

# **Come portare salute e benessere alle persone care intorno a noi e sviluppare nello stesso tempo serenità e vitalità.**

*(principi di autoguarigione del corpo, della mente e dell'anima)*

*Claudio Viacava 2020*

**L'obiettivo dei miei seminari è quello di insegnare a guarirvi e ad intervenire sulla salute ed il benessere delle persone intorno a voi che ne hanno bisogno. La potenza della attività benefica e curatrice sarà data dalla vostra capacità di rispettare le 5 regole dello Sciamano che è in voi. Regole che vi saranno spiegate dettagliatamente.**

L'obiettivo "tecnico" è quello di aiutarvi ad entrare, all'occorrenza, in uno "stato Alfa oppure nello stato Theta", ovvero nello stato mentale in cui si manifestano le cosiddette "onde Alfa" ed "onde Theta", cioè le frequenze (onde cerebrali) registrate dall'elettroencefalografo che sono quelle dei guaritori chiamati sciamani.

Con l'elettroencefalografo si registra, infatti, l'attività "elettrica" del cervello, ovvero le frequenze o ritmi bioelettrici, sia quando pensiamo, sia quando percepiamo coi sensi, sia quando semplicemente siamo rilassati o dormiamo.

**Ai diversi stati mentali e di coscienza corrispondono altrettante modificazioni negli impulsi elettromagnetici prodotti dalle attività neurochimiche (ovvero gli scambi di energia-informazione fra i neuroni). Questa attività cerebrale viene rilevata da particolari elettrodi posti sul capo e visualizzata in un grafico. Le oscillazioni del tracciato dell'elettroencefalogramma sono appunto definite "onde" o anche "ritmi".**

Le "lunghezze d'onda", ovvero l'ampiezza e l'altezza delle curve tracciate dal grafico, esprimono così graficamente la natura e le differenze dei diversi stati psicofisici.

Le onde si distinguono fra loro in base alla frequenza (ovvero al numero di oscillazioni al secondo, espressa in Hertz).

Le **onde più veloci** (sembra di vedere un mare in tempesta) sono le Beta, quelle della veglia, dell'attenzione rivolta all'esterno, dell'azione (30-14 oscillazioni al secondo Hertz); poi ci sono le Alfa, che oscillano fra i 14 e i 8 Hertz; le Theta, 8-4 Hertz, le onde del sonno profondo; infine le Delta, 4 – 0,5 Hertz, le onde degli stati di incoscienza e sonno con autorigenerazione ed autoriparazione cellulare. Le onde Alfa, in particolare, sono quelle della calma e dell'introspezione, del pre-sonno, dei "sogni a occhi aperti", della "sensitività e percezione" e del mondo della ideazione e creatività. In Alfa non siamo completamente incoscienti, anzi siamo ben in equilibrio fra interno ed esterno, siamo come assopiti ma vigili. Le Alfa sono le onde che si manifestano quando la corteccia cerebrale è meno attiva: corrispondono a una parte più antica della nostra mente e del nostro cervello, più vicina al corpo, alle immagini interiori, alle sensazioni primarie. Le onde Theta sono quelle della meditazione profonda, dell'intuizione, dell'ispirazione artistica:

insieme a quelle Delta, le più lente e quelle deputate alla autoriparazione cellulare, corrispondono a un'area ancora più antica ed arcaica della mente, quella del cervello "rettile o arcaico", in cui siamo come immersi in un flusso psicomagico naturale e istintuale.

Quando siamo "in Alfa" riusciamo a vedere più chiaramente sia dentro noi stessi che dentro gli altri, senza farci condizionare da pensieri, preoccupazioni ed emozioni negative. L'essere "in Alfa" significa aumentare la capacità di vedere o sentire, non con gli occhi o le orecchie, ma con una parte del nostro cervello tramite il quale si accede ai livelli profondi di coscienza ed ai livelli spirituali. Il risultato sarà quello di insegnare ad intercettare ed ampliare la "chiaroudienza e chiaroveggenza".

**Nei miei seminari vi verranno insegnate, quindi, varie tecniche per aiutarvi soprattutto ad armonizzare le onde cerebrali ma anche ad entrare nei livelli profondi di coscienza, attraverso il passaggio dallo stato Alfa a quello Theta, dove risiede il sancta sanctorum della nostra dimensione a cavallo tra il corpo, la mente e lo spirito. In quello stato mentale sarete "realmente" in grado di guarirvi e di guarire intervenendo sull'assetto delle onde Delta e programmando i codici di auto riparazione cellulare.**

Tecniche fisiche, visive, mentali, emozionali e spirituali saranno le vostre guide pratiche per ottenere i massimi benefici per il vostro benessere psicofisico.

Saranno importanti, soprattutto, le esercitazioni pratiche, durante e dopo il seminario, per portare efficacemente benessere e risanamento ai cari vicino a voi come anche a distanza. Saranno forniti preziosi strumenti per la crescita personale e per migliorare la qualità della vita attivando il fondamentale contatto con il mondo onirico ed i sogni ad occhi aperti.

