

Moreno Papi

Il Benessere lo Decidiamo Noi



Manuale a cura di Moreno Papi

www.papimoreno.com

Introduzione

Ciao,

ho deciso di condividere una serie di conoscenze acquisite durante i miei anni di studio e lo farò scrivendo degli eBook che pubblicherò sul mio [sito](#).

Credo che sia tempo di comprendere veramente chi siamo e quali siano le nostre potenzialità mentali e in questo eBook cercherò di trasmetterti un esercizio efficace per ristabilire l'equilibrio psicofisico grazie alla visualizzazione unita al respiro.

Oggi abbiamo disponibili molti studi e ricerche di tipo scientifico, energetico e spirituale che se messe insieme, a mio avviso, possono portarci a una conoscenza illimitata. Certo è che rimane una scelta credere o non

credere a questa affermazione e il libero arbitrio è una delle potenzialità a nostra disposizione.

Il consiglio è di provare, di seguire le indicazioni di questo scritto, imparare con fiducia e fare in modo di praticare come meglio ci si sente e ogni volta che se ne sente il bisogno.

Vedrai che sarai in grado di intervenire direttamente sul tuo benessere, se vorrai!

Moreno

Conosci l'Ipofisi e l'Epifisi?

Sono due ghiandole endocrine che si trovano nella massa cerebrale e sono la base di tutti i fenomeni psicofisici. Vediamo di approfondire un poco la conoscenza della loro anatomia e delle loro funzioni per poter poi meglio comprendere le informazioni successive.

L'**Ipofisi**, o ghiandola Pituitaria, è molto piccola, contenuta all'interno di una cavità scavata nel corpo dell'osso sfenoide, al centro della base del cranio. A dispetto delle sue piccole dimensioni (immaginiamo la grandezza di un pisello) essa ha una enorme importanza funzionale e non a caso è chiamata Ghiandola Maestra.

L'ipofisi è collegata tramite un peduncolo all'ipotalamo, il quale controlla, attraverso la produzione di ormoni con funzione inibitoria o di rilascio, sia la quantità sia la modalità di liberazione di quelli ipofisari.

L'ipofisi controlla a sua volta, direttamente o indirettamente, tutte le altre ghiandole del sistema endocrino, o sistema ormonale, che è rappresentato da un insieme di ghiandole e cellule le quali secernono le sostanze proteiche o lipidiche chiamate ormoni. Il sistema endocrino gestisce il funzionamento dell'organismo umano in collaborazione con il sistema nervoso.



L'**Epifisi**, o ghiandola Pineale, è una ghiandola neuro-endocrina molto piccola, a forma di cono, aderente al 3° ventricolo cerebrale. Essa produce la melatonina, sostanza a spiccata attività anti-ossidante, ma anche un altro composto, molto meno conosciuto, chiamato Carboline.

L'Epifisi controlla la sincronizzazione del nostro sistema neuro-ormonale nei confronti della luce e della temperatura. La Melatonina protegge l'Epifisi dall'invecchiamento, consentendole di mantenere la sua attività di modulatore del sistema neuro-endocrino. La presenza di Melatonina e del Carboline suggerisce l'importanza come neuro-trasmittitore.

L'epifisi può essere attivata direttamente mediante l'emissione di un segnale a 8 Hertz, mentre la Melatonina, l'ormone prodotto dall'epifisi, induce, con un identico segnale di frequenza, la replicazione del DNA, accentuando i fenomeni di riparazione del danno dovuto all'Età.

La pratica della Meditazione secondo alcuni biologi, scatena un flusso di onde cerebrali al cervello di tipo Alfa che mettono in sintonia i due emisferi cerebrali ad 8 Hertz di frequenza appunto con il risultato che le capacità del nostro cervello vengono ampiamente potenziate.

Osservare ed imprimere nella mente la posizione delle due ghiandole, per evitare confusioni ed equivoci, renderà più facile il significato di questo scritto e della visualizzazione che troverai nelle prossime pagine.

L'Epifisi, vista come una specie di antenna, ricevente e trasmittente, corrisponde al Chakra della Corona posto sulla sommità del capo. Essa non è ancora sufficientemente conosciuta dalla scienza ufficiale in tutta la sua potenza e cerchiamo di vederla come il mezzo meccanico per captare le onde di pensiero.



