**S.P.I.A.P.M.R.**

S - stimoli, stressori, sensi

P - percezione, psiche ( motivazione ad agire )

I - informazione, illusioni, idee

A - assunti, azioni, allucinazioni

P - pensiero, pregiudizi, posture

M - memoria, matrice, miraggi

R - riprogrammazione, rivalutare il passato per modificare il futuro.

**LA RESPIRAZIONE**

La respirazione è una funzione fisiologica che dipende dalla volontà che ne modifica la frequenza.

Normalmente ci sono da 12 a 16 atti respiratori al minuto.

I fenomeni fisiologici della respirazione si dividono in MECCANICI E CHIMICI: Il fenomeno meccanico è l’introduzione di aria nei polmoni, legata alla elasticità polmonare e ai movimenti della cassa toracica che aumenta di volume nelle 3 dimensioni:

verticale, anteroposteriore e trasversale.

IL DIAFRAMMA è il muscolo inspiratorio per la dimensione verticale, mentre i MUSCOLI SCALENI, il PICCOLO DENTATO agiscono per la dimensione anteroposteriore e trasversale.

I MUSCOLI ESPIRATORI sono intercostali interni, il GRANDE E PICCOLO OBLIQUO ed il TRAVERSO

La ventilazione polmonare si distingue in ARIA RESPIRATORIA di 0,500 l, ARIA COMPLEMENTARE di 1,500 l e ARIA DI RISERVA di 1,500 l. Aria RESIDUA 1,00 l

Aria corrente + aria di riserva + aria complementare formano la CAPACITA’ VITALE di Hutchinson.

Capacità Totale del polmone è 4,500 l. Si può calcolare l’indice di Pignet sottraendo alla statura, il peso corporeo e il perimetro toracico. L’indice normale è da 20 a 25.

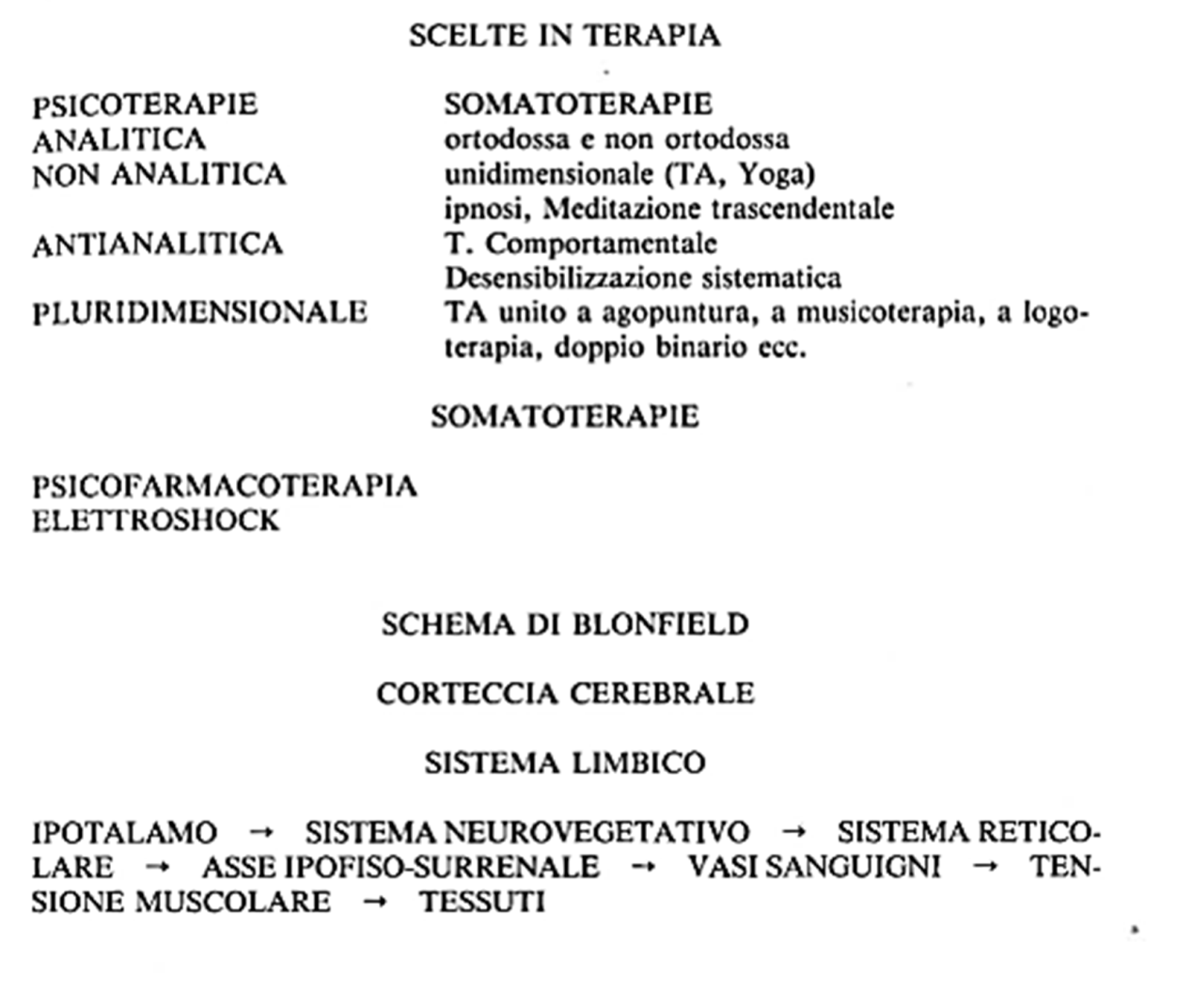
L’aria comprende su 100 volumi:

