

# INTRODUZIONE AL CORSO

## Il Mistero della vita e del Tempo

### Ricordare e rivivere

L'**ipnosi regressiva** permette di rivivere episodi sia positivi che negativi vissuti in passato. Può quindi servire per raggiungere il cuore di molti problemi psichici e risolverli, con ricadute positive anche sul benessere.

### Scopo dell'effettuare una Regressione

Lo scopo di questo corso va però anche oltre: **recuperare la vostra esistenza, il vostro tempo ed uscire dall'ipnosi quotidiana.**

### **ESSERE VERAMENTE NOI STESSI. QUESTO È IL FINE**

Le implicazioni di quanto scritto vanno però molto oltre l'aiutarvi semplicemente nell'organizzazione della vita od a riscoprire un momento del passato, e vi guidano verso quello che siete veramente e nel realizzare la vostra salute e la vostra natura.

Imparare le tecniche di regressione vi porta a cambiare la visione della vita e del tempo. La visione si allarga e si libera dall'attenzione alle piccole cose

Queste tecniche vi portano a sviluppare una **calma ed una forza interiore** che sono tra l'altro la base per il successo nella vita, per il magnetismo personale e per l'uscita dalla trance quotidiana e la scoperta del vero centro della vostra potenza e del vostro benessere.

È una nuova genesi all'interno di voi.

Vi portano infatti sicuramente ad ottenere tutto quello che avete sempre desiderato e che non avete raggiunto perché bloccati da schemi limitanti del passato. Inoltre vi portano ad ampliare ed allargare la visione attorno al punto centrale da cui tutto nasce: voi.

### **ATTRAVERSO LA REGRESSIONE POSSIAMO LIBERARCI DA UN PASSATO CHE CI SEGUE**

INOLTRE Se potete conoscere e vivere il passato questo significa che coesiste nel presente. Che è QUI. Infatti il modo migliore di pensare è che siamo in un unico continuo spazio tempo e l'idea del tempo è un'idea primariamente mentale.

Leggete attentamente ogni lezione di questo corso, nato dagli insegnamenti del dr. Paret, che vi invitiamo a conservare. Contiene molti punti di saggezza concentrati e vi può aiutare a cambiare voi stessi.

## Tipi di Regressione

### Richiamare al presente il passato della vita

*Regressione semplice:* in cui il soggetto rivede il suo passato con atteggiamento critico e sentimenti del presente.

*Rivivificazione:* in cui il soggetto dimentica il presente per comportarsi, esprimersi e sentire come accadeva in passato.

Che facciamo una o l'altra alla fine arriverete ad un cambiamento nell'ORA.

La cosa più essenziale cui infine arriverete partendo dal passato è scoprire il vero presente.

### Vero o falso?

Ogni cosa che potete vedere o sentire in una regressione esce da voi. Quindi a livello soggettivo significa qualcosa.

### Esempio di Regressione Ipnotica

Ecco cliccando qui sotto un video del dr. Paret che esegue una ipnosi regressiva

<https://www.youtube.com/watch?v=o-vBe3NrpyA>

### Tecniche ipnotiche e magnetiche ed aumento della sensibilità

Le tecniche ipnotiche aumentano la sensibilità e possono aiutare molto nella regressione.

**Qui sotto nel gif animato il dr. Paret in una parte di dimostrazione di iperestesia, il soggetto sente e reagisce con un'accresciuta sensibilità seguendo il movimento della mano del dr. Paret.**

## il mistero del tempo

Parlare di regressione implica un lavoro sul tempo.

Che cosa è veramente il tempo?

In noi ci sono più meccanismi che regolano il rapporto col tempo e ce ne nascondono la vera natura. Il tempo è un argomento che pur influenzando tutta la nostra vita è poco conosciuto.

Ad esempio anche la velocità del tempo è chiaramente soggettiva.

Molto spesso sembra sfuggirci ed essere senza controllo. Capirne l'essenza è una chiave fondamentale per il percorso sul quale ci stiamo avviando.

Ad esempio **quando dormiamo il tempo passa in un attimo**, ma anche quando siamo svegli se non facciamo attenzione il tempo sembra passare altrettanto rapidamente. Capita quindi che siamo svegli, ma è come se dormissimo.

Che cosa è che ci fa dormire e non vivere la vita? La vita passa e ci sembra magari di non essere mai stati noi stessi. Quello che ci ruba a noi stessi è il fatto di essere prigionieri dei nostri meccanismi automatici, del nostro ego. L'uomo medio non è libero. La libertà cui vogliono condurvi queste pagine è la libertà vera, libertà da una serie di meccanismi automatici che rubano l'uomo a sé stesso, gli rubano la vita ed il suo tempo sicchè di alcuni si può dire: ha vissuto ottant'anni, ma in realtà sono solo una ventina scarsi...

Nel tempo si forgiavano i schemi mentali.

L'uomo infatti forgiava colle sue mani le catene che lo stringono e che gli rubano il tempo della propria vita.

Queste catene gli rubano non solo il tempo, ma anche il piacere, in quanto anche questa qualità sembra prigioniera di un fantomatico domani e l'uomo è incapace di riconoscerla nel presente.

Queste catene si formano attraverso eventi cui reagiamo con comportamenti che successivamente diverranno ABITUDINI e CONDIZIONAMENTI

Ad esempio, l'uomo che potrebbe dipendere solo dagli elementi naturali, incomincia ad occupare la sua esistenza ad ingabbiarsi in un meccanismo sociale dalla quale non può uscire sotto pena di infrangere certe convenzioni giudicate indispensabili alla reputazione della casta stessa. Poi si fa schiavo di una carriera che lo sbalotta qua e là, alla mercè del capriccio altrui. Poi cerca di darsi una "posizione sociale" faticosa da mantenere. Poi, non contento ancora, si dà un partito politico. L'uomo moderno, da qualunque parte si volti, è circondato da una rete di ferro spinato che non si può varcare senza pericolo di morte. Non ha libertà né di disdirsi né di contraddirsi, ma deve sempre portare una maschera con un sogghigno stereotipo di autorità o di sottomissione.

Ed inoltre c'è appunto anche un individuo col quale siamo a ogni momento a contatto, dal quale non ci è dato sfuggire, ed è il nostro ego. Il nostro "signor io". Se vi è dunque un personaggio sul quale avremmo interesse ad avere l'intero incontrastato dominio è proprio il nostro io, il nostro ego.

Ma, ohimè! quanto più difficile è rendersi indipendenti dal nostro io e dal nostro ego che non dagli altri! Quanto più difficile è ridurlo obbediente al nostro volere!

## Siamo in una trance quotidiana

In questo corso vedremo l'ipnosi. È capendone i meccanismi che potremo liberarci dalla vera ipnosi inconscia che blocca la nostra vita

In pratica possiamo liberarci dagli schemi mentali che ci portiamo dietro e che ci impediscono di godere pienamente della vita.

La regressione permette di scoprirne l'origine e risolverli.

Risolvendo i condizionamenti possiamo essere più felici.

L'uomo sociale è ipnotizzato e schiavo delle convenzioni: ogni individuo è succube delle abitudini. L'abitudine impaccia la felicità non solo perché è disarmonica, ma perché ci vieta di sviluppare tutta la nostra potenza e inghiotte letteralmente la nostra realtà.

**INCOMINCIAMO ANCHE A CAMBIARE LA NOSTRA VITA  
DOBBIAMO ROMPERE LE ABITUDINI CIOÈ GLI SCHEMI  
CHE CI CRISTALLIZZANO NEL PASSATO.**

Abbiamo paura di vivere veramente.

Cerchiamo sempre di far qualcosa per assorbire il tempo, e per far sì che il tempo passi velocemente senza che ce ne rendiamo conto. Il paradosso è che tutti vorrebbero più tempo nella propria vita, ma appena ce l'hanno lo utilizzano per farselo mangiare da elementi di distrazione.

Per molti il tempo che passa lentamente infatti viene vissuto negativamente. Così il paradosso è che si cerca di aggiungere tempo alla vita oggettiva, per poi ridurlo il più possibile soggettivamente lasciandosi assorbire in mille distrazioni a cominciare dalla televisione.

## L'uscita dal tempo

Ma vi è un'uscita da questa trappola. Vi è un altro stato dell'essere che trascende il tempo.

Tale stato è dentro di noi, e la chiave per raggiungere tale stato e trascendere la dimensione del tempo è superare le proprie automaticità.

Tale stato è anche al di là del "karma", cioè della sequenza obbligata di cause ed effetto che guidano le nostre esistenze

L'ipnosi regressiva è la strada per vedere come queste cose si sono sviluppate.

Rompere l'abitudine è il passo cruciale per conquistare la libertà di noi stessi, per veder chiaro e lontano nella vita. Vi sono degli uomini i quali non vivono che di abitudini: esaminateli un momento e vedrete che si tratta di esseri inferiori, di gente il cui mondo si riduce a un angolo di un angolo minuscolo, fiori di serra che appena messo il capo fuori della vetrata cadrebbero uccisi dalla forte ventata della libertà.

Se non rompete l'abitudine, alla fine dei vostri giorni vi accorgete che il mondo lo avete visto dalla finestra, ma che non avete vissuto. Questo vale nel dominio fisico e nel dominio spirituale.

L'abitudine nasce in un attimo. Se noi percorriamo una strada mai percorsa, questa abitualmente ci sembra più lunga all'andata che al ritorno. La ragione è che al ritorno la strada è già più abitudinaria, siamo quindi meno vigili, e meno alla ricerca di informazioni nuove; e ne consegue anche che quando viviamo nell'automaticità il tempo viene come inghiottito, e gli anni passano in attimi.

## La prima chiave del tempo

Abbiamo qui una prima chiave per recuperare il tempo: la sua misura dipende dalle cose: Il tempo dipende da noi.

Noi non arriviamo mai a renderci conto di ciò, poiché la nostra vera natura umana è fissata nel nostro ego, cioè nell'insieme delle nostre abitudini e strutture di pensiero, e queste decidono anche del nostro tempo, Chiunque può infatti notare che il tempo sembra passare diversamente a seconda delle situazioni. A molti i periodi belli sembra che passino più rapidi, mentre i periodi brutti o noiosi sembrano più lunghi.

Il bambino, che non conosce tali convenzioni, vive il tempo diversamente.

I bambini normalmente hanno una percezione del tempo diversa dagli adulti, ed una giornata sembra infinita.

E nell'infinito del presente vi è tutto, passato, il nostro futuro, basta entrare in questa dimensione

Esercizio di rievocazione: per un attimo lasciamoci andare ad un momento FELICE del nostro passato. Non importa come lo ricordate, semplicemente lasciatevi andare notare quello che vedevate, sentivate, provavate quando eravate lì. Poi tornate al presente.

Quello che avete fatto è mettere in atto al vostra memoria, ma nello stesso tempo avete lasciato andare per un istante il fatto di stare solo nei vostri pensieri abituali.

Una cosa che avrete forse notato, se la memoria è forte, è che anche le vostre sensazioni interiori saranno cambiate. Avete cioè avuto un effetto sulla vostra FISILOGIA. Vi è un continuum mente corpo del quale dobbiamo divenire consapevoli.

Durante una regressione una persona può avere reazioni molto forti. A volte vi può essere anche un fenomeno di "crisi" con forti reazioni. Ma sempre, dopo una crisi, una persona si sente meglio poiché avrà "scaricato".

## Primi passi

Un passo importante per ottenere una buona regressione è **ABBASSARE LA CRITICA**

Molti sono curiosi riguardo alla regressione...

La **CURIOSITÀ** è il primo presupposto per vivere bene la regressione. Se la **CRITICA** è troppo alta ci vuole un po' più di tempo per lasciarsi andare, comunque tutti, prima o poi, possono sperimentare una regressione.

### La percezione adulta del tempo

Un buon lavoro con la regressione ci permette di riappropriarci della vita e ci sembra di avere più tempo perché finalmente possiamo vivere il presente liberi dal passato.

Il normale stato di essere dell'adulto è infatti uno stato paradossale.

