

I FIORI DEL BENESSERE

The background of the entire image is a stylized globe with green continents and blue oceans, overlaid with a grid of latitude and longitude lines. In the center, three large, 3D puzzle pieces are arranged in a triangular shape. The top piece is purple, the bottom-left is grey, and the bottom-right is brown. The text 'Dott. Rocco Berloco' is written across the purple and brown pieces. In the bottom-left corner, two interlocking grey gears are shown, with the text 'AMIF 2004' in red next to them.

Dott. Rocco Berloco

AMIF
2004





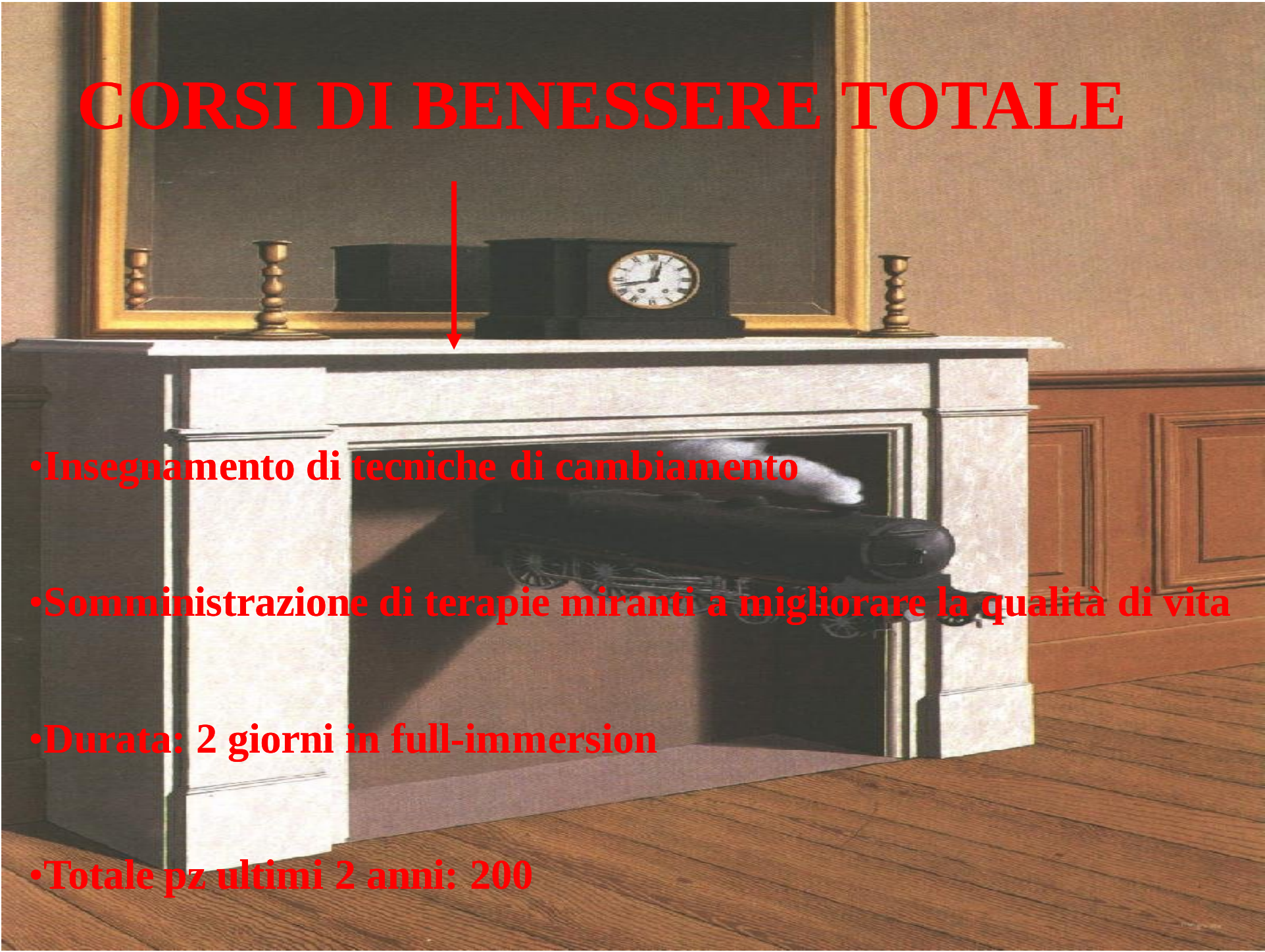
M.E.

E.E.S.