20 ossigeno – 77 azoto - 3 acido carbonico.

Il quoziente respiratorio è dato dal rapporto tra l’acido carbonico e l’ossigeno = a 0,8

Ogni inspirazione fa entrare 500 cm3 di aria nei polmoni, cioè 11520 l nelle 24 ore.

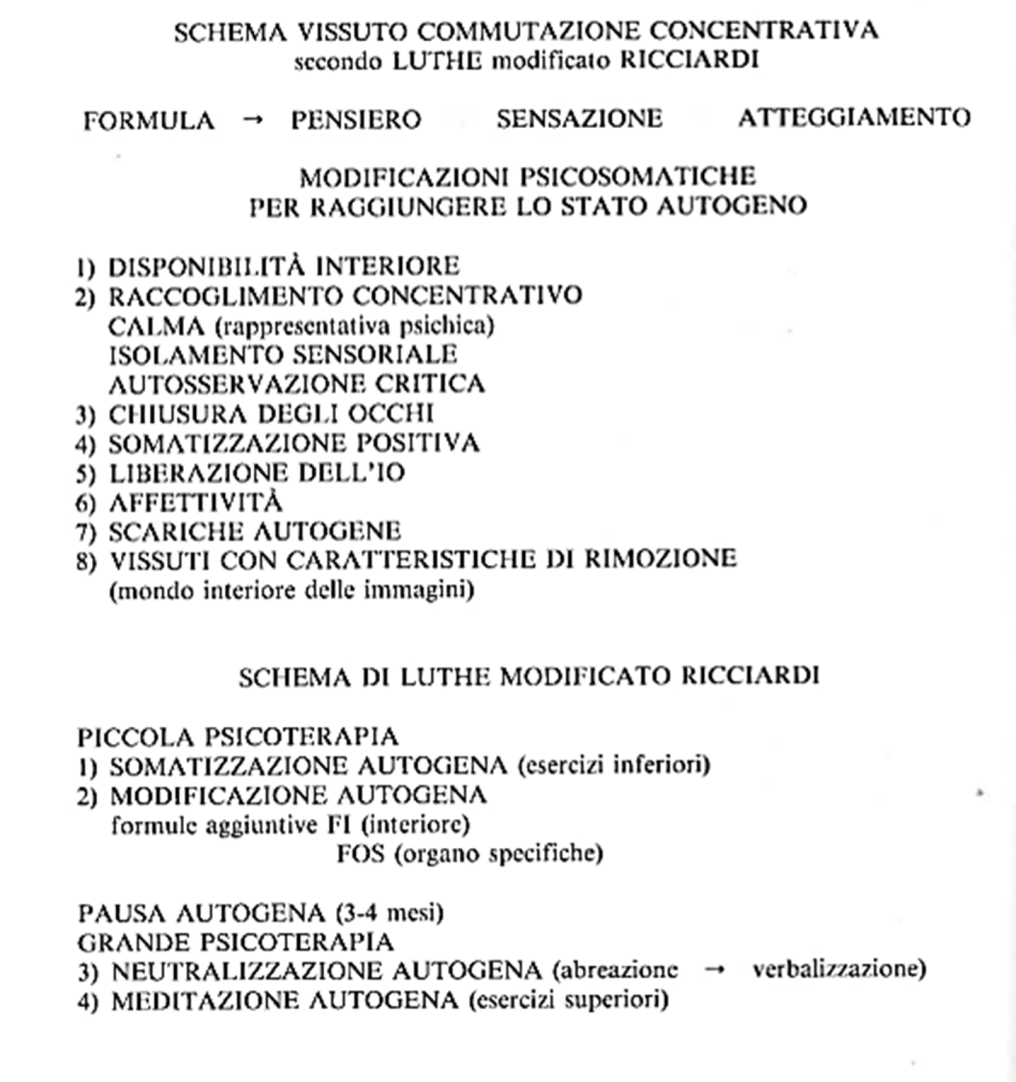
I tempi della respirazione sono 4: inspirazione, piccola pausa di 2 sec, espirazione, grande pausa di almeno 4 sec.