Per far questo vi è bisogno di una dote essenziale, che si chiama "presenza". Con "presenza" indichiamo un altro stato dell'essere, non più prigioniero del movimento tra lo ieri ed il domani ma finalmente "presente".

È uno stato che è nel qui ed ora ed in realtà è al di là di tutto.

È uno stato di reintegrazione della nostra "energia" e quindi di potenza percettiva.

Questo corso vi aiuta a superare i meccanismi dell'ego e può permettervi di aprirvi ad una nuova dimensione, modificare la percezione temporale, risvegliare alla coscienza tutte le potenzialità che non realizziamo e che non percepiamo, comprese quelle dette da molti "supernormali", ed integrare nella nostra vita nuove dimensioni avviandoci su quella che i cinesi chiamano "la via del saggio".

Allora la soddisfazione non è solo nell'averne più tempo.

Superare l'ego significa poter superare i pensieri che costituiscono come una cortina fumosa che ci impediscono di percepire il nostro essere.

Quello che ci attende è quindi finalmente la scoperta di noi e di un mondo che forse non avevamo mai visto veramente.

Questo processo, oltre che per lo sviluppo individuale, è anche fondamentale per la nostra vita di relazione. Fino al momento in cui noi non superiamo i nostri meccanismi automatici, ci comporteremo con gli altri in maniera automatica, e pretendendo da loro cose che non possono dare e che corrispondono solo a nostre compulsioni.

Infine solo se sapremo rigenerarci potremo avere crescita reale nella vita, e far sì che il progresso esterno sia un riflesso del progresso interno.

## LINEE Guida per effettuare Regressioni

### Diponibilità e permettere

Chiedere la disponibilità a lasciar uscire quello che l'inconscio vuol fare uscire. Il permesso del soggetto è importante

## Premesse generali

Usando le tecniche della regressione occorre tenere presenti alcune premesse generali:

1. Il soggetto può non rivivificare una determinata situazione perché troppo dolorosa per lui o perché non ha compreso bene come deve fare; può allora mantenersi sulla difensiva o cercare di fingere per condiscendenza verso l'ipnotista.
2. Nel valutare l'attendibilità del materiale evocato si deve osservare il contenuto emozionale di quanto viene espresso; l'uso del tempo presente e non del passato; controllare atteggiamenti, calligrafia, polso, pressione, respiro.
3. Come può variare la profondità della trance ipnotica, così pure può variare quella della rivivificazione, sicché ciò che una persona sta rivivendo può diventare dopo qualche tempo solo un ricordo, con slittamento quindi nel suo discorso dal tempo passato a un altro più presente.
4. È eccezionale avere una regressione in cui mente e funzioni somatiche neurovegetative regrediscono totalmente, dato che il paziente conserva parte della sua mente al tempo presente e si rende parzialmente conto di ciò che sta accadendo. Ciò permette la comprensione dei comandi dell'ipnotista anche nel paziente regredito alla prima infanzia. Per quanto da vari autori, come abbiamo precedentemente accennato, sia ritenuto possibile, per profonde rivivificazioni a questa età, perdere il contatto verbale con il soggetto.
5. Si deve rispettare, almeno momentaneamente, il desiderio del soggetto di non rispondere a eventuali nostre domande difficili per lui, e ricorrere eventualmente all'uso di risposte gestuali (codice SI/NO) Ciò facilita il colloquio durante particolari stati di coscienza nei quali è difficile la formulazione di parole, o scabrosa la loro espressione.

Dalla prossima lezione incominceremo ad esplorare questo mondo.

# LEZIONE 1 - IPNOTISMO, MAGNETISMO, FASCINAZIONE

## Uscire dalle gabbie dei pensieri

Per uscire dalle gabbie del presente, il nostro pensiero deve cambiare ed aprirsi alle possibilità quantistiche della mente. Ipnosi, Magnetismo, Fascinazione...

Si tratta di tre fenomeni diversi che si sovrappongono nella pratica corrente della regressione.

Essi danno al pensiero come facoltà tutte speciali, le quali rendono possibile il compimento di fenomeni immaginativi di trance di un ordine sotto certi punti di vista superiore o comunque in modo diverso da quelli della vita quotidiana ed abituale.

*PS: I migliori risultati si ottengono mescolando le varie tecniche*

## Cosa Sono?

1. **Cosa è l'IPNOSI? L'ipnosi come intesa normalmente è essenzialmente basata sul suggerire delle idee. E tali suggestioni sono frasi che agiscono sulla mente portandola in una certa direzione.** Ciò che caratterizza l'ipnosi, è lo stretto rapporto del soggetto nei confronti dell'operatore, rapporto legato anche ad un abbandono, consentito quando vi è abbandono cosciente; ma esiste anche la comunicazione ipnotica, dove può accadere pure che la volontà suggestiva si eserciti in maniera più sottile ed inconscia. Nell'un caso e nell'altro, è necessario che l'operatore guidi il soggetto e l'ipnosi porta il conscio a rilassarsi, lasciando affiorare l'inconscio. Con l'ipnosi possiamo interagire col soggetto e chiedergli di andare in momenti specifici.
2. **Cosa intendiamo con MAGNETISMO? Il magnetismo è un metodo NON VERBALE essenzialmente basato sul "parlare con il corpo" e sviluppare in esso un particolare tipo di consapevolezza che da una sensazione di energia e di una forza difficilmente definibile ma quantomeno reale. È una forza che pertiene a meccanismi molto profondi della psiche. Infatti innumerevoli ricerche hanno mostrato come possano essere possibili guarigioni in maniere difficilmente esplicabili con i paradigmi classici od ipnotici legati alla suggestione. Infatti il magnetismo funziona anche sugli animali.** quello del magnetismo è più una reazione del corpo, dell'inconscio che a sua volta porta il conscio a farsi da parte. Quando lo stato magnetico è prodotto, il magnetizzatore può quindi cessare dalla sua azione volitiva ed abbandonare il magnetizzato a sé stesso, lasciandogli la sua libertà di azione. È allora che costui diviene come un veggente, ed in certi casi può fedelmente descrivere ciò che avviene, da vicino o da lontano, dandone i più minuti particolari. I due stati di ipnotismo e di magnetismo, risultano da due principii differenti, ciascuno dei quali ha il suo carattere proprio.
3. **Cosa è la FASCINAZIONE? La fascinazione è il "potere dell'occhio", cioè il potere dello sguardo di influenzare. La fascinazione permette di realizzare stati di abbandono profondi e trasformativi.**

Vediamo ora in dettaglio queste tre pratiche tutte molto utili per facilitare la regressione.

## L'ingrediente dell'IPNOSI

Molti hanno sentito parlare dei meravigliosi risultati ottenuti tramite l'ipnosi, e sentono che potrebbe essere utile anche a loro. Altri comprendono che se le tecniche ipnotiche funzionano, ci deve essere sotto qualcosa di molto potente che le fa funzionare, che potrebbe essere utile anche per la loro vita.

Parecchi hanno paura dell'ipnosi a causa della disinformazione acquisita negli anni guardando film, leggendo racconti, o tramite la televisione. La persona media ha una



mal comprensione di quello che è l'ipnosi e di ciò che può essere realizzato tramite essa ed una dimostrazione scientifica di ipnosi può permetterlo.

Come ci insegnano le ricerche scientifiche e le moltissime dimostrazioni da noi fatte, se qualcosa di non benefico viene detta ad una persona in stato di trance, possono accadere due cose: o questa la ignora o può uscire autonomamente dallo stato ipnotico.

Quindi l'ipnosi è uno stato sicuro nel quale il soggetto appare più permeabile e lasciare entrare delle benefiche suggestioni nella sua mente

Per spiegare cosa è l'ipnosi, può essere meglio stabilire cosa non è l'ipnosi. Una persona ipnotizzata non è né addormentata né in uno stato soprannaturale. È cosciente di ogni cosa che sta accadendo.

Anche dopo, uscita dallo stato ipnotico, sarà normalmente capace di ricordare ogni cosa a meno che non riceva una suggestione specifica di dimenticare o in alcuni casi di fascinazione, che è una tecnica simile ma con alcune particolarità fisiologiche.

L'ipnosi è spesso legata al concetto di "trance".

L'ipnosi in sé come trance è uno stato naturale e normale che la maggior parte di noi sperimenta quotidianamente. Un esempio di ipnosi quotidiana può essere guidare sull'autostrada e rendersi conto che non si ricordano le ultime tre o quattro uscite superate. Forse avete già superato anche la vostra! Altro caso può essere quello di una persona che sta guardando la televisione. Un membro della famiglia entra ed annuncia che la cena è servita, ma questa non sbatte neppure le palpebre!

Questi sono esempi di leggeri stati ipnotici. La parte razionale abituale della mente è stata distratta, permettendo alla parte subconscia di subentrare.

## Esercizio per il benessere personale

Impariamo a rilassarci. Rilassandoci la nostra mente conscia si rilassa e ci predisponiamo ad uno stato ipnotico.

Una maniera molto semplice è partire da un semplice RILASSAMENTO CORPOREO. Distesi, partendo dalle gambe ed arrivando alla testa, (fate particolarmente attenzione anche alle giunture), rilassiamo progressivamente tutto il corpo. Continuerete a praticare questo esercizio tutti i giorni. Meglio la sera, prima di andare a dormire.

Potete immaginare che il vostro corpo diventa caldo e pesante

## VIDEO di Ipnosi per il benessere personale

Clicca sul link qui sotto per un Video di IPNOSI per la CRESCITA PERSONALE

[https://www.youtube.com/watch?v=bVsS\\_bhnoLY](https://www.youtube.com/watch?v=bVsS_bhnoLY)

**Nella prossima lezione vedremo magnetismo e fascinazione qui sotto nel gif animato il dr. Paret in una parte di dimostrazione di iperestesia. il soggetto sente e reagisce con un'accresciuta sensibilità seguendo il movimento della mano del dr. Paret.**

# LEZIONE 2 - SVILUPPARE IL MAGNETISMO

## Come iniziare

Il rilassamento corporeo è una delle migliori maniere per incominciare a capire anche cosa si intende per MAGNETISMO.

Rilassatevi un attimo e fate attenzione ad una parte del vostro corpo, ad esempio una mano. Dopo un poco avrete una sensazione di calore in detta mano e magari un formicolio.

La sensazione di formicolio è particolarmente interessante ed è anche legata al sangue che passa ma non solo. Infatti con un po di esercizio potete sentire tale sensazione in zone poco o nulla irrorate.

Potete anche fare dei piccoli movimenti lenti con l'altra mano sulla prima e poi rilassate molto la mano e calatevi nella sua percezione. Avrete una sensazione di calore, formicolio, densità. Queste sensazioni sono alla base di una forza chiamata «*magne-tismo fisico*».

Essendo questa forza strettamente in legame con la vostra coscienza del corpo è ovvio che ha anche un effetto sulla vostra postura e comportamento. Ecco perchè si dice di alcune persone "hanno magnetismo".

Servendovi del magnetismo fisico potrete produrre dei fenomeni analoghi a quelli ipnotici, ma la differenza sarà enorme.

Il vostro magnetismo umano (magnetismo curativo), se sviluppato può servire anche per guarire le ma-lattie, quelle poche che sfuggono all'ipnosi medica.

**Se sviluppate il magnetismo le sensazioni di una regressione saranno molto più vivide.**

Il magnetismo è alla portata di tutti coloro che abbiano una forte vitalità, che provvederanno a sviluppare ulterior-mente con respirazioni profonde.

## Due Esercizi Base

Eccovi i due « *esercizi base* »:

1) Ponetevi in piedi, col dorso al sole, aspirando il più lentamente possibile l'aria, sino a riempire completamen-te i polmoni.

Trattenetela per trenta secondi ed esalatela molto lenta-mente.

Ripetete per un quarto d'ora.

2) Aprite la finestra e distendetevi sul dorso. Esalate tut-ta l'aria che avete nei polmoni, ponendo le braccia lungo il corpo.