TRAINING CORPOREO

PROGRAMMA ALIMENTARE

CORSI DI BENESSERE TOTALE



- Insegnamento di tecniche di cambiamento
- Somministrazione di terapie miranti a migliorare la qualità di vita
- Durata: 2 giorni in full-immersion
- Totale pz ultimi 2 anni: 200

PROGRAMMA CORSO

- Individuazione Modelli Cognitivi Limitanti
- Autoconsapevolezza corporea
- Living now
- Meditazione
- Tecniche di respirazione
- Assunzione dei rimedi floreali di Bach
- Visualizzazioni
- Programma alimentare
- Tecniche di autostima
- Strategia del perdono
- Training corporeo
- Elaborazione Modelli Cognitivi Potenzianti

Individuazione Modelli Cognitivi Limitanti

Ogni persona produce circa 60000 pensieri ogni giorno, ed il 90% di essi sono uguali a quelli del giorno prima.

I M.C.L. non sono innati, vengono generati da noi e da noi vengono trasmessi ai nostri figli, ai nostri conoscenti.

•1987 Roger Bannister 1 miglio in 4 minuti

•1992 Carl Lewis 100 metri in meno di dieci secondi

Primo passo verso un cambiamento vero profondo e duraturo è l'individuazione dei M.C.L.

AUTOCONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Tecnica che consente di *sentire* il proprio corpo

La coscienza delle proprie componenti anatomiche
è il fulcro per ogni lavoro di *centratura sul presente*



LIVING NOW



Passo successivo alla consapevolezza del corpo

**Restare nel presente, solo il presente esiste,
in quanto il passato non c'è più ed il futuro ci sarà**

**Le sofferenze, le angosce, le distimie, le fobie
sono chiuse nel passato che è stato,
o nel futuro che sarà**

MEDITAZIONE

Quando noi immaginiamo che la realtà così come la vediamo sia Verità e che la natura contenga come in una sorta di gigantesco contenitore anche i nostri concetti astratti di cose e di avvenimenti separati ci inganniamo e questo inganno si basa su quella che gli Indù ed i Buddisti chiamano **a-vidya**, o ignoranza, prodotta da una mente che è sotto l'incantesimo della maya. Antidoto secondo questi popoli è solo la **samadhi**, ovvero l'equilibrio mentale che concede la meditazione, o meglio come dice Patanjali la vera natura dell'oggetto contemplato che risplende senza subire distorsioni da parte della mente di chi percepisce. La tecnica di meditazione che facciamo usare nei corsi è quella legata al **non pensiero**.

MEDITAZIONE



Dott. Miomir Milanovic
Clinica Medica di Medvedja
Jugoslavia 1981

Punto zusanli (St 36)
Sotto il ginocchio
Azione tonica sui
leucociti

Studio su due categorie di pazienti:

- **Gruppo 1 trattamento con agopuntura per 25 minuti**
- **Gruppo 2 concentrazione sul punto zusanli per 25 minuti**

MEDITAZIONE

Tempi di analisi	Gruppo 1	Gruppo 2
25 minuti	6,7	7,1
1 ora	7,01	7,3
2 ore	7,5	7,5
3 ore	7,6	8,1

Il tasso normale di leucociti è di 6,0

E.E.G.

- *Onde delta* (meno di 4 Hz) tipiche del sonno profondo
- *Onde teta* (4-8 Hz) sonnolenza, tra sonno e veglia
- *Onde alfa* (9-13 Hz) in stato di veglia, rilassato, respirazione normale, occhi chiusi
- *Onde beta* (14-29 Hz) concentrato su problemi specifici
- *Onde gamma* (30-100 Hz) tipiche dell'attività

MEDITAZIONE

La meditazione aumenta la capacità di sincronizzare l'attività cerebrale sul ritmo alfa.

Al ritmo alfa corrisponde:

- **Maggiore profondità ed espansione della consapevolezza**
- **Migliore capacità di pensiero**

