

# Pr♂stata In Forma

## **Corso Avanzato**

# Introduzione

---

Ciao e benvenuto!

Complimenti innanzitutto per aver acquistato anche questo corso, un condensato di tecniche e informazioni essenziali per ogni aspirante ricercatore di salute, benessere e felicità.

Questo corso non è per tutti. Non lo vendo pubblicamente sul sito, ma solo a chi ha acquistato e messo in pratica il corso base prostata in forma. Se per qualsiasi motivo stai leggendo questo corso prima del corso base, ti consiglio di tornare sui tuoi passi, anche se ritieni di essere molto avanti nel tuo percorso di crescita e sviluppo personale e hai già un ottimo livello di salute fisica.

Il corso avanzato è nato per dare supporto ai miei clienti che, dopo un cambio radicale del loro stile di vita, si sono resi conto, facendo esperienza, che la salute del corpo fisico non è altro che un riflesso di un ben più ampio meccanismo meraviglioso, formato dalle sfere più alte della manifestazione.

Cercherò di essere il più pratico e pragmatico possibile, ma inevitabilmente andrò a toccare degli argomenti che possono intaccare le tue convinzioni riguardo a quello che solitamente consideri Reale.

Le tecniche e le informazioni presenti nel corso base sono per lo più fisiche, anche se hanno forti ripercussioni sull'aspetto mentale e spirituale di ogni essere umano, ma quelle che troverai in questa parte avanzata del corso vanno a integrare e ad aggiungersi al bagaglio di conoscenza

che già possiedi.

Tutto sta adesso nel metterle in pratica e riuscire così a ottenere una miglior condizione su tutti i livelli. Lo scopo di questi corsi infatti non è solamente quello di liberarsi dai fastidiosi problemi alla prostata, ma di ottenere una salute straordinaria, ben lontana da quella ottenuta dalla maggior parte delle persone su questo pianeta.

Il corso avanzato è diviso in 4 aree principali, non perché la realtà del tuo essere sia effettivamente così, ma per un motivo pratico di apprendimento e comunicazione. Tratteremo dunque le varie tecniche relative al corpo fisico, al corpo energetico, mentale e "spirituale".

Semplificando enormemente infatti, possiamo dire che l'essere umano è formato da questi 4 corpi, dal più accessibile al meno accessibile.

Ovviamente non si tratta di "corpi" divisi, funzionanti ognuno in modo indipendente, sono tutti interconnessi e quindi tecniche e pratiche che vanno ad agire su uno andranno a influenzare anche gli altri a un certo livello. Ed è lì che risiede tutta la loro potenza.

Agendo su un livello andremo a influenzare direttamente anche tutti i livelli inferiori, penetrando e risolvendo i meccanismi che hanno causato manifestazioni e sofferenza in questi livelli. Agendo sui livelli inferiori invece avremo una certa influenza sui piani adiacenti, ma con molti più sforzi e meno risultati.

Sto parlando di livelli, piani e corpi, ma la realtà è ben diversa da come te la stai immaginando. Questi livelli non sono in serie. Non sono un livello dopo l'altro e non seguono una logica lineare. Sono veramente tutti interconnessi e la visione o riconoscimento di un livello non

necessariamente arriva dall'aver spostato la coscienza nel successivo. Te ne accorgerai presto.

Non voglio dilungarmi troppo o anticiparti nulla e non voglio crearti aspettative inutili poiché tutto quello che conta è l'esperienza... Dunque cominciamo!

# Il Corpo Fisico

---

Il corpo fisico non credo abbia bisogno di presentazioni, è quello col quale abbiamo più dimestichezza, ce lo portiamo dietro ogni giorno, lo possiamo vedere e toccare, ci preoccupiamo di tenerlo in forma e pulito.

E' il livello più accessibile e più concreto.

E' per questo che nel corso base ho dato molta importanza all'alimentazione e alle tecniche che influenzano direttamente questo aspetto, perché è più tangibile e concreto degli altri e hai già un'idea di cosa sto parlando.

Ad ogni modo forse sai già che il corpo fisico di un uomo adulto è composto da circa 100.000 miliardi di cellule, tutte originate da una singola iniziale cellula fecondata al momento del concepimento.

Quello che forse non sai è che in un essere umano adulto ogni giorno muoiono dai 50 ai 100 miliardi di cellule. In un anno la massa delle cellule ricambiate è pari alla massa del corpo stesso. Ma non tutte le cellule hanno la stessa durata di vita:

- Le cellule del sistema digestivo, nello stomaco e nell'intestino si rigenerano ogni 5 minuti
- Le gengive si rigenerano ogni 2 settimane
- Il fegato si rigenera ogni 5 mesi
- Il cuore ogni 6-9 mesi
- I nuovi studi dimostrano che anche le cellule cerebrali possono rigenerarsi.

Non so se questa informazione ti fa scattare qualcosa, ma personalmente quando ho realizzato cosa significasse realmente mi ha letteralmente fatto cambiare punto di vista sulla mia esistenza.

Ciò significa che dopo pochi anni di vita il tuo corpo ha costruito e rimpiazzato la totalità delle cellule che lo compongono formando un corpo umano completamente nuovo, formato da nuove cellule!

Spero che questo abbia già acceso una lampadina nella tua testa. A livello pratico significa che niente è irreversibile e cambiando radicalmente ciò che mangi, ciò che fai e ciò che pensi, contribuisce a creare un corpo totalmente nuovo nel giro di pochi anni. Questo per me è fenomenale.

Le tecniche qui esposte vanno ad agire direttamente e principalmente sul corpo fisico, ma hanno ripercussioni anche sugli altri corpi come avrai modo di sperimentare.

## **Digitopressione**

Oltre alle tecniche yoga che ti ho altamente consigliato di integrare nella tua quotidianità nella prima parte di corso, un'altra cosa che puoi aggiungere per migliorare la salute della tua prostata e la tua sessualità sono queste tecniche di digitopressione.

La digitopressione è un'arte antica del massaggio, praticata da più di 3000 anni in Cina e in Giappone e nel tempo si è trasformata in un vero e proprio metodo di guarigione molto usato nelle famiglie giapponesi.

Questo metodo oggi molto diffuso anche in occidente, usa la tecnica del massaggio e dell'agopuntura insieme, ma non fa uso di aghi. La

digitopressione non si discosta molto dall'agopuntura, le due tecniche differiscono nel metodo di applicazione ma non nei principi generali di diagnostica clinica e filosofici.

Il massaggio effettuato nella digitopressione, consiste nell'effettuare picchiettamenti o pressioni con il pollice in punti particolari del corpo che corrispondono a quelli dell'agopuntura, al fine di equilibrare il flusso di energia che scorre nei meridiani.

Vi sono diverse forme di digitopressione che includono Shin Tao, Jon shin do e Shiatsu che differiscono nella combinazione dei diversi punti da trattare e dal numero di pressioni esercitate in ciascun punto.

Ogni organo del corpo corrisponde ad aree riflesse specifiche che presentano più punti sensibili al dolore e sono chiamati "trigger point".

Se vuoi migliorare la tua vita sessuale nel giro di poche settimane, adotta il seguente trattamento.

Ho diviso questa tecnica in varie fasi, puoi seguirle tutte o scegliere quelle che più ti piacciono. Ovviamente come si dice in tutte le discipline, un grammo di pratica vale più di una tonnellata di teoria.

### **Fase 1: La pressione sui testicoli**

Afferra lo scroto con la mano, premendo venticinque volte al giorno. Inizia con una leggera pressione fino ad aumentare, senza farsi male ovviamente.

Non ho video esplicativi per mostrarti come si fa esattamente, ma è talmente semplice che non ne hai bisogno.

## **Fase 2: Punti di pressione al perineo**

a) Questa zona sta tra lo scroto e l'ano. In questo punto inizia il meridiano energetico "Direttore". Nell'agopuntura cinese corrisponde al punto D-1 ed è un centro di stimolazione per l'uomo e la donna. Premere più volte al giorno. Può esserti d'aiuto sederti a periodi alternati su una pallina da tennis.

b) Ora premere sui bordi dell'ano.

c) Premere G1. Questo è un centro di stimolazione che si trova esattamente tra l'ano e la punta del coccige. Premere cinque volte.

## **Fase 3: L'Arteria Pudenda**

Direttamente sotto il luogo d'unione delle ossa del pube, c'è un'importante punto di stimolazione. A destra e a sinistra delle pelvi, vi sono altre zone. Se usi qui la digitopressione, stimoli i meridiani della milza, dello stomaco, dei reni, come pure il "Direttore". Usa una pressione circolare sui diversi punti che si trovano ad una distanza di 2.5 cm l'uno dall'altro orizzontalmente rispetto alla linea mediana.

## **Fase 4: La stimolazione degli organi addominali**

Organi interni malati limitano l'attività sessuale. La libido è disturbata se gli organi sono malati e senza vitalità.

Perciò dovrai:



a) Eliminare la stitichezza e qui se hai seguito il programma dovresti aver già ampiamente risolto. Premi comunque sull'ombelico per aiutare la peristalsi.

b) Stimolare il fegato. Mettere la punta delle dita di entrambe le mani sotto l'arco costale destro. Premere. Lasciare. Respirare profondamente e ripetere per cinque volte;

c) Fare pressione sul plesso solare. Premi la punta delle dita di entrambe le mani nella zona sotto lo sterno. Lascia. Respira profondamente e ripeti cinque volte.

### **Fase 5: Pressione sulle vertebre lombari inferiori**

Poni le mani sui fianchi, i pollici indietro. Premete i pollici sulle fossette ai due lati della colonna vertebrale. Premi a fondo. Lascia. Ripeti sulle altre tre vertebre lombari (cinque volte).

### **Fase 6: Midollo allungato**

Al midollo allungato ci dedicheremo al termine di ogni trattamento. E' questo il centro motore della vitalità e lo stimolatore della sessualità. Non devi fare altro che premere i medi di entrambe le mani nella fossetta alla base cranica. Ripeti per cinque volte.

Esegui questo trattamento ogni giorno. I pochi minuti che passi usando questi misteri dell'Oriente, ricostituiranno la tua vitalità.

# Massaggio prostatico interno

Il massaggio prostatico è un'antica pratica utilizzata a scopo preventivo e curativo. Anche se in occidente è noto per essere un massaggio per provocare piacere sessuale, in realtà può essere di estremo aiuto per alleviare i sintomi di un'ipertrofia prostatica o di una prostatite. Ti consiglio dunque di praticarlo, anche se non hai problemi alla prostata. Segui attentamente le varie fasi:

## 1. Lavati e rilassati

La maggior parte degli uomini hanno un po' di problemi di pulizia quando si tratta di esplorare la zona anale. Farsi un bel bagno caldo oppure una doccia calda potrebbe alleviare molta ansia riguardo a questa cosa. In più il bagno oppure la doccia è un bellissimo posto per potersi esplorare. Se sei preoccupato di avere un movimento intestinale durante l'esplorazione, vai in bagno prima di iniziare!

## 2. Tagliati le unghie e usa un lubrificante

Il rivestimento dell'ano è molto sensibile e può essere lacerato facilmente. Dovresti anche utilizzare un buon lubrificante. Ti consiglio di utilizzare dell'olio di cocco o anche di semi di girasole. Considera inoltre la possibilità di utilizzare dei guanti in lattice, anche se non è strettamente necessario.

## 3. Eccitati da solo

Siccome la prostata si gonfia quando viene stimolata, è più facile localizzarla quando sei eccitato, quindi guardati un film per adulti o meglio utilizza la tua fantasia e masturbati dolcemente... fai qualsiasi cosa che ti metta dell'umore giusto, **ma evitando di eiaculare.**

#### **4. Trova una posizione comoda**

Trova una posizione confortevole in modo da accedere facilmente al sedere. Prova a girarti su un fianco, oppure accovacciati. Stare seduti su una sedia comoda potrebbe funzionare, oppure sdraiati con le gambe in aria. Ti serve una posizione che ti permetta di sentirti comodo per un bel po'. Usare dei cuscini è sempre una buona idea.

#### **5. Comincia dall'esterno, massaggia l'ano e il perineo**

Non cominciare subito con la penetrazione anale. Inizia con un massaggio esterno. Il perineo è situato tra i testicoli e l'ano, molti uomini trovano che massaggiando quest'area sia molto rilassante e piacevole. Massaggia l'ano con un movimento ritmico e circolare. Puoi fare una leggera pressione, come se stessi suonando il campanello di casa. Questo contribuirà a distendere lo sfintere anale.

#### **6. Entra**

Quando sei pronto per inserire un dito nell'ano, prova a sintonizzarti col respiro. Respira profondamente. Il miglior modo per inserire un dito nell'ano è usare il polpastrello anziché la punta. Aiutandoti quindi con un buon lubrificante, inserisci delicatamente il polpastrello all'apertura anale ed espirando cerca di spingere simulando l'evacuazione.

Una volta entrato, fermati per un momento e abituati alla sensazione di avere qualcosa nell'ano.