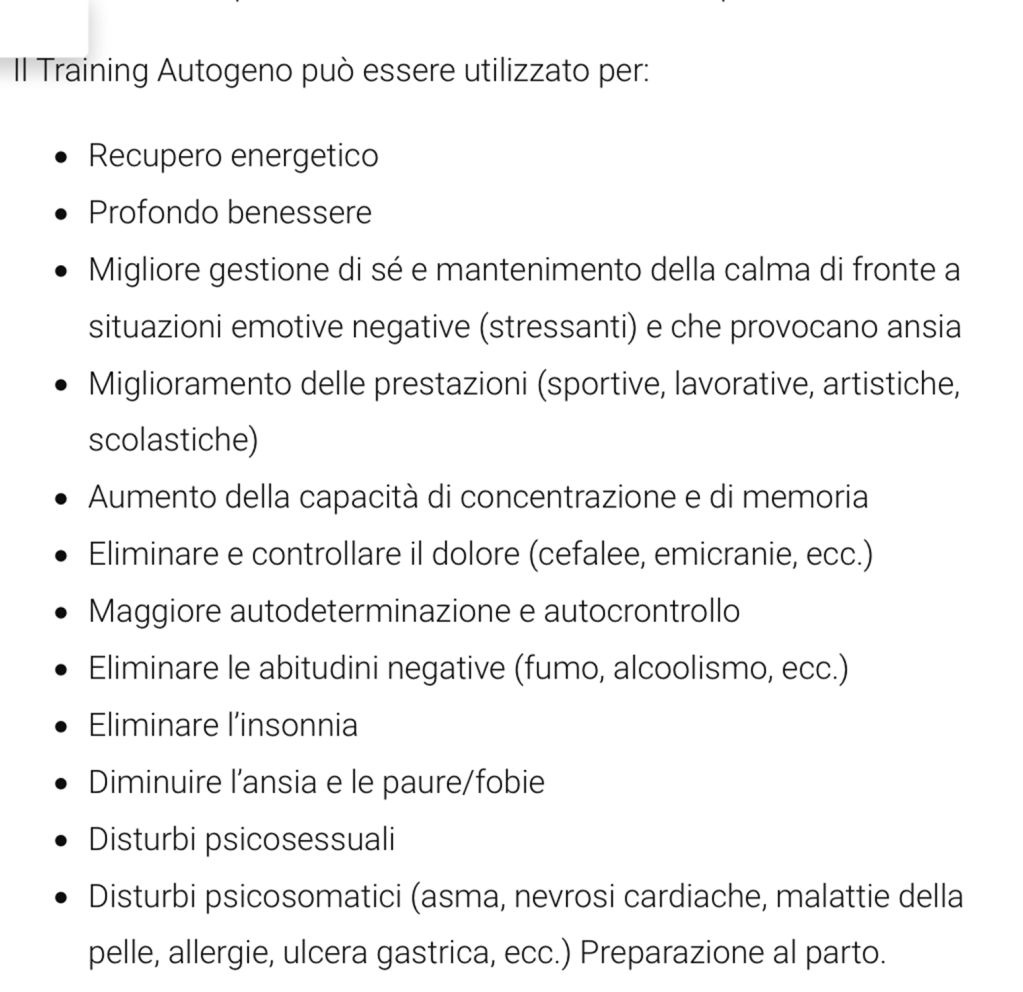


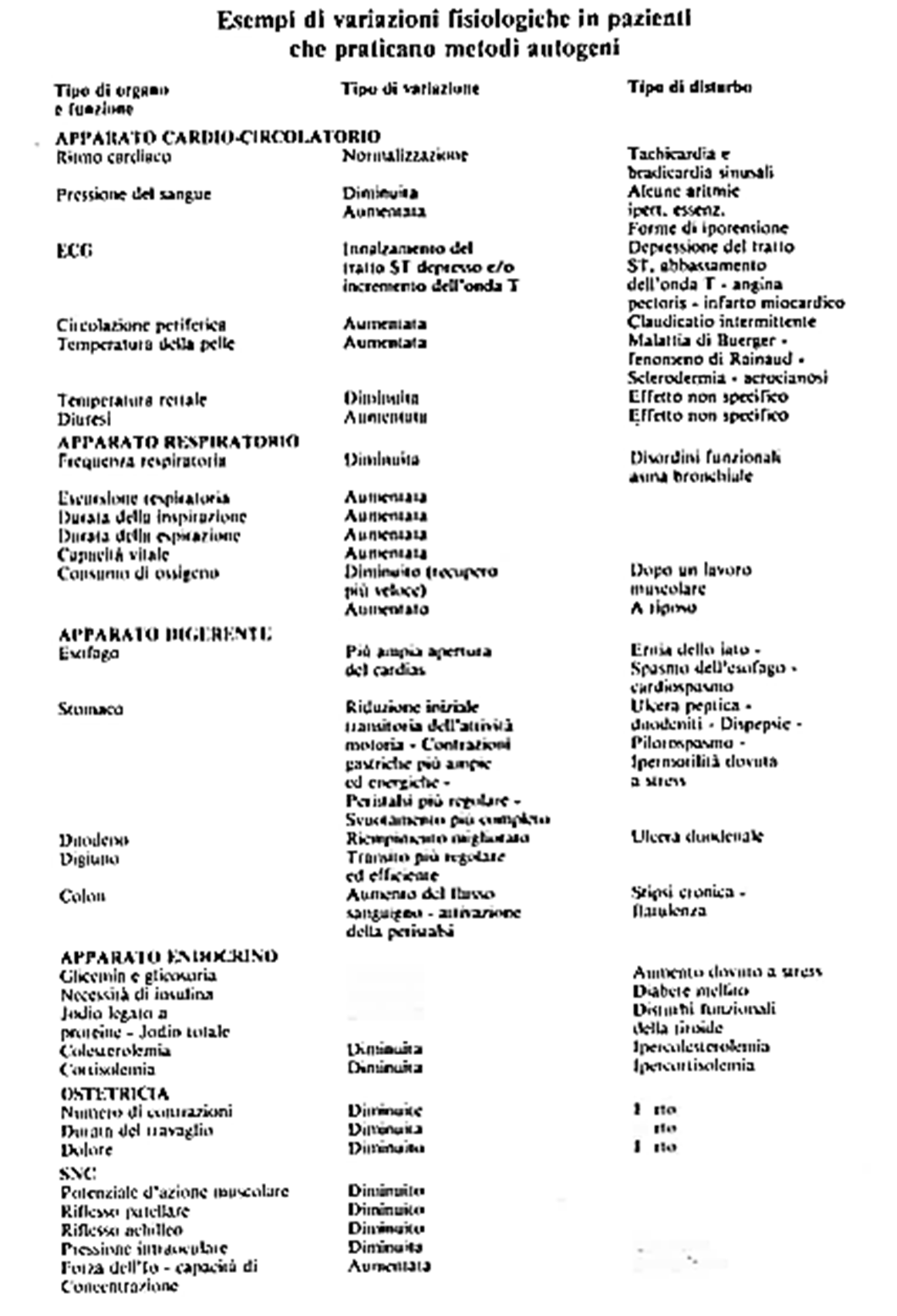
La mente - come parte energetica informazionale sottile - ed il cervello - come parte densa - gestiscono il sistema cibernetico informatico fornito all’EGO/IO che è l’osservatore e creatore.