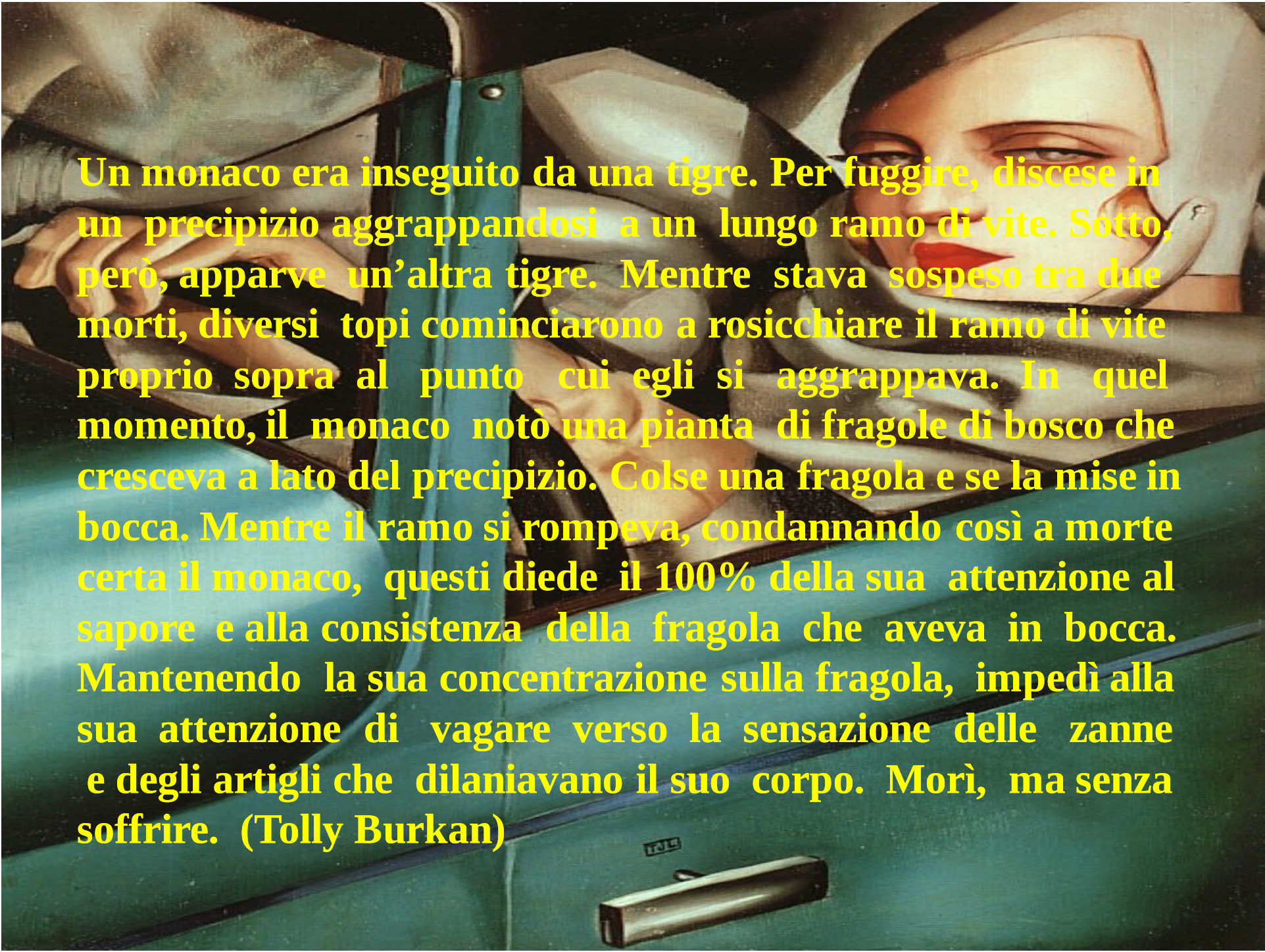


GLI EFFETTI DELLA MEDITAZIONE SULLA SALUTE

- **Regolazione produzione del cortisolo**
- **Aumento notturno della melatonina**
- **Aumento della serotonina**
- **Aumento del Dhea (deidroepiandrosterone)**
- **Aumento del testosterone**
- **Maggiore coerenza cerebrale**
- **Riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria**

E inoltre incidenza su malattie quali:

**aterosclerosi, malattie cardiovascolari, ipertensione,
asma bronchiale, ansia, depressione, colon irritabile, etc**



Un monaco era inseguito da una tigre. Per fuggire, discese in un precipizio aggrappandosi a un lungo ramo di vite. Sotto, però, apparve un'altra tigre. Mentre stava sospeso tra due morti, diversi topi cominciarono a rosicchiare il ramo di vite proprio sopra al punto cui egli si aggrappava. In quel momento, il monaco notò una pianta di fragole di bosco che cresceva a lato del precipizio. Colse una fragola e se la mise in bocca. Mentre il ramo si rompeva, condannando così a morte certa il monaco, questi diede il 100% della sua attenzione al sapore e alla consistenza della fragola che aveva in bocca. Mantenendo la sua concentrazione sulla fragola, impedì alla sua attenzione di vagare verso la sensazione delle zanne e degli artigli che dilaniavano il suo corpo. Morì, ma senza soffrire. (Tolly Burkan)

TECNICHE DI RESPIRAZIONE

Respirare è da sempre sinonimo di vivere. E' provato che la respirazione influenza sia il corpo che la mente, quindi respirare bene per vivere meglio

