LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE

Salute e prevenzione con la kinesiologia

Comune di Pavia

L'assessorato allo Sport di Pavia

ha il piacere di invitarVi alla

presentazione del libro:

"La Salute Multidimensionale" tenuto

dall'autore il kinesiologo Cristian Sinisi

Mercoledì 20 febbraio 2013

dalle ore 19:00, presso la sala di:

Santa Maria Gualtieri

(P.za della Vittoria - Pavia)

di Cristian Sinisi

Vi piacerebbe capire perché ci si ammala?

Vi piacerebbe riuscire a capire come si esprime il corpo?

Vi piacerebbe ridurre lo stress ?

Volete conoscere cosa può fare la differenza tra Stress ed Entusiasmo ?

Vi piacerebbe capire cosa fa la differenza tra **successo e insuccesso**?

Vi piacerebbe conoscere alcuni rimedi-tecniche facili per guarire e prevenire i dolori ?

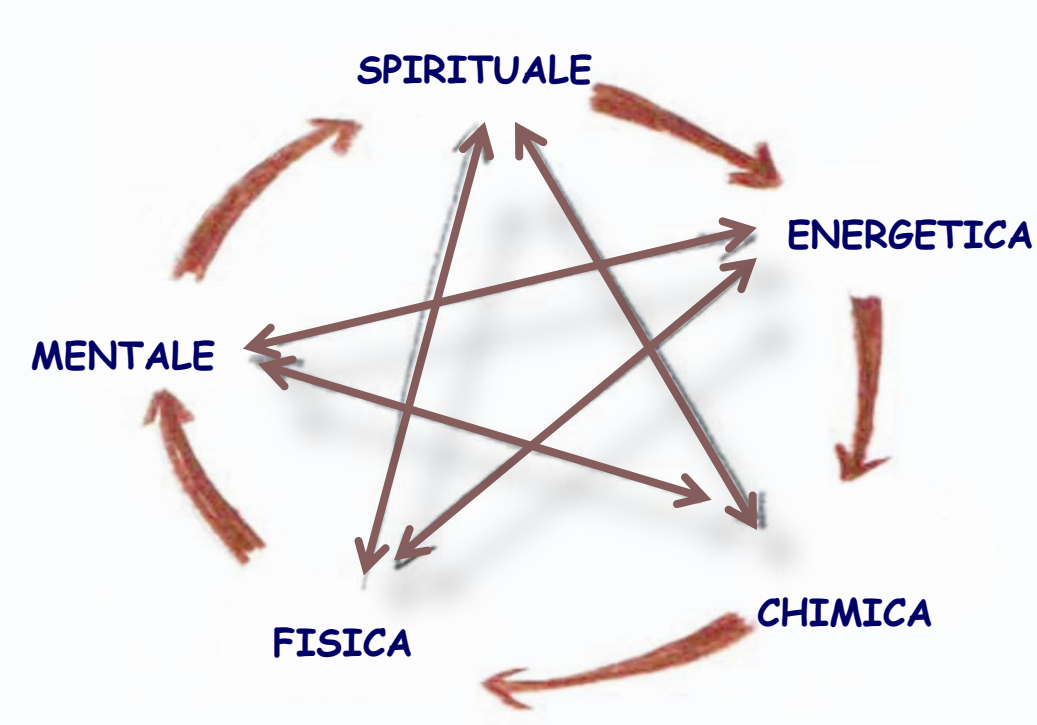
Avete risposto di Si ad almeno una delle domande precedenti???

Bene, allora Vi siete compromessi …

ANELLO FONDAMENTALE DELLA TEORIA "MULTIDIMENSIONALE"

Scoprire chi siamo e
Come funzioniamo…

Ecco come siamo fatti: "le 5 Dimensioni "



Ogni dimensione dell'individuo comunica con le altre, per cui indifferentemente da dove nasca un problema o disagio, occorrerà verificare lo stato di salute di tutte le altre. Inoltre per una visione globale, anziché considerare i sintomi in kinesiologia si va ad indagare la o le CAUSE.