Chiudete i pugni, aspirate lentamente, sollevando le brac-cia lentamente, descrivendo coi pugni chiusi una semicir-conferenza.

Trattenete l'aria per trenta secondi, fate il movimento opposto con le braccia, ed esalate l'aria molto lentamente. Ripetete per un quarto d'ora.

I « passi magnetici » sono di due specie: longitudinali e trasversali.

I « passi longitudinali » si eseguono ponendosi da-vanti al soggetto, chiudendo i vostri pugni e collocandoli leggermente sotto la fronte del soggetto a qualche centi-metro di distanza, aprendo le mani e discendendo lungo il corpo (« passi discendenti »), facendo passare la pun-ta delle dita alla distanza desiderata dalla pelle.

Se vorrete « addormentare » il vostro soggetto dovrete usare « i passi » a non più di due o tre centimetri: passi molto lenti.

Se vorrete « rinvigorire », la distanza dovrà essere di cinque o sei centimetri: passi veloci.

I « passi trasversali » servono a risvegliare il sogget-to. Tenete le mani aperte con le dita rivolte verso il petto ed il viso del soggetto, ad una distanza di cinque, sei cen-timetri; incrociate e aprite velocemente le braccia. L'imposizione delle mani può addormentare o risveglia-re, eccitare o calmare.

## **BONUS Acquistare la sicurezza e la confidenza in se stesso.**

Vi diamo un piccolo bonus in questa lezione, per le persone che devono aumentare la sicurezza in sè stessi.

### **Avere Energia e stabilità**

La mancanza di sicurezza, la timidezza, il timore, l'emozione, sono rapidamente sostituiti da un ulteriore sentimento di forza, di confidenza in se, di tranquillità positiva, se eseguirete gli esercizi seguenti, che dovranno essere ripetuti ogni giorno, più volte, ad intervallo di 6 o di 6 ore.

1.° Disteso preferibilmente sul dorso, stendete i vostri muscoli in modo da trovarvi in un completo stato di riposo.

Aspirate l'aria dal naso, lentamente, gradualmente, dilatando l'addome fino a che questa dilatazione si manifesti con una voluminosa tensione. Per qualche secondo serbate l'aria inspirata quindi scacciatela lentamente. L'esercizio deve essere compiuto con somma lentezza, ad evitare qualsiasi urto o guasto dei tessuti.

Quindi interromperete l'esercizio tre o quattro volte, con una delle respirazioni vostre abituali.

Qualcuno domanderà quale azione benefica possa questo esercizio produrre contro la timidità o lo scoraggiamento.

Senza entrare in considerazioni teoriche fuori luogo, risponderemo che l'esercizio predetto ha per fine di decongestionare la rete dei gangli denominati "plesso solare" che è il centro della emozioni e dello impulsioni di qualsiasi natura. Otto giorni di esercizio vi faranno capire da soli, l'enorme sua importanza. Infatti attivare la parte bassa dei polmoni, corrispondente al plesso solare, ha un effetto riflessologico sulla mente e vi aiuterà naturalmente a sviluppare sempre più un senso di calma in voi.

2.° Dopo aver dominato ciò che vi impediva, nel Vostro corpo fisico, di esser fermo e determinato, occorre esercitare una azione stimolante sul vostro spirito e creare una

“matrice mentale” nella vostra mente che vi possa portare al successo. Per questo è utile una meditazione giornaliera. Compitela da solo, seduto o coricato, nel pomeriggio, ed in un luogo oscuro dopo esservi rilassati. Abbiate cura di distendere i vostri muscoli ed immaginate di essere sicuri sottomettendo i vostri pensieri ad un serio controllo. Promettete a voi stesso di voler riuscire, esaltato nella vostra mente le buone idee che metterete ed a poco a poco la matrice si fisserà.

Alla Prossima!

La prossima lezione presenteremo anche un altro esercizio che vi aiuterà a sviluppare il vostro sguardo

## LEZIONE 3 - 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. Infatti lo specchio può permettere anche di fare delle regressioni AD OCCHI APERTI.

Tuttavia preferiamo partire da una applicazione semplice.

È 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

scientificamente<sup>1</sup> L'uomo adulto, più pensieri ed emozioni ha, più batte le palpebre. Ogni battito di palpebre tende quindi a "cambiare la diapositiva mentale"<sup>1</sup>.

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.

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

## **Sviluppare autoipnosi fascinativa – I primi passi**

Ad un certo punto potrete avviarsi 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 Puysegur<sup>2</sup>. 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.

---

<sup>1</sup> NOTE: Vedi ad esempio sul rapporto tra battito degli occhi e memoria. <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.

<sup>2</sup> 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".

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 aspetto 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 chiudete 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 senza abusarne. Ulteriori istruzioni sono disponibili sul nostro libro “Ipnosi Istantanea e Fascinazione” disponibile su [Macrolibrarsi.it](http://Macrolibrarsi.it) o scrivendo a [info@neurolinguistic.com](mailto: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. È considerato fare anche bene alla vista.

## Informazioni ulteriori

Come esposto l'esercizio è semplice ed 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.

## Un altro video di Ipnosi con il dr. Paret

Per continuare il nostro viaggio nell'ipnosi iniziato nelle lezioni precedenti ecco qui un altro video:

<https://www.youtube.com/watch?v=fvh9KET-1Nw>

# LEZIONE 4 - SONNAMBULISMO E REGRESSIONE

## Cosa è il sonnambulismo

Chiamiamo "sonnambulismo" un particolare stato di abbandono della mente e del corpo. È un termine qui utilizzato in maniera diversa dall'accezione comune che vede il sonnambulo come una persona che cammina di notte.

Intendiamo uno stato di accentuata sensibilità.

In tale stato le percezioni sono aumentate ed il soggetto può accedere a dimensioni profonde del suo essere.

## Sonnambulismo ipnotico e magnetico

Questo stato può essere ottenuto tramite ipnosi (sonnambulismo ipnotico) ed il soggetto vedrà e sentirà cose che non ci sono, oppure tramite magnetismo (sonnambulismo magnetico) che può anche permettere dei fenomeni di quasi veggenza, oppure con un misto dei due.

Con l'ipnosi depotenziamo la mente coscia mentre se avremo sviluppato il magnetismo potremo vivere sensazioni molto forti e sentirle anche nel corpo.

Il magnetismo è molto legato all'attivazione del sistema parasimpatico, collegata alla sensazione di CALMA.

## Come sviluppare sonnambulismo magnetico con un'altra persona

Descriviamo qui brevemente la metodica per realizzare sonnambulismo a due con un'altra persona. Il magnetismo si presta infatti molto a sperimentare e se trovate un'altra persona da coinvolgere potrete andare molto in là



Il sonnambulismo magnetico è molto forte e deve essere preceduto dal «test della sensibilità» e dalla «presa di contatto».

Il «test della sensibilità» consiste nel lasciare il soggetto in piedi, le braccia cadenti, i muscoli distesi. Ponetegli le mani, di piatto, sulle scapole, sino a che, nel periodo medio che va da anche poche decine di secondi a dieci minuti (raro), senta sensazioni varie, come il calore al dorso ed al petto, pesantezza al capo, soffocamento, prurito alle estremità, cadendo qualche volta nel sonno magnetico.

Ritirando le mani vi accorgete che il soggetto sarà attratto all'indietro.

Passerete ora alla «presa di contatto».

La «presa di contatto» consiste nel tenere i polsi del soggetto fra le vostre mani in maniera risoluta, fissandolo nella zona epigastrica per cinque minuti circa, dopo esser-vi seduti davanti a lui, toccando le sue ginocchia e le estremità dei suoi piedi.

Passati i cinque minuti ecco come otterrete il «sonno magnetico».

«Passate la vostra mano destra sulla fronte del soggetto, la sinistra sulla nuca, per un periodo che varia dai cinque ai dieci minuti. Eseguite poi, dalla testa all'epigastro, ponendo le mani colle dita a punta, sulle orecchie e sugli occhi del vostro soggetto, dai passi lentissimi sino a che il sonno non avvenga».

Con «passo» intendiamo dei movimenti SENZA toccare il soggetto.

La sonnolenza all'inizio sarà leggera, ma già alla seconda seduta, il soggetto sarà molto più sensibile.

Questa è una tecnica da sviluppare progressivamente in quanto quello che desiderate è INCREMENTARE LA SENSITIVITÀ. I passi si prestano molto a questo scopo in quanto il soggetto vi sentirà anche se non lo toccate e tenderà ad incrementare la sua sensibilità tattile.

## Effetti straordinari del sonnambulismo magnetico

Un libro che racconta i molti risultati (al limite dello straordinario) ottenuti con il sonnambulismo magnetico è «La veggente di Prevorst» del quale riportiamo un breve estratto:

*«Friederike reagì bene al "magnetismo", passando facilmente alla trance. Ma Kerner rimaneva scettico sulle cose che diceva quando si trovava in questo stato. Poi, un giorno, un episodio straordinario gli fece cambiare idea. Friederike dichiarò di essere perseguitata da un uomo sgradevole e affetto da strabismo. Kerner riconobbe nella sua descrizione un uomo morto alcuni anni prima. Sembrava, a quanto sosteneva Friederike, che l'uomo fosse tormentato dalla propria coscienza sporca. Egli era stato protagonista di un'appropriazione indebita e, alla sua morte, ne venne incolpato un altro uomo. Ora voleva discolpare l'uomo, per il buon nome della vedova. Questo poteva essere possibile grazie a un documento nascosto in una cassetta. Lo spirito "indicò" a Friederike la stanza ove avrebbero trovato il documento, in cui c'era un uomo che stava lavorando. La descrizione della donna fu così precisa che Kerner fu in grado di identificarlo con un tale giudice Heyd. Nella sua visione, Friederike aveva "visto" il giudice Heyd seduto in un certo punto della stanza con la cassetta contenente il documento poggiata sul tavolo. Il documento non sembrava essere sistemato secondo l'ordine numerico, era stato questo il motivo che ne aveva impedito il ritrovamento. Quando Kerner gli parlò della visione della sua paziente, il giudice Heyd rimase sbalordito: egli era stato seduto nella posizione descritta dalla*



*donna proprio quel giorno (il giorno di Natale) e la cassetta, contrariamente al regolamento, era stata lasciata aperta sul tavolo. Il documento, dopo le dovute ricerche, venne alla luce esattamente nel posto indicato da Friederike. La vedova dell'uomo che era stato accusato ingiustamente poté ottenere la riparazione del torto subito."*

Casi del genere sono frequenti con il sonnambulismo magnetico e molto rari con il sonnambulismo semplicemente ipnotico. Possono essere giustificati con un estremo aumento della sensibilità del soggetto in grado di ricostituire veridicamente da piccoli indizi intere situazioni, oppure con l'accesso ad altre dimensioni. In ogni caso meritano lo studio ...

---

## LEZIONE 5 - METODI DI REGRESSIONE UTILIZZABILI IN COMBINAZIONE CON LE TECNICHE IPNOTICHE

Entriamo ora nelle metodiche ipnotiche. L'ideale è impararle sotto la guida di un esperto e qui ne forniremo una breve descrizione.  
Vi invitiamo a continuare gli esercizi di rilassamento precedenti.

Un semplice esercizio di rilassamento è in questo video:

<https://youtu.be/cCz8sYo-5EA>

La Regressione è una delle tecniche più potenti per il cambiamento personale e per l'analisi interiore.

Ecco cosa diceva il maestro Erminio Di Pisa.

## Esempio di parole da utilizzare per creare una regressione

La regressione ha inizio solo quando il soggetto entra in un profondo stato sonnambulico:

***“Dormi profondamente... dormi... dormi profon-damente... sei tranquillo, sereno e rilassato... non hai né pensieri né preoccupazioni... stai be-ne... benissimo... il tuo cuore batte calmo e forte... calmo e forte... il tuo respiro è calmo, lento e rego-lare... non sei mai stato bene come in questo mo-mento... il tuo corpo è disteso e rilassato... stai bene... benissimo... da questo momento non ascol-terai nient'altro che la mia voce... soltanto la mia voce... ora va' indietro nel tempo... un'indietro... stai facendo un salto nel passato... sei a scuola... hai otto anni... sei là... dimmi cosa succede...”***

Il nostro uomo vedrà davanti a sé scene del passato e reagirà come se le rivivesse realmente, fornendo fatti ed episodi dettagliati di un'età in cui non si conservano molto ricordi coscienti. Altri soggetti regrediti alla primissima infanzia ed alle prime ore di formazione nell'utero, si succhiano il pollice e si fanno addosso la pipì.

