

# Programma indicativo del Corso di **Alfagenica**

## Febbraio-aprile 2015. Il Lunedì sera h. 20,30 – 23

**● Lunedì 9/2 h 20,30:** Presentazione del Corso: cos'è Controllo Mentale (auto-controllo), come funziona il nostro cervello e sue possibilità di sviluppo per risolvere problemi, per ottenere migliori risultati (nel lavoro, nello sport, a scuola etc.), per l'apprendimento e la memoria, per il benessere psicofisico e la salute. Breve esercizio.

**● 16/2:** Inizio Corso libero e aperto a tutti. Cos'è lo stress... reazioni e attitudini. Spiegazione dell'evoluzione e delle unità che costituiscono la materia: cellulare, molecolare, atomico, energia e il processo pensante. Pulizia mentale: l'importanza del pensiero positivo. Esercizio di rilassamento basico del metodo Silva. Iscrizioni.

**● 23/2:** L'importanza di un sonno naturale. Spiegazione delle fasi di sonno e di sogno. L'importanza di ricordare i sogni come processo di integrazione e fonte di informazioni. Esercizio di Controllo del sonno e dei sogni.

**● 2 marzo:** Che cosa è la memoria e come svilupparla. Localizzazione dello schermo mentale e suo sviluppo con le chiavi per la memoria. Concetti di visualizzazione, immaginazione e chiaroveggenza. Esercizio delle chiavi per la memoria.

**● 9/3:** Che cosa significa programmare la nostra mente. Come incidere sulla realtà utilizzando le nostre potenzialità. Applicazioni varie della tecnica: per risolvere problemi, per ottenere risultati ottimali, per la comunicazione soggettiva. Esercizio dello specchio della mente.

**● 16/3:** La mente intuitiva. Come attingere informazioni dal serbatoio dell'emisfero destro del cervello. Impariamo a sintonizzarci con la materia e le persone circostanti. Esercizio delle tre dita e del bicchiere d'acqua.

**● 23/3:** Meccanismi fisiologici del dolore; loro importanza e controllo biologico degli stessi. Come e perché controllare il dolore, le emorragie e il sanguinare con il controllo mentale. Produzione di onde theta con la tecnica della levitazione della mano. Es. del guanto anestetico.

**● 30/3:** Cosa significa proiettare la nostra mente, le nostre facoltà ed i nostri sensi interni. Sviluppo degli stessi per una più accurata indagine psichica. Es. di proiezione alla casa.

**● 13 aprile:** Presa di punti di riferimento soggettivi nel mondo minerale e vegetale, in tutti i vari livelli e profondità. Esercizio di proiezione mentale ai metalli e alle piante.

**🌀 20/4:** La dimensione creativa della nostra mente. Creazione di un laboratorio mentale per svolgere i nostri esperimenti psichici e apertura alla dimensione spirituale chiamata da C. G. Jung 'Animus' e 'Anima'. Esercizio del laboratorio e dei consiglieri.

**🌀 27/4:** Cosa significa utilizzare la propria consapevolezza e il proprio potenziale mentale per riscontrare anomalie a distanza e correggerle efficacemente. Concetti olistici nella salute. Es. di proiezione mentale all'anatomia umana.

**🌀 4 maggio:** Conferma della acquisita capacità di attingere informazioni a distanza mediante l'esperienza pratica (a coppie e senza l'ausilio dell'istruttore). Lavoro psichico a casi di problemi di salute. Cerchio di luce.

## **ALFAGENICA mind control<sup>®</sup>: EFFETTI FISIOLGICI DEL RILASSAMENTO**

\* **FREQUENZA CEREBRALE:** sincronizza il cervello; l'onda e la frequenza più sincronizzata è infatti la frequenza ALFA. \* **Il METABOLISMO** si riduce notevolmente: del 18/20%, molto più che nel sonno (riduzione solo dell'8 %). Le cellule hanno così il tempo di 'mangiare' assimilando bene, metabolizzare ed espellere. Di qui deriva una **RIGENERAZIONE CELLULARE** (fine dello spreco e del logorio, inizio della rigenerazione). \* **Cambio nel SISTEMA RESPIRATORIO:** la respirazione si fa più lenta e più profonda. Questo porta a una migliore ossigenazione. E l'ossigeno è fondamentale per le cellule! \* **Aumento di H.D.L.:** quello che viene chiamato il 'COLESTEROLO BUONO'. Infatti abbiamo due tipi di 'grassi': i Low Densitive Lipids (L.D.L., lipidi a bassa densità), che sono dannosi, mentre gli Hight Densitive Lipids (ad alta densità, H.D.L.) tolgono e scacciano gli L.D.L.(colesterolo dannoso). Dunque col rilassamento non tanto si eliminano i grassi, quanto li si trasforma in positivo. \* **Diminuzione dell'ACIDO LATTICO.** E' scientificamente dimostrato che col rilassamento esso diminuisce sensibilmente, insieme all'ANGUSTIA e all'ANSIA. \* **VASODILATAZIONE:** maggiore e migliore circolazione. Particolarmente utile per le malattie cardiache e cardiovascolari. \* **Sintesi di ENDORFINE.** Perciò la Meditazione apre a livelli estatici e di mancanza di dolore e di sensazioni spiacevoli dal punto di vista fisico. Le endorfine hanno gli stessi recettori neuronali e la medesima forma degli oppiacei. Perciò la Meditazione crea anche dipendenza e desiderio di prolungarla. Mantenere sempre il fine: la **CRESCITA PERSONALE**, progressiva, l'Amore verso gli altri e il pianeta, proporsi mete, cambiare se stessi e il mondo in meglio. \* **Un altro importante beneficio della MEDITAZIONE è che SPINGE NATURALMENTE A PENSARE POSITIVAMENTE.** Sappiamo quanto questo sia fondamentale per migliorare noi stessi e dare forza agli altri (e chi non ha bisogno di un po' di carica positiva?) per concorrere a formare una Umanità migliore e un mondo e una vita sempre più degni di essere abitati e vissuti!

# Corso di alphagenica (the Silva Method®)

**Lunedì 9 febr. h. 20,30** presentazione libera dal tema:

**‘Che cos’è l’Alfagenica? Rilassamento e sviluppo della mente per vivere in equilibrio il nostro millennio’**



“Nel secolo dopo J.H. Shultz, la vera dimensione del training autogeno è l’immaginazione controllata... Tra le migliori vie per l’interiorità, l’alfagenica è la più logica da intraprendere per un’Umanità più adulta”

**Corso serale, inizio libero Lunedì 16/2 h. 20,30:  
‘Cos’è lo stress e l’importanza del pensiero positivo’. Info. al 329.0365286**

*Impariamo subito a rilassarci in modo semplice e veloce, sarai così in grado di apprendere e applicare nella vita abilità come:*

- Superare lo stress, l’ansia e le paure interiori
- Migliorarti personalmente (pensiero positivo, memoria, visualizzazione, lavoro sui sogni, salute psico-fisica)
- Utilizzare armonicamente le facoltà mentali per risolvere problemi (problem solving) e raggiungere mete prefissate
- Comunicazione Soggettiva e sviluppo dell’ESP