Fisica - strutturale

Muscoli – tendini - ossa - organi ecc.

Chimica

Macro e micro elementi

Mentale - emozionale

Energetica

Aura, meridiani, chakra, agopunti ecc…

Spirituale

Valori, anima, karma

Perché ci ammaliamo ? ? ?
Possiamo identificare una causa comune ?

Stress da inquinamento	15-20%
Stress da metalli pesanti	20-25%
Stress emotivo	60%

Sempre e comunque STRESS

La causa di tutto è lo stress . . .

Here are ways in which some key body systems react.

1 NERVOUS SYSTEM
When stressed — physically or psychologically — the body suddenly shifts its energy resources to fighting off the perceived threat. In what is known as the "fight or flight" response, the sympathetic nervous system signals the adrenal glands to release adrenaline and cortisol. These hormones make the heart beat faster, raise blood pressure, change the digestive process and boost glucose levels in the bloodstream. Once the crisis passes, body systems usually return to normal.

2 MUSCULOSKELETAL SYSTEM
Under stress, muscles tense up. The contraction of muscles for extended periods can trigger tension headaches, migraines and various musculoskeletal conditions.

3 RESPIRATORY SYSTEM
Stress can make you breathe harder and cause rapid breathing — or hyperventilation — which can bring on panic attacks in some people.

4 CARDIOVASCULAR SYSTEM
Acute stress — stress that is momentary, such as being stuck in traffic — causes an increase in heart rate and stronger contractions of the heart muscle. Blood vessels that direct blood to the large muscles and to the heart dilate, increasing the amount of blood pumped to these parts of the body. Repeated episodes of acute stress can cause inflammation in the coronary arteries, thought to lead to heart attack.

5 ENDOCRINE SYSTEM
Adrenal glands
When the body is stressed, the brain sends signals from the hypothalamus, causing the adrenal cortex to produce cortisol and the adrenal medulla to produce epinephrine — sometimes called the "stress hormones."

Liver
When cortisol and epinephrine are released, the liver produces more glucose, a blood sugar that would give you the energy for "fight or flight" in an emergency.

6 GASTROINTESTINAL SYSTEM
Esophagus
Stress may prompt you to eat much more or much less than you usually do. If you eat more or different foods or increase your use of tobacco or alcohol, you may experience heartburn, or acid reflux.

Stomach
Your stomach can react with "butterflies" or even nausea or pain. You may vomit if the stress is severe enough.

Bowels
Stress can affect digestion and which nutrients your intestines absorb. It can also affect how quickly food moves through your body. You may find that you have either diarrhea or constipation.

7 REPRODUCTIVE SYSTEM
In men, excess amounts of cortisol, produced under stress, can affect the normal functioning of the reproductive system. Chronic stress can impair testosterone and sperm production and cause impotence.

In women stress can cause absent or irregular menstrual cycles or more-painful periods. It can also reduce sexual desire.

- Lo Stress è la risposta (la reazione) del corpo e della mente a un evento (cambiamento o minaccia) reale o immaginato.

- Lo stress è uno stato (o condizione) del corpo prodotto da "diversi agenti nocivi" e reso manifesto da una "sindrome di cambiamenti"

- L'evento, il cambiamento o la minaccia sono comunemente chiamati Stressor. Gli Stressor possono essere:

❑ INTERNI (pensieri, credenze, atteggiamenti mentali)

❑ ESTERNI (perdita,tragedia, cambiamento)