## Karma

La regressione ben condotta ci permette di andare nel senza tempo, al di là del Karma.

La parola Karma è di origine indiana, ma utilizzata anche nell'esoterismo occidentale. Ecco cosa scrive Franz Bardon per definirla:

*“Una legge immutabile, ... , è la legge di causa ed effetto. Ogni causa mette libera un effetto corrispondente. Questa legge lavora dappertutto come la regola più sublime. Di conseguenza ogni proventi di atto da una causa o sia seguito da ogni risultato. Perciò dovremmo accettare non solo la regola del karma per le nostre azioni buone, come la filosofia orientale dice, ma anche con un significato più profondo. Instintivamente tutti gli uomini hanno il sentimento che qualche cosa bene può portare i risultati buoni solo e di nuovo tutti i cattivi devono finire con cattivo o, come disse un proverbio, "quel che un uomo semina, miete". ... Questa legge di causa ed effetto governa i principi degli elementi della natura, anche. Non ho nessuna intenzione di registrare i dettagli di questa legge, che posso essere espressi in poche parole, come... ogni uomo ragionevole li capirà. Soggetto a questa legge di causa ed effetto è anche la legge di evoluzione o sviluppo. Così lo sviluppo è un aspetto della legge di karma”.*

Con una regressione ben condotta possiamo liberarci dalle “cause” negative. Che affliggono la nostra vita.

Ma prima vediamo come andare indietro.

# Metodi di Regressione

Esploriamo ora alcune delle altre metodiche più comuni:

## Metodo del ponte affettivo

Tale metodica, chiamata dell'"Emotional Bridge" è la più corrente. Si parte da un'emozione e si ritorna alla sua origine. Il processo in parecchi casi può implicare un'amplificazione momentanea dell'emozione per poter tornare più facilmente al passato.

## Metodo del ponte somatico

Ogni sensazione può essere localizzata sul corpo.

Questo si lega al concetto anche della malattia psicosomatica, dove un'emozione si trasmette sul corpo.

Si può anche sviluppare maggiormente il contatto con l'emozione identificandola come parte.

*Se questa sensazione potesse parlare, quale sarebbe la prima cosa che direbbe?*

*Se avesse forma, colore o movimento, come sarebbe?*

*Se ci fosse una scena associata, quale sarebbe?*

## Metodo del ponte linguistico

Il ponte linguistico è molto efficace per tornare al passato.

Le parole si legano ad emozioni ed ogni parola può essere un ponte per tornare al passato.

Bisogna in questo caso porre attenzione alle parole ripetute o marcate analogicamente...

La ripetizione in molti casi può creare sufficiente stato emozionale per la regressione.

## ESERCIZIO pratico di esplorazione

Questo metodo è molto semplice e si può anche fare da soli. Ripetete una parola che vi crea uno stato emozionale (non cose gravi) ma della cui origine non siete consci. Ripetetela molto velocemente ed osservate che immagini appaiono alla vostra mente. Ogni parola ha una lieve carica emozionale. Ripetendola più volte si accresce la carica emozionale e si possono vedere barlumi del proprio passato. Tuttavia, per rendere l'esercizio ecologico, se vi appaiono momenti della vostra vita, non soffermatevi. Continuate a voler vedere oltre l'immagine, in un altro tempo ed un altro luogo. La regressione ad una situazione immaginativa è infatti molto più sicura in quanto vi è un break rispetto alla vostra vita attuale.

Smettete l'esercizio se avete sensazioni poco confortevoli.

## Metodo classico

Il metodo classico procede per suggestione, dando un'istruzione diretta per tornare al passato.

Fraasi utilizzabili sono: "Lascia queste sensazioni, queste parole, portarti in un altro tempo ed in un altro luogo"

## Respirazione connessa

La respirazione (stile respirazione ologica) può essere un metodo potentissimo per tornare nel passato, tra le tecniche:

- 1) Respirare profondamente varie volte
- 2) Respirare profondamente e più velocemente del normale

Questa tecnica è meglio eseguirla sotto supervisione.

## Che tipo di regressione?

È possibile sia tornare in avvenimenti della propria vita sia vivere eventi senza riscontro nella nostra vita.

## Regressione nelle vite passate?

Molta gente è affascinata dalla regressione nelle vite passate. Di certo che uno abbia immagini non è la prova che quanto immaginato esista. Ma una cosa è certa.

**Esce da voi e quindi comunque esiste nella vostra realtà soggettiva.**

Tutte le tecniche presentate in questo corso si prestano a questo viaggio, purchè ci sia disponibilità del soggetto.

---

# LEZIONE 6- LA REGRESSIONE NELLE VITE PASSATE

Una delle splendide possibilità che l'ipnosi ci offre è **la regressione nel tempo**, in cui il soggetto vive nel presente il suo passato. Le emozioni sepolte nel più profondo del subconscio, riappaiono con un'intensità particolare, facendo regredire l'ipnotizzato ai suoi primi anni di vita, ad un'età in cui non si ricorda molto dei ricordi coscienti. Sono state effettuate anche delle regressioni **intra-uterine** in cui il soggetto esprime in linguaggio adulto le emozioni provate negli ultimi mesi di formazione del feto. Certe esperienze di regressione hanno permesso all'ipnotizzato di spingersi ancora più indietro nel tempo, sino agli anni precedenti la sua nascita,

rivivendo ricordi che non gli sono mai appartenuti, descrivendo luoghi a lui ignoti, parlando lingue sconosciute allo stato di veglia.

## **Procedura per regressione vite passate**

Come per regressione ordinaria, cambia solo la frase di accesso:

“Conto da 3 ad 1 e torni in un altro tempo ed in un altro luogo alla prima volta che hai avuto quell'emozione”.

In caso di difficoltà può essere utile dire di attraversare un tunnel buio prima/durante il 3, 2, 1. A volte capita che si vada in spazi di colore o in situazioni fortemente simbolizzate. Conviene uscire e portare in uno spazio reale.

Si può anche dire: “Vai in uno spazio reale”.

## **Emergenza progressiva della regressione**

Invitare a rispondere velocemente. Fare domande a scelta multipla. Es: Sei solo od in compagnia? È giorno o notte? Sei in piedi, seduto o sdraiato? Sei all'aperto o al chiuso? Le tue mani sono aperte o chiuse? Descrizioni (cosa vede, sente, ode, entrare sempre più nel dettaglio) Dove sono i tuoi piedi? Quanti anni hai? Dimmi gli oggetti che ci sono. Dimmi i colori che ci sono (non devono esserci descrizioni, deve parlare come un bambino di 4 anni). Dimmi i suoni che senti. Come sei vestito? Come ti senti? Etc.

## **Emergenza progressiva della regressione vite passate**

Come per regressione ordinaria. Chiedere come si chiama e se la persona seduta nella sedia conosce il posto (per verificare che non sia andato in regressione ordinaria, ma in ogni caso **rispettare la scelta dell'inconscio**).

---

# **LEZIONE 7 - LE “TRANCES QUOTIDIANE”**

Chiamiamo "trance quotidiana", il fenomeno per il quale in certi momenti di vita la nostra percezione della realtà è modificata dai nostri filtri interni e non percepiamo più la realtà ma una nostra specifica visione di essa.

Vi è uno stretto legame tra “trance” e fenomeni ipnotici. Facciamo un esempio per capire il concetto. Prendiamo la fenomenologia dell'amnesia. In uno spettacolo di

ipnosi vi può essere una dimostrazione nella quale viene detto al soggetto che non ricorda più ad esempio il suo nome, oppure un numero. Successivamente questi alla domanda "qual è il tuo nome" non sa più cosa rispondere. Apparentemente il fatto è stupefacente, ma in realtà è semplicemente l'esplicitazione di un naturale meccanismo umano. Quante volte infatti dimentichiamo? Il dimenticare è inerente alla mente umana. Semplicemente in questo caso avviene a comando, ma è la stessa cosa che succede tante volte inconsciamente

In pratica questo tipo di fenomeno eclatante è infatti possibile perché avviene anche quotidianamente in una maniera molto sottile: incontriamo una persona obesa, con l'attitudine a mangiare molto, che dice che da domani non mangerò più bomboloni al cioccolato. Sembra convinta mentre parla.

Tuttavia, due secondi dopo, passa davanti ad una pasticceria, entra dentro, ne prende due e li mangia. Come è possibile?

Un fenomeno di questo tipo è un "comportamento di trance quotidiana".

E se lo esaminiamo nel dettaglio tuttavia, scopriamo che più che una sola trance **nell'esempio sopra esposto vi sono una serie di micro-trances**. La prima trance che avviene è una fenomenologia di amnesia. Il nostro soggetto pur avendoci detto poco prima che si sarebbe controllato non ricorda più la sua promessa. La seconda "trance" è una regressione di età: perché mangia infatti il dolce? Si comporta da bambino di fronte alla tavola imbandita, e così via. La nostra vita che pensiamo "completamente cosciente" è piena di fenomeni del genere.

Alcuni per indicare questo concetto, usano dire che la maggior parte degli umani "dorme" invece di essere nella realtà.

## Ricordarsi di sé

Risvegliare l'uomo a sé stesso è una strada molto diretta, per potersi elevare dall'automaticità e dall'incoscienza a dei livelli superiori nei quali possiamo avere a disposizione l'insieme delle nostre possibilità conscie ed inconscie. Gurdjeff diceva "ricordarsi di sé". Molto spesso non siamo infatti presenti a noi stessi. Un esempio è quando promettiamo qualcosa a noi stessi o agli altri e pochi secondi dopo ce ne siamo dimenticati.

Tecnicamente cadiamo in una "trance", ovvero in una maniera automatica di reagire.

Torniamo all'esempio precedente, la donna che promette a sé stessa di non indulgere più nel mangiare eccessivo. Pochi istanti dopo passa davanti ad una pasticceria, vi entra, e compera un dolce al cioccolato che mangia subito dopo. Tecnicamente questa donna ha avuto

1. Amnesia della sua promessa a sé stessa.
2. Regressione ad un momento dell'infanzia quando il dolce al cioccolato rappresentava per lei una grande soddisfazione.

In altre parole questa donna ha vissuto in trance senza essere "presente a sé stessa".

L'ipnoterapia può essere di aiuto in questi casi, in quanto realizziamo in maniera controllata una trance che normalmente avviene in maniera incontrollata.

Tuttavia l'ipnoterapia è un rimedio parziale in quanto dobbiamo imparare ad essere fuori dalla trance in ogni momento della vita da soli.

Allora la realtà ci sembra più viva, e diveniamo capaci di decidere veramente. Normalmente siamo "mangiati dal mentale", cioè presi in preoccupazioni, pensieri, riflessioni ed in automatismi. Ma esiste una base più profonda. Quello che noi chiamiamo "stato di sveglia" o "stato di risveglio", è il più alto grado di coscienza che l'uomo possa raggiungere. È uno stato nel quale percepiamo la realtà quale essa è veramente.

Ouspenski, per indicare lo stato in cui l'uomo comincia almeno un poco a "ricordarsi di sé" fa il paragone con come ci sentiamo durante un viaggio in un paese straniero. Siamo normalmente più presenti di quello che siamo quando siamo nella nostra nazione: i suoni ci appaiono più forti, le sensazioni più vere. Siamo più noi stessi in quanto l'ambiente nuovo stimola la nostra sensorialità. Quando si dice che l'uomo utilizza solo una parte del suo potenziale si intende dire ciò.