## **7. Trova la prostata**

Dovresti riuscire a sentire la prostata a circa cinque centimetri da e verso la pancia. Al tatto sembra una protuberanza a forma di noce. Alcuni uomini sapranno di toccarla, altri non ci faranno molto caso. Potrebbe essere più facile che qualcun'altro la trovi per te (Una partner fidata può essere di enorme aiuto in questi casi 😊)

## **8. Sperimenta con diversi tipi di tocco**

Una volta trovata la prostata puoi iniziare a massaggiarla delicatamente e totalmente, cercando di raggiungere anche le zone più nascoste e premendo tutto intorno ad essa. Se massaggiandoti la prostata senti delle piacevoli sensazioni interne che si espandono e via via ti senti più eccitato, non stai diventato gay, è perfettamente normale. Pensa che vendono vibratori anali apposti per stimolare la prostata e raggiungere un piacere più intenso. Non è questo lo scopo del massaggio che ti sto spiegando, ma sappi che

esiste questa possibilità, specialmente se hai una partner che sa come farlo. Puoi anche comprimere il muscolo PC e vedere come cambia la sensazione della stimolazione della prostata.

## 9. Crea una routine

Sempre seguendo le regole base ti consiglio di praticare il massaggio prostatico 2-3 volte alla settimana per imparare a rilassare sempre di più quell'area spesso contratta. Massaggiare la prostata le permetterà di far fluire il sangue più facilmente attraverso i capillari che la circondano e muovere ristagni di sangue o sperma negli acini ghiandolari. Inoltre può essere di enorme aiuto per avere il controllo dell'energia sessuale che ti spiegherò a breve.

## ShankPrakshalana

Si tratta di una tecnica yoga molto potente che serve a pulire l'intestino e il colon periodicamente.

Può essere considerata la versione fatta in casa dell'idrocolonterapia e secondo la mia esperienza è forse anche più efficace.

E' una tecnica tutto sommato semplice, altrimenti non te la proporrei se non fosse praticabile da chiunque senza una guida esperta.

Se non te la senti inizialmente di procedere con la tecnica di depurazione di digiuno terapeutico puoi ottenere dei buoni risultati anche con shankprakshalana.

Questa tecnica si esegue la mattina appena svegli a digiuno, dopo essersi lavati i denti e puliti la lingua raschiandola con un cucchiaino per rimuovere le tossine accumulate durante la notte.

Scalda 4 litri d'acqua con 15 grammi di sale per ogni litro della migliore qualità (l'himalaiano secondo me è il migliore per questo scopo) ad una temperatura leggermente superiore a quella corporea. Questa proporzione si avvicina alla concentrazione del siero fisiologico. L'acqua deve essere necessariamente salata, poiché se fosse pura sarebbe assorbita per osmosi dalla mucosa ed evacuata sotto forma di urina per la normale via e non attraverso l'ano.

Adesso devi seguire attentamente queste fasi:

- 1) Bevi un bicchiere d'acqua calda e salata
- 2) Esegui subito dopo i movimenti prescritti (sono nel video allegato)
- 3) Bevi ancora un bicchiere d'acqua ed esegui l'intera serie di movimenti.
- 4) Continua in questo modo alternando un bicchiere d'acqua con l'esecuzione degli esercizi.

Durante l'esecuzione degli esercizi, appositamente studiati, l'acqua scende nell'intestino senza provocare nausea.

Proseguire con un bicchiere e la serie di movimenti fino a quando ne sono stati ingeriti 6 bicchieri.

Se vuoi, per favorire ancora di più il transito intestinale al posto del sale, solo nei primi 2 bicchieri d'acqua calda puoi mettere del solfato di magnesio, detto anche sale inglese, ho constatato che in questo modo il transito avviene prima ed è più efficace.

Dopo sei bicchieri devi andare di corpo. Una prima evacuazione avviene quasi subito ed è formata da feci normali e regolari a cui seguono altre più morbide e successivamente altre più liquide e di colore giallastro.

Se tutto ciò non dovesse verificarsi nel giro di 5 - 10 minuti ripetere nuovamente i movimenti senza ingerire altra acqua e tentare nuovamente l'evacuazione. Se ancora non avviene significa che sei molto costipato e occorre provocare l'evacuazione con un irrigatore o un clistere d'acqua calda.

Una volta che il sifone è stato avviato vale a dire la prima parte delle feci è stata espulsa, il resto avviene automaticamente.

Dopo essere stati in bagno, dopo l'uso della carta igienica abituale è opportuno lavarsi l'ano e dopo averlo asciugato ungerlo con dell'olio di semi di girasole per prevenire l'irritazione causata dal sale.

Dopo aver eseguito tutto ciò bisogna:

Bere di nuovo un bicchiere d'acqua calda e salata

eseguire tutti i movimenti e ritornare in bagno, perché ogni volta avrà luogo una nuova evacuazione.

Continuare così l'alternanza acqua salata, esercizi, bagno fino a quando l'acqua fuoriesce limpida come quando l'abbiamo ingerita. La quantità da

ingerire può variare da 10 a 14 bicchieri, raramente di più secondo lo stato di sporcizia del colon. Dopo aver finito con i bicchieri si può smettere e probabilmente si andrà ancora in bagno per circa un'ora. E questo è l'unico inconveniente.

Dopo Shankprakshalana devi mangiare, al più presto mezzora dopo la fine dell'esercizio e al più tardi un'ora dopo la fine della tecnica. E' rigorosamente vietato lasciar vuoto il tubo digerente per oltre un'ora.

Il primo pasto sarà costituito da riso bianco comune, quindi NON integrale, bollito in acqua e molto cotto, in modo che i chicchi si sciolgano in bocca.

Il riso deve essere condito con poco sale, senza pepe, senza olio... Eventualmente puoi aggiungere delle carote ben lessate. Insieme al riso devi consumare minimo 40 grammi di burro chiarificato, detto anche ghee, che trovi nei negozi di alimenti biologici. Altrimenti se proprio non ne trovi puoi usare del burro normale o meglio ancora farti del ghee in casa.

In nessun caso il riso deve essere bollito nel latte o cotto come un risotto.

Durante le 24 ore che seguono questa tecnica è assolutamente vietato bere latte, yogurt, formaggio o mangiare alimenti e bevande acide.

Dopo 24 ore puoi riprendere la dieta abituale, cercando il più possibile di seguire le regole suddette.

Purtroppo la versione crudista della tecnica non esiste, speravo di poter sostituire il riso con delle verdure anche al vapore, ma non ho trovato fonti attendibili a riguardo e quindi non me la sento di rischiare e di dare informazioni errate. Il riso ingerito serve comunque solo da purificatore,



con tutto quel ghee passerà dall'intestino velocemente senza problemi senza lasciare residui.

Quando avrai finito la tecnica è normale avere sete, anzi, avrai una sete bestiale, ma non dovrai assolutamente bere niente se non dopo il primo pasto, perché continueresti ad alimentare il sifone e quindi ad andare in bagno.

Durante il primo pasto potrai bere un po' d'acqua.

Non meravigliarti se l'evacuazione successiva avverrà dopo 24 o 36 ore dopo l'esercizio, le feci saranno di color giallo oro e del tutto inodori, come quelle di un neonato.

Ti sentirai un po' debole dopo l'esercizio, ti consiglio di dedicare il resto della giornata al riposo, nei giorni seguenti starai da dio.

Puoi eseguire questa tecnica almeno due volte l'anno, in questo modo manterrai il tuo colon pulito ed è il metodo migliore per rieducare l'intestino.

#### Effetti Benefici:

Gli effetti benefici non appariranno subito e i vantaggi immediati non sono spettacolari, comunque, non tarderanno molto a manifestarsi:

- Migliora lo stato di salute del colon che col tempo ti darà benefici alla prostata
- Stimola profondamente il fegato e le ghiandole del tubo digerente
- Stimola profondamente il pancreas secernendo una maggior

quantità d'insulina

- Pulisce il tubo digerente migliorando l'assimilazione degli alimenti
- Agisce sul metabolismo facendo aumentare di peso chi è magro e facendo dimagrire chi è sovrappeso.
- Freschezza di alito
- Scomparsa di eruzioni sul viso e sul corpo
- Pelle luminosa e resistente
- Sguardo lucente e magnetico

## **Le posture inverse**

Gli effetti dovuti alla posizione verticale del corpo:

Nell'uomo il circuito energetico è verticale e in questa situazione la forza di gravità ha un ruolo fondamentale. A causa della posizione verticale il sangue venoso è concentrato nella zona sotto il cuore.

Per raggiungere il cuore e i polmoni o gli altri organi ad esempio esso deve superare la forza di gravità e ciò avviene grazie alle contrazioni muscolari che comprimendo le vene spingono il sangue verso il cuore, in quanto le valvole esistenti permettono lo scorrimento del sangue soltanto verso l'alto, impedendo così il suo ritorno.

Questa soluzione può essere soddisfacente per colui che esercita un'attività fisica tutti i giorni per almeno 1 o 2 ore. Nel caso di una persona sedentaria, le contrazioni muscolari sono insufficienti ad assicurare una circolazione normale nelle vene.

Da ciò risulta un accumulo di sangue venoso nelle gambe e nell'addome in cui il sangue che ristagna nelle viscere squilibra il buon funzionamento di tutti gli altri organi tra cui la nostra amata prostata.

Nell'uomo equilibrato e perfettamente sviluppato fisicamente gli ampi movimenti respiratori determinano, grazie al movimento a stantuffo del diaframma, una pulizia sanguigna e una forte aspirazione del sangue venoso nei polmoni che, come delle spugne, si caricano ad ogni respirazione, non soltanto di aria e di prana, ma anche di sangue.

Quanto è profonda l'inspirazione tanto più sangue entra nei polmoni. Esiste quindi uno stretto legame tra respirazione e circolazione sanguigna.

Nell'uomo sedentario che respira superficialmente, il ruolo di pompa aspirante svolto dai polmoni è assolutamente insufficiente.

Nelle parti del corpo collocate al di sopra del cuore, il ritorno del sangue venoso è facilitato dalla gravità, ma la circolazione arteriosa, specialmente verso il cervello è frenata.

Ciò costituisce un aspetto profondamente dannoso per una persona sedentaria molto cerebrale, il tuo cervello, gran consumatore di ossigeno e di prana avrebbe bisogno di un afflusso supplementare di sangue.

Gli inconvenienti relativi alla posizione verticale non riguardano soltanto la circolazione. Negli animali, gli organi addominali rimangono al loro posto, mentre nell'uomo la posizione verticale è causa dello spostamento dei reni, dello stomaco e degli intestini, che determinano gravi squilibri funzionali anche ad altri organi del corpo.

La prostata ad esempio si trova compressa sotto a tutti gli altri organi e

questo può portare una compressione e una scarsa ossigenazione dell'organo.

E' logico quindi che molti yoghi ricorrano a delle posture inverse per eliminare quasi all'istante tutti gli inconvenienti legati alla posizione eretta, grazie alla posizione invertita del corpo e alla concentrazione mentale adeguata.

Nello yoga esistono una varietà di posture infatti chiamate inverse proprio per la posizione che assume il corpo durante l'esecuzione.

Pur praticando posture inverse da più di 7 anni comunque non me la sento di mostrare a video e insegnare simili tecniche che richiedono la presenza di un istruttore presente per correggere gli eventuali errori del praticante.

E' per questo che invece delle posture inverse se non hai la possibilità di frequentare un corso di yoga ti consiglio una panca a inversione.

Il costo si aggira intorno ai 200 euro ed i benefici fisici si avvicinano molto alle posizioni inverse dell'hata yoga.

### **Effetti sui vari organi addominali**

Nello yoga, l'addome, considerato la fabbrica dell'intero essere, è la parte compresa tra la pelvi e il diaframma. Esso è ritenuto vitale per l'intero organismo.

Oltre a rimettere in circolazione il sangue stagnante negli organi addominali, le posture inverse e l'uso della panca a inversione decongestionano le viscere nella parte inferiore dell'addome che, di solito,

vengono compresse quando si rimane a lungo seduti.

E' bene ricordare che tutte le affezioni della prostata possono essere causate o aggravate da questo tipo di congestione.

La posizione inversa libera la prostata garantendo un miglioramento immediato.

Lo stesso vale per gli organi genitali, inoltre le viscere spostate (reni stomaco e intestini) riprendono il loro posto e la forma naturale attraverso una pratica sistematica ed allenamento progressivo.

La durata curativa è di 15 minuti al giorno che può essere scaglionata in tre fasce di 5 minuti ognuna.

Beneficiano di questa pratica anche il sistema digerente e le ghiandole annesse, specialmente il fegato che è l'organo che soffre maggiormente a causa della congestione dovuta alla vita sedentaria.

Considerando il fatto che l'intero sangue venoso proveniente dal sistema digerente attraversa il fegato, è molto importante evitare ristagni a questo livello.

