



MENTE IN FORMA CON IL **NEURO-TUNING**

ERICH KELLER

Una tecnica innovativa per ottimizzare le funzioni cerebrali e sfruttarne al meglio le potenzialità

Scopri gli incredibili
benefici di una mente
calma, efficiente e
concentrata

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Introduzione	9
Parte 1 - Princìpi ed effetti del Neuro-Tuning	13
La frequenza delle onde cerebrali rallenta	14
Un metodo per diventare più efficienti	15
Un bombardamento di stimoli	17
Una specie di neurofeedback	19
Correggere i modelli	21
Messaggi per il cervello	22
Una condizione di libertà	23
Un metodo alla portata di tutti	24
Parte 2 - Com'è fatto il cervello? Che cosa succede nella nostra testa?	27
Il cervello, ovvero il centro del pensiero	30
Il diencefalo o cervello rettiliano o mesencefalo	34
Il cervelletto	37
Il tronco encefalico, il mielencefalo	39
Il cuore, ovvero il secondo cervello	41
Sento quello che senti tu: si accendono i neuroni specchio	47
Onde e frequenze nel cervello	49
Parte 3 - Il metodo	57
La sequenza base in tre passi	58
Conclusione	67

Valutazione del livello di stress.....	68
Sfruttare la percezione	69
L'epigenetica: stretching per il DNA.....	72
Parte 4 - Temi	79
Visualizzare e immaginare	80
Eliminare il dolore.....	96
Gestire l'ansia e il panico	106
Agire senza riflettere o con armonia.....	121
Compulsione o libertà.....	126
Multitasking e ADHD	130
Capire il linguaggio	138
Sfruttare l'intuizione e il subconscio	140
Il cervello degli adolescenti.....	154
Placare gli incubi e attenuare i disturbi del sonno	157
Incubi e disturbi del sonno nei bambini	161
Portare la luce nel buio della depressione	165
Eliminare il rimuginio negativo	172
Calmare l'epilessia	178
Depotenziare i desideri irresistibili e la dipendenza	180
Prevenire o attenuare il burnout	187
Parte 5 - Sequenze utili e parole efficaci.....	199
Sequenze utili	201
La scansione del corpo	201
Ampliare lo spazio all'infinito	203
Respirazione coerente.....	204
Esercizio di immaginazione: entrare nella parte più intima di sé.....	205
Analisi di credenze, convinzioni e opinioni che ci sabotano.....	207
Eliminare i giudizi o i pregiudizi, superare lo stress	210
Temi cronici.....	212
...e parole efficaci.....	214
Domande circolari	214
La domanda del terrazzo	214
Consolidare un'immagine diversa.....	215

Da “mai”, “no”, “per niente”, “mai e poi mai” a “non ancora”, “abbastanza spesso”, “quanto basta”, “molto”	215
Volgere al passato	217
Bensì?	217
Cosa succederebbe se...?	218
Il reframing: parole nuove generano nuovi sentimenti.....	219
Metafore	221
Submodalità	222
Umorismo ed esagerazione.....	223
Sfruttare gli ossimori.....	225
Parte 6 - Appendice.....	227
Bibliografia.....	229
Ringraziamenti.....	232
Neuro-Tuning: corsi e formazione.....	233
Seminari su temi specifici	235
Nota sull'autore.....	237
Contatti	238

L'epigenetica: stretching per il DNA

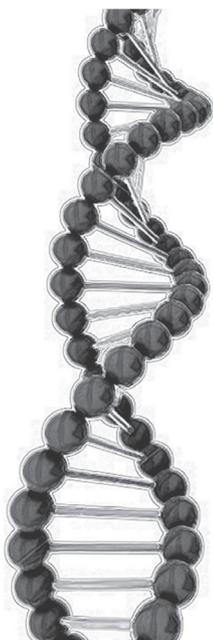
L'epigenetica è un ramo particolare della biologia. Si occupa delle influenze dell'ambiente sul DNA, ma attenzione: in questo caso con "ambiente" si intendono il pensiero e i sentimenti dell'uomo.