2 TIPI DI STRESS…

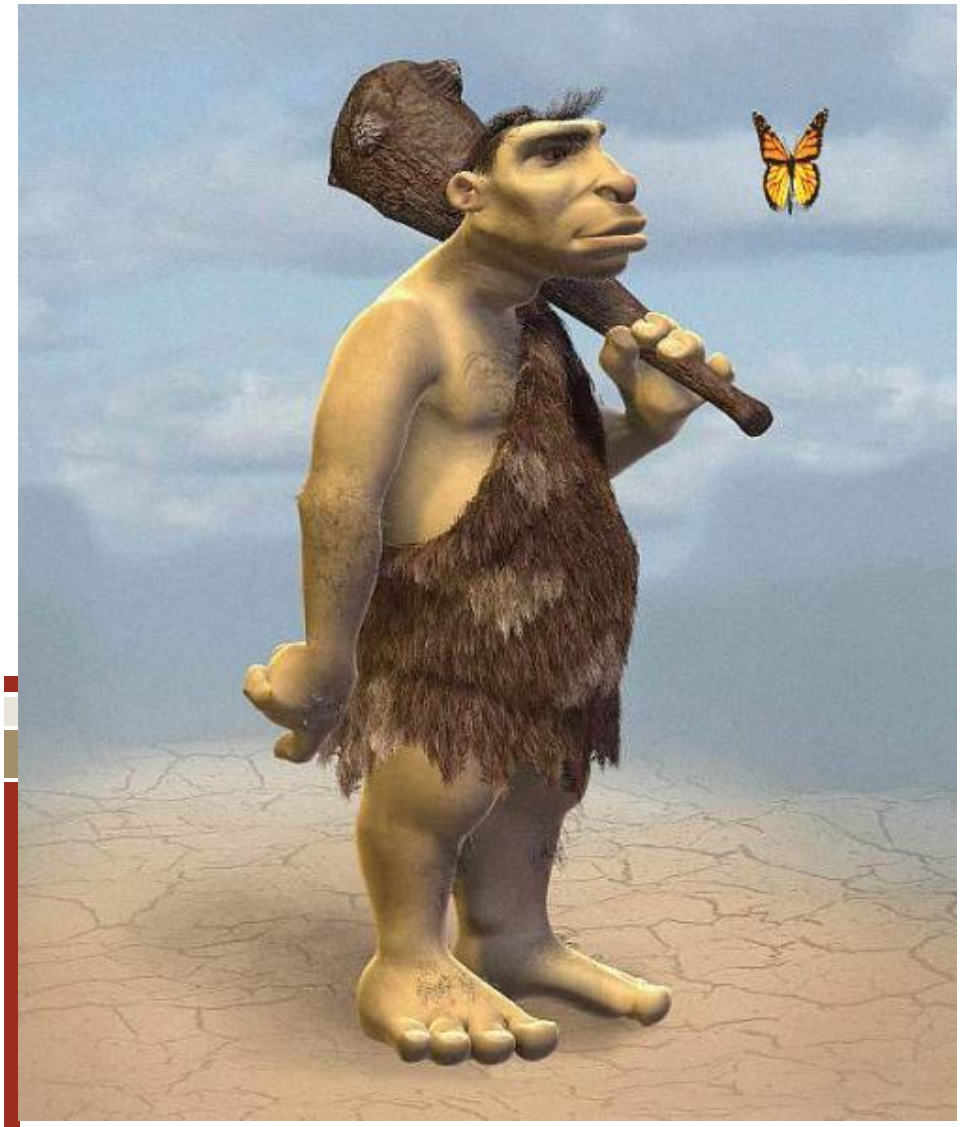
EUSTRESS

Si parla di Eustress o di stress positivo quando il livello di stress è alto abbastanza da motivare a entrare in azione affinchè si Raggiungano i propri obiettivi

DISTRESS

Si parla di Distress o di stress negativo quando il livello di stress è o troppo alto o basso e il corpo e la mente cominciano a rispondere negativamente agli Stressor

C.I.A. – A.C.I. (Area Comune Integrativa)



Normali reazioni in casi di stress

Lotta
Fugge
Si paralizza . . .

Dove spendi l' energia, la vitalità ?
Cosa rende pesante la vita ?

Lavoro – cibi – auto – emozioni (passato\futuro) – famiglia - rapporti affettivi – passatempi ecc.

Da Dove arriva la nuova energia\vitalità?
Cosa riesce ad allerggerirci?