È anche proprio per questo il risveglio è una via di evoluzione che può andare molto avanti. Nel primo gradino incominciare ad avviarsi sulla via può anche essere la base di una terapia per i problemi dell'animo. Proseguendo è una trasformazione del proprio essere che rende più semplice ed immediato il vivere in quanto più cosciente. Aumenta anche naturalmente il potere personale, in quanto porta l'uomo nel solo punto dove risiede la sorgente di questo potere: **sé stesso**.

### **Esercizio: rendersi conto delle persone attorno a noi "in trance"**

Osservate le persone attorno a voi, quante sono veramente NELLA REALTÀ?  
E quante quelle perse in infinite cogitazioni?

E anche quella della vignetta qui sotto è una piccola trance: quante persone rimangono "ipnotizzate" da una partita?

---

## **LEZIONE 8 - LA REGRESSIONE DI ETÀ INCONSCIA**

Quante volte vediamo delle persone e diciamo "si comporta da bambino"?

Vi è molto del vero in queste parole.

Infatti quella che chiamiamo regressione è un fenomeno che ci può accompagnare in ogni momento della vita.

È questo del resto che la rende utile per eliminare problemi in quanto non sarebbero problemi se non si presentassero nella vita di tutti i giorni.

Vi potrà essere la persona in “regressione di età”, che quindi tenderà a comportarsi come un bambino.

L'analisi transazionale ha osservato questo fenomeno e notato che spesso le persone nelle relazioni assumono atteggiamento da bambino. Pensiamo a come comunica un'idea una madre od un padre con un bambino.

Anche noi possiamo creare tali regressioni inconsce e possiamo pensare che molto di quella che si chiama “persuasione” utilizzando metodi autoritativi sia invece un metodo per creare regressione nelle persone davanti a noi.

A questo punto per creare una regressione possiamo rivolgerci a lui in maniera passiva od autoritativa.

La maniera passiva è la maniera materna. Per utilizzare questo meccanismo è **essenziale il rapporto**.

La maniera autoritativa è più paterna. Per utilizzare efficacemente questo meccanismo è **essenziale il prestigio**.

Pensiamo a come appaiono le figure parentali. Esse appaiono più grandi e potenti al bambino. Da sempre le chiavi del prestigio e dello status sono l'essere grande e forte, così come sapiente e potente.

Spesso quella che si definisce “persona magnetica” sa assumere prestigio in maniera non verbale, senza attivare resistenze critiche nell'altro in quanto agisce solo con elementi non verbali. Il risultato dell'assumere prestigio è allora che l'altra persona regredisce.

Torna quindi a funzionare come un bambino. Se osserviamo attentamente possiamo osservare vari segnali che indicano questo, la voce cambia, lo sguardo è inferiore.

## **Prestigio e Regressione**

Quando la persona è in stato di **regressione** il prestigio è l'**elemento di base**. Rappresenta la sensazione del bambino nei confronti del padre o del leader tribale.

Ogni cosa che aggiungiamo al nostro status, o togliamo dall'altro, rende più facile regredire e l'accettazione delle idee. Se lui accetta di aspettare, lo ignoriamo, poi, quando arriva, è seduto su di una sedia non confortevole questo lo diminuisce di status. Psicologicamente guadagniamo anche prestigio attraverso l'utilizzo di comunicazione extraverbale: siediti qui. Aspetta un attimo etc. ... Possiamo chiedergli di nuovo il motivo della sua visita... Ma la persona magnetica guadagna anche prestigio dal suo semplice atteggiamento non verbale, e dal porre domande, che pone spesso l'altro in posizione di difficoltà e si lega a modelli di comportamento imparati nel passato.

Se noi abbiamo già molto prestigio con la persona di fronte, una dinamica fascinativa può **esplicitare il massimo di risultato**. Con lo sguardo possiamo far passare il nostro interlocutore da una trance intrapersonale (l'esperienza regressiva) ad una trance interpersonale.

L'aspettativa ed il prestigio sono meccanismi psicologici che operano strettamente insieme. Se esprimiamo le nostre idee con certezza casuale è più facile che siano



adottate. Anche se una proposta sembra logica, può essere più interessante proporla per suggestione.

### **Esercizio: Acquistare status**

In una normale conversazione, cercate di porre delle domande che facciano risaltare la vostra competenza. Notate il cambiamento di ruoli che ne consegue.

Le domande ricordano inoltre la situazione dell'“esame”. Possono essere sia utili per individuare le debolezze dell'altro, sia perché ogni volta che si individua una debolezza aumentiamo il nostro status. Altre maniere di aumentare il prestigio possono anche essere: *autorità* (ottenuta anche collegandosi a persone ritenute autorevoli), *richieste*, *potere di dare*.

**IMPORTANTE! Non abusate mai delle reazioni che ottenete negli altri. Siate sempre ETICI**

## **LEZIONE 9 - RELAZIONE TRA VISIONE DEL MONDO E STATI IPNOTICI**

### **Regressione di età**

Le “trances” quotidiane sono momenti nei quali entriamo in reazioni automatiche ed inconse.

La regressione di età inconscia è un fenomeno comunissimo ed è possibile riscontrarla anche fisiologicamente in quanto possiamo osservare delle variazioni nel diametro pupillare del nostro interlocutore, che fissa uno spazio intermedio tra noi e lei (**lo sguardo in questi casi è PRIMA, non ci guarda effettivamente**).

*Effetti più frequenti quando questa condizione è eccessiva e la persona è bloccata nelle realtà del passato: infantilismi, paure, blocchi emozionali, ansie senza chiara origine.*

La Regressione di età è un fenomeno comune. Il soggetto si “comporta da bambino”. Se osserviamo, spesso, quando ci parla, non guarda noi. Il suo sguardo rimane come a fissare uno spazio tra noi e lui. Si focalizza infatti su ricordi del passato e reagisce in maniera simile a come aveva imparato nel passato. In certi casi possiamo anche notare in una persona l'alternarsi di toni di voce differenti. Anche il cambiamento di tonalità è un fenomeno di “trance quotidiana” che può essere indizio di un tornare indietro nel tempo in maniera tale che la voce della personalità attuale viene sostituita dalla voce della personalità “bambina”.

## Esercizio: Fare attenzione alla voce dei nostri interlocutori

Fate attenzione ai vostri interlocutori e quando e come cambiano voce. Noterete che vi sono specifici modelli di reazione che guidano il fenomeno.

### *Caratteristiche di focalizzazione*

La persona non è focalizzata sul presente. Nella rievocazione degli episodi passati con la vista guarda in un punto dello spazio, dove rivede i momenti del passato. Tale punto è PRIMA degli oggetti che lo circondano.

### *Trattamento di questo tipo di trance*

Per aiutarlo, chiediamo al cliente di rievocare il momento del passato ed a quel punto gli domandiamo di osservarci.

Per effettuare questa rievocazione possiamo utilizzare anche una linguistica appropriata che evochi il ricordo dell'immagine, del tipo "ci sono degli avvenimenti precedenti che giustificano questo comportamento?". Anche se il soggetto non li ricorda, il suo inconscio vi riaccenderà ed in quel momento incontrerà anche il nostro sguardo.

**Fissandolo**, a questo punto diveniamo parte del processo e siamo inseriti anche noi con lui come risorsa.

Possiamo allora agire in molte maniere:

- Fissarlo e guidarlo a parole ad ampliare il campo di visione notando altri elementi nella scena che modifichino la risposta automatica. Gli diremo "allarga lo sguardo, non vedi attorno degli elementi che invece ti possono dare tranquillità o stabilità?".
- **Questo tipo di tecnica si può anche fare da soli.** Rievochiamo una scena che ci fa paura, ed allarghiamo lo sguardo. Spesso infatti ci concentriamo su pochi elementi significativi, ad esempio la faccia delle persone che ci parlavano. Allargando lo sguardo tutto prende una differente ottica.
- Un altro metodo operativo è individuare un simbolo od effettuare un'azione che possa agire come risorsa e proiettarlo nel corpo della persona dove è il riflesso del suo problema. Questa azione sarà particolarmente efficace grazie al grado di concentrazione che abbiamo creato. Per simbolo si intende anche un gesto. Ad esempio un movimento effettuato con le mani di allontanamento dello stato negativo.
- Settorializzare: trovare il punto dove l'emozione è più forte, considerare solo questo e potenziare ancora il sintomo in questa zona, eventualmente ripetere ancora il processo finché non passiamo ad un ordine di percezione differente. Questo processo è però particolarmente complesso ed è consigliato solo per operatori esperti.

In pratica in questa maniera attraverso l'utilizzo dello sguardo che nella nostra scuola si chiama "fascinazione" facciamo passare il nostro cliente da una trance intrapersonale (**in lui**) ad una trance interpersonale (**con noi**).

---

# LEZIONE 10 - TIME LINE (LINEA DEL TEMPO)

## **La metafora del fiume**

***Se noi sporchiamo l'acqua in un punto, tutto il tratto successivo sarà inquinato, torniamo indietro ad evitare che il fiume venga inquinato!!!***

La tecnica della Time Line o Linea del Tempo è molto efficace per risolvere una vasta serie di problematiche e per il miglioramento personale.

Rientra nelle tecniche regressive anche se il soggetto non entra mai in uno stato ipnotico profondo, e anzi può anche tenere gli occhi aperti.

La tecnica della Linea del tempo è uno strumento che ci permette di riscrivere efficacemente il nostro passato e programmare il nostro futuro.

Lo fa attraverso un meccanismo che cambia il significato e le associazioni delle esperienze passate ed aiuta anche ad installare credenze positive e costruttive per il futuro.

La Time line o Linea del Tempo rappresenta una metafora in base alla quale la persona può riorganizzare le sue memorie e il suo modo di reagire nel presente. Ciò che la Time line ci consente di fare è mettere a fuoco il nostro modo di vedere il trascorrere della vita, prenderne consapevolezza e intervenire su di essa al fine di vivere meglio i ricordi del passato e "mettere i mattoni in modo opportuno per costruire il futuro desiderato". Sarà capitato a tutti di ascoltare qualcuno che utilizza espressioni del tipo: "Ho lasciato il passato alle mie spalle" oppure "avanti a me vedo un futuro di successo". Non si fa altro che collocare nello spazio qualcosa che non esiste in nessun altro posto che non sia la vostra mente.

**"Il tempo è una percezione... è memoria!"**

**"Il momento presente contiene tutto il tempo e al suo interno c'è tutto ciò che si può sperare compiere e comprendere;**

**Ovunque tu sia quel luogo contiene tutti i luoghi e qualsiasi distanza tu percorra abbraccia tutte le distanze" (Gibran)**

**La caratteristica della Time line è che non è necessario ripeterla e funziona solo se il soggetto vuole effettivamente lasciare lo stato d'animo negativo.**

La prima cosa che l'operatore dovrà fare sarà elicitare la linea del tempo, ossia rendere visibile. Che ne siamo coscienti o meno, noi tutti rappresentiamo le nostre esperienze come se avessero luogo lungo una linea. Queste rappresentazioni interne del passato, presente o futuro sono leggermente diverse da persona a persona, ma hanno anche elementi comuni.

Far quindi individuare al soggetto nello spazio a lui circostante la collocazione delle immagini relative ai vari momenti della sua vita, fino a costruire una linea che unisca gli eventi passati, presenti, e futuri. Questi dovrà rendersi conto che quando pensa al suo futuro o al suo passato è in grado di collocarli nello spazio a lui circostante definendone la direzione e la distanza.

## **Estrazione della linea del tempo**

- Se tu dovessi indicare dove si trova il tuo passato nello spazio intorno a te dove lo metteresti? Indicamelo con il dito.
- E il tuo futuro dov'è?
- Pensa ora a qualcosa che hai fatto ieri. Ci sei?
- Pensa ora a qualcosa che farai domani. Ci sei?
- Noti che ci può essere una differenza fra le due immagini?
- Qual'è la differenza?
- Pensa ora a qualcosa che hai fatto un anno fa
- Pensa ora a qualcosa che farai fra un anno
- Dove li metteresti?
- Congiungere i punti con una linea immaginaria
- Far notare che esiste ed è gestita a livello inconscio

A questo punto, una volta estratta la linea del tempo, può essere utilizzata in vari contesti: eliminare uno stato d'animo; un aiuto per l'ansietà, raggiungimento di un obiettivo od altri ancora...

