

WORKSHOP



METODO
RQI®

TECNICA P.I.E.

TECNICA 1

POSTURA D'INTEGRAZIONE EMISFERICA (P.I.E.)

Prima di tutto si devono trovare gli incroci sia dei piedi sia delle mani (si devono trovare i FORTI).

- **Si inizia con il trovare gli incroci delle caviglie:** tenendo sempre il mento parallelo al pavimento e lo sguardo rivolto verso il basso, s'incrociano i piedi mettendoli uno sopra l'altro (ad esempio il destro sul sinistro); si aspettano 5 secondi e poi si fa il test.

Se risulta debole, rifare il test con l'incrocio opposto (ad esempio sinistro sul destro).

Se vengono tutti e due forti si decide quale incrocio tenere; Se deboli entrambe, serve bere acqua.

- **Si passa a trovare gli incroci delle mani:**

rimanendo con i piedi incrociati (incrocio risultato forte al test), con il mento parallelo al pavimento e con lo sguardo rivolto verso il basso, si alzano le braccia davanti a sé (fino ad essere parallele al pavimento) e si mette una mano sopra l'altra.

Si aspettano 5 secondi e si testa in due modi, cercando l'incrocio forte:

1. Se viene eseguito da un'altra persona, questa deve, dopo aver dato il comando "forte", spingere sopra i polsi mentre l'altro oppone resistenza.
2. Se lo si fa da soli: trascorsi i 5 secondi, si procede all'auto-test.

Dopo aver trovato gli incroci forti sia dei piedi sia delle mani, si chiudono gli occhi e si ripete il problema fino a quando non si percepisce una sensazione di pace o un eu-sentimento.

A questo punto si aprono gli occhi, si slegano mani e piedi e si uniscono i polpastrelli delle dita per 10 secondi: questo passaggio è molto importante e serve per salvare il lavoro fatto.

Se è l'unica o l'ultima soluzione per questo stress, si fa il post-test.

Se risulta:

- FORTE: OK, non c'è più stress.

WWWWWOOOOOWWWW SI FESTEGGIA!!!

- DEBOLE: verificare se si è disidratati (comunicazione con l'inconscio); se non è un problema di disidratazione, si ripete la tecnica.

Se ci sono altre soluzioni, devono essere applicate tutte prima di fare il post test.

La postura d'i.e. si utilizza in diversi ambiti:

Quando si è in sovra-stress

Questo succede quando nome vero e nome falso sono tutti e due Forti al test muscolare.

In questo caso non si testano gli incroci dei piedi e delle mani, ma s'incrociano a piacere.

Si chiudono gli occhi e:

- se si è "visivi" si immagina un posto
- tranquillo e sereno, un posto dove ci si sente al sicuro;
- se si è "uditivi" si ripete dentro di sé "sono tranquillo", "sono sereno" ecc., una frase o parola che ci rilassa;
- se si è "cinestesici" si porta l'attenzione al respiro.

Quando si prova una sensazione di pace, ci si sente rilassati o si percepisce l'eu-sentimento, si aprono gli occhi e si slegano mani e piedi, unendo subito i polpastrelli delle dita e portando l'attenzione alle sensazioni che si percepiscono (questo serve per salvare il lavoro fatto).