## **Le onde cerebrali**

**Le onde cerebrali, come tutte le onde, vengono misurate in due modi. Il primo è la frequenza, o velocità degli impulsi elettrici. La frequenza viene misurata in cicli per secondo (cps o HZ), che vanno da 5cps a 38cps. La seconda è l'ampiezza, o quanto è potente un'onda cerebrale. Le onde cerebrali si dividono in quattro categorie: Beta, Alfa, Theta e Delta. Quando accediamo al sé multidimensionale siamo in grado di utilizzare una combinazione di tutte e quattro.**

### **ONDE BETA**

Le onde Beta rappresentano la capacità di elaborare coscientemente i pensieri. Trascorriamo la maggior parte dei momenti di veglia nelle onde Beta, in cui le onde cerebrali pulsano fra i 13 e i 39 cicli per secondo. In questo stato, l'attenzione è focalizzata sul mondo esterno di tutti i giorni. Siamo ampiamente focalizzati sull'attività logica e sequenziale dell'emisfero cerebrale sinistro, perché il cervello è intento nell'elaborazione di innumerevoli informazioni che arrivano attraverso i cinque sensi.

Se tutte queste informazioni non fossero messe in un certo ordine, saremmo confusi e sopraffatti. La voce del nostro sé interiore può essere ancora udita debolmente, ma è come cercare di parlare a qualcuno in un aeroporto chassoso e gremito. Potreste riuscire a sentire, ma è difficile capire quello che viene detto.

Le onde Beta contribuiscono alla stimolazione di pensiero e azione. La maggior parte dell'educazione attuale è conformata alle onde beta ed è caratterizzata dal pensiero logico, analitico e intellettuale e dalla comunicazione scritta o verbale. Nella vita quotidiana le onde Beta sono predominanti. Senza di loro non saremmo in grado di funzionare nel mondo esterno.

### **ONDE ALFA**

Le Onde Alfa hanno la capacità di fare da ponte tra la mente conscia e quella inconscia/superconscia, di avere un vivido immaginario e una consapevolezza rilassata e libera da pregiudizi. Quando ci rilassiamo completamente, scivoliamo nelle onde Alfa, che spaziano dagli 8 ai 12 cps. Le onde Alfa hanno una frequenza più lenta delle Beta, ma hanno un'ampiezza maggiore. Una persona che si prende del tempo per riflettere, meditare o staccare da un'attività, spesso è in uno stato alfa. Quando ci concentriamo intensamente su un pensiero, un'emozione o un'attività, abbiamo meno stimoli a elaborare e il cervello può andare nelle onde Alfa. Con la coscienza delle onde Alfa, non siamo limitati dal tempo e dallo spazio, come invece accade quando siamo nelle Onde Beta. Questo libera l'organizzazione logica e sequenziale dell'emisfero cerebrale sinistro e ci permette di accedere a quello destro più creativo e intuitivo.

L'emisfero destro pensa con immagini e suoni non limitati dal linguaggio umano. A causa di questo, i pensieri, le sensazioni e/o le attività di solito in natura sono creativi come il danzare, scrivere, guardare una bella commedia o ascoltare musica gradevole. Ora ci sono meno distrazioni ed è più facile udire la voce interiore. È in questo stato che abbiamo i momenti "A-ha". Molti artisti, scienziati e atleti, consciamente o inconsciamente, vanno a uno stato Alfa per realizzare la loro ispirazione e miglior performance.

Le onde cerebrali Alfa contribuiscono a un "problem solving" creativo, a un apprendimento accelerato, a un miglioramento dell'umore e a una riduzione dello stress. Introspezioni intuitive, situazioni creative, ispirazione, motivazione e sogni ad occhi aperti caratterizzano le onde Alfa. Queste onde sono rilassate, pur essendo vigili, quindi forniscono un ponte tra le menti conscia, inconscia e/o superconscia.

### **ONDE THETA**

Le onde Theta sono la nostra creatività inconscia, l'ispirazione e la connessione spirituale. Le onde Theta, da 4 a 7 cps, sono associate con le più profonde esperienze di meditazione e creatività. Le onde Theta sono anche più lente delle Beta o Alfa e tipicamente hanno un'ampiezza ancor più grande. Quando restringiamo la focalizzazione principalmente al sé interiore, possiamo andare in onde Theta. In questo stato è difficile mantenere un contatto cosciente tra il corpo fisico e il mondo estero. Per mantenere questo stato di coscienza dobbiamo tenere fermo il corpo perché siamo così focalizzati sul mondo interiore che non sarebbe sicuro muoversi nel mondo fisico.

Di fatto, il semplice atto di aprire gli occhi o ascoltare il mondo esteriore potrebbe introdurre troppi stimoli e far slittare nuovamente la coscienza nelle onde cerebrali più veloci. Ci vuole un meditatore esperto per raggiungere questo stato, poi, ancor più pratica per portare le informazioni che otteniamo in questo stato alla nostra mente cosciente. Per ottenere questo, dobbiamo essere in grado di comunicare questa esperienza ai centri del linguaggio così da poterla "salvare" nella corteccia cerebrale.