L'Ipofisi, anch'essa ancora non bene conosciuta, influisce nella crescita degli organi, ha potere nelle facoltà intuitive e corrisponde al Chakra della Fronte posto tra le sopracciglia, il cosiddetto “Terzo Occhio”.

Proviamo ora a utilizzare queste informazioni al fine di stimolare parti del corpo che necessitano di attenzione.

Visualizzazione

Creiamoci uno spazio dove ci sia silenzio o in alternativa mettiamo un fondo musicale neutro, di ambiente. Eventualmente nella pagina del mio [CD ambient](#) ci sono dei brani adatti a ciò. Questa breve meditazione la utilizzo spesso e traggo diversi benefici da essa.

- 1. Sdraiamoci con le braccia lungo il corpo o sediamoci con la schiena eretta e le mani appoggiate sulle gambe. Chiudiamo gli occhi.**
- 2. Facciamo una inspirazione lunga dal naso, tenendo le narici dilatate e a seguire una espirazione lunga dalla bocca. Continuiamo a respirare in questo modo e mentre lo facciamo visualizziamo un'onda di luce che attraverso la sommità del capo viene ricevuta dall'epifisi come se fosse un'antenna. Sentiamo fluire questa luce nel nostro cervello**

- 3. Continuiamo a respirare in questo modo e mentre lo facciamo visualizziamo ora l'ipofisi, Ghiandola Maestra, al centro del cervello, irrorata di energia.**
- 4. Focalizziamo bene questa ghiandola e mandiamole una chiara richiesta, ricca di intenzione, affinché intervenga a favore dell'organo o della zona che vogliamo curare. Chiediamole semplicemente di intervenire per il benessere senza pensare a come possa fare.**
- 5. Continuiamo per qualche minuto con una profonda intenzione. Quando ci sentiamo appagati interrompiamo la visualizzazione e rimaniamo in meditazione, a occhi chiusi, ascoltando l'energia che fluisce nella zona interessata.**
- 6. Quando ce la sentiamo apriamo gli occhi.**

Finito l'esercizio notiamo come le nostre sensazioni abbiano ricevuto un beneficio, come ci sentiamo meglio in generale, come la mente sia più fresca e come dentro di noi si siano rinforzate la sensibilità e l'attenzione. Proviamo a verificare se sentiamo queste sensazioni e per quanto tempo ne riusciamo ad avere coscienza.

Ripetiamo questo esercizio ogni volta che ne sentiamo il bisogno. Possiamo indirizzare il nostro intento verso un organo, verso un blocco emotivo, verso ciò che sentiamo prioritario in quel momento o per rafforzare l'azione dei medicinali che stiamo prendendo.

Cerchiamo di applicarci con fiducia e concentrazione.

Conclusione

Sei arrivato/a alla fine di questo breve ma intenso viaggio fatto di informazioni e suggerimenti importanti che ho imparato ed elaborato negli anni e che cerco di utilizzare quotidianamente.

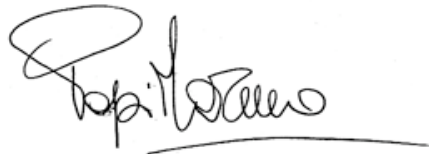
Io credo profondamente nei benefici che può dare un giusto utilizzo delle nostre capacità e per questo motivo ho deciso di condividere questo eBook.

Ora tocca a te!

Con un pò di dedizione, di costanza nella pratica della visualizzazione e di minime conoscenze anatomiche arriverai a ottimi risultati che incideranno sicuramente sul tuo benessere psico-fisico.

Buona Meditazione quindi e vedrai che la comprensione di quanto ho scritto arriverà e con essa arriverà l'acquisizione di nuove conoscenze.

Te lo auguro di cuore!

A handwritten signature in black ink, reading "Papi Moreno", with a horizontal line underneath.

Ti è piaciuto questo ebook?

Mi piacerebbe sapere cosa ne pensi. [Scrivimi](#).

Se vorrai potrai passarlo a qualche amico/a. :-)

Questo scritto fa parte di una linea editoriale su cui sto lavorando da anni che si chiama

[“I Manuali per il Cambiamento”](#)

e che presto si arricchirà di nuovi titoli.