In tal caso la circolazione venosa condiziona quella arteriosa e non viceversa, perciò il drenaggio del sangue venoso dal sistema digerente condiziona l'afflusso del sangue arterioso beneficiando alle funzioni digestive.

Qualsiasi postura inversa ha effetti profondi anche sul piano energetico e spirituale.

# Il Corpo Energetico

---

Il tuo corpo è progettato in modo da poter guarire sé stesso. La capacità del tuo corpo di conservare la salute e di superare la malattia è infatti uno dei tanti prodigi della natura.

Purtroppo però ti sei ritrovato in un mondo che interferisce con questa tua capacità naturale ed è per questo che è necessario coinvolgere anche la tua sfera cosciente affinché la salute possa davvero prosperare.

Questa parte del corso ti mostra in modo semplice e immediato come agire sulle energie elettromagnetiche e su quelle più sottili che danno forza vitale al tuo corpo.

Queste energie rappresentano il fondamento della tua salute. Sono il carburante del tuo organismo e la sua atmosfera.

Se ci pensi infatti siamo stati generati all'interno del campo elettromagnetico, gravitazionale e nucleare della terra. Siamo cresciuti sotto i raggi del sole, dispensatore di vita.

I nostri sistemi energetici, come i meridiani (che sono i percorsi energetici del nostro corpo) e i chakra, i centri energetici, emettono energia elettromagnetica e luce.

Come spero avrai modo di notare dentro di te e intorno a te dimorano energie che sfuggono anche alla più sottile misurazione e sono proprio in esse il segreto della medicina energetica.

Anche se la nostra società fa ben poco per aiutarci a considerarla con la

dovuta attenzione l'energia è realmente tutto.

$$E=mc^2$$

Anche la materia com'è dimostrato dall'elegante formula di Einstein non è altro che energia condensata.

Quando guardiamo un ceppo che brucia nel camino stiamo assistendo alla trasformazione dell'energia condensata, rappresentata dal ceppo, nell'energia crepitante che costituisce la fiamma.

La fiamma potrebbe quindi trasformarsi in energia meccanica, magari facendo muovere una locomotiva o facendo funzionare un generatore. Il generatore a sua volta potrebbe produrre energia elettrica.

Forse come affermava Einstein esiste solo un'unica energia, un campo unificato con infinite sfaccettature.

Numerose culture descrivono una matrice di energie sottili che supporta, modella e anima il corpo fisico: essa prende il nome di Qi o Chi in Cina, di prana nella tradizione yoga dell'India e del Tibet, di Yesod nella tradizione della cabala ebraica, di Baraka per i Sufi, di Wakan per le tribù dei Lakota e di Spirito Santo nella tradizione cristiana.

Non è sicuramente una novità sostenere che le energie sottili agiscono in congiunzione con le energie più dense, condensate del corpo materiale.

## **Equilibrio e squilibrio**

L'energia del sole e della terra penetra ogni nostra cellula e dà forma al corpo energetico. Il corpo energetico, da parte sua, diventa un universo

distinto e autoregolato; una forza all'interno del nostro corpo e una forza nell'ambiente esterno.

Esso interagisce di continuo con le energie che lo circondano e le muove per riscaldarci, per raffreddarci, per attivarci, per calmarci e per stabilire un ciclo di riparazione e di rigenerazione.

Proprio in questa splendida alchimia le energie vengono costruite, accumulate, consumate, trasformate armonizzate e poste in equilibrio.

L'equilibrio è un concetto cardine della medicina energetica. Tutti i sistemi si muovono verso un equilibrio energetico, uno stato di stabilità interna e di armonia con le altre energie. Allo stesso tempo ogni nostro sforzo e ogni nostra interazione con l'ambiente sconvolge questo equilibrio. Siamo costantemente in movimento verso l'equilibrio e costantemente interferiamo con questo equilibrio per vivere e crescere.

Quando uno dei sistemi energetici del nostro corpo è cronicamente in disequilibrio, oppure quando diversi sistemi non sono in armonia tra di loro, anche il nostro corpo non funziona bene.

Il nostro corpo energetico effettua continui aggiustamenti delle energie disponibili per ristabilire l'equilibrio. Sono svariati gli aspetti della vita moderna che rendono oggi più che mai difficile conservare l'equilibrio energetico del corpo in grado di conservarlo nelle migliori condizioni: I molteplici e raffinati stress psicologici per esempio, così come l'immersione nell'aria inquinata, nei cibi elaborati industrialmente e nell'energia elettromagnetica artificiale.

Questi brevi esercizi che sto per spiegarti servono proprio a riportare a zero le energie del corpo da riequilibrare, riattivando le più deboli ed eliminando e sedando quelle in eccesso.



Una delle dimostrazioni più eclatanti dell'esistenza del corpo energetico è quella degli arti fantasma.

Uno degli enigmi più sconcertanti della medicina moderna.

Una persona può provare un terribile e inspiegabile dolore in una parte del corpo che è stata amputata.

Circa 300 000 persone negli stati uniti hanno subito l'amputazione di un braccio o di una gamba. Una larga maggioranza di essi racconta di provare prurito o dolore in corrispondenza dell'arto mancante.

In accordo a molti altri ricercatori ritengo che un arto fantasma sia la copia energetica dell'arto mancante.

Questo dimostrerebbe che il corpo energetico è la controparte sottile del corpo fisico e che operare sul corpo energetico influisce anche sul corpo fisico.

## **La Continenza Sessuale**

Una credenza comune sta guadagnando terreno nei tempi moderni, non solo tra la gente comune, ma anche tra i medici. Si tratta della convinzione che la continenza sessuale appartenga a secoli bui di superstizioni religiose e ignoranza scientifica e sia incompatibile con la conoscenza fisiologica.

Innanzitutto cerchiamo di capire che cosa significa "continenza sessuale".

Per continenza s'intende la ritenzione del liquido seminale. La continenza a differenza dell'astinenza prevede l'atto sessuale, ma senza eiaculazione

(anche involontaria). L'astinenza al contrario è l'astensione totale da qualsiasi tipo di rapporto sessuale e ovviamente dall'eiaculazione.

Il seme è un fluido viscoso albuminoso che è molto ricco di calcio e fosforo, lecitina, colesterolo, nucleoproteine, ferro, vitamina E etc..

Nell'eiaculazione di un uomo medio sono sprigionati circa 226 milioni di spermatozoi. Un grammo di sperma corrisponde a circa 60 grammi di sangue a livello di nutrienti. Nella medicina tradizionale cinese (una delle medicine tradizionali più antiche al mondo) si dice che per quanto riguarda il Chi (cioè l'energia) una goccia di sperma equivale a 40 gocce di sangue. Facendo questa analogia puoi facilmente intuire quanto possa influire sulla nostra salute fisica, energetica e mentale, la pratica della continenza sessuale.

La perdita costante di liquido seminale deprime l'organismo di vitalità e sostanze necessarie per la nutrizione dei tessuti nervosi, come la lecitina, che è stata usata con successo come terapia per la cura di nevristenia causata da eccessi sessuali.

Ecco le maggiori evidenze fisiologiche che dimostrano il valore della continenza:

- 1) C'è una notevole somiglianza nella composizione chimica del seme e quella del sistema nervoso centrale, essendo entrambe particolarmente ricche di lecitina, colesterina e composti di fosforo, i quali indicano che le emissioni di seme eliminano dal corpo sostanze necessarie per la nutrizione dei tessuti nervosi.
- 2) Perdite seminali eccessive volontarie (attraverso la masturbazione, coito, coito interrotto e pratiche contraccettive), sono debilitanti e dannose per il corpo e per il cervello.

- 3) Eccessive perdite seminali involontarie (attraverso emissioni notturne) sono debilitanti per il sistema nervoso e possono causare nevrasenia.
- 4) L'osservazione degli effetti immediati dell'organismo indicano che l'eiaculazione logora temporaneamente il sistema nervoso e quando ripetuto troppo di frequente porta a disturbi nervosi cronici (nevrasenia sessuale).
- 5) La continenza è benefica per il cervello (la lecitina conservata grazie alla ritenzione del seme è un vero cibo per il cervello). Alcuni dei più grandi intellettuali antichi e moderni applicavano la continenza o l'astinenza. Tra questi: Pitagora, Platone, Aristotele, Da Vinci, Spinoza, Newton, Kant, Tesla, Beethoven, Spencer etc..
- 6) Rinomati fisiologi, urologi, specialisti uro-genitali, neurologi, psichiatri e sessuologi sostengono il valore fisiologico della continenza. Tra queste autorità ci sono Moll, Kraepelin, Marshall, Lydston, Talmey e altri.

Ma che cosa significa esattamente praticare la continenza?

Praticare la continenza sessuale non ha niente a che vedere con la repressione degli istinti sessuali. L'istinto sessuale è uno dei più potenti in assoluto, reprimerlo può portare a danni ancora più gravi della perdita continua di seme. Al pari dell'istinto della fame e della sete, l'istinto sessuale è un programma biologico necessario alla continuazione della specie su questo pianeta e può essere estremamente difficile dopo anni di condizionamento opposto rompere questa vera e propria dipendenza.

Ci tengo a precisare che la pratica della continenza non prevede l'astenersi dai rapporti sessuali, ma piuttosto di praticare l'atto sessuale non con l'obiettivo finale dell'orgasmo eiaculatorio, ma come attività piacevole e rinvigorente per entrambe i partner.

La cosa principale da capire è che orgasmo e l'eiaculazione sono due eventi separati. L'orgasmo solitamente precede l'eiaculazione, seppur di soli qualche decimo di secondo. Praticare la continenza sessuale significa raggiungere vette di piacere sempre più elevate, ritardando all'infinito l'eiaculazione. Va da sé che ritardare l'eiaculazione significa soddisfare pienamente anche la propria compagna che di solito ha bisogno di almeno 30 minuti di penetrazione per raggiungere un orgasmo vaginale.

Durante l'atto sessuale (o meglio amoroso) con la continenza sessuale si sprigionano delle energie molto potenti che se non vanno a condensarsi nel liquido seminale possono essere convogliate e riassorbite per nutrire il corpo energetico e avere una vita più sana, più felice e soddisfacente sotto tanti punti di vista.

Pensa a quanto importante può essere il seme. Contiene tutto il tuo DNA per mettere al mondo un altro essere umano. Non solo, ma contiene la parte migliore del tuo DNA, infatti ogni singolo organo viene "spremuta" per dare il meglio di sé e riversarlo in quel liquido così importante che solitamente viene sprecato con ignoranza.

A livello scientifico l'orgasmo eiaculatorio produce un drastico calo di ormoni fondamentali per la felicità e il benessere. Ad esempio l'ossitocina, ma anche la dopamina che sono responsabili del buon umore e del sentimento di innamoramento.

Il Dr. Beard è stato un luminaire del sesso del secolo scorso ed è stato il

primo ad aver introdotto il termine nevrastenia. Come risultato dei suoi studi il dr. Beard è giunse alla conclusione che la nevrastenia sia un effetto diretto del prelievo dal sangue di alcune sostanze chimiche necessarie al nutrimento del tessuto nervoso. Tale carenza di nutrienti del sangue deriva dagli scarichi seminali e la perdita volontaria o involontaria di liquido seminale genera uno stato di denutrizione delle cellule del sistema nervoso centrale, causandone l'indebolimento e l'esaurimento.

### **Danni per la prostata**

Il Dr. Beard ha anche sottolineato che questa condizione è generalmente associata ad uno stato infiammatorio dell'uretra prostatica che è spesso la fonte e l'origine di altri problemi alla prostata. L'uretra prostatica, afferma, è il centro più importante d'irritazione riflessa del corpo nel senso che un'irritazione così localizzata, produce riflessi evidentissimi su tutto il corpo in varie forme; condizione penosa che è sia la causa che l'effetto dell'esaurimento nervoso.

Qual è la causa di queste condizioni di congestione e infiammazione dell'uretra prostatica che predispone l'individuo alla spermatorrea e alla nevrastenia? Il dott. Beard sostiene che la causa principale di tali affezioni sia dovuta a un'attività sessuale sregolata, soprattutto riferendosi alle pratiche di contraccezione e al coito interrotto. Le emissioni seminali involontarie, diurne o notturne, se assumono volumi eccessivi, sono riconducibili al fenomeno detto spermatorrea che conduce alla nevrastenia. Il dott. Beard ha concluso affermando che una lunga serie di malattie, sintomi e problemi igienici sono correlati alla funzione genitale e al sistema nervoso.

Sembra che ci sia una precisa relazione tra la disfunzione della ghiandola

prostatica e la nevrastenia. In considerazione del fatto che la secrezione prostatica contiene abbondanti quantità di lecitina, componente importante del tessuto nervoso, si può facilmente comprendere perché la perdita di secrezione prostatica, un componente dello sperma, possa causare una malnutrizione delle cellule nervose privandole di lecitina e successivamente una denutrizione cronica del sistema nervoso, che si manifesta con la nevrastenia. Per questo motivo i preparati a base di lecitina sono stati utilizzati per anni con notevole successo per la cura della nevrastenia. Tuttavia non ha alcun senso somministrare la lecitina dall'esterno se l'organismo disperde la propria lecitina fisiologica attraverso l'eiaculazione. Un'azione preventiva è il primo passo nel trattamento di questi problemi.

