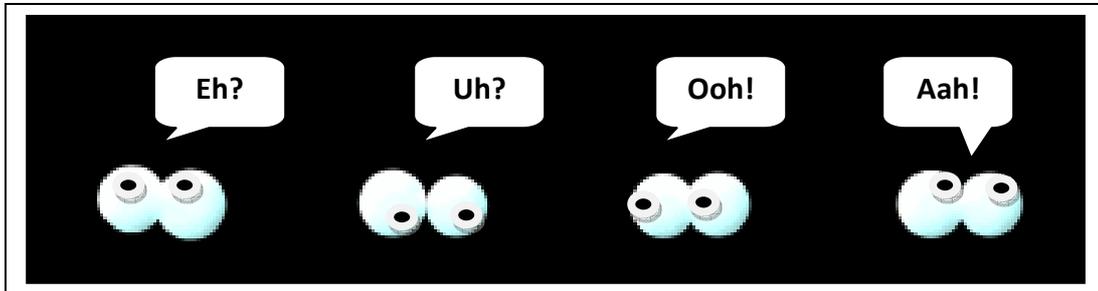




POSIZIONI OCULARI



È difficile stabilire con certezza chi per primo abbia scoperto la correlazione fra posizioni oculari e determinate condizioni emozionali, o stati interiori dell'essere. Certo è che in diversi ambiti, diverse persone hanno potuto constatare come certe posizioni degli occhi

- a) corrispondano a determinati processi di pensieri interiori
- b) attivino determinati processi e/o stati interiori

Da notare che in realtà, le posizioni oculari non sono infinite, ma possono essere riassunte in 9 posizioni fondamentali, che sono:

1. dritto avanti
2. in alto
3. in basso
4. in alto a destra
5. dritto a destra
6. in basso a destra
7. in alto a sinistra
8. dritto a sinistra
9. in basso a sinistra

Nota:

Le persone mancine possono, sebbene raramente, presentare degli schemi associativi inversi, rispetto a quelli indicati.

In questo senso possiamo citare due principali correnti di pensiero e metodologia: il Sistema One Brain della Three in One Concepts e la Programmazione Neurolinguistica (PNL).

A queste aggiungeremo alcune note che riguardano le intuizioni e le applicazioni pratiche del Sistema Inochi.

Il Sistema One Brain associa determinate Posizioni Oculari con determinate situazioni emozionali e comportamentali, quali ad esempio:

Posizione Oculari	Letture Comportamentale		
in alto	accettazione-antagonismo		
diritto avanti	disponibilità-rabbia		
diritto a destra	entusiasmo		
diritto a sinistra	ostilità		
in basso a sinistra	sicurezza-paura di perdere		
in basso a destra	sintonia-indifferenza		
in alto a destra	essere all'altezza - dolore e colpa		
Dritto in basso	unità-separazione		
in alto a sinistra	interesse-risentimento		

Parallelamente, nella Programmazione Neurolinguistica, sin dagli inizi, i fondatori Bandler e Grinder, si resero conto che i movimenti oculari sembravano attivare differenti parti del cervello e quindi diverse funzioni neurologiche correlate al nostro modo di processare le nostre informazioni.

Riassunto

Le posizioni dei nostri occhi indicano il processo interiore che neurologicamente stiamo attivando, ovvero, le funzioni del nostro cervello che stiamo utilizzando.

Determinate posizioni oculari tendono inoltre ad attivare determinate funzioni del nostro cervello.

Noi usiamo i nostri sensi rivolgendoli verso l'esterno per percepire il mondo e rivolgendoli verso l'interno per rappresentare a noi stessi le esperienze che viviamo. In realtà il nostro comportamento è generato da un misto di esperienza sensoriale interiore ed esteriore.

La maniera in cui noi assorbiamo, immagazziniamo e codifichiamo le informazioni nella nostra mente, avviene attraverso la vista, l'udito, la sensazione cinestetica, il tatto, il gusto e l'odorato.

Questi sistemi di rappresentazione sono anche conosciuti come *sistemi rappresentazionali*. I sistemi rappresentazionali sono:

visivo, collegato alla vista

uditivo, collegato all'udito

cinestetico, collegato al tatto e alle sensazioni fisiche

olfattivo, collegato all'olfatto

gustativo, collegato alle percezioni dei gusti.

Comunque, nonostante i sistemi siano cinque, i sistemi principali con cui rappresentiamo l'esperienza e la decodifichiamo sono, generalmente, solo tre, ovvero il sistema visivo, quello uditivo e quello cinestetico.

Questo è quanto avviene, per lo meno, in tutte le culture di quello che definiamo "mondo occidentale".

Noi usiamo costantemente tutti e tre questi sistemi primari di rappresentazione, ed ognuno di noi, rispetto agli altri due, tende a favorirne uno in particolare.

