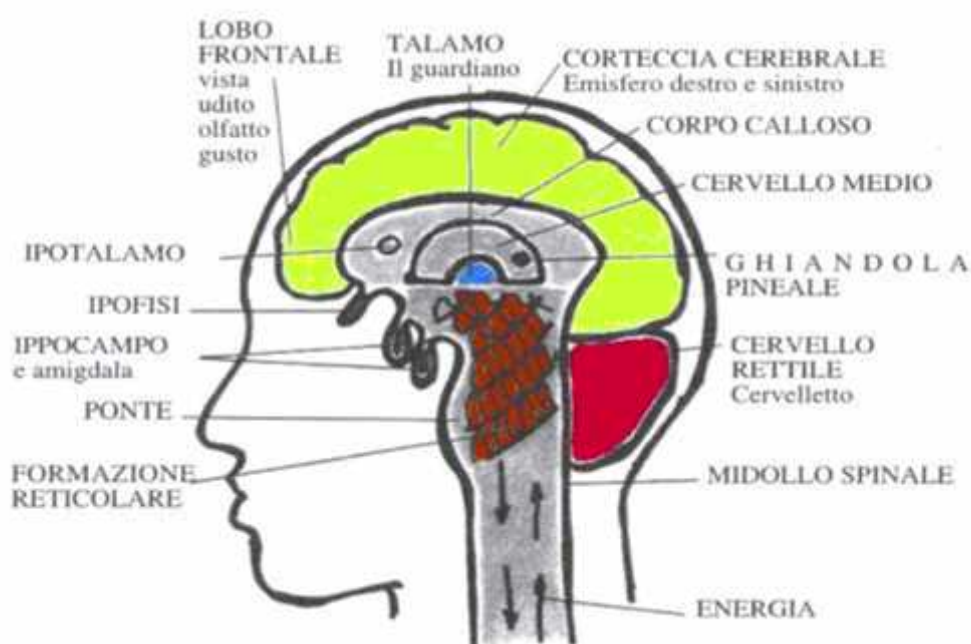


Pholeterion del CSI
Incontro del 27 Novembre 2016 - Ariccia, sede.

In risposta ad alcune vostre domande.

[...]

Circa il mal di testa e l'ipertermia, entrambi questi fenomeni sono da attribuirsi all'attivazione del centro del cervello, dove risiedono in particolare la pineale e l'ipotalamo, quest'ultimo responsabile della regolazione termica dell'organismo.



Senza scendere nel dettaglio, l'ipotalamo è anche responsabile del comportamento alimentare, di quello sessuale, degli stati emozionali, della lotta, dell'aggressività e della fuga; in sostanza, paura e rabbia.

Quando dunque arrivano forti accelerazioni, ossia vibrazioni di frequenza alta (spirituali) che [...] colpiscono quel centro, esso reagisce in automatico – come si è detto – iper-attivandosi e producendo tutti gli effetti di tale iper-attivazione. Per inciso, ciò che materialmente reagisce è una quantità di microcristalli cubici contenuti nel sangue; sono i cristalli del ferro, neri, e agiscono nel sangue che è rosso e bianco/giallo.

Avrete notato che tra tali effetti vi è quello della lotta (interiore) e della aggressività (ossia della ribellione), come quello della fuga. Non è errato pensare che la diffusione dello stato di allarme e paura che la maggioranza delle persone non reggono e trasformano in patologia, sia in parte dovuto all'aumento delle frequenze spirituali che colpiscono l'umanità in questa fase e alla reazione abnorme che individui non allineati hanno e che determina in

loro il panico: è noto come all'avvicinarsi del terremoto, gli animali ne percepiscano l'arrivo e si diano alla fuga o se ne terrorizzano, mentre gli uomini, più equipaggiati a sostenere le variazioni di frequenza, non se ne accorgono in precedenza. Infatti la luce del sole acceca gli animali notturni, che la sentono come una iattura e un disturbo, ed illumina il cammino di quelli diurni, che la sentono come una benedizione e una normalità.

Le altissime frequenze spirituali sono prodotte dall'azione di chi è in grado di sostenerle e quindi di farsene mezzo di trasmissione nel mondo, con la sua stessa presenza. Il nostro Lavoro addestra a far questo, e – come si può capire – questo non è un imparare a fare, ma ad essere; è una trasformazione di quell'essere nella sua globalità, e non l'apprendimento di qualche tecnica. Ma di questo abbiamo ri-parlato da poco.