Non voglio scendere nei dettagli in questa sede, ci sarà un corso e un sito specifico per questo argomento che richiede tempo e serietà per essere affrontato pienamente.

Nel frattempo vorrei che iniziassi ad accettare l'idea della continenza sessuale, applicando le contrazioni che dovresti aver imparato nel corso base, cercando di prolungare sempre più i rapporti e spostando il focus dall'obiettivo dell'orgasmo, portandolo invece nel movimento di queste energie all'interno di tutto il corpo, partendo dalla base della spina fino ai centri energetici più elevati.

Per avere un'idea dei benefici della continenza prova a praticarla per almeno 21 giorni che sono i giorni sufficienti a far tornare a livelli normali gli ormoni e le sostanze solitamente disperse. Pratica e giudica tu da come ti senti, osservando soprattutto l'umore, l'energia fisica e mentale.

## La routine energetica quotidiana

Gli esercizi che ti propongo fanno parte di una routine energetica messa a punto da una ricercatrice americana, Donna Eden, autrice del libro "Energy medicine" e famosa operatrice energetica in tutto il mondo.

Proprio come ogni mattina assumi probabilmente qualche integratore alimentare per migliorare la salute della tua prostata, queste sei "vitamine energetiche" possono aiutarti a diventare più sano, più vibrante e resistente alle malattie e allo stress.

Una combinazione di queste tecniche ti servirà a costruire la routine energetica quotidiana di 5 minuti e in questo modo contribuirai a mantenere le tue energie sbloccate e in movimento.

Ricorda di respirare a fondo e consapevolmente durante l'esecuzione di ciascun esercizio, inspirando sempre dal naso ed espirando dalla bocca.

Ecco gli esercizi da effettuare possibilmente in ordine cronologico:

- Le 3 percussioni
- Il Cross Crawl
- La postura di Wayne Cook
- Il Crown Pull
- I punti di riflesso neurolinfatici

- Lo Zip Up

Fare tutta la routine impiega circa 5 minuti! A seconda del tuo caso ti consiglio di fare la routine 1, 2 o 3 volte al giorno.

In linea generale fare la routine una volta al giorno è buono, 2 volte al giorno è ottimo, 3 volte al giorno è superlativo e ti farà stare benissimo tutto il giorno.

Guardati il video che mostra la routine energetica e prova a fare gli esercizi seguendo i miei, sono piuttosto semplici da realizzare.

## **I fiori di Bach**

Questa vuole essere solo un'introduzione ai fiori di Bach. Non essendo un terapeuta o esperto in questo campo, non ho intenzione di prescriverti niente o di indirizzarti verso un fiore rispetto a un altro. Se t'interessa l'argomento ti consiglio di studiarli e applicarli poiché sono uno dei rimedi più interessanti e semplici che ho avuto modo di incontrare. Detto questo inoltriamoci nei particolari.

Edward Bach è un medico del secolo scorso, insoddisfatto di come la medicina che gli è stata insegnata prestò troppa poca attenzione allo studio della personalità degli ammalati, concentrando tutto sul corpo fisico. Tanto più che nota come una stessa terapia non sempre cura gli stessi sintomi in ogni paziente. Osserva inoltre come pazienti con carattere e personalità simile spesso reagiscono allo stesso modo. Insomma la personalità individuale è di gran lunga più importante dei



sintomi fisici per la cura della malattia.

La sua ricerca era spinta dalla certezza che il Creatore doveva aver fornito alla natura stessa dei mezzi semplici e facilmente utilizzabili per curare l'uomo.

Secondo Bach non è nella pianta che si trova la qualità guaritrice ma nel fiore, che manifesta una forma più sottile di energia vitale. Per Bach l'uomo alla nascita non è una tabula rasa, ma ha già in se talenti e predisposizioni. E' possibile quindi che un bambino sappia disegnare benissimo già in tenera età, mentre un altro abbia una grande predisposizione nei confronti della musica e con qualsiasi oggetto si trovi a giocare sappia creare una melodia. Per Bach questi sono due esempi di talenti e predisposizioni: non è stata la mamma ad insegnargli a disegnare o suonare, non ne è nemmeno capace. Bach chiama tutto questo "anima" o "vero Sé", inteso come la parte più profonda e sincera della persona. Esiste poi la parte razionale: il cervello, che è in grado di apprendere e fare esperienza.

Bach sostiene che il "vero Sé" comunica costantemente alla "Razionalità" il suo volere per mezzo di sensazioni come l'intuito, il desiderio sincero, l'amore (Bach le definisce "Vibrazioni"). Se "vero Sé" e "Razionalità" sono in armonia, quindi se la parte razionale ascolta il volere dell'anima e lo mette in pratica, allora per Bach regna la salute, la gioia e la serenità. Al contrario se per qualsiasi motivo la "Razionalità" non mette in pratica il volere dell'anima allora si avrà la malattia, l'insoddisfazione e la mancanza di gioia. Elementi come: l'educazione dei genitori, la società con cui ci troviamo a confrontarci, vivere in un bel paese tranquillo o in città, e soprattutto le esperienze che si fanno crescendo (compresi eventuali traumi e shock), formano, quasi sempre, una

stratificazione definita "a cipolla" intorno alla persona, dovuta ad una disarmonia tra il "vero Sé" e la "Razionalità". Per Bach questa è la "Personalità", cioè come appare questa persona al mondo circostante.

La "Personalità" è quindi il risultato del "vero Sé" più tutti gli adattamenti caratteriali e culturali che questa persona ha dovuto apportare per "sopravvivere" (in base chiaramente alle proprie esperienze vissute)

Veniamo ora alla grande scoperta di Bach:

"Alcuni particolari fiori selvatici, arbusti e alberi, grazie alla loro elevata vibrazione, hanno il potere di amplificare le nostre stesse vibrazioni e di aprire i canali ai messaggi del nostro io spirituale; essi hanno inoltre la forza di inondare la nostra personalità con le virtù di cui necessitiamo, purificando in questo modo i difetti (del carattere) che sono la causa delle nostre sofferenze. Essi non guariscono affrontando direttamente la malattia, bensì inondando il nostro corpo con le meravigliose vibrazioni dell'Io superiore, al cui cospetto la malattia si dissolve come neve al sole".

Stando a contatto con la natura Bach si rese conto che le piante come esseri viventi a differenza dell'uomo non possiedono la parte razionale e non possono quindi formare la stratificazione a cipolla: la pianta mantiene per tutta la sua vita i propri talenti e predisposizioni.

Qual è il modo con cui la pianta comunica maggiormente al mondo esterno i suoi talenti e predisposizioni (e quindi il suo carattere)?

Secondo Bach con il fiore. Ecco che allora se una persona assume l'essenza floreale giusta al momento giusto, avrà in sé amplificate le vibrazioni naturali del fiore, in modo da superare quelle ostruzioni

(stratificazione a cipolla) che impediscono alla "Razionalità" di ascoltare il volere del "vero Sé". In questo modo verrà ripristinato l'equilibrio tra "vero Sé" e "Razionalità", che per Bach equivale al ritrovare la salute.

"La malattia non è una crudeltà in sé, né una punizione, ma solo ed esclusivamente un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per trattenerci da sbagli più gravi, per impedirci di suscitare maggiori ombre e per ricondurci sulla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo mai dovuto scostarci."

I fiori di Bach sono dunque un mezzo per raggiungere il benessere completamente diverso da qualsiasi altro, che riequilibra i nostri stati d'animo negativi, portandoci consapevolezza sulla realtà che stiamo vivendo e aiutandoci a trovare soluzioni per migliorarla.

Gli squilibri che possono aver portato il tuo problema alla prostata o altri disturbi sono dunque il risultato di un'interferenza di "comunicazione" tra il tuo vero sé e la parte razionale, il costrutto d'idee che ti sei fatto in una vita intera riguardo a chi pensi di essere.

Qui hai una tabella per capire più o meno di che fiore potresti aver bisogno, ma se sei particolarmente attratto da questo tipo di rimedi ti consiglio di fare una seduta apposita con qualche esperto. Nel file allegato troverai alcuni esperti che posso consigliarti con fiducia.

Per capire di che fiore potremmo aver bisogno è necessario un lavoro di autoindagine ed essere totalmente onesti con se stessi. E' possibile che nel corso della tua vita, a seguito di eventi più o meno traumatici, inconsciamente tu abbia creato una sorta di protezione (i famosi strati a cipolla). Per affrontare i problemi che hanno causato i sintomi alla prostata è necessario tornare alla fonte, liberandoti di tutti questi strati

che apparentemente hai costruito per proteggerti. I traumi che hanno portato dei problemi alla prostata possono essere molto diversi tra loro e spaziano dal rifiuto di una ragazza che ti piaceva, un insuccesso sessuale, un lutto in famiglia e tanti altri. A seconda di come hai reagito nella situazione possono essersi creati strati diversi di identificazione che col tempo hanno formato la malattia. Ad esempio possono esserci delle situazioni irrisolte con persone che credi che ti abbiano ferito, potresti non aver perdonato veramente qualcuno, o non aver accettato una situazione sentimentale di rifiuto (anche in giovanissima età), frustrazioni sessuali, repressioni causate da ambienti sociali e religiosi oppressivi etc... Non posso trovare la causa, tu devi trovarla andando a fondo col tempo dentro di te. Un operatore esperto in fiori di Bach potrebbe aiutarti in questo processo di auto-indagine e consigliarti i fiori giusti nel tempo.

## **Il Kambo**

Man mano che procediamo ci addentriamo in rimedi e pratiche sempre più estreme di cui probabilmente non hai mai sentito parlare.

Il Kambo è il nome di una rana esistente in Amazonia. Questa rana contiene sul suo dorso un veleno potentissimo che viene utilizzato dalla tribù katukina e altre popolazioni locali a scopo terapeutico. In Amazonia viene chiamato "il vaccino della foresta" ed ha una storia millenaria di tradizione sciamanica, poiché viene utilizzato per vari scopi pratici (ad esempio per aumentare lo stato di allerta prima di una seduta di caccia) o anche spirituali, per affrontare blocchi energetici e mentali che possono interferire con i processi di crescita spirituale.

Quello che fa il kambo al corpo quando entra in circolo nel sangue è a dir poco sorprendente. Essendo un potente veleno il corpo reagisce alla sostanza con uno shock violento, riattivando dei processi curativi ancestrali che nel corso della tua vita sono stati bloccati per vari motivi. A livello scientifico ciò che fa è semplicemente la riattivazione istantanea del sistema immunitario. Il kambo inoltre risveglia un'energia latente che agisce direttamente sui chakra del tuo corpo, andando a sciogliere i blocchi che trova. E' come un reset di tutto il sistema energetico, non solo i chakra. In pratica fa uno scanning di tutto il corpo energetico e ripara i danni dove li trova. Un po' quello che puoi fare praticando assiduamente yoga, ma in brevissimo tempo e in modo più violento, senza comunque causare danni.

Ho avuto "il piacere" di provare il kambo qualche anno fa in Europa, da un operatore italiano e ne sono rimasto profondamente colpito per gli effetti nel lungo termine a livello di salute fisica ed energetica, ma anche di intuizione e chiarezza mentale che porta.

Inizio subito col dirti che il Kambo non è per tutti. Essendo una medicina molto potente può avere degli effetti piuttosto violenti sul tuo corpo e alcune persone non sono pronte a questo. Se sei sotto i 60 anni con uno spirito da sperimentatore coraggioso allora il kambo fa definitivamente per te, ma se ne hai paura, credi che siano cose da pazzi, allora non farlo. Sappi che il kambo sta diventando molto famoso anche in Europa e ha già aiutato a risvegliare il potenziale curativo di migliaia di persone in tutto il mondo da malattie anche gravi come il cancro.

Pur potendo acquistare il kambo online, se non sei un praticante esperto è necessario in senso assoluto essere assistito da un operatore che sa quello che fa. Uno degli esperti italiani che ho avuto il piacere di

conoscere è Giovanni Lattanzi, che lavora solitamente ad Amsterdam, ma propone sessioni di kambo anche in Italia ogni tanto. Lattanzi è il numero uno del kambo in Italia e dal mio punto di vista pur proponendo tanti altri rimedi alternativi si è specializzato nel kambo. Per quanto riguarda gli altri metodi che propone, pur essendo molto validi, non me la sento di consigliarti lui, ma vedrai più avanti altri contatti di cui mi fido e che ho avuto il piacere di incontrare. Tra i documenti allegati troverai comunque altri operatori in Italia dei quali mi fido e che io o il mio collaboratore Giovanni abbiamo conosciuto.