## Utilizzo della linea del tempo

- Salire sopra la linea del tempo
- Andare un poco dopo che l'evento originario è finito
- Andare sopra l'evento e prendere l'insegnamento
- Andare prima dell'evento
- Andare sopra, attraversare l'evento e lasciare andare la sensazione e mantenendo l'insegnamento
- Venire fino al presente, lasciando andare tutte le sensazioni negli avvenimenti successivi
- Controllo e ricalco sul futuro (andare nel futuro mantenendo questo stato d'animo)
- Torna al presente

**Il soggetto si sente bene!!!**

Per mantenere l'apprendimento e assicurarsi un risultato a lungo termine può essere anche fatta la domanda:

- Cosa ti insegna tutto ciò?
- Se parlassi a tuo figlio cosa gli diresti?

## Esercizio di Time Line veloce

- Chiudi gli occhi.
- Chiudi in un pugno il blocco che abbiamo avuto una volta.
- Poi pensa a che cosa avresti avuto bisogno e stringerlo nell'altro pugno.
- Poi stringi contemporaneamente i due pugni.
- Sentirai una scarica emozionale.

La time line come tutte le metafore della realtà, è unicamente uno strumento che guida le persone a effettuare cambiamenti nel modo di percepire se stessi e il mondo. Il suo maggior vantaggio risiede nel poter proiettare le persone nel futuro ipotetico, facendogli vivere anticipatamente delle possibili situazioni future e nel poterle riportare ai momenti passati per ristrutturarli in maniera opportuna.

Per utilizzare la linea del tempo è necessario comunque approfondire l'argomento e farsi aiutare da un esperto di PNL in quanto, inizialmente, potreste incontrare difficoltà a viaggiare sulla linea del tempo. Quando sarete in grado di sorvolare tutta la vostra linea del tempo, cominciando dall'inizio del passato fino ad arrivare oltre il futuro, ed osservare tutte le esperienze fatte e tutte quelle da fare, che saranno molte di più e più soddisfacenti, utili e felici, sarete consapevoli di poter controllare la vostra vita. Ogni volta che viaggerete sulla linea del tempo con sensazioni piacevoli di interiore capacità, ritornerete al presente aprirete gli occhi e vedrete un presente più esaltante e vi sentirete decisamente in forma per iniziare subito un futuro operoso ed invitante che vi attende.

---

# LEZIONE 11 - REGRESSIONE E RISOLUZIONE DI PROBLEMI

La regressione può essere uno strumento potentissimo per risolvere tutta una serie di situazioni mentali e personali che ci portiamo dietro nella vita.

I problemi di oggi spesso sono soluzioni del passato non più adeguate, schemi mentali che ci portiamo dietro.

## **POSSIAMO ESSERE LIBERI DAGLI SCHEMI MENTALI CHE CI CONDIZIONANO LA VITA COSÌ POTREMO VIVERE UN PRESENTE PIÙ PIENO E SIGNIFICATIVO**

Riportiamo qui alcune esperienze del Professor Erminio di Pisa, uno dei nostri maestri ed un nostro video.

Mi fu inviata da una mia cliente la Signora P. S., 34 anni, alta un metro e sessantacinque, del peso di 115 chili-grammi e madre di tre maschietti rispettivamente di 11, 9 e 8 anni. Visitata dal suo internista non le fu riscontrato alcun disturbo. Chiacchierona, simpatica e cordiale disse che per la sua « *obesità cronica* » aveva fatto almeno cinque tipi di diete comprese anche alcune « *costose e di sicuro effetto* », almeno sulla carta, ma senza nessun risultato. Non era depressa, appariva estroversa e sincera, con un gran desiderio di curare la sua obesità. Veniva settimanalmente per il trattamento ipnotico e non superava mai le 900 calorie giornaliere di dieta. Entrata dalla seconda seduta in un profondo stato sonnambolico, la feci regredire nel tempo facendo riemergere così il materiale rimosso: « *Lei non ha dimenticato nulla... può ricordarsi qualsiasi avvenimento... anche molto lontano nel tempo... anche se triste e spiacevole... l'inconscio registra tutto... fatti, episodi, esperienze... lei può ricordare... vuole e deve ricordare... ricorderà tutto con estrema chiarezza... Ora sta entrando nello spazio e nel tempo... indietro... sempre più indietro... lei può ricordarsi esattamente di quand'era piccola... bambina... vede tutto ciò che le sta succedendo... si trova ancora là... ricorda ogni momento... prova le stesse sensazioni... la stessa ansia... la stessa paura... in questo momento ricorda tutto, tutto... tutto! Mi dica cosa succede* »:

« *Sono in braccio alla mamma che piango, ho paura... la mamma mi dice di non aver paura... che va tutto bene... mi asciuga le lacrime e mi "coccola". Sono sempre in braccio a lei. Adesso, penso per consolarmi, mi dice di aprire il frigorifero e di mangiare una fetta di torta. Mangiala, mangiala tutta, e non pensare a piangere...* ». « *Bene! Ora sei cresciuta... fai le scuole superiori... ti vedi? Bene! Raccontami cosa vedi...* »:

« *Sono vestita di bianco e piango perché non ho un ragazzo per la festa della scuola... mangio torte e pasticcini per non pensare* ».

« *Molto bene! Ora sei a casa, sposata con i tuoi bambini... Dimmi cosa succede* »:

« *Urlo con i bambini, mio marito esce di casa sbattendo la porta ed io vado subito a mangiare come facevo da piccola...* ».

La Signora P. S. fu curata per otto mesi, con la tecnica della diminuzione di ingestione di alimenti (vedi capitolo VII) abbinata alla tecnica classica di rilassamento, perdendo in media cinque chili e mezzo al mese. Ora pesa 71 chilogrammi, è orgogliosa del suo fisico, comunica tranquillamente con gli altri: è una donna diversa. Ha perso l'abitudine di mangiare troppo e « *mangia adagio, apprezza il cibo... adagio, masticando lentamente... gustando ogni boccone... si sente sazia molto prima del solito* ».

## Un altro caso

Una ventottenne sposata senza figli, pur concedendosi qualche volta al marito, quando non lo respingeva a graffi e calci, gli imponeva di « *finire presto* » i suoi bisogni sessuali. Ricorsi alla regressione ipnotica d'età e le dissi: « *Ora, continuando a regredire nel tempo, vedrà come è sorto il suo problema e la sua scontentezza con suo marito...* ».

La donna regredì sino al suo settimo anno, quando un suo compagno di scuola, invitata a giocare nella cantina di suo nonno, la fece spogliare completamente insieme a lui. Fattala girare di spalle per farle una sorpresa, il burlone, presa la pompa dell'acqua la bagnò completamente con un getto gelido. Spaventata e piangente si vestì in fretta e, giunta trafelata a casa, chiese l'aiuto dei genitori per punire il compagno; in cambio ebbe molte sculacciate e l'epiteto di « *svergognata* », la sera, davanti alla famiglia riunita.

Discutemmo il caso allo stato di veglia, analizzando il fatto originario, che la portò gradualmente verso una vita sessuale del tutto normale. Le fu detto: « *Lei sarà in grado di avere un orgasmo piacevole e lo avrà... senza sensi di colpa e di paura... non respingerà più suo marito e non avrà più fretta di terminare un atto che può dare piacere al suo corpo ed alla sua mente... il suo piacere nell'atto sessuale aumenterà di più... sempre di più... non dovrà far altro che essere rilassata e comoda, senza tensione, rigidità, sforzo...* ».

In sei sedute superammo emotivamente e definitivamente l'immagine del dramma originario in cui la donna, con un'eccessiva generalizzazione, aveva eguagliato, tutti i rapporti sessuali, marito compreso, nella sua disperazione.

## Il video

Infine ecco un video con [soluzione di una paura infondata da parte del dr. Paret utilizzando la fascinazione](#)

# LEZIONE 12 - GLI ATTACCAMENTI

## Esempio in VIDEO

Vedi qui un esempio di video sull'argomento riportante una seduta del dr Paret <https://www.youtube.com/watch?v=iAYCwIZRNDQ>

## Trascrizione da un video di regressione

Operatore: Facciamo prima con lui una induzione. L'allievo è seduto su una sedia e l'operatore dall'alto fa scendere veloce il suo indice di fronte all'allievo...

Prende l'altra mano e scuotendola la lascia cadere. Poi con una mano afferra il mento premendo lievemente sulle mascelle e scuotendo leggermente il volto.

## **IL SOGGETTO È ORA IN TRANCE**

**IMPORTANTE: Nella trance il soggetto può entrare in realtà immaginarie. Possiamo lavorare su queste realtà ed aiutare una trasformazione a succedere**

O: K. Ora, immagina di vedere un'immagine di te, di fronte.

A: O.K.

O: È un'immagine completa o manca qualcosa?

A: ...

O: Riesci a vedere un'immagine di fronte?

A: (Ridendo) Ho le mani attaccate al corpo.

O: Attaccate. Ma perché non riescono a muoversi?

A: Sì.

O: Quindi non hai libertà di muovere le tue mani?

A: Sì, come se fossero legate.

O: Ma c'è una corda, o sono loro che vogliono stare per conto loro?

A: E come se ci fosse una colla gelatinosa che li tiene ferme.

O: O.K. Va benissimo. Questo è un caso dove c'è un elemento in più: la colla. Ci poteva essere anche un caso dove lui non comandava le mani. Anche questo era un caso di attaccamento, ossia qualcosa che usciva fuori la sua coscienza.

O: Ma riesci a vederla bene?

A: Sì, io mi vedo come avvolto in una seta cercando in tutti modi di staccare le mani.

O: Puoi visualizzare questa seta, e vedere se riesci a visualizzare qualche immagine all'interno di questa seta.

A: (Ridendo) Vedo tante piccole persone che mi tergono bloccate le mani.

O: Questo è un bell'esempio di attaccamento: è passato dalla seta alle persone piccole. Ora (rivolto verso l'allievo) vorrei che tu ti focalizzassi su una di queste persone. Conto da tre ad uno e tu ti immedesimi di essere questa persona. Tre-due-uno (tocca la fronte dell'allievo) Riesci ad immaginare di essere una di quelle persone che tengono le mani attaccate?

A: Sì

O: Bene, cosa senti?

A: (Scoppia ridere) Che idiota!

O: Cosa c'è? Chi è che sta dicendo questo, questa persona che tiene le mani?

A: Sì, infatti

O: Vorrei che tu potessi essere la persona che tiene le mani. Tre-due-uno (tocca la fronte) Immagina di essere tale persona. Sei quella persona?

A: (Ridendo) Sì, mi sto chiedendo perché lo sto fermando.

O: Questo è un classico. Se leggete il libro "Ipnosi e Trasformazione" c'è un punto dove dice: «Abbiamo incontrato una volta una parte, e le abbiamo chiesto - perché sei lì?-. E ci rispose – Non lo so –». Anche in questo libro c'è il caso che il soggetto si mette a ridere perché non riusciva a capire.

A: Perché il ridere? È uno scarico?

O: Sì, è uno scarico tensionale. Conto da tre ad uno (rivolto verso l'allievo praticante) e vai nel passato di questa persona, quella che sta tenendo le mani. Tre-due-uno (tocca la fronte). Dove sei in questo momento? Cosa stai facendo?

A: Sono a Napoli in questo momento.



O: (Rivolto all'aula) Forse lui è andato sulla sua storia personale; non lo voglio escludere. (Rivolto all'allievo) Chi sei, come ti chiami?

A: (Ride)

O: Rispondi subito. (Tocca la fronte) Come ti chiami?

A: No, (continua a ridere), mi viene in mente il modo di parlare della madre della mia ex ragazza.

O: Ora voglio che tu parli come lei.

A: Come lei?

O: Tre-due-uno (tocca la fronte) Come ti chiami?

A: Lei si chiamava Paola.

