

MANUALE
COMUNICAZIONE CON L'INCONSCIO
per raggiungere la Coerenza

TEST DELL'ANELLO

Per effettuare il test dell'anello il corpo va tenuto nella seguente posizione:

- testa dritta col mento parallelo al pavimento
- occhi aperti con lo sguardo rivolto verso il basso
- se si è seduti, le gambe non devono essere incrociate
- mani vicino all'ombelico col palmo rivolto verso il basso
- si uniscono i polpastrelli del pollice e del medio di una mano in modo tale da formare un anello. Si utilizza la mano sinistra per i destrimani (chi usa prevalentemente la mano destra) e la mano destra per i mancini (chi usa prevalentemente la mano sinistra).
- si utilizzano l'indice e/o il medio dell'altra mano per fare il test: si inseriscono le dita all'interno dell'anello e, con un movimento deciso, si cerca di separare le due dita in modo da aprire l'anello, applicando sempre la stessa forza per tutti i test.

Lo scopo del test è quello di verificare se l'anello sia rimasto **aperto** o **chiuso**.

Lo definiamo **forte** quando rimane chiuso e **debole** quando si apre.

Anello chiuso/forte: i polpastrelli sono rimasti uniti.

Anello aperto/debole: i polpastrelli si sono separati anche solo di poco.

È fondamentale **non vedere le proprie mani** durante l'esecuzione del test.

CENTRATURA

Prima di effettuare qualsiasi test è necessario essere centrati, ossia raggiungere uno stato di **calma interiore**. Per raggiungere tale stato si eseguono dei cicli di respirazione.

Si inizia facendo tre cicli, dove un ciclo è composto da:

- a) inspirazione lenta e profonda
- b) tre secondi di apnea
- c) lunga espirazione.

- Se questo non è bastato a quietare la mente, si possono ripetere i cicli di respirazione tenendo un dito sullo sterno all'altezza del cuore.
- Se ancora la centratura non è stata raggiunta, si possono ripetere i cicli di respirazione tenendo un dito poco al di sopra del punto tra le sopracciglia (Terzo Occhio).
- Se ancora non ci si sente pronti, si possono ripetere i cicli di respirazione tenendo un dito sul cuore ed uno sul Terzo Occhio e portando l'attenzione ai polpastrelli.

COMUNICAZIONE CON L'INCONSCIO

La comunicazione con l'inconscio si verifica effettuando la seguente procedura:

- si afferma il proprio nome, si attende un attimo e si testa se l'anello rimane aperto o chiuso (test nome vero): **“Il mio nome è ...”**
- si afferma un nome del sesso opposto che non appartenga a qualcuno che conosciamo, si attende un attimo e si testa se l'anello rimane aperto o chiuso (test nome falso): **“Il mio nome è ...”**

Se risulta:

1. Nome vero = Anello chiuso/forte

Nome falso = Anello aperto/debole

OK, si è in comunicazione con l'inconscio, si può procedere con la verifica dei fattori che causano stress.

2. Nome vero = Anello aperto/debole

Nome falso = Anello aperto/debole

Si è disidratati. Bere acqua, attendere qualche secondo e ripetere il test.

3. Nome vero = Anello chiuso/forte

Nome chiuso = Anello chiuso/forte

Si è in sovrastress. Eseguire la postura di integrazione emisferica e ripetere il test.

Postura di integrazione emisferica

Per effettuare la postura di integrazione emisferica si incrociano le caviglie ed i polsi, unendo le mani ed avvicinandole al petto. Mantenendo gli occhi chiusi, possiamo scegliere se

- immaginare un posto tranquillo e sereno, dove ci si senta al sicuro
- ripetere dentro di sé una frase o una parola che ci rilassa, ad esempio “sono tranquillo”, “sono sereno”, ecc.
- portare l'attenzione al respiro o ad un pensiero/ricordo piacevole.

Si rimane in questa posizione finché non si avverte una sensazione di pace o fino a che non ci si stanca. Dopodiché si scioglie la posizione, si aprono gli occhi e si uniscono i polpastrelli delle dita per una decina di secondi, portando l'attenzione alla sensazione percepita nel punto di contatto tra le dita.

VERIFICA DEI FATTORI STRESSOGENI

È possibile individuare quali siano i fattori che il nostro inconscio percepisce come fonte di stress andandoli a testare nel seguente modo: si afferma il potenziale fattore stressogeno (per esempio “Rumori di notte” se si percepisce noia o stress da questi), si attende un attimo e si testa se l’anello rimane aperto o chiuso.

Se l’anello rimane chiuso: ciò che è stato testato **non è un fattore di stress.**

Se l’anello si apre: ciò che è stato testato **è un fattore di stress.**

Nel caso si dovesse testare una frase, utilizzare affermazioni in prima persona al tempo **presente.**

Per evitare che i test diano risultati errati, è bene effettuarli:

- quando si è in uno stato emotivo sereno
- quando si è presenti e concentrati
- quando non si è stanchi
- in un luogo in cui ci si senta a proprio agio e nel quale non si è disturbati dalla presenza di persone, animali, TV, telefoni cellulari, ecc.
- senza alimentare dubbi sui risultati.