

Il Senso della Vista

La vista è il più pervasivo mezzo di interazione con il mondo esterno.

La sua presenza tende ad oscurare tutti gli altri sensi, assorbe completamente la nostra attenzione e ci impedisce di aprire gli altri canali percettivi.

È un canale sensoriale molto diretto, rapido, immediato e molto convincente. Ci distrae dalle altre sensazioni fisiche e sensoriali, che vengono addormentate dalla vista.

È uno strumento di conoscenza del mondo a bassa definizione mentre il nostro lavoro richiede lo sviluppo di sensi ad alta definizione.

Chiudere gli occhi ci permette di eliminare questa interferenza e di amplificare quindi gli altri sensi e ci permette anche di entrare in uno stato di rilassamento dominato dalla emissione di onde cerebrali di tipo alpha: uno stato di attenzione senza sforzo, di rilassamento vigile e di maggiore ricettività e creatività. Per questo indichiamo di lavorare ad occhi chiusi almeno fino a che non si sviluppa nell'operatore la capacità di stare in alpha anche tenendo gli occhi aperti. Lo stato di assenza di luce attiva la ghiandola pineale e la secrezione di sostanze, di particolare importanza la melatonina che regolano il sonno ma anche i sogni e la immaginazione creativa e l'intuizione.

Osservare il buio e stare al buio ci permette di amplificare questa possibilità.

Per la vita che generalmente facciamo e la grande sollecitazione visiva alla quale siamo sottoposti, tutto il sistema oculare diventa molto teso. Accumula anche, come gli altri sensi e forse anche in maggior numero, memorie e processi incompiuti che ostacolano la nostra visione e la nostra immaginazione. Rilassando gli occhi rilasso tutto il sistema nervoso periferico nel ramo parasimpatico, che produce amore, calma e sicurezza, il cui primo compito è l'equilibrio del soggetto con l'ambiente. Rilassando gli occhi posso quindi iniziare a percepire una condizione di sicurezza interiore, di calma e di tranquillità.

Lo sguardo è anche fondamentale per trasmettere sicurezza agli altri.

Ma per trasmettere sicurezza agli altri è necessario avere la nostra sicurezza interiore.

Non si può trasmettere ciò che non si prova.

Grazie alla presenza e al flusso del prana, i miei occhi non solo possono rilassarsi, ma possono anche liberarsi da queste memorie, ritrovando la quiete che permette una visione più chiara e meno interferita.

Autotrattamento del canale visivo:

Dopo aver attivato la mano con la visualizzazione e lo sfregamento, apro le mani con i palmi rivolti verso l'alto e appoggio su di essi i bulbi oculari, chinando il capo. Mi appoggio con il capo sulle mani, esercitando una lieve pressione. Questa pressione mi rassicura, la posizione appoggiata sulla mano aiuta il rilassamento ed il rilascio. Il prana che circola lava tutto il canale sensoriale. Osservo bene tutta la cavità oculare e percepisco i bulbi oculari. Dove sento tensione, porto quiete e rilassamento. Passo a lavorare con le dita, andando a massaggiare leggermente (senza mai esercitare pressione) oppure immaginando di massaggiare sia il bulbo oculare che la zona circostante.

Unisco le mani sopra la nuca e tratto anche questa parte, per completare l'autotrattamento.

Teresa Bagni – Materiale didattico Formazione ALARO

Operatore Olistico Supervisor e Trainer Iscritto al Registro Operatori Olistici Fedolistica con il codice OL-183S ed al registro TRAINER FedPro con il codice RT-059. Coach iscritta ad APICA Coach con codice 1642.

Consulente Fiori di Bach (BFRP – Bach Foundation Registered Practitioner) iscritta al registro presso il Bach Centre con codice ITA2025 -1028T

Professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013 - 3299359037