Come funziona una seduta di kambo

Prima della sessione di kambo è molto importante l'intenzione e il focus sul problema che vuoi risolvere. (Ad esempio la cura di un'infezione persistente alla prostata, o la soluzione di un problema emotivo che ti porti dietro da anni). Il kambo andrà a colpire esattamente lì.

La cerimonia può iniziare con del Rapé che è un mix di piante che aiuta ad iniziare il processo di purificazione dei canali energetici.

Poco dopo ti sarà chiesto di bere almeno 1 litro d'acqua tutta insieme per facilitare l'azione del corpo ad espellere il necessario. A breve ti spiego come, è interessante 😊.

Dopodiché l'operatore, con l'utilizzo di un piccolo legnetto ardente, ti farà delle piccole bruciature sulla pelle.

L'esatta posizione di queste bruciature può essere determinata dall'operatore a seconda dei problemi specifici che hai ed ha a che fare con i punti dell'agopuntura cinese, punti iniziali o finali dei meridiani energetici del corpo. Non tutti gli operatori lo fanno, ma Lattanzi sì, per far agire il kambo direttamente e più efficacemente.

Una volta fatte le bruciature, è il momento del kambo. L'operatore inizia a spalmare la medicina sulle piccole aperture nella pelle appena create dalle bruciature, in modo tale da far entrare il veleno direttamente nel sistema linfatico che poi farà azione in tutto l'organismo.

Nel giro di pochi minuti la medicina entra in circolo e inizierai a sentirne gli effetti sempre più pesanti. Premetto che si tratta di effetti piuttosto spiacevoli, ma di breve durata. Potresti iniziare ad avere molto caldo e a sudare molto, potresti gonfiarti, come se fossi allergico a qualcosa di molto potente (ed è così in effetti) e potresti sentirti come se tu stessi svenendo. Mantieniti seduto e rilassato e fai fare al kambo tutto il lavoro.

La procedura prevede che tu vomiti, per questo l'acqua iniziale, per favorire il vomito. Vomiterai due o tre volte o anche di più per circa 10-15 minuti e la seduta finisce quando riesci a vomitare anche la bile. Lo noterai per via del colore verde giallognolo nel secchiello che ti è stato dato. In alcuni casi può scatenare anche diarrea. L'operatore è lì apposta per aiutarti qualsiasi bisogno tu abbia.

Finita la cerimonia ti sentirai molto stanco, ma estremamente rilassato e calmo. Probabilmente avrai bisogno di riposarti. Gli effetti del kambo sulla psiche sono leggeri ma si notano come una chiarezza e acuità mentale che potresti non ricordare da molto tempo. Sul corpo noterai una sensazione di leggerezza e purificazione e nei giorni a seguire una piacevolissima sensazione di essere più forte emotivamente e mentalmente. Questi sono i giorni migliori per applicare le tecniche mentali che ti spiegherò in seguito e che puoi fare comunque anche senza aver applicato il kambo.

Questo è tutto quello che dovevo dirti sul kambo, spero che non ti abbia

spaventato e che tu possa trarre beneficio da questa straordinaria poco diffusa medicina. In seguito vedremo l'utilizzo di altre medicine sciamaniche. Alcune si integrano molto bene col kambo.



# La Mente

---

## **Gli effetti del pensiero sul corpo**

Vorrei che t'impegnassi a fare questo semplice esercizio:

Chiudi gli occhi e immaginati in piedi, in mezzo alla cucina di casa tua. In mano hai un limone appena tolto dal frigorifero.

Studia il suo aspetto esterno, la buccia giallognola. E' di un giallo ceroso, ai due estremi la buccia termina in protuberanze verdognole. Schiaccialo un po' e sentine la consistenza e il peso. Ora sollevalo fino all'altezza del naso e respirane l'odore. Non c'è nient'altro che ha lo stesso odore del limone... Ora taglialo a metà e odoralo di nuovo. Il profumo si fa più forte... Ora mordilo, e lascia che il succo ti coli nella bocca...Non c'è nulla che ha lo stesso sapore del limone non è vero?

A questo punto se hai usato bene la tua immaginazione, avrai l'acquolina in bocca o avrai quella sensazione di aspro, tipica del limone.

Andiamo ad analizzare che cosa implica tutto questo.

Delle semplici parole hanno stimolato le tue ghiandole salivari; parole che non riflettevano la realtà, ma solo qualcosa che hai immaginato. Quando hai ascoltato queste parole stavi dicendo al tuo cervello che avevi tra le mani un limone, anche se in realtà non stavi parlando sul serio.

Il tuo cervello invece ti ha preso in parola e ha detto alle ghiandole salivari: "Sta mordendo un limone, presto lavate via il succo". E le ghiandole hanno prontamente obbedito.

Perché ti ho fatto fare questo banale esercizio? Perché la maggior parte di noi è convinta che le parole che adoperiamo riflettono dei significati precisi, e che tale significato può essere buono o cattivo, vero o falso, forte o debole. Questo è vero però non del tutto; le parole non solo riflettono la realtà, ma creano anche una realtà, che in questo caso è stato il flusso di saliva.

Il cervello non è un interprete perspicace delle nostre intenzioni; riceve informazioni e le registra, poiché è incaricato di occuparsi del nostro corpo, se gli diciamo qualcosa nel suo linguaggio, cioè l'immaginazione, come: "adesso mangio un limone" lui subito mette in azione le reazioni del caso.

Questo esercizio è di tipo neutro, cioè non ci fa né male né bene, ma nella nostra vita quotidiana continuamente ci diciamo delle cose nella nostra testa che possono causarci un danno o un beneficio.

Quasi tutti abbiamo fatto da bambini questo gioco all'ora di pranzo: cioè descrivere il cibo che stanno inghiottendo i compagni descrivendolo nei termini più schifosi e nauseabondi che si riesce a immaginare: Il purè diventa crema di scarafaggi schiacciati, il burro diventa il pus di una vecchia malata, tanto per citare uno degli esempi più pittoreschi che mi tornano in mente. Spesso il gioco finisce con uno dei partecipanti che perde l'appetito.

Anche da adulti spesso ci abbandoniamo a giochi del genere. Spegliamo il nostro appetito per la vita con parole negative, e le parole, acquistando via via più potenza con la ripetizione, a loro volta creano una vita negativa. Ovviamente non è che ogni volta che ci diciamo che qualcosa ci fa male, immediatamente arriva il dolore. Lo stato naturale del corpo è la

salute, e tutti i processi vitali sono indirizzati verso la salute.

Tuttavia se continuiamo a maltrattare le difese naturali con continue affermazioni negative, arriveremo al punto di produrre davvero i malanni che chiediamo.

Nel 1910 Un chimico francese appassionato di ipnosi, il dott. Emile Coué aprì una clinica privata a Nancy dove trattò con successo migliaia di pazienti affetti da reumatismi, gravi cefalee, asma, paralisi degli arti, balbuzie, fibromi, ulcere...una sorprendente varietà di malattie.

Sosteneva di non essere mai stato l'artefice delle guarigioni ma che in realtà insegnava ai pazienti l'auto guarigione.

Non esiste il minimo dubbio che le guarigioni siano avvenute realmente (sono perfettamente documentate). Ciononostante il metodo Coué è sparito praticamente del tutto dopo la morte di Coué, avvenuta nel 1926.

Questo metodo è molto semplice... Probabilmente è anche per questo che è sparito, se fosse stato complicato, e solo pochi specialisti avessero potuto impararlo oggi sarebbe famoso e diffuso. Invece è molto semplice e chiunque è in grado di impararlo.

I due principi fondamentali sono:

- 1)** Possiamo pensare soltanto una cosa per volta
- 2)** Quando ci concentriamo su un pensiero, esso si trasforma in una realtà, perché il nostro corpo lo converte in azione.

Quindi se vuoi attivare i processi auto-risanatori del corpo, quegli stessi pensieri che potrebbero essere bloccati dai pensieri negativi, consci o inconsci, semplicemente ripeti per venti volte di seguito:

**“Ogni giorno da ogni punto di vista io miglioro miglioro miglioro”.**

Fai questo due volte al giorno e starai praticando il metodo Coué.

Ovviamente più sei convinto e più enfasi metti in quello che ti dici e migliori saranno i risultati.

Ora quello che ti ho detto funziona ad un livello mentale normale. Ci sono infinite ricerche che dimostrano che il potere delle parole si intensifica enormemente a livelli mentali un po' più profondi.

Quando siamo in uno stato meditativo ad esempio, o quando stiamo per addormentarci, oppure la mattina appena svegli.

Se riusciamo a entrare in un leggero stato di trance, oltre a prendere tutti i benefici del rallentamento delle onde cerebrali, possiamo ripeterci una sola volta quella frase e avere l'effetto decine di volte superiore al metodo di Emile Coué.

Rallentando le onde cerebrali avrai un sacco di benefici tra cui:

- Maggior controllo su te stesso
- Miglior percezione delle cose (sentirai, vedrai e ascolterai meglio)
- Eliminazione di ansie e pensieri ormai radicati nel tuo inconscio
- Rinforzi il tuo sistema immunitario
- Maggior consapevolezza di te stesso

- Elimini tossine
- Maggior creatività e memoria
- Migliora la tua vita sessuale e affettiva (che non è affatto male come scusa per motivarti :-))

Il rilassamento che ho registrato ti porterà gradualmente in uno stato di benefica trance e poi sempre la mia voce ti darà istruzioni dettagliate su cosa dirti e cosa visualizzare per accelerare ancora di più il processo di guarigione.

Consiglio di farlo a tutti, anche a chi non ha problemi di salute.

Questo rilassamento gradualmente porta a un profondo stato meditativo. **Prova a farlo almeno una volta al giorno per 30 giorni** e poi giudica tu i risultati.

A livello fisico ci vorrà un po' di più per sentirne gli effetti, ma l'importante è che a livello inconscio tu dia una direzione al tuo corpo affinché metta in moto tutti quei meccanismi di auto guarigione. Non sottovalutare questo esercizio, è molto potente e con la pratica costante e convinta può dare ottimi risultati.

Facendo il rilassamento scoprirai che le parole acquistano un potere speciale ai livelli mentali profondi; scoprirai che la mente esercita sul corpo un dominio molto più forte di quanto si creda e che noi siamo sempre coscienti in ogni momento della nostra vita.

Ecco cosa ha scoperto il Dott. Joe Dispenza (un famoso biochimico americano) studiando casi di guarigione spontanea di persone affette da cancro, diabete e rari disturbi genetici per cui la scienza non aveva soluzione. Insomma persone profondamente malate.

Ha scoperto che i loro pensieri, il modo in cui loro hanno pensato per un certo periodo di tempo ha effettivamente contribuito alla loro malattia.

Queste persone si sono dette:

Se il mio modo di pensare contribuisce alla mia malattia forse dovrei cambiare il modo in cui ho pensato negli ultimi anni.

Ogni volta che abbiamo un pensiero produciamo una sostanza chimica, se abbiamo pensieri buoni elevati e felici produciamo sostanze chimiche che ci fanno sentire bene e felici, ma se abbiamo pensieri negativi o cattivi o di insicurezza produciamo sostanze chimiche che ci fanno sentire esattamente nel modo in cui pensiamo.

Così ogni sostanza chimica che emette il nostro cervello è letteralmente un messaggio che alimenta il corpo fisico.

Col passare del tempo il corpo comincia a sentire il modo in cui si pensa. Una volta che cominciamo a sentire nel modo in cui pensiamo succede una cosa sorprendente: il cervello che è in costante comunicazione col corpo, lo contatta e comincia a pensare nel modo in cui sentiamo, la qual cosa poi produce più sostanze chimiche per permetterci di sentire nel modo in cui pensiamo e pensare nel modo in cui sentiamo e rimaniamo prigionieri di questo circolo vizioso tra cervello e corpo.

L'effetto finale di questo è che ci creiamo uno stato d'essere e quello stato d'essere diventa il modo in cui pensiamo. In altre parole ciò che sentiamo diventa il modo in cui pensiamo e quando ciò accade in pratica il nostro corpo letteralmente pensa per noi. Se il nostro modo di pensare ha creato questa malattia e il corpo ha creato le sostanze chimiche che hanno favorito la malattia è opportuno cambiare il modo in cui si pensa. E' così che cominciamo a interrompere questo processo.

Un'altra cosa utile per interrompere questo pensiero è riuscire a pensare a chi vogliamo diventare. Una volta che proviamo a fare questo esercizio, cioè a pensare a come cambiare il nostro comportamento e quindi a chi vogliamo diventare, blocchiamo il circolo vizioso tra pensare e sentire. Ecco alcune domande che è opportuno porci:

*Come sarebbe essere una persona perfettamente sana?*

*Chi conosco nella mia vita che è felice?*

*Cosa dovrei cambiare di me stesso per essere una persona migliore?*

*Chi nell'antichità ammiro tra chi è stato grande di cui posso riprodurre certe virtù e capacità per cominciare a formulare un nuovo ideale di me stesso?*

Una volta che ci poniamo queste domande il cervello comincia a cambiare trovando le risposte e quindi cominciando a pensare in modo diverso e inizia a formare connessioni neuronali nel nostro cervello. Iniziamo a esaminare diversi scenari da quelli precedenti che hanno creato la realtà attuale.

