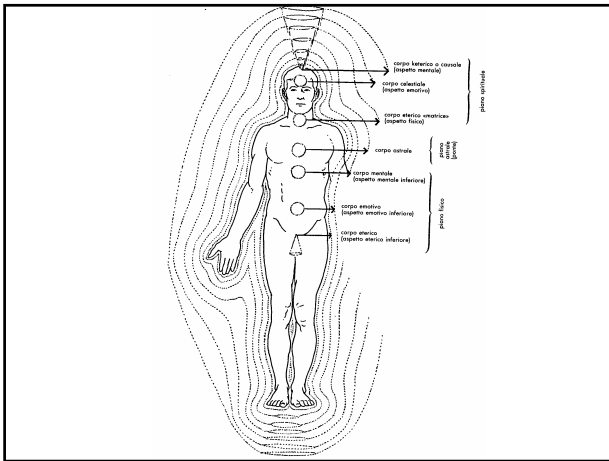
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

I chakra principali e le funzioni psicologiche a essi associate	
Centri mentali	Funzioni psicologiche
7 centro della sommità del capo	Integrazione fra la personalità globale, la vita e gli aspetti spirituali dell'umanità.
6A Centro della fronte	Capacità di visualizzazione e di comprendere concetti mentali.
6B Centro mentale ed esecutivo	Capacità di mettere in pratica le idee.

---

---

---

---

---

---

---

---

Centri della volontà	
5B Centro della nuca	Senso dell'io all'interno della società e dell'ambiente di lavoro
4B Centro fra le scapole	Volontà dell'io, capacità di imporsi al mondo esteso.
3B Centro del diaframma	Propensione alla guarigione e alla salute.
2B Centro sacrale	Quantità di energia sessuale.
1 Centro coccigeo	Quantità di energia fisica, voglia di vivere.

---

---

---

---

---

---

---

---

Centri emotivi	
5A Centro della gola	Capacità di recepire e di assimilare.
4A Centro del cuore	Sentimenti d'amore per gli altri esseri umani, apertura alla vita.
3A Centro del plesso solare	Capacità di provare piacere, espansività, saggezza spirituale, consapevolezza della qualità universale della vita e di ciò che si è all'interno dell'universo.
2a Centro pubico	Qualità dell'amore per gli individui dell'altro sesso, scambio fisico, piacere mentale e spirituale.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Il primo chakra o centro coccigeo (1) è associato alla quantità di energia fisica ed alla voglia di vivere nella realtà fisica.** Tramite questo chakra, se la forza vitale affluisce pienamente la persona ha una **forte volontà di vivere nella realtà fisica**. Il coccigeo infatti agisce come una pompa di energia a livello eterico e contribuisce a convogliare il flusso energetico in altro attraverso la colonna vertebrale. Se il centro coccigeo è **chiuso** gran parte della vitalità fisica è paralizzata e la persona **non produce impressione nel mondo fisico**. Eviterà l'attività fisica e avrà scarse energie. Mancherà di forza fisica; **è come se "non ci fosse"**.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Il centro pubico (2A) E' connesso alla qualità dell'amore che la persona può provare per individui del sesso opposto.** Se aperto facilita lo scambio sessuale e il piacere fisico, la persona quindi godrà maggiormente del rapporto sessuale. Bisogna tuttavia ricordare che per un **orgasmo fisico veramente completo tutti i chakra devono essere aperti**.

**Il centro sacrale (2B) È rapportato alla quantità di energia sessuale dell'individuo** e se aperto la persona avverte la propria potenza sessuale. La persona con il blocco in questo chakra cerca di **evitare i rapporti sessuali e ne sminuisce importanza e piacere**.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Blocchi nei chakra 2A e 2B** Nella donna possono causare **incapacità di raggiungere l'orgasmo**. Talvolta non è in grado di creare un collegamento con la propria vagina e di conseguenza non gradisce la penetrazione. Il modo migliore per sbloccare questo chakra è la tenerezza del partner che con il tempo aprirà il centro pubico della compagna che inizierà ad essere più recettiva e a godere della penetrazione. Per l'uomo invece si può manifestare o l'eiaculazione precoce o la difficoltà di erezione. Solitamente per l'uomo la soluzione più semplice, ma anche errata, sarà quella di cercare una compagna diversa. Invece dovrà iniziare a lavorare su se stesso portando alla luce le immagini o le convinzioni all'origine del blocco.