[...]

Respirazione:

La respirazione fisiologica, checché ne dicano i trattati medici, è fondata su un ritmo ternario: inspirazione, espirazione, pausa a polmoni vuoti. Nell'inspirazione il diaframma scende, nella espirazione sale. Questo tipo di respirazione è ormai fundamentalmente sconosciuto ai più, poiché il blocco del diaframma è ormai considerato "normale". Quindi "normale" è oggi la respirazione costituita da inspirazione ed espirazione brevi, contratti e senza alcuna pausa: è un ansimare, con il diaframma immobilizzato nella posizione del trattenere il respiro come quando si ha paura. La paura blocca il diaframma e quindi, pur non essendoci vie neuronali dirette, il centro del cervello (l'ipotalamo in particolare) è in relazione stretta con la respirazione. Il blocco del diaframma costringe l'energia biologica prodotta dal respiro non solo a rimanere molto bassa dato che l'ansimare non ne produce che lo stretto necessario per sopravvivere, ma anche a rimanere in alto, cioè nella zona sopradiaframmatica, torace, collo, testa e cervello.

Nella VGT si cerca di sbloccare il diaframma e ripristinare la fisiologica funzione respiratoria a tre tempi. Ciò dovrebbe consentire all'energia, dopo essere stata attivata ed aumentata, di scendere verso il basso ad alimentare il movimento dell'*adgredior*, cioè dell'aggressività positiva: movimento verso qualcosa, delle gambe e quindi del corpo intero verso un obiettivo, e del bacino, cioè della sessualità creativa e libera, libera di procedere verso l'obiettivo d'amore che l'amore stesso, in quanto forza d'attrazione, produce e che, prima risultava bloccato.

A partire da questa ripristinata possibilità, si possono prendere in considerazione altri tipi di respirazione. Nell'antica tradizione mazdaniana erano utilizzati terapeuticamente altre respirazioni, dette "ritmiche", fondate su quattro tempi: inspirazione, pausa, espirazione, pausa, con tempi diversi di ciascuno dei quattro atti contati sul battito cardiaco. Questo tipo di respirazione produce un'attivazione assai forte della vibrazione cellulare generando una grande quantità di energia biologica che deve essere

scaricata: quindi questo accumulo energetico deve essere gestito e attivato quando ce n'è bisogno e quando l'uso che se ne fa ne possa produrre la scarica.

Nelle discipline orientali la respirazione è fondamentale, ma spesso prodotta mediante l'attivazione forzata dell'addome. Il diaframma cioè è costretto a muoversi grazie all'attivazione degli addominali. Qui in occidente risulta particolarmente utile e gradita perché hanno tutti il diaframma bloccato e sbloccarlo significherebbe liberare emozioni troppo forti; se osservate la respirazione spontanea di un occidentale medio, vedrete che respira di pancia. Inoltre, le discipline orientali si basano su conoscenze non solo millenarie spesso legate a medicine tradizionali quali quella cinese o quella ayurvedica, ma sulla base religiosa che anticamente era il fondamento di ogni conoscenza anche medica. In Oriente l'energia biologica, sulla base delle loro religioni, doveva essere sublimata e doveva salire verso l'alto; l'energia sessuale doveva essere trasformata e doveva andare ad alimentare il cervello. Il concetto del "far salire", se visto nell'ottica di quanto vi ho spiegato circa i centri del petto e del cervello, è genericamente corretto. Ma lo è nella misura in cui in cui l'energia circoli liberamente dall'alto al basso e viceversa. In Occidente essa è ormai bloccata in alto e lavorare per farla salire rischia di diventare un modo di perpetuare un errore e di rafforzare la difesa dalla paura. In verità, mentre è ormai affermata l'idea che ci si debba sforzare di respirare, in un modo o l'altro, con una tecnica o l'altra, occorrerebbe rendere di nuovo disponibile il respiro autonomo involontario.

La sintesi di tutte queste considerazioni, in relazione con il Lavoro spirituale, è la respirazione che – dopo aver resa possibile nei limiti del possibile quella fisiologica – proponiamo chiamandola "respirazione del volo". Essa provoca un "paradosso", giacché, senza l'aiuto della pancia, ma semplicemente dilatando la gabbia toracica, senza occuparsi del diaframma, accade che l'inspirazione produca il rilassamento del diaframma, che si solleva come dovrebbe accadere nell'espiazione.

[...]