**O: È viva o morta**

A: ...Non lo so.

O: Ora ti chiedo questo. Vorrei che tu vedessi un momento della tua vita importante Tre-due-uno (tocca la fronte). Cosa stai facendo?

A: Stiamo andando al paese sia la ragazza che lei, solo che non l'ho fatto.

O: Tre-due-uno (tocca la fronte) Entra nell'omino (parlando all'aula) lui si sta identificando col polso. (parlando all'allievo) Ora immagina che il polso sia andato via lontano. Tre-due-uno (tocca la fronte) Sei in un luogo aperto o chiuso?

A: In un luogo chiuso.

O: È giorno o notte?

A: Giorno.

O: Sei in piedi seduto o sdraiato?

A: In piedi.

O: Cosa stai facendo?

A: Sto pensando al futuro di mia figlia.

O: Quanti anni ha tua figlia.

A: Ha 23 anni.

O: Descrivi il luogo intorno a te

A: Sono nella mia ditta di scarpe

O: Tre-due-uno (tocca la fronte) Rilassati ancora di più. Vorrei che andassi ad un momento della vita importante. Tre-due-uno (tocca la fronte) Che stai facendo?

A: Sto decidendo il futuro di mia figlia.

O: Senti Paola, voglio che ora vai ad un momento importante della tua vita. Tre-due-uno (tocca la fronte) vai ad un momento importante della tua vita.

A: Sto cercando di prendere in affitto tre ragazze così mi daranno dei fondi per reggere la mia ditta.

O: O.K. Tre-due-uno (tocca la fronte). Vorrei Paola, che tu andassi ad un altro momento importante della tua vita.

A: Ora so che mia figlia ha la possibilità in un mondo di medici di sistemarsi meglio, perché credo che questa via mi dia modo di controllarla meglio.

O: Perché, è bene controllare?

A: Sì

O: Tre-due-uno (tocca la fronte) Vorrei che tu andassi su un altro momento della tua vita, Paola.

Quanti anni hai?

A: Ho 58 anni.

O: E cosa stai facendo?

A: Sto pregando.

O: E perché stai pregando?

A: Perché ho paura di morire a 60 anni.

O: E cosa ti da paura?

A: L'idea che le mie sorelle siano morte a 60 anni.

O: E ti da paura di morire a 60 anni? Di cosa hai paura? Tre-due-uno (tocca la fronte) Immagina di vedere la tua morte.

A: Ho paura di perdere il controllo.

O: Perdere il controllo. È questo che temi?

A: Sì, l'idea di dominare.

O: Torna indietro Paola. Da quanto tempo hai deciso di dominare?

A: Penso da sempre.

O: (tocca la fronte) Torna ad un periodo che hai deciso di dominare.

A: Sì.

O: Quanti anni avevi?

A: Vedo mia madre sul letto ed odia le rose perché ha visto sul letto di morte di sua madre le rose.

O: E allora?

A: Ha perso diciamo in quel momento l'idea di essere forte.

O: Tre-due-uno (tocca la fronte) Quanti anni hai?

A: 18.

O: E allora cosa decidi?

A: ...

O: Paola, ti piacerebbe lasciare andare tale emozione negativa, e vivere quell'avvenimento più piacevole? Senza dover avere sempre questo stress del controllo? Di essere più libera?

A: ...

O: Non lo sai?

A: Non lo so.

O: Tre-due-uno (tocca la fronte) Torna ad un momento in cui hai deciso tutto questo anche prima delle rose. Sei in un luogo aperto o chiuso?

A: Sono in un luogo chiuso.

O: Cosa stai facendo?

A: Sto lavorando con mio padre.

O: Quanti anni hai?

A: 16.

O: E cosa sta succedendo?

A: Stavo lavando le scarpe.

O: Cosa pensi? Che sensazioni hai nel corpo?

A: L'idea di potenza di mia padre.

O: È solo quantificabile attraverso l'idea di potenza o ci sarebbe un altro modo di vedere questa idea?

A: Lui è il ricco della famiglia. È colui che comanda. Che gestisce il potere.

O: Paola, tu potresti pensare un'altra cosa. Cosa ne pensi della conoscenza o saper scegliere nella vita? Non è che tuo padre a scelto di fare queste cose?

A: Può darsi.

O: Ora conto da tre ad uno e viene il nome della risorsa che potrebbe essere d'aiuto a Paola. Tre-due-uno (tocca la fronte). Di che risorsa ti sarebbe potuta essere d'aiuto? Ti verrà un nome.

A: Pragmatismo.

O: Sei mai stata pragmatica nella tua vita Paola?

A: Sì, quasi sempre.

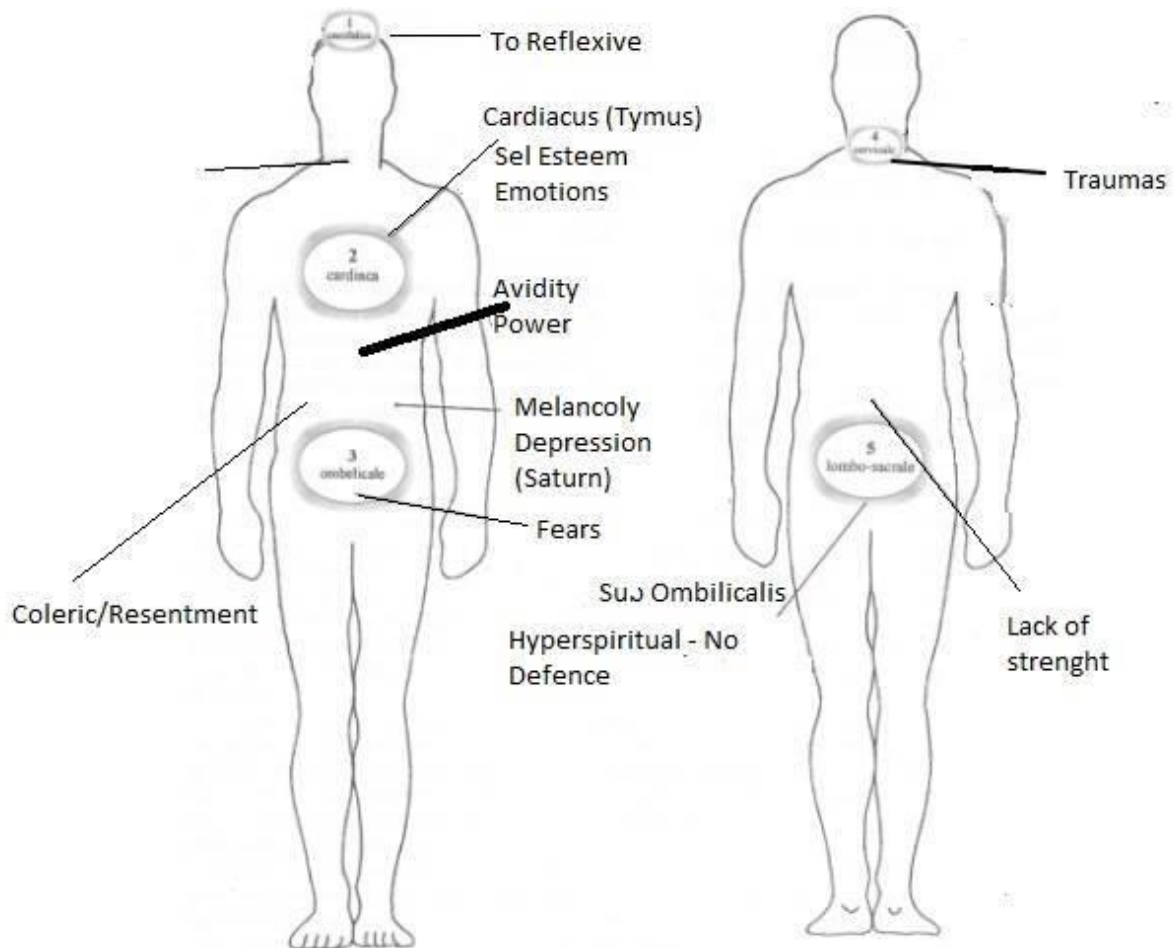
O: Allora quella è la risorsa che stai utilizzando.

A: Un altro tipo di pragmatismo.  
O: Ah, un altro tipo di pragmatismo. E l'hai mai avuto nella tua vita quest'altro tipo di pragmatismo? Che tipo di pragmatismo ti serve?  
A: Della persuasione.  
O: Ti serve persuadere?  
A: Sì.  
O: Non ci sono altre risorse che ti potrebbero essere utili?  
A: Sì, forse ci vorrebbe un dialogo onesto.  
O: Hai mai avuto un dialogo onesto Paola?  
A: Sì, l'ultima volta.  
O: Quando?  
A: Quando si dava la colpa di se al ragazzo che lo aveva lasciato andare.  
O: In quel momento è stato un dialogo onesto?  
A: In quel momento li sì, è stato onesto.  
O: Puoi prendere quel momento li, del dialogo onesto Paola? Ed immaginare di passare lungo tutto il percorso della tua vita, fino ad arrivare al presente.  
A: Sì.  
O: Quando senti tale dialogo stringi il pugno e passa attraverso la tua vita con tale risorsa.  
A: (Esegue)  
O: cambia qualcosa da quel percorso di vita?  
A: Direi più certezza.  
O: E quando arrivi al fondo della tua vita, com'è che è l'ultimo momento?  
A: Mi sento apprezzata.  
O: Hai paura di morire?  
A: ...  
O: Come ti senti tu in questo momento?  
A: Stanno staccando i lacci. Solo che ora sono comparsi sulla lingua.  
O: Sulla lingua?  
A: Proprio in bocca.  
O: Ma era già bloccata prima?  
A: Era meno bloccata delle mani. Ora le mani sono libere e la lingua si è bloccata di più.  
O: (Rivolto verso l'aula) Io mi fermerei qui. Sui lacci sulla lingua ci può essere un secondo attaccamento da risolvere.  
(Rivolto all'allievo) Ora quando vuoi apri gli occhi non prima di risolvere inconsciamente tutti i problemi legati a tale parte.  
A: (Apre gli occhi)  
A: Perché i lacci sulla lingua ora, perché magari prima si concentrava sulle braccia?  
O: Sì, probabilmente è questo il motivo. Io ho chiesto se prima c'erano ed ha risposto di sì, solo che erano impercettibili.

## LEZIONE 13 - CORPO E REGRESSIONE

Se osserviamo bene il nostro corpo può portare in sé il ricordo, tramite tensione o altro, del passato.  
Ecco perchè lavorare con la regressione può permettere di risolvere problemi anche fisici.

Quella che segue qui sotto è una tavola che collega emozioni e paure a varie zone del corpo.  
Tutte queste zone possono anche essere "entrate" per operare regressioni.



---

## LEZIONE 14 - LA NON-DUALITÀ OLTRE IL TEMPO

## **Brano estratto dal libro del dr. Paret “L’Energia Segreta della Mente”**

Spazio e Tempo sono la stessa cosa. Perché il processo di reintegrazione sia completo deve operare anche a livello del fattore del tempo.

Spazio e tempo sono correlati anche a livello della moderna teoria quantistica.

Come dice David Bohm: “Secondo la teoria della relatività, non può essere mantenuta una netta distinzione tra spazio e tempo... quindi, poiché la teoria dei quanti implica che elementi separati nello spazio sono generalmente proiezioni, relate causalmente e non localmente, di una realtà di dimensione superiore, ne consegue che anche momenti separati nel tempo sono proiezioni di questa realtà”<sup>1</sup>.

Il concetto di regressione e le considerazioni effettuate precedentemente possono incominciare ad aprirci a nuove maniere di operare sul nostro noi stessi e questo indipendentemente dalla nostra capacità attuale soggettiva, darci delle chiavi per trascendere il tempo. L’applicazione immediata è dapprima psicologica. Il tempo allora può essere pensato come un modo accidentale con il quale l’uomo si rappresenta le cose e gli eventi, i quali però, in sé stessi, vanno pensati liberi dalla legge lineare del tempo. L’ego è quello che costruisce l’esperienza del passato e che crea il tempo “lineare”.