La cosa veramente importante in questi casi è la comprensione e l'ammissione delle proprie difficoltà per dedicarsi successivamente a dare amore sviluppando così un nuovo tipo di scambio e di solidarietà. **Aumentando la stima reciproca e la fiducia in se stessi non si incolperà più il partner e si riuscirà quindi a sbloccare la propria sessualità che diverrà uno scambio che nutrirà entrambi.** Inutile dire che gli squilibri di questi due chakra danno come conseguenza una vita insoddisfacente

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Il chakra del plesso solare (3A)** è associato alla **consapevolezza di avere un proprio posto all'interno dell'universo**. Chi ha questo chakra aperto sente di occupare il suo posto nell'universo e di esservi ben radicato. Se il **chakra è chiuso l'individuo spesso blocca i propri sentimenti e talvolta non sente nulla**. Non riesce a prendere coscienza delle emozioni. Non ha il senso della propria unicità nell'universo e delle finalità superiori del suo essere. Questo chakra è molto importante anche per quanto riguarda il **rapporto di connessione fra gli esseri umani**. Quando due persone entrano in rapporto si sviluppano cordoni di energia che collegano i chakra 3A. Quando un rapporto di qualsivoglia entità o tipologia finisce i cordoni si staccano gradualmente.

**Il centro del diaframma (3B)** Situato dietro al plesso solare è connesso **alla volontà dell'individuo di essere fisicamente sano**. In un soggetto che vive in amore con il proprio corpo sano e che è intenzionato a mantenerlo tale il chakra è aperto. È denominato il **"chakra della guarigione"** ed è collegato oltretutto alla salute spirituale. È collegato molto strettamente al chakra 3A e solitamente quando è aperto il plesso è aperto anche il diaframma. Ovviamente è molto importante che tutti e due i chakra siano aperti ed in equilibrio.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Il chakra del cuore (4A) è il centro attraverso il quale noi amiamo**. Attraverso di esso passa l'energia con cui ogni persona entra in relazione con tutta la vita, in ogni sua forma. Se il chakra del cuore ha una buona funzionalità la persona ama se stessa, tutte le persone che gli stanno intorno e tutte le creature della terra. Se il chakra è aperto, e viviamo realmente questo stato d'amore, ci rendiamo conto di quanto abbiamo perso in precedenza (spesso dopo questa "rivelazione" si ha voglia di piangere). Ovviamente se il chakra è chiuso la persona ha difficoltà ad amare. Bisogna specificare **cosa si intende per "amare"** in quanto è molto facile amare se si è amati e spesso non si necessita di avere questo chakra aperto per farlo ma è molto più difficile, e si necessita dell'apertura di questo chakra, dare amore senza aspettarsi nulla in cambio. Il chakra del cuore è importantissimo dal punto di vista terapeutico infatti tutte le energie che passano dai vari chakra risalgono la corrente energetica verticale principale e passano nel chakra del cuore prima di uscire dalle mani o dagli occhi del terapeuta.

**Il chakra fra le scapole (4B) connesso con la volontà dell'io cioè con l'imposizione della propria volontà sul mondo esterno**. Si tratta del centro che presiede le nostre azioni fisiche, al perseguimento di ciò che vogliamo. Se questo chakra gira in senso orario l'individuo avrà un atteggiamento positivo riguardo a quanto può fare nella vita e **vedrà nelle altre persone un possibile sostegno alle proprie azioni**. Quando il chakra 4B gira in senso antiorario il soggetto avrà l'errata concezione che la volontà di ogni entità o **essere esterno vada contro la sua**. Tutto e tutti saranno un ostacolo al raggiungimento di ciò che desidera. Spesso ciò si traduce in un problema perché **l'individuo tenderà ad abbattere gli ostacoli anziché ricorrere all'aiuto del prossimo e accettarlo**.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Il chakra anteriore alla gola (5A) corrisponde alla capacità di responsabilizzarsi rispetto alle proprie necessità.** Se il chakra 5A non è aperto la persona tenderà ad **incolpare gli altri per i propri insuccessi** o per ciò che gli manca e non riesce ad accogliere ciò che gli viene dato. Quando gira in senso orario essa smette di farlo e si da da fare per creare ciò che desidera e di cui ha bisogno.