**Respirazione
a narice alternata**

Nei corsi
si apprendono
due tipi di
respirazione

**Respirazione
di pulizia dinamica**

RESPIRAZIONE A NARICE ALTERNATA

- Integra le funzione dei due emisferi cerebrali (quello sinistro logico-matematico, quello destro intuitivo-creativo) armonizzando mente e corpo ed aumentando l'energia mentale e fisica
- Ha anche potere ansiolitico ed ipnoinducente

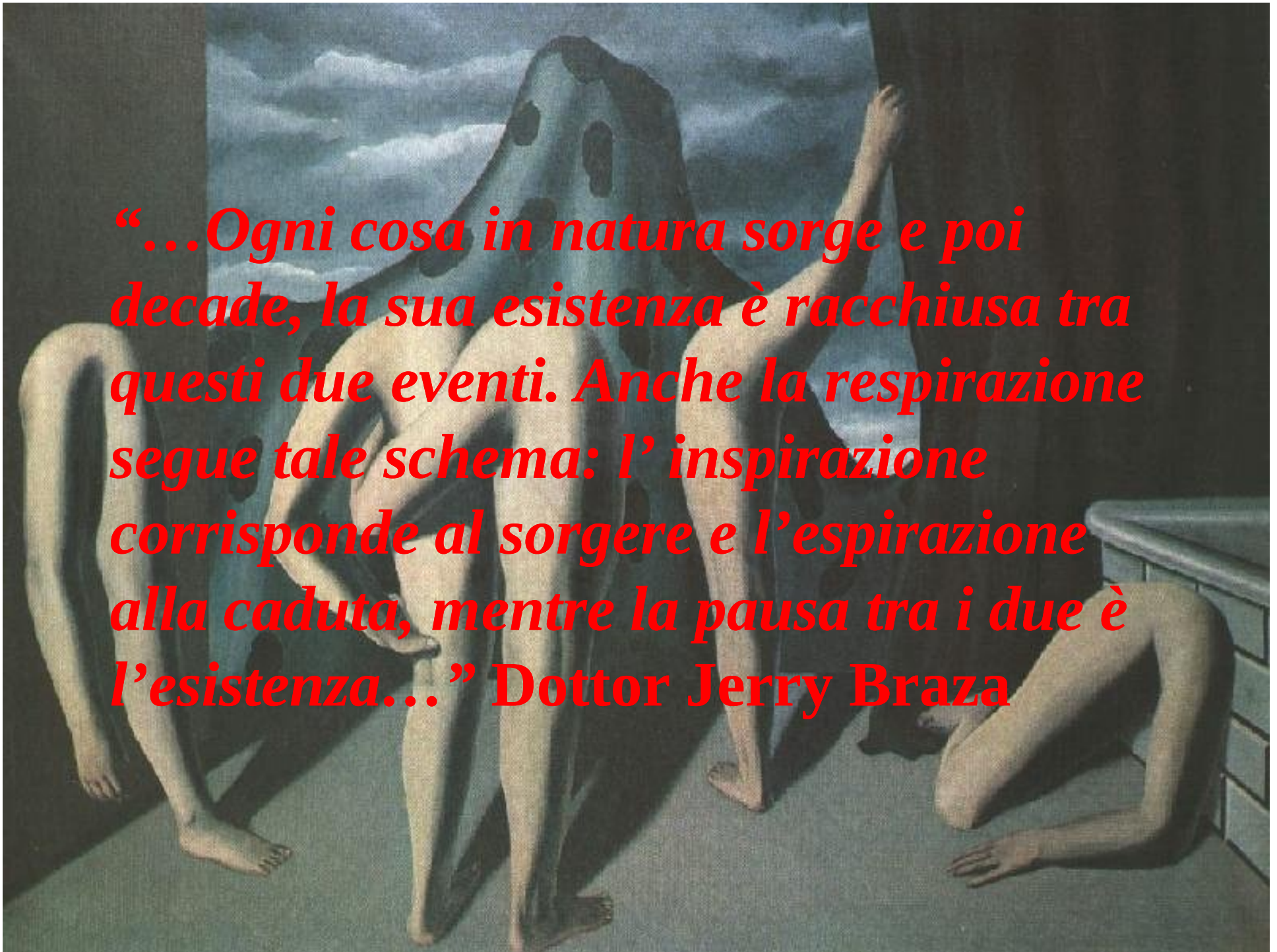


RESPIRAZIONE DI PULIZIA DINAMICA

Tecnica utile nello stimolare i tessuti polmonari, gli organi addominali, per eliminare le tossine, e come catalizzatore di energia.