Attraverso questo nuovo modello di pensiero aiutiamo enormemente il processo di guarigione e facciamo sì che in seguito non ricadiamo negli stessi errori del passato.

## **La mente e i geni**

Durante i miei studi sulla mente ho avuto modo di incontrare due

personaggi piuttosto interessanti.

Il primo è un biologo che ha insegnato medicina per 20 anni, si chiama Bruce Lipton e ha scritto un bellissimo libro dal titolo [la biologia delle credenze](#), che ti consiglio assolutamente di leggere.

L'altro è Gregg Braden, autore di un altro bel libro, [La Matrix Divina](#).

Dal lavoro coordinato con questi due scienziati ho tratto le mie conclusioni che ti espongo qui e che ritengo essenziali per un qualsiasi percorso di guarigione.

Il libro di Bruce Lipton dà una boccata d'aria fresca a quelli che erano i limiti della medicina moderna, o almeno quelli che ci vuole far credere. Riassumendo il concetto principale del libro è che gli esseri umani non sono, come pensavamo prima, vittime dei loro geni, ma che l'ambiente circostante ha un effetto diretto sul nostro DNA.

Fino a tempi recenti, si pensava che i geni fossero auto-attuativi, cioè potessero accendersi e spegnersi da soli. Come risultato, oggi la maggior parte delle persone si ritengono dei robot genetici, cioè che i geni controllano la loro vita.

Le sue ricerche, invece, segnano l'inizio di una concezione radicalmente nuova della scienza cellulare. La nuova biologia rivela che noi "controlliamo" il nostro genoma, anziché esserne controllati. Oggi è riconosciuto che l'ambiente, e più precisamente le nostre percezioni o interpretazioni dell'ambiente, controllano direttamente l'attività dei nostri geni. Ciò spiega perché la gente può guarire spontaneamente da patologie ritenute permanenti o croniche.



Questa nuova concezione della biologia umana non considera il corpo solo un apparato meccanico, ma ingloba il ruolo della mente e dello spirito. Questa nuova prospettiva è fondamentale in ogni processo di guarigione, perché riconosce che quando cambiamo la nostra percezione o le nostre credenze, mandiamo messaggi totalmente diversi alle nostre cellule, provocando la loro riprogrammazione.

Questa nuova scienza si chiama epigenetica. Esiste da quasi 20 anni, ma solo ultimamente si sta diffondendo. Per esempio, l'American Cancer Society è un'organizzazione che fa ricerca sui geni del cancro da circa cinquant'anni.

Ebbene, questa società ha scoperto che solo circa il 5% dei casi di cancro ha legami con la genetica; il 95% non ha nulla a che fare con la genetica. Recentemente, l'American Cancer Society ha pubblicato una statistica dove si dice che il 60% dei casi di cancro si può evitare cambiando stile di vita e dieta. In pratica dipende dal tuo stile di vita, non dai geni.

Dentro ognuno dei nostri corpi, in questo momento, ci sono miliardi di ceppi cellulari, cellule embrionali concepite per riparare o sostituire tessuti e organi danneggiati.

Comunque, l'attività e il destino di queste cellule rigenerative sono epigeneticamente controllati. Ciò vuol dire che esse sono profondamente influenzate dai nostri pensieri e percezioni dell'ambiente. Quindi, ciò che pensiamo dell'invecchiamento può interferire o migliorare il funzionamento dei ceppi cellulari, provocando la nostra rigenerazione o il nostro declino fisiologici.

Una disciplina importante nelle scienze della salute è la psiconeuroimmunologia. Letteralmente, questo termine significa: la mente (psico) controlla il cervello (neuro) che a sua volta sovrintende al sistema immunitario (immunologia). È così che funziona l'effetto placebo!

Quando la mente percepisce l'ambiente come sicuro e amichevole, le cellule si focalizzano sulla crescita. Le cellule devono svilupparsi affinché il corpo continui a funzionare in modo sano.

Al contrario, in situazioni di stress, le cellule assumono un atteggiamento di difesa protettiva. Quando ciò accade, le risorse energetiche del corpo, normalmente impiegate per sostenere la crescita, vengono dirottate a questi sistemi che forniscono protezione.

Il risultato è che in un sistema stressato i processi di crescita sono limitati o sospesi.

Nei casi di stress acuto (breve) l'organismo è in grado di adattarsi, mentre uno stress cronico o prolungato è debilitante, perché le richieste energetiche del corpo interferiscono con la manutenzione richiesta, e ciò porta a patologie e disfunzioni.

Per esempio, la paura che si è diffusa negli Stati Uniti dopo l'undici settembre ha avuto un effetto devastante sulla salute dei cittadini americani. Ogni volta che il governo lancia l'allarme per un nuovo possibile attacco terroristico, la paura da sola fa sì che gli ormoni dello stress frenino la nostra biologia e si preparino a una risposta di difesa.

In seguito all'attacco al World Trade Center, la salute del Paese è caduta a picco e i profitti delle aziende farmaceutiche sono saliti alle stelle (registrando un aumento del 100% in meno di cinque anni!).

La principale fonte del segnale di stress è la voce centrale del sistema, la mente. La mente è come il conducente di un veicolo.

L'informazione dello stress può arrivare alla cellula dalle due menti separate che formano la voce centrale che controlla il corpo.

La mente conscia (auto-consapevole) è l'io pensante, la mente creativa che esprime il concetto di libero arbitrio. È l'equivalente di un processore a 40 bit, perché può gestire le informazioni provenienti da circa 40 nervi al secondo.

Al contrario, la mente inconscia è un supercomputer provvisto di un archivio di comportamenti pre-programmati. È un potente processore a 40 milioni di bit, che interpreta e risponde a più di 40 milioni di impulsi nervosi al secondo. Alcuni programmi derivano dalla genetica e dalla biologia: sono i nostri istinti.

Tuttavia, la grande maggioranza dei programmi inconsci vengono acquisiti attraverso le nostre esperienze di apprendimento.

La mente inconscia non è la sede del ragionamento o della consapevolezza creativa; è un meccanismo rigido di reazione agli stimoli che funziona "in playback". Quando dall'ambiente viene percepito un dato segnale, la mente inconscia attiva per riflesso una reazione prestabilita. Non è affatto necessario pensare!

Il risvolto pericoloso del pilota automatico è che i comportamenti inconsci sono programmati per avvenire senza il controllo, o l'osservazione, dell'io conscio. I neuroscienziati hanno scoperto che il 95% - 99% del nostro comportamento è sotto il controllo della mente inconscia. Di

conseguenza, è raro che noi osserviamo questi comportamenti, e ancora di più che ne siamo consapevoli.

La tua mente conscia percepisce che sei un bravo conducente, ma è l'inconscio che per la maggior parte del tempo tiene le mani sul volante. E l'inconscio può condurti alla rovina o al successo.

Siamo stati educati a credere che usando la forza della volontà possiamo annullare i programmi negativi del nostro inconscio. Sfortunatamente, per fare questo, è necessario mantenere una vigilanza costante sul proprio comportamento.

Non esiste nell'inconscio un ente osservante che analizzi i comportamenti "pre-registrati". L'inconscio è un meccanismo che agisce esclusivamente "in playback", per questo si chiama inconscio, perché non ne siamo coscienti. Di conseguenza, non viene fatta alcuna distinzione tra comportamento inconscio buono e cattivo: sono tutte "registrazioni".

Non appena la tua consapevolezza viene meno, la mente inconscia mette automaticamente in atto i suoi programmi pre-registrati, basati sull'esperienza.

*Come abbiamo acquisito i nostri programmi inconsci, in primo luogo?*

Il cervello prenatale e neonatale opera prevalentemente alle frequenze EEG delta e theta, nei primi sei anni della nostra vita. Questo modesto livello di attività cerebrale è definito come lo stato ipnagogico.

Quando si trova in questa trance ipnotica, al bambino non vanno insegnati direttamente comportamenti specifici. Egli acquisisce il suo

programma comportamentale semplicemente osservando i genitori, i fratelli, i coetanei e gli insegnanti.

Inoltre, l'inconscio di un bambino "scarica" dall'esterno anche credenze relative a se stesso. Quando un genitore o un insegnante dice a un bambino piccolo che sta male, è stupido, cattivo o buono a nulla, queste informazioni vengono "scaricate" come un dato di fatto nell'inconscio del bambino. Tali credenze acquisite costituiscono la voce centrale che controlla il destino della comunità cellulare del corpo.

*In che modo è possibile quindi riprogrammare l'inconscio?*

Innanzitutto, possiamo diventare più consapevoli di noi stessi e fare meno assegnamento sui programmi inconsci automatici. Quando siamo più consapevoli, assumiamo responsabilità di una parte di mente che prima era inconscia, anziché essere vittime della nostra programmazione. Questo cammino è simile allo stato di presenza dei buddhisti.

Secondo: l'ipnoterapia clinica affronta direttamente i problemi nello stato ipnagogico.

Inoltre, possiamo usare molte nuove tecniche psico-energetiche che provocano una rapida e profonda riprogrammazione delle credenze inconsce limitanti.

Tra le tecniche che conosco e che uso per riprogrammare le credenze c'è l'auto suggestione di cui ti ho già parlato e hai un esempio nel rilassamento guidato aggiunto come bonus.

## Il diario magico

Un esercizio potente che puoi fare ogni giorno per riprogrammare le tue convinzioni inconsce riguardo qualsiasi cosa (salute compresa) è quello che io chiamo il diario magico.

E' molto semplice da mettere in pratica e richiede solo 1 minuto al giorno del tuo tempo, ma deve essere costante e ripetitivo, poiché è così che si formano nuovi collegamenti neuronali. Così come si formano le abitudini negative, in modo ripetitivo, è possibile creare l'abitudine di pensare positivamente.

L'esercizio del diario magico richiede l'utilizzo di un diario, o anche un taccuino su cui scriverai le date. Per anni ho utilizzato le agende della banca di turno, sono perfette. Non deve essere bello per forza.

L'esercizio è questo:

Ogni giorno, prima di addormentarti, scriverai **una o più cose positive** che ti sono successe durante la giornata. Non importa che siano cose importanti o molto significative, possono essere delle piccole cose che ritieni essere positive. Lo scopo non è quello di nascondere le cose negative o di scrivere cose poetiche, ma quello di creare l'abitudine serale di pensare in positivo. Questo ha effetti profondi nella tua mente poiché prima di addormentarti il tuo cervello è più ricettivo e avrai modo di assimilare e formare nuove connessioni neuronali. Inoltre riduce lo stress e amplifica il buon umore.

Esempi di piccole cose quotidiane, ma significative possono essere:

- Ho dato un bacio spontaneo a mia moglie
- Ho aiutato un'anziana signora al supermercato
- Ho partecipato alla mia prima lezione di yoga
- Ho sorriso ad un bambino per strada
- Ho visto due ragazzi abbracciarsi e mi sono commosso
- Etc...

Cose più grandi vanno ovviamente benissimo.

Se fai questo esercizio tutti i giorni, pian piano l'abitudine di pensare sempre nero, di lamentarti, di criticare, man mano se ne andrà, lasciando il posto ad una visione più rosea della vita, anche quando i fatti e le circostanze potrebbero sembrare avverse.

Un altro vantaggio di questo esercizio è che dopo qualche mese o qualche anno avrai il tuo diario o i tuoi diari pieni di cose positive e ogni volta che ti senti un po' giù di corda (è normale ed è ridicolo cercare di forzarti a essere sempre sorridente) puoi rivedere il diario e vedere tutto ciò che di bello hai fatto o ti è successo in passato.

## **Altre tecniche e discipline**

Prima in assoluto lo yoga integrale. Non mi stancherò mai di dirtelo, ma lo yoga è una disciplina straordinaria che agisce su tutti i 4 corpi contemporaneamente. Dai un'occhiata al documento allegato per trovare la scuola più vicina e trovare un corso anche nella tua città, altrimenti sono sicuro che ci sono ottime scuole anche in altre città italiane, basta cercare e non fermarsi alla prima esperienza.

## **L'EFT**

O Emotional Freedom Techniques (tecniche per la libertà emozionale) è una tecnica appartenente alla medicina energetica che funziona con lo stesso principio dell'agopuntura, ma senza l'utilizzo di aghi.

Attraverso una specifica procedura ci si focalizza mentalmente sul problema e si utilizzano le dita per picchiettare dei punti specifici che corrispondono alla fine o all'inizio dei meridiani energetici del corpo.