**Il quinto chakra posteriore (5B)** da taluni chiamato il “**centro energetico della professionalità**”, è in rapporto al senso della propria identità nell'ambiente sociale e del lavoro e rispetto ai propri pari. Psicologicamente se l'individuo ha difficoltà nella sfera di vita, è facile che il suo disagio sia camuffato da un senso di orgoglio che compensa una scarsa stima di sé.

Questo centro energetico **è aperto nelle persone ben inserite nel loro lavoro e che ne traggono soddisfazione.** Se l'individuo ha scelto una professione appagante e stimolante questo chakra funzionerà perfettamente.

**Questo chakra rivela anche il nostro timore di fallire** che spesso ci trattiene dall'affrontare cambiamenti e dal creare ciò che desideriamo veramente.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Il chakra della fronte (6A) è associato alla capacità di visualizzare e comprendere i concetti mentali** inclusa la concezione che il soggetto ha dell'universo e della realtà o il suo modo di vedere il mondo e le probabili risposte che avrà da esso. **Se il chakra gira in senso antiorario la persona avrà le idee confuse ed un'errata immagine della realtà.** Se il chakra è debole l'individuo sarà scarso sul piano di idee creative. Se il chakra ha un forte moto antiorario il soggetto ha la capacità di **generare potenti idee negative** e se a questo si abbina un centro mentale operativo molto attivo (6B lo vedremo a seguito) l'effetto può essere disastroso.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Il chakra sulla parte posteriore del capo (6B) riguarda la capacità di mettere in atto le idee concepite con l'energia del chakra della fronte.** Se la volontà operativa della fronte è attiva e funzionante, ad idee appropriate seguiranno azioni appropriate. Se invece questo centro energetico è chiuso la persona avrà molta difficoltà a mettere in pratica le sue idee.

La situazione diventa particolarmente frustrante quando il chakra (6A) è aperto ed il posteriore è chiuso perché si hanno molte idee creative che sembrano non materializzarsi mai. In questa situazione l'individuo trova scuse per incolpare eventi esterni di ciò che non riesce ad attuare. La prima fase per un miglioramento sarà quindi esortarlo a realizzare passo passo ciò che si prefigge.

I sentimenti più diffusi che emergeranno in questo cammino di autodeterminazione sono: "non sopporto di dover attendere così a lungo", "non voglio prendermi la responsabilità di questo fatto", "non accetto questo lungo processo di creazione, voglio semplicemente che accada, senza troppo lavoro", "il lavoro fallo tu, io faccio quello che ha le idee".

Se questo chakra gira in senso orario e il 6A in senso antiorario ci saranno effetti gravissimi. **L'immagine della realtà e i concetti base della persona saranno distorti ma essa procederà nel metterli in pratica con un certo successo. A volte può sfociare con un comportamento criminale.**

In altre situazioni il soggetto può cercare di attuare idee irrealizzabili o ancor peggio potrà essere una pedina di qualcun altro e mettere in pratica idee di costui, di qualsiasi genere.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Il chakra della sommità del capo (7) Rivela la connessione della persona con la propria spiritualità e la completezza del suo essere** (fisico, emotivo, mentale e spirituale). Se questo centro energetico è chiuso molto probabilmente l'individuo non ha una connessione basata sull'esperienza con la propria spiritualità.