“...Ogni cosa in natura sorge e poi decade, la sua esistenza è racchiusa tra questi due eventi. Anche la respirazione segue tale schema: l’inspirazione corrisponde al sorgere e l’espirazione alla caduta, mentre la pausa tra i due è l’esistenza...” Dottor Jerry Braza



RIMEDI FLOREALI DI BACH

Sono stati somministrati dei questionari in base ai quali dedotte le essenze floreali da far assumere. Ogni preparazione è stata composta con due gocce per ogni essenza (massimo cinque essenze diverse) in una miscela di acqua oligominerale naturale (30 ml) e brandy (5 ml). Prima di approntare le diverse preparazioni i questionari sono stati confermati da un colloquio personale con i singoli partecipanti.



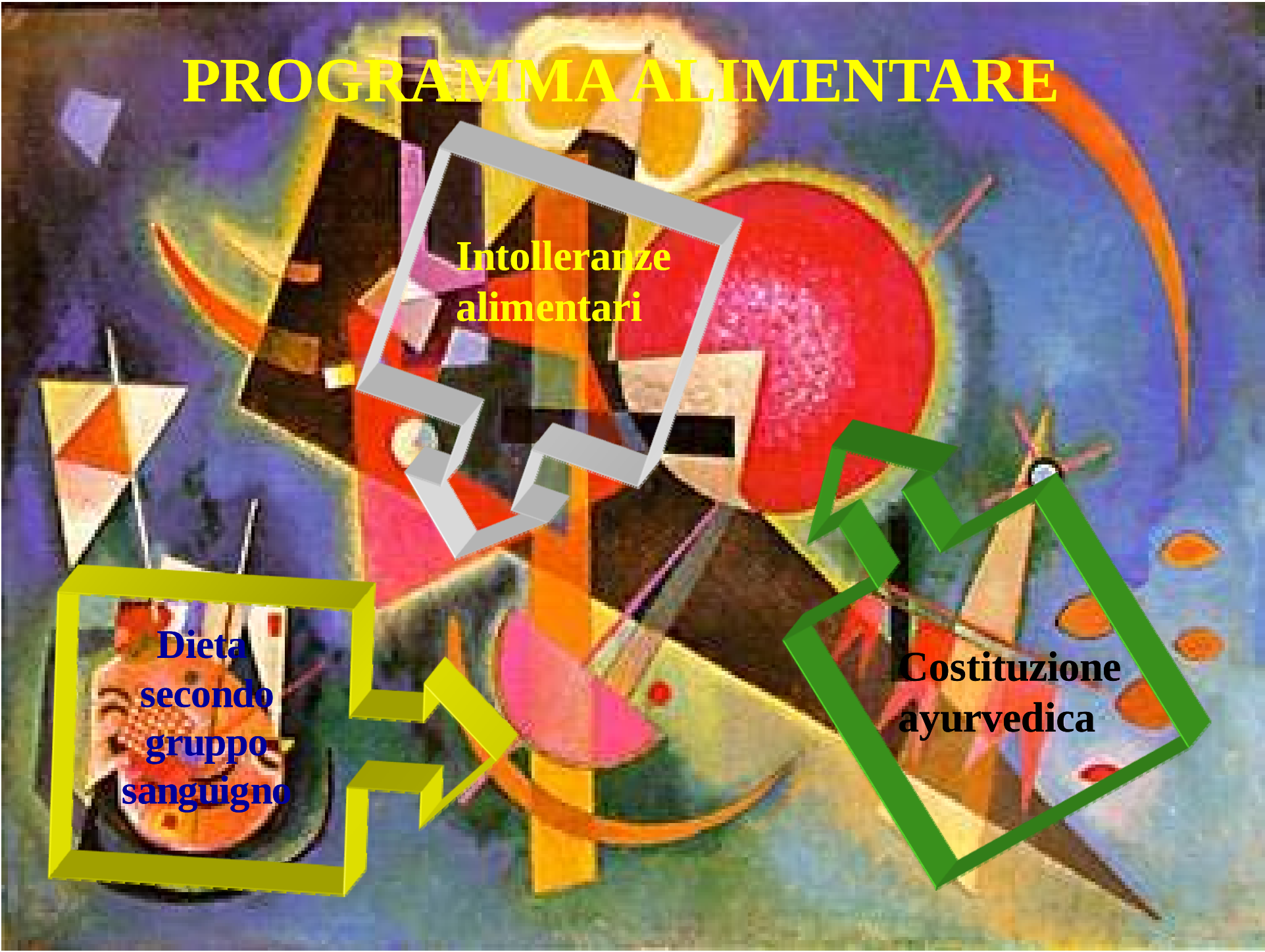
VISUALIZZAZIONI

Nei due giorni sono state somministrate due visualizzazioni partendo da una condizione di rilassamento del soggetto.