In pochi minuti è possibile far scomparire il problema e neanche ricordarsi di esso o di averlo mai avuto. E' una tecnica molto semplice che si può imparare da soli e fare da soli in sicurezza. Non c'è bisogno di un operatore. Ricordo di averla utilizzata con successo per rimuovere un'ansia da prestazione sessuale che mi portavo dietro da anni. In particolare l'ho trovata estremamente efficace per rimuovere ansie, paure e fobie di qualsiasi tipo. Il primo che l'ha portata in Italia è Zio Hack del sito [www.migliorati.org](http://www.migliorati.org)

## **La PNL**

Programmazione Neuro Linguistica. Una disciplina vastissima che è possibile applicare in infiniti campi della propria vita. Quello che fa la PNL è essenzialmente estrapolare le strategie mentali di persone che hanno avuto successo in qualsiasi ambito della loro vita e riprodurle e installarle a piacimento su noi stessi. Si è guadagnata una fama non tanto buona per via dell'utilizzo a scopo manipolatorio nei campi della vendita e della seduzione, ma in realtà se applicata su sé stessi per l'auto miglioramento è una disciplina enorme che può portare come minimo a comprendere i meccanismi mentali e a modificarli se necessario.



Credo che qualsiasi processo che espanda la consapevolezza di sé e ci permetta di osservare e interagire con il nostro inconscio apra la porta alla trasformazione. Grazie alla consapevolezza, possiamo attivamente trasformare la nostra vita per colmarla di amore, salute e prosperità.

L'uso di queste tecniche fornisce un modo per comunicare con le cellule del tuo corpo ed è un ponte verso la biologia e la psicologia.

## **Il Campo di energia**

Come abbiamo già avuto modo di vedere in uno dei video precedenti, TUTTO è energia. Siamo energia e siamo circondati da un campo di energia.

Anche i nostri pensieri sono energia e infatti come abbiamo visto possono modificare il nostro DNA.

In natura vediamo che due polarità opposte si attraggono:

Il + attira il – nel magnetismo oppure semplificando l'uomo è attratto dalla donna salvo casi particolari. Nel mondo mentale e oltre non è così.

Pensieri positivi attirano altri pensieri positivi e pensieri negativi attirano altri pensieri negativi.

E fin qui credo che tu riesca bene a seguirmi, poiché hai sicuramente fatto esperienza di ciò nella tua storia personale.

Quello che vorrei farti capire e che richiede uno sforzo un po' più grande a livello di convinzioni è che oltre a modificare il nostro DNA il pensiero

agisce anche sulla realtà esterna.

Che tu ci creda o meno pensieri positivi creano eventi positivi e pensieri negativi creano eventi negativi.

Quando siamo felici ed in pace con noi stessi tutto ci sembra più bello. La vita scorre in armonia e tutto sembra accadere al momento giusto facendoci sentire parte del gioco divino della vita.

Quando siamo arrabbiati o tristi o depressi invece è l'opposto, ci sentiamo separati dal Tutto e ci accadono eventi strani che non fanno altro che alimentare questa nostra sensazione di essere sfortunati e che il mondo ce l'abbia con noi. E qui si crea un circolo vizioso di sofferenza.

Coincidenze?

Può darsi, ma non solo. E' anche il campo di energia che ci circonda.

Quello che gli scienziati stanno scoprendo è precisamente ciò che gli antichi testi ci dicono: il linguaggio che questo campo di energia riconosce, è il linguaggio dei sentimenti. Consci o inconsci.

Il Campo è sempre e ovunque, è qui da prima di ogni altra cosa (in realtà è atemporale) e possiede un'intelligenza che reagisce alle emozioni umane. Assomiglia molto a Dio! Qualunque cosa tu associ a questa parola.

Io lo chiamo il campo, altri parlano di Ologramma Quantistico, o Mente di Dio. Questo Campo è la sostanza di cui sono fatti i nostri corpi e il mondo. Le organizzazioni accademiche e di ricerca hanno dimostrato che questo Campo esiste. È ormai accettato come un fatto, non come una teoria.

Esso contiene in potenza tutto ciò che sperimenteremo o conosceremo nel nostro mondo: la salute perfetta, la longevità, la pace, l'abbondanza, le carriere di successo e le relazioni d'amore, ma anche le profezie più cupe, le malattie più devastanti o la più grande distruzione immaginabile.

Tutte queste esperienze esistono sotto forma di possibilità, potenzialità non realizzate all'interno di tale Essenza. Le scelte che compiamo in ogni momento sono ciò che danno vita a questi potenziali energetici.

Una volta che la scienza occidentale ha riconosciuto l'esistenza del Campo, gli scienziati hanno cominciato a chiedersi: «E ora, che ci facciamo?». Ed è qui che le antiche tradizioni spirituali diventano preziose, perché molte di esse hanno inizio laddove la nostra scienza è appena arrivata.

Le tradizioni spirituali del passato nascono dalla comprensione che siamo tutti connessi tramite un'energia spirituale, e che ciò che una persona fa in un luogo ha effetto su ciò che sta succedendo dall'altra parte del mondo. Questo è un assunto fondamentale delle antiche tradizioni, che siano quelle dei nativi americani, degli aborigeni, dei Quechua andini, dei tibetani o degli antichi Esseni.

Per quanto possano sembrare diverse l'una dall'altra, tutte queste tradizioni sacre affermano che siamo connessi attraverso una Matrice Divina o Essenza. E attraverso questo campo siamo tutti l'uno parte dell'altro, parte del nostro mondo e di un'esistenza più vasta che esse chiamano Dio. Per cui, questa Essenza è il punto in cui il matrimonio tra

scienza e spiritualità origina una saggezza più profonda, più grande di quella che la scienza o la spiritualità da sole possano offrire.

Quando ci chiediamo chi siamo nel mondo, le nostre fonti principali di conoscenza provengono dalla scienza, dalla spiritualità e dalla cultura. Quindi, quando uniamo tutte queste vie in una saggezza più ampia, ciò ci conferisce il potere di partecipare. Uso questa espressione intenzionalmente.

Non si tratta di controllare o manipolare il nostro mondo, bensì di partecipare agli esiti della guarigione del corpo, di contribuire alla creazione della pace nella nostra comunità e tra le nazioni, perché sono tutti connessi tramite questa Essenza, fanno parte dello stesso Campo di energia.

### ***Quindi non esiste l'osservatore passivo?***

La fisica quantistica è giunta alla conclusione che non esistono osservatori passivi. È impossibile per chiunque limitarsi a osservare il mondo che lo circonda. Se stiamo guardando qualcosa e abbiamo pensieri, sentimenti, emozioni e credenze riguardo a ciò che guardiamo, in virtù di questo Campo, siamo diventati parte di ciò che stiamo osservando. È questo che emerge negli esperimenti di laboratorio fatti con le particelle.

### ***Stai dicendo che stiamo sempre creando, intenzionalmente o no?***

Se definiamo l'intenzione come l'atto di osservare il nostro mondo con l'aspettativa di un risultato stiamo sempre creando, anche quando non siamo consapevoli di ciò che stiamo creando. In poche parole

**non possiamo non creare!**

Ovunque volgiamo lo sguardo, la consapevolezza ci metterà di fronte qualcosa da vedere. Se sei sveglio e conscio, stai creando. Quindi, cosa vuol dire essere abituati a vedere qualcosa che non vogliamo?

Cosa significa insistere a cercare un'infezione alla prostata?

L'intenzionalità è ciò che fa volgere l'ago della bilancia a nostro favore o a nostro sfavore.

Ognuno di noi conosce già questo linguaggio. È un linguaggio non verbale; non ci sono parole o altre espressioni esteriori. Tutti hanno tutto ciò che occorre per creare gioia, abbondanza e buona salute nella propria vita, ogni giorno. Quello che gli scienziati stanno scoprendo è precisamente ciò che gli antichi testi ci dicono:

Il linguaggio che questo Campo riconosce è il linguaggio dei sentimenti e delle emozioni umane. Non occorre che tutte le persone del mondo esprimano lo stesso sentimento per creare un effetto.

Gli studi dimostrano che un numero relativamente ristretto di persone con un'intenzione focalizzata ha un grande peso nel determinare la risposta della nostra realtà, sia nel nostro corpo sia nel mondo.

Un esempio famoso fu una ricerca condotta durante la guerra tra Israele e il Libano all'inizio degli anni Ottanta. Questo studio consisteva nel trasferire persone ben addestrate a sviluppare la pace nel proprio corpo in aree mediorientali devastate dalla guerra.

Quando queste persone provavano tutte insieme un senso di pace in periodi determinati, il livello di violenza nell'area intorno a loro diminuiva significativamente. Il crimine, le attività di pronto soccorso e gli incidenti stradali diminuivano; cessavano anche le attività terroristiche. E quando i praticanti si fermavano, tutte quelle attività riprendevano.

Poiché questi praticanti avevano imparato la tecnica della Meditazione Trascendentale di Maharishi, questo fenomeno divenne noto come "l'effetto Maharishi".

E i risultati erano così evidenti che i ricercatori furono in grado di determinare la percentuale esatta di popolazione necessaria per creare questo effetto. Essa è la radice quadrata dell'1% di una data popolazione. Per cui, quando si forma questa massa critica di partecipanti, la soglia si schiude e gli effetti cominciano a essere visibili. Ovviamente, più persone partecipano, più rapidamente scorgeremo questi effetti.

La radice quadrata dell'1% sono appena cento persone su un milione, o solo ottomila sull'attuale popolazione mondiale di sei miliardi e mezzo di persone. Questo è tutto ciò che occorre per fare la differenza.

Che noi si parli della guarigione di una persona o di noi stessi o della pace tra le nazioni – benché possano sembrare situazioni diversissime – il principio e l'effetto sono gli stessi.

# Lo Spirito

---

Qui ci addentriamo in un campo ancora più astratto, molto lontano dalla tangibilità del corpo fisico, dalle energie dei chakra o dei meccanismi inconsci dell'ego.

Inizio subito col dirti che il corpo spirituale non è un corpo e non appartiene al dominio di nessuno dei corpi di cui ho parlato finora. Non parlerò di anima perché lo ritengo un argomento molto delicato, che interpretato come concetto può finire per ancorarti ancora di più al dominio della mente e dell'ego.

La parte spirituale è ciò che permea tutto e quindi non è una parte. Non può essere percepita dal campo della mente, non può essere definita o limitata a dei concetti.

In molti ci hanno provato in passato e continuano a provarci. Sono state costruite cattedrali e fondate sette e religioni, ma nessuno è mai riuscito ad arrivare a Quello.

In questo capitolo del corso avanzato entreremo nei meandri di uno dei misteri che sorregge l'umanità da sempre.

## **Come avvicinarsi alle discipline spirituali**

Cercare di raggiungere qualcosa che non sappiamo cos'è è senz'altro la cosa più difficile e frustrante che esiste, anche perché ad un certo livello non possiamo sapere se e quando l'abbiamo raggiunta o se siamo sulla strada giusta.

A differenza degli altri corpi o discipline, pur essendo tutti completamente interconnessi, quando parliamo di SPIRITUALITA' non sappiamo mai dove andare a parare. La spiritualità è un concetto talmente ampio e personale che non me la sento di trarre delle conclusioni seppur basate su esperienze di vita.

Forse perché a differenza degli altri campi invece che andare a cercare quella tecnica o quell'esercizio energetico è lei che trova noi. Noi possiamo solo preparare il terreno affinché la spiritualità si manifesti. Ci sono infinite scuole spirituali valide, ma non me la sento di indirizzarti verso una rispetto ad un'altra.

E attenzione che non sto parlando di religione, la religione è una via spirituale, ma non è l'unica.

Il mio consiglio è di iniziare a interessarsi di pratiche spirituali a supporto del tuo percorso di guarigione su tutti i livelli. Puoi iniziare frequentando un corso di meditazione, un corso di yoga integrale autentico o una palestra dove ci siano buoni insegnanti di Tai Chi o Chi Kung.

Poiché ritengo che ogni disciplina ha in sé degli aspetti spirituali non posso dirti: "segui questa lezione e troverai l'illuminazione". Perché quello che può andare bene per me, per altre persone può non andare bene.

Ho praticato yoga integrale da 7 anni e trovo che sia un sistema completo che porta benefici a tutti e 4 i corpi che ti ho descritto: fisico, mente,



energia e spirito ma non fermarti a quello che ti dico, fai qualsiasi qualcosa ti porti dei benefici, ma falla con costanza e divertimento.

Se per te il contatto con la parte più spirituale del tuo essere consiste nell'andare a correre in natura una volta alla settimana, fallo e divertiti nel farlo, ti porterà più risultati che meditare contro voglia.

### **Che cosa fare dunque?**

Non posso dirti esattamente come, ma ciò che ti auguro è che la tua vita sia sempre piena di sentimenti di gratitudine, gioia e amore. Per questo nel rilassamento allegato cerco di guidare la tua mente a farti provare queste cose. Da solo comunque non basta, ci vuole la tua ricerca costante di questi sentimenti per ribaltare l'abitudine al pensiero critico, razionale e limitante, altrimenti per inerzia, l'energia andrà dov'è sempre andata.