**Se è aperto il soggetto sperimenterà di frequente la propria spiritualità** in modo del tutto personale ed esclusivamente suo. Non si tratta di una spiritualità definita come ad esempio una religione ma uno stato dell'essere, una trascendenza dalla realtà terrena all'infinito. Tutto questo va oltre il mondo fisico e crea nell'individuo un senso di **interezza, di pace e di fiducia, facendogli sentire lo scopo della sua esistenza.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ESERCIZI FISICI PER APRIRE E CARICARE I CHAKRA**



1° chakra. Divaricate bene le gambe, mettendo i piedi nella posizione che vi offre la maggiore stabilità. Piegare le ginocchia più che potete (nel tempo dovreste riuscire ad abbassarvi tanto che le natiche arrivano all'altezza delle ginocchia). Formate in posizione eretta, poi abbassatevi di nuovo. Ripetete questo movimento diverse volte. Ora aggiungete un ulteriore movimento battete in avanti il busto con decisione, poi spingetelo indietro. Esaltate il movimento in avanti. Eseguite il doppio movimento tre volte mentre vi poggiate sulle ginocchia. Rimarrete con le ginocchia piegate e ripetete altre tre volte, e infine tre volte ancora mentre tornate in posizione eretta. La parte più importante di questo esercizio è costituita dai movimenti del bacino mentre avete le gambe piegate. Ripetete l'esercizio completo almeno tre volte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



2° chakra. Divaricate le gambe in modo che la distanza fra i piedi corrisponda all'ampiezza delle vostre spalle. Muovete avanti e indietro il bacino piegando leggermente le ginocchia. Ripetete diverse volte. Ora immaginate di trovarvi all'interno di un cilindro e di doverlo lucidare con un movimento delle anche. Con le mani sui fianchi, fate ruotare il bacino uniformemente (come se doveste aderire perfettamente alla superficie interna del cilindro).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



3° chakra. Per questo esercizio dovete essere in due. Tenetevi saldamente per le mani mentre uno dei due agisce da sostegno, l'altro dovrà saltare su e giù alzando le ginocchia il più possibile. Saltate ininterrottamente per alcuni minuti. Riposate (senza piegarsi in avanti).

---

---

---

---

---

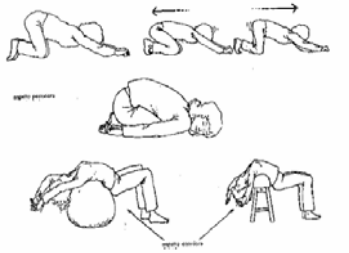
---

---

---

---

---



4° chakra. Mettetevi carponi, come illustrato nella figura. I gomiti non devono toccare il pavimento e le braccia devono fare da fulcro. Cambiate l'angolazione delle gambe e delle natiche finché non avrete una pressione fra le scapole (alcuni soggetti muscolari con i muscoli delle spalle molto sviluppati avvertiranno la pressione più nelle spalle che nelle scapole, quindi dovranno fare attenzione). A quel punto esercitare una pressione isometrica in quella zona spingendo tutto il corpo in avanti per un poco; quindi ritrattivi. Potete esercitare la pressione a partire dalle anche e dalle gambe. Questo esercizio stimola l'aspetto posteriore del chakra del cuore o centro della volontà. Per stimolare l'aspetto anteriore del 4° chakra trovate un oggetto di grandi dimensioni e di forma cilindrica come un barile oppure lo schienale di una poltrona (meglio ancora se disposte dell'apposito sgabello per gli esercizi di bioenergetica). Piegatevi all'indietro completamente, con la schiena appoggiata allo sgabello e con i piedi ben piantati per terra. Rilassatevi e consentite ai muscoli del torace di allungarsi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



5° chakra. Eseguite più volte i seguenti esercizi per la testa e per il collo. Movimento verso l'alto, poi verso il basso. Rotazione a destra, poi a sinistra. Movimento in diagonale in alto verso sinistra, poi in basso verso destra e viceversa. Movimento rotatorio completo attorno all'asse del collo, in senso orario e poi antiorario. Il chakra della gola risponde molto bene anche al suono. Cantate! Se non vi va di cantare, emettete dei suoni qualsiasi.

6° chakra. Eseguite gli stessi esercizi per il 5° chakra, ma con gli occhi.

7° chakra. Massaggiate la sommità del cranio con un movimento circolare in senso orario usando la mano destra.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---