

## ATTIVITA' SEMINARIALI

### Pratiche di potenziamento per il Raggiungimento degli Obiettivi.

area di interesse: Cognitivo / Forma-Pensiero  
tematiche correlate: Focus / Concentrazione / Realizzazione

RICERCA



Alice Narayan Kaur

www.abitareabitarsi.it

ricerca  
architettura



## Rafforzamento per il Raggiungimento degli Obiettivi.

### A

#### Pulizia dagli Atteggiamenti

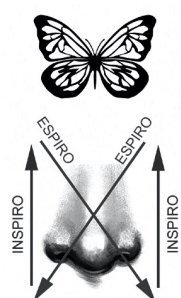
##### QUIETE MENTALE

##### ESECUZIONE:

In posizione seduta semplice e comoda, posizionare le dita indice+medio sul Terzo Occhio (al centro tra le sopracciglia) così potranno fungere da sostegno e fulcro di rotazione per le altre dita (pollice da un lato del viso, anulare+mignolo dall'altro).

Si occludano le narici come di seguito descritto:

- inspiro, chiudo la Narice-DX e espiro per la Narice-SX
- inspiro la Narice-SX
- inverto la posizione delle dita, chiudo la Narice-SX ed espiro per la Narice-DX
- inspiro la Narice-DX
- inverto la posizione delle dita, chiudo la Narice-DX ed espiro per la Narice-SX
- ripeto il ciclo



NADI SHODHANA PRANAYAMA  
CIRCUITO DELLA FARFALLA



##### EFFETTI:

- equilibria i 2 emisferi cerebrali
- bilancia il sistema nervoso
- libera dalle tossine
- migliora il sonno
- purifica dagli influssi dei pensieri
- dona chiarezza mentale
- agevola la concentrazione

### B

#### Connessione alla Visione Nitida

##### RIALLINEAMENTO COGNITIVO

##### ESECUZIONE:

Si ponga il palmo della mano DX sopra il palmo della mano SX; le dita lunghe sono allineate e ben dritte, mentre i polpastrelli dei pollici si toccano. Si portino le mani all'altezza del cuore, le braccia e gli avambracci sono paralleli al pavimento, i gomiti all'altezza delle spalle e le punte dei pollici in direzione dello sterno.

##### EFFETTI:

In questa asana statica si utilizza la variante rovesciata di Dhyani Mudra (Sigillo della Meditazione del Buddha) che promuove:

- **calma mentale** tra i processi dei due emisferi cerebrali
- **concentrazione e chiarezza** sul focus desiderato
- **saggezza** nel discernere il veritiero dall'ingannevole

DHYANI MUDRA  
(VARIANTE ROVESCIATA)  
RIMUOVE LE DISTRAZIONI  
FAVORISCE IL VUOTO MENTALE  
ACUTIZZA LA CONNESSIONE



Questa asana **dona sollievo e risolve da situazioni pesanti e da stati di depressione, liberando dai pensieri negativi e donando leggerezza e chiarezza di pensiero.**

OCCHI: chiusi e concentrati sulla punta del naso

MANTRA: **Wa-He Guru** (rende visibile la Verità Profonda)

## ATTIVITA' SEMINARIALI

### Pratiche di potenziamento per il Raggiungimento degli Obiettivi.

area di interesse: Cognitivo / Forma-Pensiero  
tematiche correlate: Focus / Concentrazione / Realizzazione

RICERCA



Alice Narayan Kaur

[www.abitareabitarsi.it](http://www.abitareabitarsi.it)

ricerca  
architettura



## C

### Focalizzazione dell'Obiettivo (e trascrizione)

LE 3 CHIAVI PER ESSERE NEL GIUSTO

**RINFORZARE IL CENTRO**  
Per sviluppare il Senso di Noi

1.



Palmi dette mani in asse con la verticale, SX sopra e DX sotto. Occhi chiusi. Respiro Lento.

**INDIVIDUARE IL DESIDERIO**  
Per vedere oltre il visibile

2.



Palmi delle mani uniti, pollici uniti e aperti, appoggiati nella fossetta tra naso e sopracciglia. Occhi Chiusi.

**OTTIMIZZARE I TALENTI**  
Per connettersi ai nostri talenti

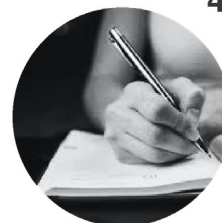
3.



Palmi dette mani appoggiate sul cuore, DX sopra e SX sotto. Occhi chiusi.

**TRASCRIZIONE**  
Per renderlo reale

4.



## D

### Aspirazione, Desiderio, Speranza, Sogno, Necessità, Bisogno

UN OBIETTIVO E' UN PROTOCOLLO MENTALE ATTO ALLA REALIZZAZIONE DI UNA VOLONTA' .....

#### M - FACTOR (MOTIVATION / MOTIVAZIONE)

Ricordarsi di vivere con piacere la quotidianità: ciò che ci piace ci dona motivazione, entusiasmo.

**Visione chiara.**

#### S - FACTOR (SOCIAL / SOCIALITA')

E' solo nutrendo una sana socialità che si attiva la consapevolezza di Sè, l'ospitalità e il sapersi porre.

**Valori Profondi**

#### F - FACTOR (FEAR / PAURA - REAZIONE)

Le nostre scelte sono dettate dall'auto-preservazione, la reazione che ci fa optare per la lotta oppure la fuga.

**Scelta del Ruolo da Interpretare (nella data situazione)**

#### AFFRONTA L'OBIETTIVO

1.

**Scopo e meta da raggiungere**

2.

**Lente / Focus per fotografare**

3.

**Imparziale e privo di giudizio**

4.

**Aderente ai dati di fatto**

5.

**Tattica e strategia (militare)**



Alice Narayan Kaur  
[www.abitareabitarsi.it](http://www.abitareabitarsi.it)  
[ricerca@abitareabitarsi.it](mailto:ricerca@abitareabitarsi.it)