Lavoro – cibi – auto – emozioni (passato\futuro) – famiglia - rapporti affettivi – passatempi ecc.

Cosa fa la differenza tra perdita e successo?

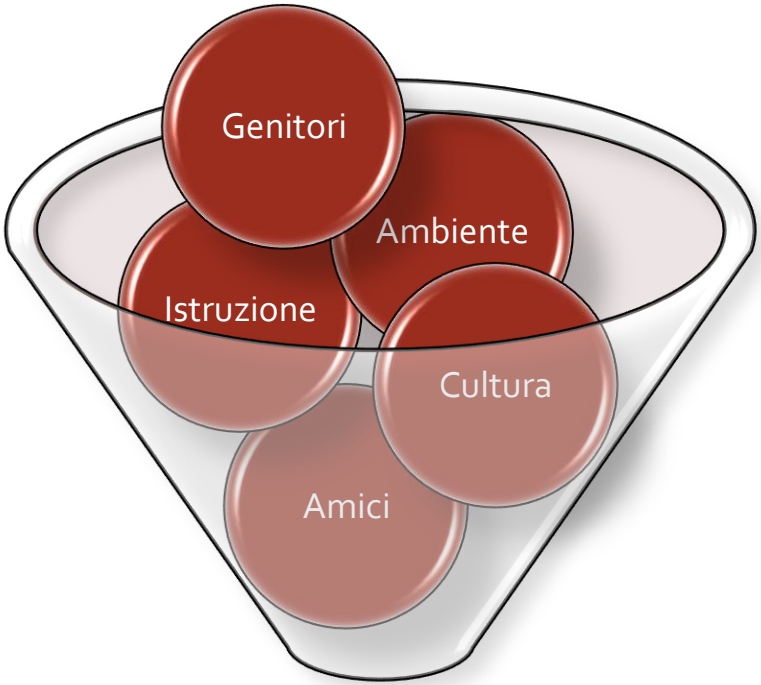
- Mente Conscia
- Volitiva, fissa obiettivi e giudica i risultati
- Pensa astrattamente ama le novità, le idee creative,
- Memoria a breve termine (20")
- Focus sul passato e sul futuro (esperienze passate – obiettivi futuri)
- 40 bit di dati al secondo*

- Mente Sub-conscia
- Abitudinaria, controlla le fx del corpo, motorie, respiratorie, digestive
- Pensa letteralmente
- Memoria a lungo termine
- Focus sul presente (atemporale).
- 40 milioni di bit al secondo*

Se la mente conscia e inconscia sono ben "integrate" sullo stesso obiettivo, ogni azione sarà energeticamente carica, sostenuta e avrà un sicuro successo.

* Tor Norretranders – The user illusion Penguin group - USA 1998

Cosa sono le credenze ?