- *“I colori del benessere”* fornisce colori, suoni, sapori ed odori che possono determinare ancoraggi positivi
- *“La linea del tempo”* un viaggio a ritroso nella memoria e nelle emozioni.



PROGRAMMA ALIMENTARE



**Intolleranze
alimentari**

**Dieta
secondo
gruppo
sanguigno**

**Costituzione
ayurvedica**

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Il test è stato effettuato
con la metodica EAV



COSTITUZIONE AYURVEDICA

- Vata
- Pitta
- Kapha

ARCAREA

COSTITUZIONE VATA

- Fisico sottile e leggero, troppo alto o troppo basso
- Magrezza con scarso tessuto muscolare ed adiposo
- Pelle secca, ruvida, capelli sottili e fragili, vene e tendini sporgenti
- Estremità fredde
- Occhi piccoli, castani o neri
- Veloce nel mangiare, appetito e digestione irregolari
- Tendenza alla stitichezza
- Scarsa resistenza alla fatica
- Irrequietezza, onicofagia, tremori
- Indecisione nelle scelte, tendenza all'ansia e alla preoccupazione
- Facilità nello spendere denaro
- Incapacità di mantenere le amicizie

COSTITUZIONE PITTA

- Corporatura media con buona presenza muscolare
- Colorito rossastro o giallastro, nei, lentiggini,
- Capelli biondi o ramati, tendenza alle canizie e alle calvizie
- Occhi brillanti e intelligenti spesso grigi, marroni o verdi
- Temperatura cutanea alta, tendenza alla traspirazione
- Appetito abbondante e digestione ottima
- Evacuazione intestinale una o più volte al giorno
- Sonno anche breve ma ristoratore
- Carattere forte, deciso, egocentrico, irritabile, collerico
- Abile nel gestire il denaro
- Intelligenza brillante, tendenza al comando
- Intuitivo ed acuto
- Buon oratore, pungente, pignolo

COSTITUZIONE KAPHA

- Corporatura robusta
- Pelle morbida e grassa, carnagione chiara, occhi grandi e chiari
- Capelli forti, folti, ondulati, in genere neri
- Denti forti e bianchi, sorriso luminoso
- Voce dolce e chiara
- Appetito e digestione regolari
- Evacuazione regolare
- Propensione ad accumulare denaro
- Sonno leggero e profondo
- Resistenza alla fatica
- Lentezza nell'attività con tendenza alla pigrizia
- Buona memoria
- Carattere stabile, generoso, facile al perdono
- Sistema immunitario forte