Le nostre esperienze psicologiche relative ai ricordi possono essere considerate meccanismi dell’ego, regressioni temporali.

Se una persona ci dice qualcosa e ci ingenera un’emozione, questo è un automatismo psicologico, per il quale rievochiamo un avvenimento del passato.

L’ego umano è praticamente costituito da questi meccanismi di causa effetto che impediscono di vivere nel presente e tra l’altro ci portano a non rispondere “a livello”.

Rimanere “bloccati” dal passato è quello che ad esempio nelle relazioni crea problemi interpersonali, in quanto non vediamo l’altro, ma l’immagine del passato che è rimasta bloccata in noi.

Possiamo chiamare regressione d’età i vari modi automatici che il nostro cervello utilizza per non integrare (adattarsi) ad un’esperienza e continuare a vivere in una “trance”.

È importante capire quando abbiamo una regressione involontaria.

Si può dare carattere di realtà al tempo solo se non assumiamo una visione deterministica identificando il possibile al reale. Infatti una idea non si distingue dalla realtà che per essere una possibilità, cioè per essere qualcosa che può realizzarsi ma non si è ancora realizzato. Domandarsi se si è liberi quindi rispetto agli avvenimenti significa domandarsi se si è liberi rispetto a sé stessi.

La domanda è “come divenire liberi”? Certo vi è un momento, posto fuori dal tempo, dove l’io è signore della nascita. In quel punto si definisce il “corpo casuale”. Quel punto è prima che nasciamo, in quanto ancora non eravamo nei meccanismi del tempo, sia “sopra al tempo”.

## **La tecnica circolare ed il tempo “sferico”**

Ma il tempo lineare non è unico<sup>2</sup>. Vi sono varie maniere di “rompere il tempo lineare”. Psicologicamente una tecnica molto efficace per incominciare a rompere gli automatismi che ci legano alla visione lineare del tempo è la tecnica circolare. La tecnica circolare consiste nel passare molto velocemente avanti ed indietro tra due eventi temporalmente posti in momenti differenti e tra loro complementari. Ad

esempio un momento nel quale siamo estremamente tristi con un momento nella quale la supposta causa della tristezza non era presente (quindi un momento felice). Per chi la pratica il risultato è una desensibilizzazione, ma, comprendendone chiaramente il senso, la tecnica circolare pone gli eventi fuori dal divenire, per cui essi non divengono, ma sono, retti da un rapporto di simultaneità. A questo punto si passa ad uno stato nel quale l'io può essere supremamente attivo e centrale, svincolato dalla sequenza degli avvenimenti che appaiono allora sulla "sfera del tempo". L'uomo può allora realizzare l'esperienza umana secondo il fine voluto, senza confusione tra parte rappresentata ed attore che la esegue. Come dice Platone "diventare osservatore del tempo è la cura per il significato dell'anima".

## **Oltre il tempo "sferico". Metodiche sperimentali per essere "sopra il tempo". Portare la coscienza dietro la nuca**

Nell'ascesi possiamo però passare anche oltre il tempo sferico e la sua apparente "consistenza" a livello di "immagini in diversi posti".

*"I pensieri sono delle onde sul lago della mente"* (metafora indiana)

Se osserviamo il mare e guardiamo le onde che si formano alla superficie, abbiamo l'idea di una serie di onde. Queste onde si spostano lungo la superficie del mare. Tuttavia, se ponessimo un turacciolo su queste onde, noteremmo come si alzerebbe ed abbasserebbe al passaggio di ogni onda ma in realtà non si muoverebbe. Il fatto che le onde si muovano come entità a sé stanti è quindi un'illusione data dal movimento del mare. Lo stesso è col tempo. Apparentemente si muove, ma queste è solo un risultato della nostra ristretta percezione sensoriale.

"Il tempo" non è un modo sostanziale delle cose. Esso infatti impone la sua legge solo sul piano del desiderio e delle cose che ci determinano lo spazio. Il desiderio è il nostro "identificarci con passione" alle cose. L'elemento quindi che ci blocca nello stato di "divenire" è il desiderio.

Il desiderio è l'opposto dello stato di "essere" e conoscenza che invece è verticale ed eterno.

E quando è solo sulla base di questa esperienza di desiderio che si attualizzano le possibilità della vita, non solo il senso di essa sfugge, ma in effetti tutto si svolge come in uno stato di sogno o sonnambulico. Dobbiamo risvegliare l'io allo stato di signore della nascita, di libertà trascendentale.

In uno stato di liberazione dal desiderio vi è la liberazione di sé e dell'oggetto.

Il tempo prende un'altra dimensione: non si parla più del tempo cronologico o del "divenire", bensì di un tempo "ritmico" nella quale vi è connessione tra l'io e l'esperienza, ed i singoli elementi sono parte integrante di un tutto che è il senso della vita. Nella conoscenza suprema non vi può essere tempo. Gli eventi non divengono ma sono.

Dato che il soggetto sperimentante crea la sua realtà stessa, la sua "individuazione" è necessario per fare ciò "cambiare di livello".

Poiché l'identificazione tra soggetto sperimentante e sperimentato avviene anche a livello corporeo dobbiamo allora adottare dei metodi che ci portino "fuori da noi stessi".

## Esercizio: oltre lo spazio tempo

Un esercizio che permette di iniziare a “conoscere” ciò fisiologicamente è riportare la nostra attenzione dietro di noi, nella posizione della nuca. In tale posizione è più agevole che normalmente deconcettualizzare. Se a questo punto operiamo una convergenza oculare all'altezza del naso si ha anche un superare dell'abituale percezione spazio-temporale. Il rapporto che iniziamo allora a superare è tra io individuato ed io individuante.

Questo può anche essere effettuato con la tecnica sessuale dove l'uomo ogni tanto accede ad un momento di orgasmo, in cui il desiderio non esiste più. In quel momento anche il tempo può non esistere. Se notate in quel momento anche gli occhi tendono a convergere

## Oltre la sfera abituale. Il tempo non duale

### La non dualità ed il “livello del fluido”

Come dice Wolinsky citando Nirdagatta: “La base di tutto è il ‘vuoto’. Questo ‘vuoto’ condensa e crea una realtà”. Più sviluppiamo la nostra conoscenza, più la realtà ed il tempo perdono la loro abituale “consistenza”.

Questo livello “più sottile della realtà” è quello del quale, probabilmente attingendolo da qualche tradizione con la quale era venuto a contatto, Franz Anton Mesmer parla nella sua opera “Théorie du Monde”<sup>3</sup> nella quale accenna al concetto di “fluido universale”, uno stato più sottile ancora di quello della “materia elementare”. Questo livello esiste a livello mentale e percettivo. Quando la mente arriva a tale livello arriva al “livello del fluido”. È un livello “sotto” alle divisioni abituali, di infinitamente sottile, in cui “tutto è connesso”. Nella meccanica quantistica è “l'ordine implicato” un Q.

Vi è somiglianza di tali concetti con il seguente esercizio di Tarthang Tulku:

### Esercizio: “sotto” il tempo

“Di solito abbiamo una deplorable tendenza a localizzarci in forma estremamente stabile. Aprendoci al tempo possiamo avere un'esperienza interessante. Abituamente dividiamo la realtà in “punti temporali”. Ma tra ogni punto temporale possiamo individuare ulteriori “punti temporali”. Possiamo allora incominciare con un secondo del tempo orario ed osservare con la massima attenzione il passare degli intervalli che lo compongono. Divenuti più esperti, possiamo suddividerlo in dieci periodi. Continuando possiamo notare i millisecondi. Continuando possiamo proseguire la divisione in dieci. Continuiamo in questa divisione ed ogni volta che notate che vi è un'entità “atomica” notate come mentalmente possa ancora essere divisa. Sembra di poter procedere all'infinito, ma ad un certo punto arriviamo a contatto con frazioni temporali che sono “troppo piccole” per la nostra “consapevolezza ordinaria”, per rimanere attive. Siamo andati “sotto” all'insorgere del “modellamento temporale. Questo è un modo di intravedere il “Grande Tempo”. Da questo nuovo punto d'osservazione “al di sotto” del tempo possiamo vedere che la coscienza e la percezione ordinarie, immerse come sono nel tempo, sono in effetti prive di rapporto con il vivo, immediato, appagante carattere della realtà”<sup>4</sup>. Questo è il livello del “nulla”, non esprimibile con termini convenzionali e dal quale però “fuggiamo” e che è fuori da ogni “definizione”.<sup>5</sup>

## Altri esercizi utili

### Esercizio: incrementare la PRESENZA

DOBBIAMO ESSERE SEMPRE PIÙ PRESENTI. Pensare al presente, sentendosi nell'ora. E poi essere testimoni che la sensazione di presente di qualche attimo prima rappresenta solo un ricordo. Si avvertirà un fenomeno di incrementazione della presenza nell'ora. Ripetere varie volte.

### Esercizio oltre il tempo

Inspirando portare gli occhi a vedere (immaginativamente) la parte superiore del cranio (la rosa mistica nella dottrina occidentale, il chakra superiore nella dottrina yoga). Normalmente l'osservazione in questo punto superiore si accompagna anche a fenomeni luminosi. Come dice Dante: "Noi siamo usciti fore, del maggior corpo al ciel ch'è pura Luce". (Paradiso XXX 38). A questo punto immaginare o ricordare eventi e situazioni della propria vita, meglio se apparentemente "opposti" da un punto di vista del "divenire" (ad esempio gli stessi con i quali si è già operato con il "tempo circolare" precedente). Osservare quello che accade. Si avrà un fenomeno di "coesistenza" nel "nulla".



## FINE DEL CORSO

### NOTE

1 Bohm, citato da Larry Dossey "Spazio, Tempo e Medicina" – pag. 151

2 Ad alcuni capita saltuariamente un tempo diverso. Un 12% della popolazione afferma ad esempio di aver vissuto dei momenti nel quale il tempo sembrava eterno.

3 Ecco i passi originari. 2) La materia considerata astrattamente e prima della prima esistenza delle forme si chiama materia elementare.

Non ci si può formare un'idea positiva della materia elementare. Questa si trova tra l'essere semplice e l'inizio dell'essere composto.

7) Le idee che noi abbiamo delle differenti combinazioni di numeri o delle quantità aritmetiche possono servire a farci conoscere l'immensità delle combinazioni della materia o l'innumerabilità dello sviluppo delle forme.

Un numero od una quantità aritmetica è composto di unità: si può quindi considerare la materia composta di unità.

Un numero è composto di unità assemblate una ad una tali sono i numeri 2, 3, 4 che si possono considerare come risolvendosi in due, tre o quattro unità. O anche di somme uguali di unità, tale è il numero nove che si può considerare come risolvendosi in tre terne, o anche in tre somme uguali di unità (fig 3)

O di somme ineguali di unità, tale è il numero sette che si può considerare come risolvendosi in una quaterna ed una terna oppure in due somme ineguali di unità (fig 4)

Da ciò risultano tre specie di combinazioni di quantità aritmetiche che tutte possono andare all'infinito.

10) Le parti della materia considerate come indipendenti l'una dall'altra danno l'idea del luogo.

I luoghi sono dei punti immaginari nei si trova o può trovarsi della materia.

La quantità di questi punti immaginari determina l'idea dello spazio.

Se la materia cambia di luogo ed occupa successivamente differenti punti, questo cambiamento o questo atto della materia è quello che si chiama movimento.

4 Tarthang Tulku "tempo spazio e conoscenza" – Appendice –pag. 237

5 Anche Dante utilizza termini simili e compara il cielo del Sole all'aritmetica perché «come del lume del Sole tutte le stelle si alluminano, così del lume dell'aritmetica tutte le scienze si alluminano, e perché come l'occhio non può mirare il sole così l'occhio dell'intelletto non può mirare il numero che è infinito». In altre parole il numero, che esprime divisione, può arrivare ad una grandezza tale infinita che l'intelletto normale non lo può più comprendere e permette allora di andare "al di là".