Conclusioni = Credenze, valori, atteggiamenti

MEMORIZZATE NELLA MENTE SUBCONSCIA

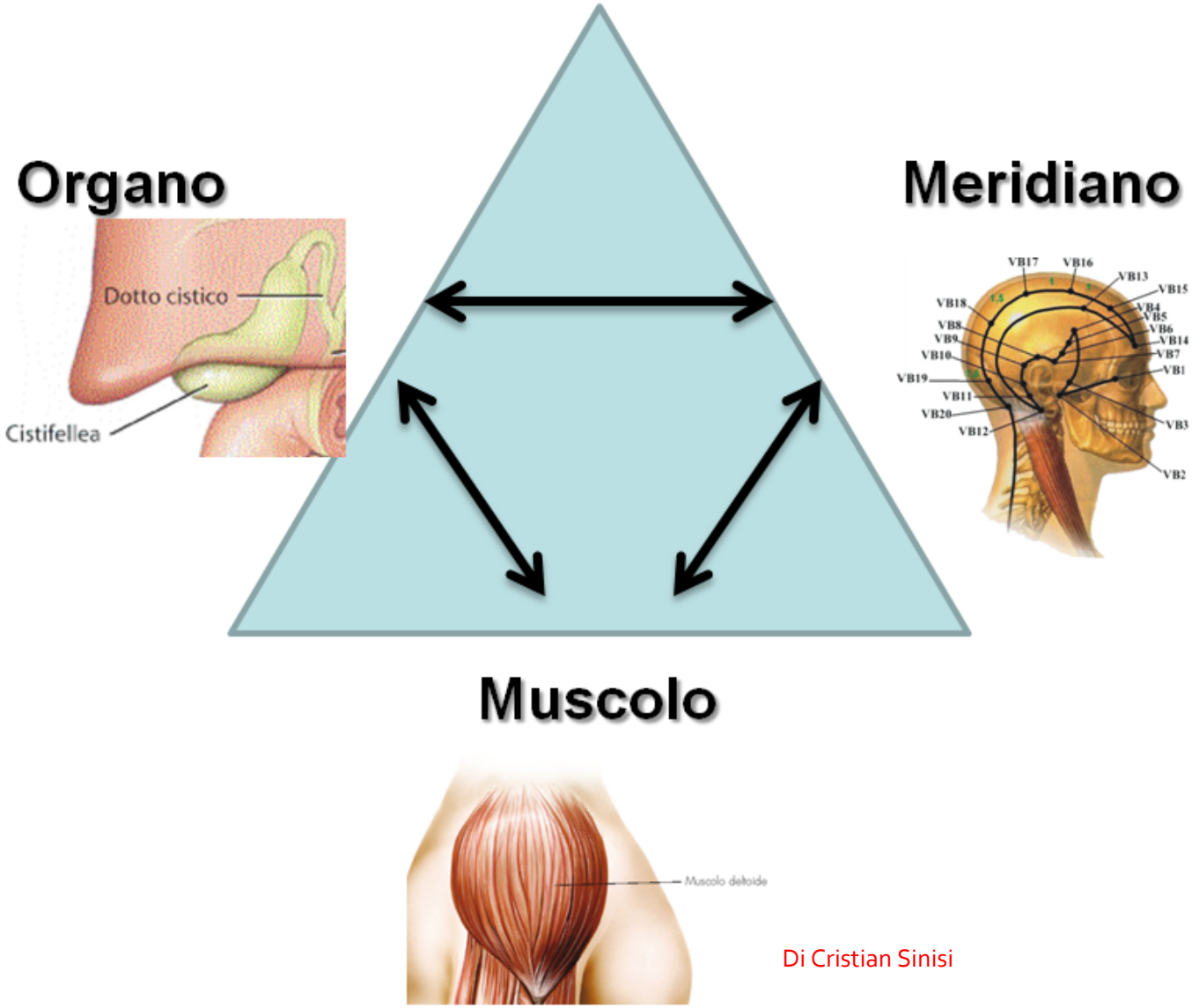
Per tutta la vita dai genitori agli educatori, ci viene insegnato che a condizionare la vita sono i geni, per cui le persone hanno un senso d'impotenza… non si può cambiare, non si può essere differenti e\o migliori, a causa dei geni…

La mente subconscia dirige le funzioni motorie del corpo, cioè controlla i movimenti muscolari. Esso fornisce un collegamento incorporato per la comunicazione che permette di svolgere l'esercizio abitualmente conosciuto come test muscolare (kinesiologia).

KINESIOLOGIA APPLICATA
i test muscolari

Cosa rappresentano i muscoli ?