## **Le tue credenze spirituali**

Puoi essere cresciuto o meno in una famiglia religiosa, puoi aver fatto parte di scuole di yoga, di tantra, di gnosi o di teosofia, ma se stai leggendo o ascoltando questo corso un po' di domande su te stesso te le sarai poste.

Perfino se sei un ultra scettico su qualsiasi cosa, una mente logica ed estremamente razionale prima o poi sarai arrivato ad un punto della tua

vita in cui le tue domande non hanno più risposte certe, poiché Quello, il mistero, non può essere compreso dalla mente.

## **Il mio approccio al Divino**

Sono stato un ricercatore spirituale dalla nascita della mia coscienza nel corpo fisico. Mi sono sempre posto domande a cui i miei genitori o i miei insegnanti non riuscivano a darmi risposte soddisfacenti.

Al momento in cui scrivo nessuna risposta soddisfa le classiche domande esistenziali "Chi sono io" e "Perché sono qui". C'è una cosa però che fa tutta la differenza. Il riconoscimento della totale falsità e illusorietà di chi pone la domanda.

Intendiamoci, queste sono domande splendide e prima o poi sorgono in ogni essere umano, è così che va. Se ancora non te le sei poste il fatto stesso che tu stia guardando questo corso, significa che stanno girando nella tua testa e quindi inconsciamente te le stavi già ponendo.

Nella mia vita ho visto diversi maestri e insegnanti che alimentano l'illusione che attraverso le loro pratiche e la tua devozione al divino raggiungerai Quello. Molte pratiche le ho seguite intensamente e alcune per abitudine le attuo ancora oggi.

C'è qualcosa di sbagliato nei maestri o nelle pratiche? Assolutamente no, fanno tutte parte della ricerca di ognuno di noi e ognuno di noi è in cerca di qualcosa, anche se non ce ne rendiamo conto. Tu ad esempio stai cercando la fine della sofferenza fisica, oppure il raggiungimento della salute perfetta o la felicità o anche tu stai cercando la Verità Ultima. Non puoi far finta di non cercare, la Verità vince sempre e finché c'è un

ricercatore ci sarà sempre un'insoddisfazione finale perché ti senti separato da qualcosa che definisci come meta.

E' un sogno meraviglioso, che può trasformarsi in un incubo se l'identificazione con la sofferenza del ricercatore è molto forte.

Ecco un simpatico video che rende bene l'idea.

Tutto ciò che spero tu riesca ad accorgerti con questo corso è che Tu non sei né il tuo corpo fisico, né il tuo corpo energetico né la tua mente.

Facciamo un semplice esercizio di auto-indagine.

Sei seduto e stai leggendo o ascoltando questo corso. Osservi il tuo corpo e sei cosciente di esistere. Dove esattamente risiede questo "Io" all'interno del tuo corpo?

Supponiamo che per qualche motivo tu abbia perso un braccio (toccati pure ☺).

Senza un braccio sei ancora tu, giusto?

E senza entrambe le braccia? E senza braccia né gambe, chi sei? Avresti ancora questo senso di esistere non è vero?

Adesso supponiamo che ti abbiano tolto i polmoni e tu stia respirando con dei polmoni artificiali. Avresti ancora il senso di esistere.

E se rimpiazzassero il fegato e i reni e tutti gli altri organi interni?

So che il trapianto di cuore è adesso possibile grazie a sofisticate tecniche di chirurgia. Potresti aver subito un trapianto di cuore e ancora avere il

senso di esistere. Chi sei dunque? Dove sei localizzato? Con cosa sei identificato?

Se ti aprissero il cervello riuscirebbero a trovarti? Non credo, anche se dovresti aver capito che in realtà tu sei solo un insieme di idee, convinzioni e forme pensiero che sono sorte in esso. Bene, quello non è chi realmente sei. E' il tuo ego. Quell'ammasso meraviglioso di idee che ti porti dietro riguardo a te stesso non è chi realmente sei.

Per comprendere davvero chi sei, tutte quelle idee che hai costruito in una vita devono crollare e crolleranno, poiché sono soltanto idee false, basate su opinioni, auto-giudizi, condizionamenti esterni e molto altro.

Molto praticamente per comprendere chi davvero sei, tutti i tuoi falsi "Io" devono venire a galla; tutte le tue identità e attaccamenti che hanno portato alla tua condizione fisica attuale. E' un lavoro costante su te stesso che è già iniziato in te anche se non te ne sei reso conto.

Ancora più chiaramente, non puoi capire chi sei, puoi solo capire chi non sei, in modo che chi davvero sei emerga spontaneamente.

## **Aiuti spirituali**

Dunque, se ti sei reso conto di alcune cose dentro di te, probabilmente ti starai chiedendo...ok, e adesso? Che cosa posso fare per capire ciò che non sono per far in modo che ciò che sono emerga?

In realtà non puoi fare niente, ma come già detto puoi solo preparare il terreno affinché accada.

Se hai già escluso le religioni, le sette e i "maestri illuminati" ci sono poche cose che effettivamente possono fare la differenza e come minimo svegliarti da quello stato di sonno in cui la maggior parte della popolazione si trova.

## **Praticare Yoga**

Ti ho già parlato dello yoga integrale molte volte e non mi stancherò mai di farlo. Si tratta uno dei metodi più efficaci e pratici che conosco per permettere al corpo mente di aprirsi alle energie sottili, purificare la struttura corpo mente e fortificarla per poi lasciare andare tutto e far emergere la luce che è già in te e in ognuno di noi.

Non sto parlando dello yoga da palestra o stretching, ma di un sistema completo, nato più di 6000 anni fa, che comprende infinite tecniche e varianti. Negli allegati del corso base che dovresti avere, troverai le scuole di cui mi fido in Italia. Ce ne sono sicuramente tante altre di valide, con indirizzi e inclinazioni diverse. Non fermarti e non giudicare se non ti trovi bene con la prima che incontri.

## **Meditazione**

La meditazione fa parte in realtà di molte scuole di yoga, ma può essere appresa e praticata anche altrove.

Meditare dal mio punto di vista significa fare il meno possibile. Se sei seduto in silenzio e stai pensando all'immensità dell'universo, non stai meditando, stai pensando. Apparentemente da fuori la differenza non c'è, ma interiormente è abissale.

Ci sono anche qui infinite varianti e possibilità. Non ho abbastanza esperienza, ma ho partecipato a vari ritiri di meditazione e posso dirti che ogni tipo ha il suo perché e merita una certa attenzione.

In particolare sono sempre stato attratto dai ritiri di meditazione per la rivelazione nel sé, a cui ho partecipato varie volte. La tecnica in questi raduni è quella dell'autoindagine di Ramana Maharshi. Si pratica il silenzio, l'astinenza sessuale e ogni tipo di comunicazione è sconsigliata per tutto il ritiro che dura dai 4 ai 17 giorni, dipende.

Durante le sessioni di meditazione si sta in silenzio e interiormente ci si pone la domanda "Chi sono io"? Attraverso la domanda andiamo sempre più a fondo nei nostri universi interiori e raggiungiamo stati meditativi profondi affrontando alcune cose interessanti che ti lascio scoprire se parteciperai ad uno di questi raduni.

## **Le piante psicotropiche**

Forse non lo sai, ma su questo pianeta esistono delle piante che hanno dei poteri magici e dalle popolazioni che vivono nei posti dove queste piante crescono, sono sempre state utilizzate per connettersi alla loro parte divina, passando ovviamente da tutti i loro demoni (che sono gli strati delle false identificazioni che si sono create).

Sto dicendo che c'è la possibilità di utilizzare piante con una saggezza millenaria, utilizzate da popolazioni sciamaniche e tribali da sempre.

Molte volte nel corso della storia i governi o la società hanno cercato di demonizzare o ridicolizzare queste piante, mettendo al rogo chi ne faceva uso (come le streghe nel medioevo) o rendendole illegali, ponendole sotto

una cattiva luce. A proposito, come può una piante essere illegale? Ha fatto di per sé qualche reato venendo al mondo?

Ci sono diverse piante psicotropiche che possono aiutarti enormemente nel tuo cammino di ricerca, qualunque cosa sia ciò che cerchi. Alcune sono facili da reperire, altre illegali in Italia, ma tutte hanno dei poteri straordinari che possono seriamente fare la differenza nel cammino di ognuno di noi.

Ci tengo ancora una volta a precisare che queste piante non sono adatte a tutti. Sono solo per i più avventurosi e coraggiosi ricercatori, poiché pur non essendo nocive in termini di salute fisica, possono seriamente cambiare la visione della realtà e la percezione che hai attualmente di te stesso, con tutte le conseguenze che questo può portare. Se non senti affatto una risonanza con queste cose, per favore non le utilizzare e applica invece solo le cose che ho spiegato in precedenza che sono altrettanto valide.

Quali sono dunque queste piante?

Ho avuto modo di provare e sperimentare vari tipi di sostanze psicotropiche e medicine sciamaniche durante i miei viaggi, ma quelle che più mi hanno colpito sono essenzialmente due:

L'Ayahuasca e L'Iboga. Entrambe legali anche in Italia sono medicine straordinarie che possono seriamente aiutarti a scavare a fondo dentro di te, mostrarti aspetti che il tuo ego ha sempre nascosto e aiutandoti a liberarti di questi limiti e paure recondite che tutti ci portiamo dietro. Queste medicine non sono droghe ricreative e non si tratta di esperienze piacevoli nella maggior parte dei casi. Consiglio a chiunque di farne

esperienza, ma con cautela e solamente sotto la guida di un operatore esperto.

Cerimonie di ayauashca puoi farle adesso facilmente anche in Italia, grazie all'associazione ayahuasca international, mentre per l'iboga se ne hai la possibilità consiglio caldamente di andare da Sean Hamman vicino a Londra.

Un'altra possibilità per l'iboga è utilizzare delle micro-dosi giornaliere. L'iboga può seriamente aiutarti a liberarti da pensieri ossessivi, abitudini dannose, legami col passato e molto altro. Se sei interessato a questo tipo di cura puoi contattare Giovanni Lattanzi per acquistare Iboga di qualità e avere un supporto via email.

Se invece preferisci qualcosa di più economico per iniziare una profonda introspezione puoi anche provare con i funghi. Sto parlando di funghi psicotropici che puoi coltivare in casa e assumere in sicurezza anche da solo, ma con discrezione. Il possesso delle spore è infatti legale in Italia, ma la coltivazione e l'utilizzo no. Le varietà che ti consiglio sono i Golden Teacher e i Pes Amazonica e puoi acquistare dei kit di coltivazione su internet.

Troverai tutti i dettagli su dove fare le cerimonie o su dove comprare iboga e i kit di coltivazione in un documento allegato.

Le esperienze che puoi fare con queste medicine vanno ben oltre l'immaginabile. C'è chi dice che una sola cerimonia di Ayahauasca equivale a circa 10 anni di meditazione. Quello che ho avuto modo di sperimentare però è che una robusta base di meditazione o di pratica di qualsiasi altra disciplina può essere molto importante prima di effettuare



una qualsiasi cerimonia sciamanica di questo tipo. Può darti le basi per affrontare meglio il viaggio e non essere catapultato in mondi e universi infernali che sono sicuro non vuoi attraversare. Non utilizzare mai queste sostanze contemporaneamente e non mischiarle con altre medicine o sostanze stupefacenti, le conseguenze possono essere seriamente letali.

Chiedimi maggiori dettagli in privato se sei seriamente attratto da questo tipo di medicine.

Detto questo credo di averti rivelato praticamente tutti i miei segreti per vivere su questo pianeta una vita degna, sana e felice. E ricordati che non esiste un cammino che sia uguale ad un altro, devi per forza trovare la tua strada verso l'armonia interiore.

Quando tutte le nostre energie ritroveranno l'armonia, il nostro corpo rifiorirà. E se il corpo rifiorisce la nostra anima trova il giusto terreno per fiorire nel mondo.

Questo è lo scopo fondamentale di questo corso, preparare il terreno e nutrire il fiore.

Con affetto e amore, ti auguro il meglio.

Marco

## Sommario

<b>Introduzione</b> .....	<b>2</b>
<b>Il Corpo fisico</b> .....	<b>5</b>
Digitopressione .....	6
Massaggio prostatico interno .....	10
Shankprakshalana: La pulizia dell'intestino .....	13
Le posture inverse .....	18
<b>Il Corpo energetico</b> .....	<b>22</b>
Equilibrio e squilibrio .....	23
La continenza sessuale .....	25
La routine energetica di Donna Eden .....	31
I fiori di Bach.....	32
Il kambo .....	36
<b>La Mente</b> .....	<b>40</b>
Gli effetti del pensiero sul corpo .....	40
La mente e i geni .....	46
Il diario magico.....	52
Altre tecniche e discipline.....	56

<b>Lo Spirito .....</b>	<b>57</b>
Il Sentimento .....	57
Come avvicinarsi alle discipline spirituali .....	63
Le tue credenze spirituali .....	65
Aiuti spirituali .....	68