ALIMENTAZIONE SECONDO IL GRUPPO SANGUIGNO

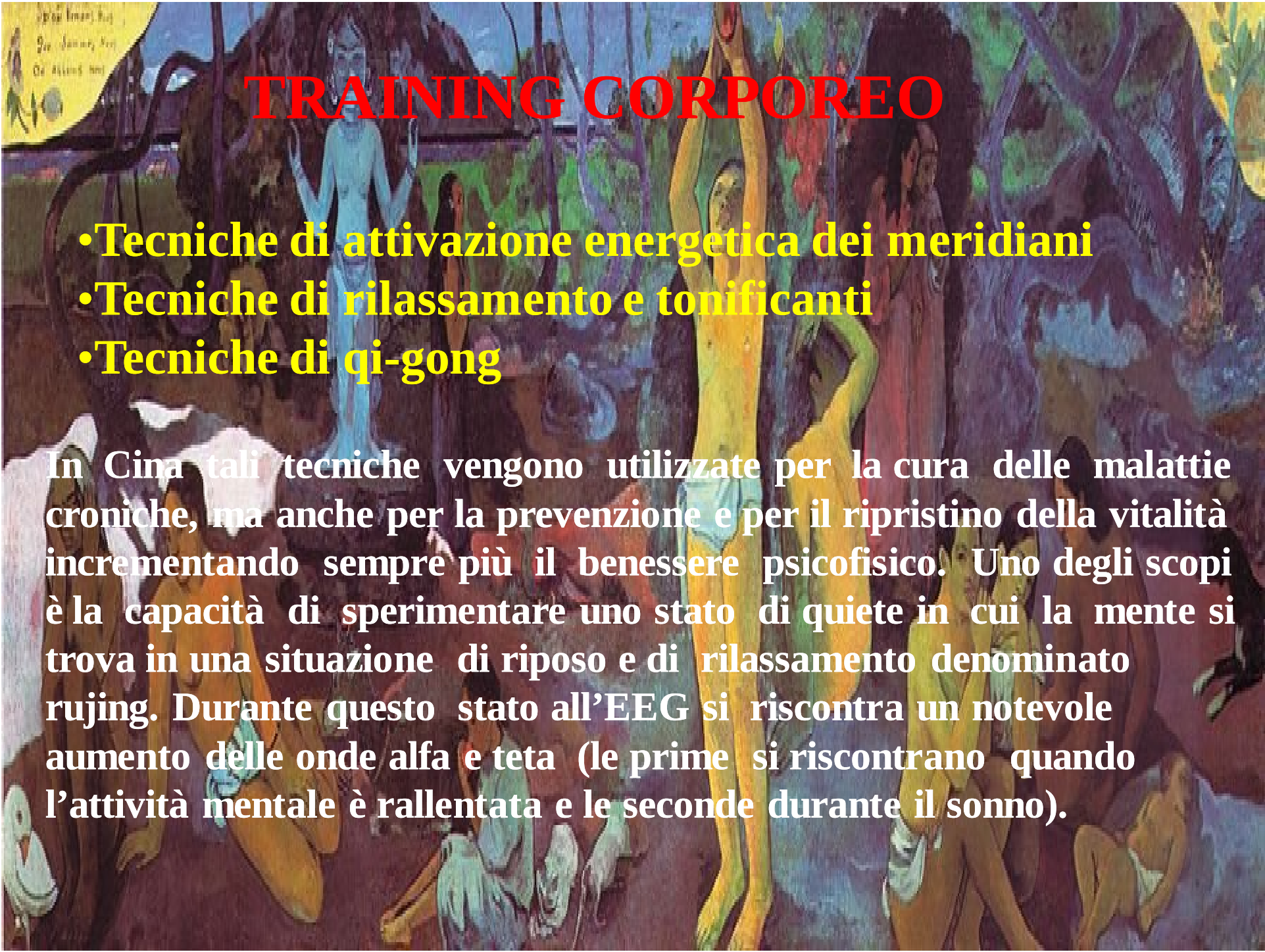
Le lectine sono delle proteine molto abbondanti in diversi alimenti

Le lectine di derivazione alimentare presentano caratteristiche simili a quelle degli antigeni dei gruppi sanguigni



STRATEGIA DEL PERDONO

Tecnica originale mediata dall'antica saggezza Kahuna (gli sciamani polinesiani) Durante questo lavoro si pone il soggetto in condizione di rilassamento totale; lo si porta a visualizzare tutte le persone che gli hanno fatto del male, che gli hanno arrecato danno, apportato offese e lo si invita a perdonarli. Fondamentale è che il soggetto avverta il sentimento del perdono sgorgare da sé. In un secondo tempo si lasciano visualizzare tutte le persone che hanno ricevuto male, subito danni, o sopportato offese dal soggetto e si invita loro a perdonarlo. Ovviamente anche in questo caso il paziente deve sentire la sensazione di essere perdonato.



TRAINING CORPOREO

- Tecniche di attivazione energetica dei meridiani
- Tecniche di rilassamento e tonificanti
- Tecniche di qi-gong

In Cina tali tecniche vengono utilizzate per la cura delle malattie croniche, ma anche per la prevenzione e per il ripristino della vitalità incrementando sempre più il benessere psicofisico. Uno degli scopi è la capacità di sperimentare uno stato di quiete in cui la mente si trova in una situazione di riposo e di rilassamento denominato *rujing*. Durante questo stato all'EEG si riscontra un notevole aumento delle onde alfa e teta (le prime si riscontrano quando l'attività mentale è rallentata e le seconde durante il sonno).

ELABORAZIONE MODELLI COGNITIVI POTENZIANTI

L'ultima fase del corso è la trasformazione dei Modelli Cognitivi Limitanti in Modelli Cognitivi Potenzianti grazie all'organizzazione di quelle risorse lasciate destrutturate.