I neuroni specchio si attivano quando un soggetto compie un’azione o quando osserva l’azione fatta da altri soggetti, quindi sono dei mediatori della comprensione del comportamento altrui.

Si trovano nella corteccia prefrontale e sono simulatori della realtà e decodificatori dei comportamenti altrui.







**Conscio** = corpo calloso +

emisfero dx: intuito - induzione

emisfero sx: razionalità - deduzione

**4 bit al secondo**

**Subconscio** = via di comunicazione con l’inconscio

ritmo alfa tra veglia e sonno = creatività

**Inconscio**: racchiude inconsapevolmente le esperienze, i traumi e le paure dei nostri antenati comprende il talamo, l’ipotalamo, l’amigdala, il cervelletto.

**40000 bit al secondo**

**onde epsilon 0,1-0,4 hz**

ipercoscienza associata alle onde lamda

Ippocampo - Io profondo - Genialità.

* **Onde delta 0,5-4 hz**
* Endocrino
* Cardiorespiratorio
* Difese immunitarie
* peristalsi
* sonno profondo senza sogni
* perdita consapevolezza del corpo
* **Onde theta 4-8 hz**
* Muscoli
* Postura
* Ripresa cellulare organi
* meditazione profonda
* intuizioni
* **Onde Alfa 8-12 hz**
* Osteoarticolari
* Circolatorie
* Eliminazione tossine
* sincronizzazione emisferi

**Onde beta 13-30 hz**

* Psico Emozionale
* Stati mentali-conscio da 14,4 a 19,2 hz
* superconscio da 13 a 14,3 hz
* coscienza ordinaria

**Onde gamma 30-80 hz**

* attività mentale - fase REM.

**onde ipergamma 80 -100hz**

* maggiore acquisizioni delle informazioni

**onde lamda 100 - 200 hz**

* ipercoscienza

**Le posture del T.A. sono:**

* supina – con gambe divaricate – piedi extra ruotati – braccio che forma con l’avambraccio un angolo di 130° e cuscino basso
* cocchiere – con avambracci posati leggermente sulle cosce – mento che poggia sulla gola e gamba e coscia ad angolo retto
* poltrona – con schienale alto – gambe ad angolo retto con le cosce –braccia poggiate sui braccioli.

Con queste posture, usate indifferentemente, si ottiene uno stato tra tensione e rilassamento di tutti i muscoli.

Sono consigliati abiti comodi senza cravatte o cinture, ambiente senza odori, fumo e musica di qualsiasi genere. Silenzio.