Connessioni in kinesiologia



Di Cristian Sinisi

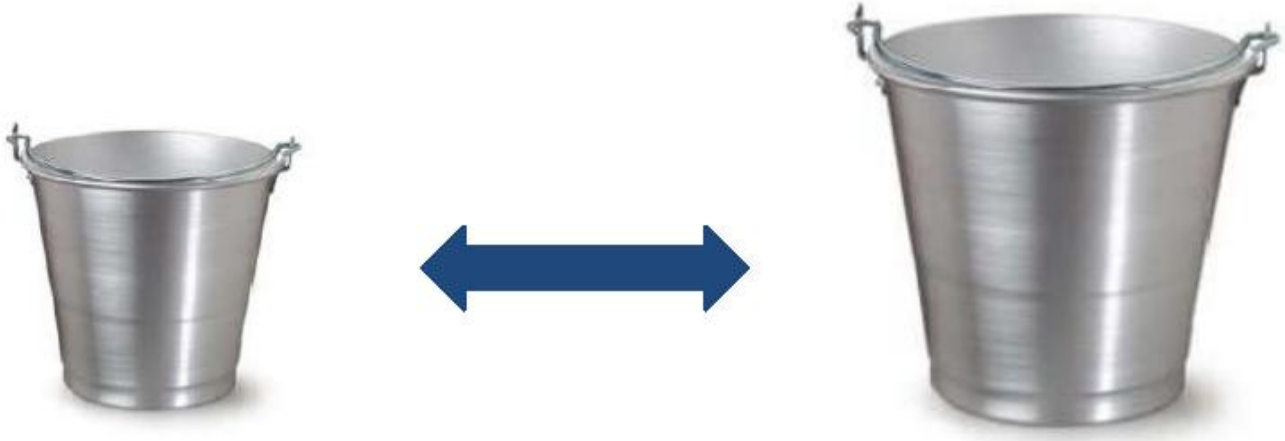
Come funzionano i muscoli ?

È un sistema binario
Abbiamo due possibilità

On	Off
Forte	Debole
Tutto ok	Presenza di “Di-stress”

Riassumendo:

La prevenzione . . .
Per migliorare la nostra "tenuta" biologica dobbiamo elevare la "porta della salute" verso il nostro meglio…

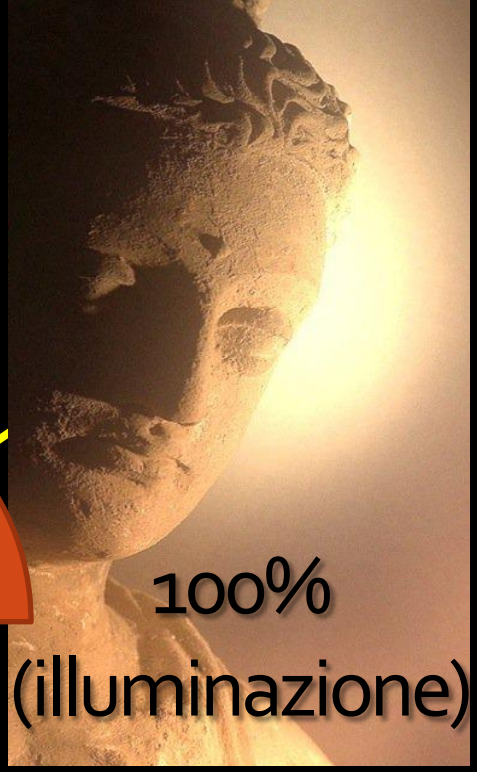


L'ampiezza del *range* di tolleranza biologica è diversa da individuo a individuo e muta nel corso della vita al variare delle condizioni psicofisiche dell'organismo

Porta della salute

incassa ed accumula energia potrai spenderla al momento del bisogno, ecco perché è importante prevenire

60% benessere



100%
(illuminazione)

50%
(media-normalità)

49 raffreddore - influenza
40% gastrite - ulcera
30% infarto
10%ictus

0%
(morte)

La kinesiologia ci aiuterà a far salire la porta della salute, prevenendo disagi, dolori, malattie varie.

Questo libro è dedicato a tutti Voi, menti aperte e creative, che avete dentro una voce che vi spinge

al miglioramento, all'eccellenza.

Partecipa anche tu al corso di salute multidimensionale di 1° livello

domenica 3 marzo ore 9:30 fino alle 19:30 – quota promozionale € 120+iva
a Pavia presso CFP C.A.A.P.
Viale montegrappa 4\E
tel fax 0382422024

per iscriverti www.scuolacaap.com