

Un semplice esercizio allo specchio

Vi parliamo oggi di un esercizio semplicissimo in apparenza. Se condotto con costanza ed applicazione può portare una persona ai più alti livelli, sia nel magnetismo personale, nello sviluppare volontà e concentrazione ed altro ancora.

E' un esercizio utile anche per coloro che vogliono aumentare la consapevolezza in quanto pur partendo dalla concentrazione oltre un certo punto questa non esisterà più come la conosce l'uomo medio. e si entrerà in uno stato nuovo che è la reale attenzione dello spirito.

Mettetevi davanti ad uno specchio ed osservate la vostra immagine nel punto dove la fronte incontra il naso, quello che gli indiani chiamano il "terzo occhio".

Siate calmi. Rimanete concentrati e soprattutto cercate di NON BATTERE LE PALPEBRE.

Con questo esercizio voi state influenzando la mente per via fisica. Infatti, quando siamo concentrati ed interessati tendiamo naturalmente a battere meno le palpebre. In questo caso è la mente che influisce sul corpo. Con questo esercizio è invece la nostra volontà che guida il corpo, ed il corpo progressivamente doma i moti della mente che ci portano a battere così spesso le palpebre.

Gli animali ed i bambini battono molto meno le palpebre. Il battito è direttamente collegato al "cambio di immagine mentale". Questo è stato anche dimostrato scientificamente¹L'uomo adulto, più pensieri ed emozioni ha, più batte le palpebre. Ogni battito di palpebre tende quindi a "cambiare la diapositiva mentale".

Ma se seguite le istruzioni e cercherete di "spingere" ogni volta a tenere di più, arriverete a poco a poco ad aumentare la vostra concentrazione e questo sarà utile anche in altre situazioni della vita. Potete accompagnare l'esercizio davanti allo specchio con l'osservazione di un punto fisso ed anche cercare di non battere le palpebre mentre leggete. Con questi accorgimenti raggiungerete i risultati

Questo è un esercizio che richiede applicazione, in quanto presto gli occhi incominceranno a lacrimare e dovrete chiuderli. Ma non desistete. Riposate un attimo gli occhi, manteneteli chiusi ma senza strofinarli e poi riprendete l'esercizio. Un esercizio simile è chiamato dagli indiani Tratak, che viene proprio da una radice che significa "lacrima".

Potete dedicare circa dieci quindici minuti al giorno a questo esercizio, ivi comprendendovi le pause in cui farete riposare gli occhi.

¹Vedi ad esempio <http://www.journalofvision.org/content/4/8/401.abstract> Blinking and thinking: Voluntary eyeblinks disrupt iconic memory e anche <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1187305> Blinking and Thinking

Noterete che la progressione di sviluppo non sarà lineare. Ogni tanto tornerete indietro senza capire come mai. Ma progressivamente aumenterete la durata.

Sviluppare autoipnosifascinativa – i primi passi

Ad un certo punto potrete avviarvi ad una semplice autoipnosi fascinativa. Dopo un poco che vi fissate, concentrati sul punto, direte mentalmente al voi stesso nello specchio “vieni in avanti”, parlandogli mentalmente con tono di volontà e volendo ed avendo l’idea chiara che possa venire in avanti. Il tono di volontà è un tono affermativo. Il tono di qualcosa di cui siete assolutamente sicuro. Il tono che avete quando dite ad esempio il vostro nome con sicurezza. Ha anche in sé un poco del tono che ha il militare quando dice “attenti” al suo plotone. Rimanete concentrati sull’immagine quando date l’ordine. Vogliate ed abbiate fiducia, come diceva il Barone di Puysegur². Scoprirete con stupore che al comando mentale l’immagine nello specchio verrà in avanti, ma in realtà sarete VOI che senza rendervene conto siete venuti in avanti. Potrete ripetere dicendo “vai all’indietro” scoprendo anche qui che in una maniera non conscia, in quanto tutta la vostra attenzione è incentrata sull’immagine nello specchio questa andrà indietro poiché VOI inconsciamente andrete indietro.

Potrete provare anche a darvi altri comandi, ad esempio che le vostre braccia si sollevano.

IL sistema è semplice. Abbiamo visto che molto spesso persone che non riescono ad ottenere su di loro tale fenomenologia ipnotica con altri sistemi verbali, anche ipnoterapeuti esperti, riescono invece alla prima prova con tale sistema.

E ovviamente potete darvi delle suggestioni positive, che riuscite, che siete capaci. O anche che il vostro sguardo o il vostro aspetta migliora di giorno in giorno (in questo caso conviene alla sera per lasciare la notte ed il sonno operare). Parlate sempre al positivo.

Per finire la sessione chudete gli occhi. Portateli al terzo occhio un istante e voltatevi.

Nella Vita

Avere uno sguardo deciso e che non batte le palpebre aiuta nella vita. Il vostro interlocutore percepirà un “quid” difficilmente razionalizzabile ma che lo impressionerà.

NOTA: Nella vita non avete bisogno di fissare in un unico punto , ma piuttosto muovete gli occhi da un occhio all’altro del vostro interlocutore per non farlo sentire troppo sotto pressione. Maneggiate lo sguardo con attenzione, come un’arma potentissima

² Famoso esperto di magnetismo che introdusse la pratica del sonnambulismo ipnotico, dove un soggetto veniva portato in un sonno profondissimo dove si sentiva al di là del tempo e dello spazio. In realtà il Barone diceva “Veuillez et Croyez”, che letteralmente può essere tradotto in vogliate e credete, ma in successivamente specificò che il credete voleva dire “credete nelle vostre capacità di ottenere quello che volete”

abusarne. Ulteriori istruzioni sono disponibili sul nostro libro "Ipnosi Istantanea e Fascinazione" disponibile su Macrolibrarsi.it o scrivendo a info@neurolinguistic.com

Altro: tradizione occidentale ed orientale

Quest'esercizio è parte di varie tradizioni alchemiche di trasformazione dell'uomo ed è una maniera di accelerare certe fasi. La persona che osserva, il "chi" osserva è infatti il principio solare, l'immagine riflessa è il principio lunare. Questi in fasi successive si fondono. Progressivamente si arriva all'"androgino ermetico" ovvero un livello superiore di energia, paragonabile alla Kundalini degli indiani.

In India questo esercizio è parte delle pratiche di Tratak come abbiamo detto, insegnate nello Yoga. E' considerato fare anche bene alla vista.

Informazioni ulteriori

Come esposto l'esercizio è semplice è effettivo.

Ricordiamo però che può avere molte variazioni ulteriori. Ad esempio si può fissare solo un occhio, oppure accompagnare la fissazione con respirazioni di vario tipo. Si può fare dopo aver osservato una luce o su una superficie differente dallo specchio. Può anche servire in queste varianti per avere risposte dall'interno, sviluppare l'intuizione, certe forme di guarigione magnetica ed altro ancora. Infine anche il suono e la tensione muscolare può accompagnare l'esercizio a seconda di quello che si vuole ottenere.

Contattate il nostro istituto al numero 3482213449 oppure a info@neurolinguistic.com