All'interno di ogni cellula c'è un nucleo nel quale si trovano i cromosomi. Nei cromosomi c'è il DNA, e nel DNA ci sono i geni, ossia il codice genetico. C'è la famosa doppia elica del DNA, contenuta in molte proteine. Questo insieme di DNA e proteine è chiamato cromatina. Le proteine reagiscono ai segnali che vengono dall'ambiente, quindi influenzano i processi che avvengono all'interno della cellula e i loro effetti, per esempio sul corpo.

Nelle cellule hanno luogo sette trilioni di processi al secondo, ed è incredibile che tutto si svolga senza problemi e senza che noi ce ne accorgiamo.

Finora si credeva che i geni fossero immutabili. Non è vero. I geni sono un potenziale, una possibilità, un progetto per costruire e far funzionare l'uomo.



Il DNA è formato da diverse sequenze, deputate a particolari processi. I geni reagiscono alle influenze dell'ambiente con segnali, o meglio informazioni. Lo fanno tutti gli esseri viventi: cercano di adattarsi all'ambiente.

Il gene acquisisce informazioni dal mondo esterno attraverso il nucleo (ossia il cervello della cellula) ed è modificabile: le sequenze vengono attivate o disattivate.

I nostri pensieri ed emozioni sfrecciano in tutto il corpo sotto forma di impulsi elettrici e informazioni, raggiungendo ogni cellula.

Si è constatato che i nostri pensieri e sentimenti possono influenzare i geni.

Se siamo condizionati da rabbia, ira, irritazione, disperazione eccetera, l'attività delle cellule o delle sequenze è bloccata, perché queste emozioni consumano tutta l'energia. Se proviamo sentimenti positivi e diciamo di sì alla vita, la loro attività non ne risente e vengono liberate dalle sequenze. È una sorta di sperimentazione genetica.

E qui ci addentriamo nel campo delle convinzioni e delle credenze. Se crediamo che la vita sia pericolosa, il DNA si contrae, aspettandosi una minaccia. A lungo, per sempre.

Il tessuto connettivo e il citoscheletro funzionano come un conduttore elettrico che manda informazioni immediate fino al DNA, senza sosta. Ogni nostro pensiero, i nostri propositi, le intenzioni, le convinzioni che abbiamo, tutte le emozioni vissute

vengono spedite nel corpo tramite canali energetici molto ramificati e collegati fra loro, in una continua eco dei pensieri.

Anche le esperienze di apprendimento e altri stati della coscienza di elevata attenzione danno inizio alla sperimentazione genetica, che ha come conseguenza la formazione di nuovi neuroni e quindi di nuove sinapsi. I neuroni sono predisposti a reagire agli avvenimenti inediti, non alla monotonia!

Grazie a un esperimento, Eric Kandel (premio Nobel per la medicina nel 2000) ha scoperto che, attraverso la stimolazione dei neuroni sensoriali, le sinapsi raddoppiano e si formano nuovi ricordi.

Il numero dei nuovi neuroni, però, rimane alto o costante solo se ciò che si è appreso viene adoperato o ripetuto. In caso contrario, nel giro di un mese i neuroni si riducono, tornando al livello precedente.

Le esperienze nuove non producono solo nuovo tessuto cerebrale, ma anche benessere emotivo. Varie ricerche hanno dimostrato che esiste un nesso fra la profonda depressione clinica e la carente crescita cellulare nel cervello.

Nel cervello dei depressi, quindi, l'ippocampo si restringe fino al 15 per cento, se lo stress e i traumi sociali fanno sì che l'ambiente (cioè i pensieri e le sensazioni) mandi segnali che frenano la sperimentazione dei geni dipendenti dall'esperienza.

Esperimento I: il DNA reagisce ai sentimenti del donatore

Questo esperimento è stato svolto negli Stati Uniti.

Alcuni volontari hanno messo a disposizione i loro leucociti (globuli bianchi) per l'analisi del DNA. I campioni sono stati sistemati in appositi contenitori che permettevano di misurare le variazioni dell'attività elettrica.

Ogni volontario veniva quindi accompagnato in una stanza diversa da quella in cui era collocato il campione del suo DNA, ma sempre nello stesso edificio. Il donatore veniva quindi sottoposto a stimoli (videoclip) che gli procuravano emozioni di diverso tipo.