Più spesso, questo stato Theta viene ottenuto soltanto quando si dorme e, come sappiamo tutti, è spesso difficile portare il ricordo dei sogni nella vita da svegli. Quando lo facciamo, è nel linguaggio simbolico e immaginario dell'emisfero destro, e non nel linguaggio logico e sequenziale dell'emisfero sinistro. È l'effetto ponte delle onde Alfa che può portare le percezioni delle onde Theta nella mente cosciente. Prendersi del tempo per rilassarsi quando ci si sveglia, o scrivere e/o disegnare dopo una profonda meditazione, può portare la memoria delle esperienze in Theta nei pensieri Beta.

Le onde cerebrali Theta contribuiscono a una profonda pace interiore, a verità mistiche, alla trasformazione di credenze limitanti inconscie, alla creazione di una qualità migliore della vita, alla

guarigione fisica ed emozionale, e a trovare lo scopo e la qualità della vita. Sono caratterizzate da una sorta di sapere che si sente come saggezza interiore, fede, meditazione, abilità psichiche e il recupero di materiale inconscio.

## **ONDE DELTA**

Le onde Delta sono la nostra empatia superconscia, l'interazione e la connessione radar con la nostra piena percezione multidimensionale. Le onde Delta hanno la più grande ampiezza e la frequenza più lenta. Di solito vanno dai .5 ai 4 cps. Non scendono mai a zero, perché ciò significherebbe che siamo morti. In questo stato di coscienza il corpo è nella modalità "letargo". Di fatto, spesso le onde Delta vengono associate allo stato di coma. Yogi esperti possono raggiungere questo stato coscientemente. Quando sono in Delta, sono in grado di regolare la temperatura corporea e il battito cardiaco. Possono persino sembrare morti, ma sono in grado di rianimarsi. In questo stadio si produce una autoriparazione cellulare e quella del DNA.

Le onde Delta sono il livello più profondo del sonno senza sogni in cui il corpo si chiude. È in questo stato che il corpo può completamente concentrarsi sulla guarigione e la crescita. **Le onde cerebrali Delta contribuiscono alla guarigione miracolosa, alla conoscenza divina, all'essere interiore e alla crescita personale, alla rinascita, al recupero dal trauma, all'essere-uno con l'universo (Samadhi) e alle esperienze di pre-morte. Le onde Delta, oltre ad essere biofisicamente lo starter della auto-riparazione cellulare, forniscono intuizione, sintonizzazione empatica e introspezione istintiva.**

## **ONDE GAMMA**

Sono onde recentemente evidenziate, vanno dai 30 ai 90 hertz, caratterizzano gli stati di particolare emotività e sensibilità in momenti di grande concentrazione, **pare che i guaritori e meditatori emettano grandi quantità di onde gamma.**

Sono onde molto rare e relative a frequenze superiori ai 30 Hz nel range da 30 a 90 Hz e prevalentemente 30-42 Hz. **Sono tipiche degli stati di meditazione profonda e di grande energia**, sono correlate con la volontà, **i processi mentali superiori e i poteri psichici, con la concentrazione e il "problem solving" (risoluzione di più problemi contemporaneamente).**

Le onde Gamma sono quelle scoperte più recentemente solo perché è stato difficile trovare strumentazioni che le misurasse accuratamente. Si pensa che le frequenze delle onde cerebrali High-Beta e Gamma siano anche definite **frequenze di armonizzazione**. Le onde Gamma sono associate con la funzione cerebrale che crea una sintesi olografica dei dati raccolti in varie aree del sistema nervoso centrale, **affinché si fondano insieme in una prospettiva più elevata.**

Recenti sperimentazioni EEG hanno rilevato frequenze cerebrali estremamente elevate sopra le Gamma, fino a 100 cicli al secondo (Hz), che sono state denominate **Onde Iper Gamma** e onde persino più elevate, a 200 cicli al secondo, denominate Lambda. Sono state rilevate anche onde estremamente basse, più basse delle onde Delta a meno di 0,5 cicli al secondo, che sono state denominate Epsilon.

**Queste nuove onde cerebrali rilevate in rari soggetti sono state associate a stati elevati di autoconsapevolezza, capacità di accesso a livelli superiori di informazione ed intuizioni e abilità psichiche ed esperienze extracorporee.**

**I ritmi Theta e Gamma interagiscono anche con questi nuovi schemi cerebrali per aiutare la concentrazione olografica delle informazioni cerebrali in immagini, pensieri e memorie comprensibili.**

Le diverse onde cerebrali sono simili ai canali della radio o televisione. La mente è l'onda portante che trasporta il messaggio dal sé multidimensionale che si trova negli studi di trasmissione (dimensioni superiori). Tutte le stazioni (onde cerebrali) inviano i loro messaggi SEMPRE e noi riceviamo ogni "canale"

su cui ci sintonizziamo. Quando imparerete a calibrare la coscienza alle diverse onde cerebrali, imposterete aspettative e percezioni alla realtà che vibra a quella lunghezza d'onda.

## Claudio Viacava