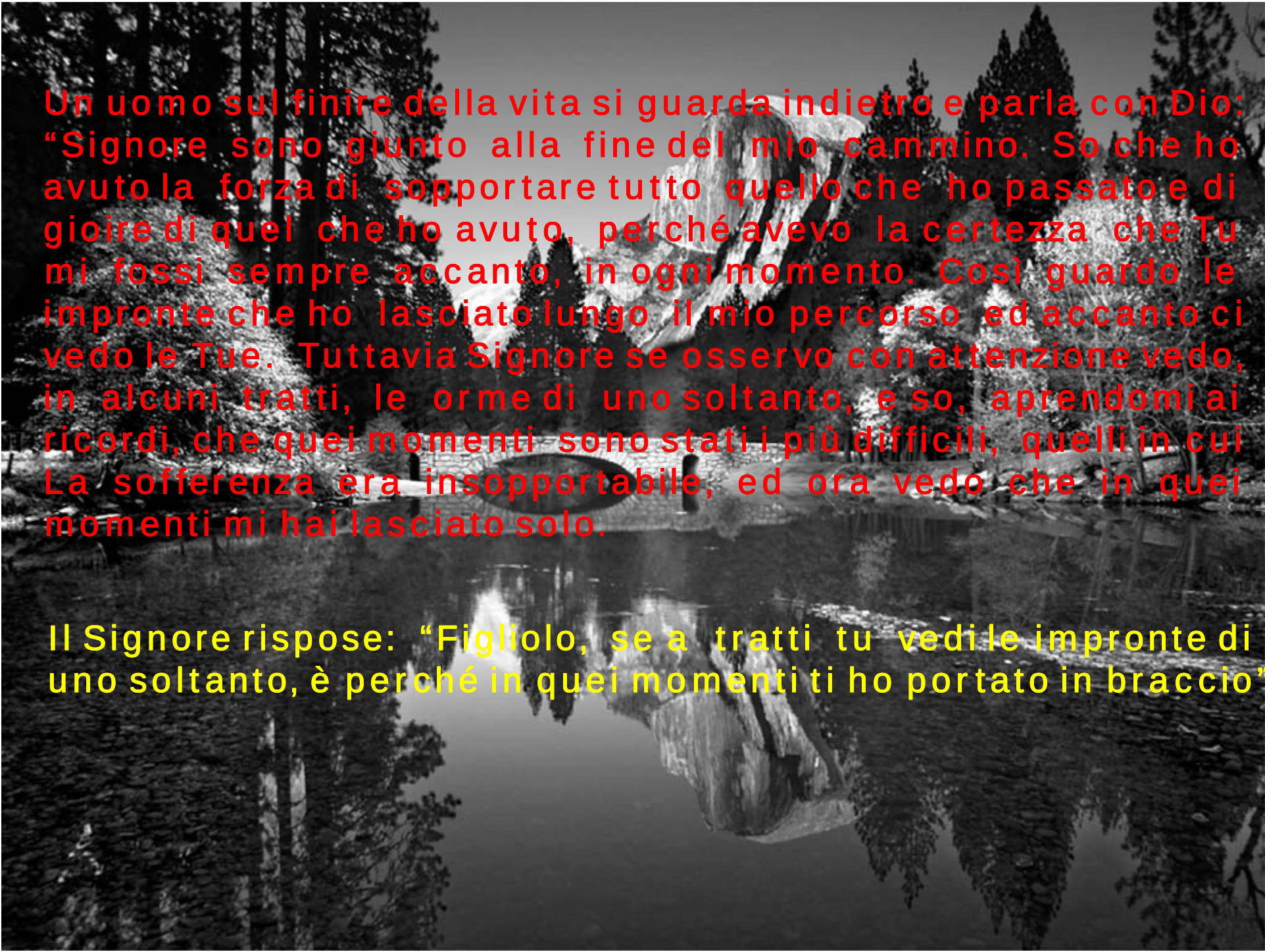




“Scusa “, disse un pesce dell’oceano a un altro, “tu sei più vecchio e più esperto di me, potrai aiutarmi. Dimmi: dove posso trovare quella cosa che chiamano oceano? L’ ho cercato dappertutto, inutilmente” “L’oceano” disse il pesce più vecchio, “è quello in cui stai nuotando adesso” “Oh questo? Ma questa è solo acqua. Quello che sto cercando è l’oceano” disse il giovane pesce e, deluso, nuotò via per cercare altrove. (A. De Mello)

*...E noi nuotiamo nell'oceano
o stiamo ancora vagando nell'acqua?...*





Un uomo sul finire della vita si guarda indietro e parla con Dio:
“Signore sono giunto alla fine del mio cammino. So che ho avuto la forza di sopportare tutto quello che ho passato e di gioire di quel che ho avuto, perché avevo la certezza che Tu mi fossi sempre accanto, in ogni momento. Così guardo le impronte che ho lasciato lungo il mio percorso ed accanto ci vedo le Tue. Tuttavia Signore se osservo con attenzione vedo, in alcuni tratti, le orme di uno soltanto, e so, aprendomi ai ricordi, che quei momenti sono stati i più difficili, quelli in cui la sofferenza era insopportabile, ed ora vedo che in quei momenti mi hai lasciato solo.

Il Signore rispose: “Figliolo, se a tratti tu vedi le impronte di uno soltanto, è perché in quei momenti ti ho portato in braccio”