Durante l'esperimento sono stati tenuti sotto osservazione sia i volontari, sia il loro DNA. Quando un donatore manifestava oscillazioni emotive (reazioni elettromagnetiche), nel suo DNA si producevano reazioni identiche, e nello stesso istante. Non si sono mai registrati ritardi riconducibili ai tempi di trasmissione: gli alti e bassi nell'attività elettrica del DNA corrispondevano esattamente alle oscillazioni emotive del donatore.

I ricercatori hanno voluto quindi capire fino a quale distanza i volontari potessero allontanarsi dal loro DNA continuando a ottenere questi risultati. Hanno interrotto l'esperimento dopo aver separato il donatore e il DNA di 80 chilometri, senza che si manifestassero variazioni o ritardi.

Il DNA e il donatore avevano reazioni identiche allo stesso tempo. Cosa può significare? Vuol dire che le cellule vive comunicano fra loro attraverso una forma di energia finora sconosciuta, un'energia che non è condizionata dalla distanza né dal tempo. È una forma di energia non spaziale, che è esistita sempre e ovunque.

E qui si intravede la possibilità di influenzare il DNA a partire da un semplice campione, lavorando a distanza (per praticare sia il Neuro-Tuning, sia altri metodi energetici).

Esperimento 2: un DNA neutrale reagisce a ciò che provano le persone presenti

Il secondo esperimento è stato condotto all'Institute of Heart-Math.

I ricercatori dell'istituto hanno messo alcuni campioni di DNA della placenta umana (la forma più pura di DNA) dentro contenitori di vetro che permettevano di osservare le trasformazioni in corso. Ognuno dei ventotto partecipanti ha ricevuto un contenitore ed è stato indotto a provare determinati sentimenti. Sentimenti forti.

Ed ecco cosa hanno scoperto i ricercatori: il DNA cambiava forma in base ai sentimenti dei vari partecipanti.

1. Se la persona sentiva gratitudine, amore e apprezzamento, il DNA rispondeva ampliandosi. Si estendeva. Le sequenze di DNA diventavano più lunghe.
2. Se la persona sentiva rabbia, paura, frustrazione o stress, il DNA reagiva ritirandosi. Diventava più corto e smontava molti codici.

Se avete mai provato quanto i sentimenti negativi possano “smontare” una persona, non vi stupirete che possa “smontarsi” anche il corpo!

Le sequenze venivano riattivate quando il partecipante provava di nuovo sentimenti di amore, gioia, gratitudine e apprezzamento.

Esperimento 3: trecentomila volte più resistenti

L'esperimento appena visto è stato poi continuato con pazienti HIV positivi. Si è scoperto che la presenza di sentimenti come amore, gratitudine e apprezzamento produceva una resistenza al virus trecentomila volte più forte.

Forse è una pista che vale la pena seguire per capire come rimanere sani nonostante la moltitudine di virus e di batteri che ci circondano.

Queste trasformazioni emotive superavano di molto gli effetti degli elettromagneti. Le persone abituate a provare amore profondo, quelle che sentono gratitudine e vengono apprezzate, possono modificare il funzionamento del loro DNA.

Il che dimostra l'esistenza di una nuova forma di energia che collega l'universo, un'energia che appare come una fitta rete che intreccia la totalità della materia. In sostanza, la nostra vibrazione può influenzare la rete del creato.

- Con il Neuro-Tuning, attraverso esercizi di visualizzazione o suggestioni, si può provare o far provare al paziente gioia, amore, gratitudine e apprezzamento. Ripetendo il trattamento, con il tempo questo film mentale può togliere risorse ai circuiti che producono modelli di pensiero o stati d'animo negativi e ricorrenti.

* * *

Avvertenza

Il Neuro-Tuning non è una terapia. In caso di disturbi fisici o mentali, in particolare qualora siano presenti fenomeni cronici, non bisogna prescindere da una visita dal medico, né da esami o diagnosi specialistiche. Chi pratica il Neuro-Tuning su di sé o sugli altri deve assumersene la piena responsabilità.