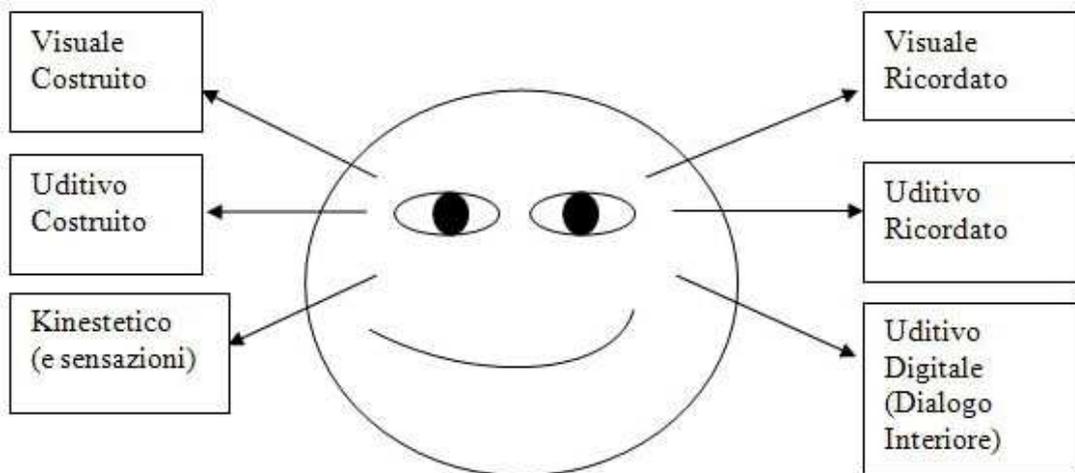
Quando parliamo del sistema rappresentazionale di una persona usualmente ci riferiamo al sistema primario che la persona usa.

Nello schema sottostante, sono illustrate le principali posizioni oculari secondo la lettura della PNL.

Ricordiamo che i disegni rappresentano i movimenti oculari di una persona posta di fronte a noi.

Una certa percentuale di persone potrebbe presentare diversi schemi di movimenti oculari. Per i mancini, ad esempio, alle volte, gli schemi sono inversi.

Il consiglio in questi casi è osservare per alcuni istanti la persona che abbiamo di fronte per evincerne gli schemi interiori o porle delle domande dirette ed osservare la direzione dei movimenti oculari..



Schemi Oculari
(come vengono osservati in una persona *di fronte a noi*)

Occhi in alto a sinistra: la persona sta richiamando alla mente delle immagini che ha già visto e, quindi, sono ricordate.

Quando visualizziamo qualcosa che proviene da un'esperienza passata, i nostri occhi tendono a muoversi in questa posizione.

Occhi in alto a destra: visuale costruito. La persona sta creando delle immagini nella sua mente, immagini che non ha mai viste precedentemente; come se, ad esempio, stesse immaginando la sua macchina di un altro colore rispetto a quello effettivo.

Quando costruiamo un'immagine, o proviamo ad immaginare qualcosa mai vista prima e quindi la "creiamo" nella nostra mente, i nostri occhi si muovono in questa posizione.

Occhi dritti in avanti (generalmente de focalizzati): Visivo. In questa posizione può trattarsi sia di immagini ricordate che costruite.

Generalmente è possibile scoprire quale sia il caso, semplicemente osservando come la persona distribuisce il peso del suo corpo; se è maggiormente a sinistra, si tratta di immagini ricordate; se è maggiormente a destra sono immagini costruite.

Defocalizzare gli occhi, guardando dritto avanti come se si guardasse verso una distanza non specificata, è quindi un segno di visualizzazione, ovvero, la persona sta vedendo delle immagini.

Occhi di lato a sinistra; uditivo ricordato: la persona sta richiamando alla memoria suoni che effettivamente ha sentito e sono parte delle sue memorie. Gli occhi si muovono alla nostra sinistra (restando in linea, rispetto al piano oculare) quando richiamiamo il ricordo di suoni già sentiti.

Occhi di lato a destra; uditivo costruito: la persona sta immaginando, o creando, nella sua mente, dei suoni che non ha mai sentito prima; ad esempio, come se una persona stesse immaginando di parlare un linguaggio che non conosce, o stesse immaginando il suono che può produrre cercando di utilizzare la sua lavatrice, come se si trattasse di un tamburo.

Dunque gli occhi si muovono alla nostra destra (restando sempre in linea) per i suoni "costruiti".

Occhi in basso a sinistra; uditivo digitale, o dialogo interiore: la persona sta parlando a se stessa o ponendosi delle domande interiormente o forse ripetendosi mentalmente una domanda che noi le abbiamo fatto.

Quando parliamo a noi stessi, gli occhi andranno in basso a sinistra.

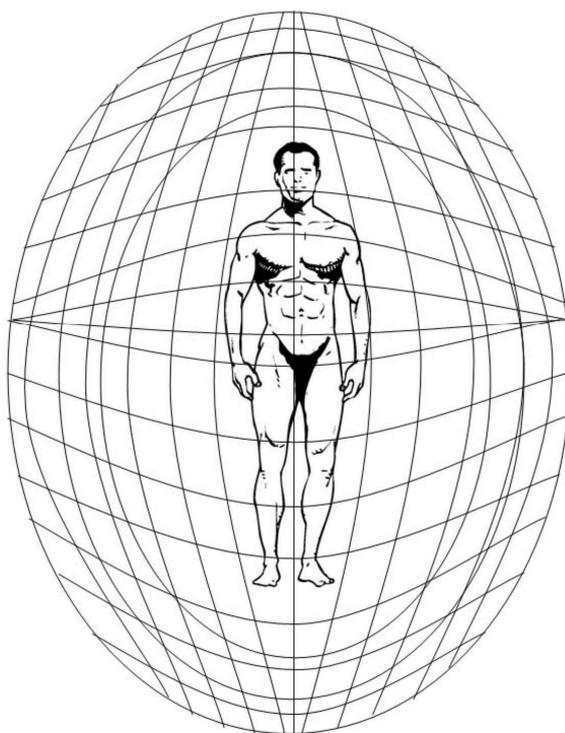
Occhi in basso a destra; chinestetico: può trattarsi sia di emozioni che di sensazioni fisiche; questa è la posizione dove generalmente la persona guarda nel momento in cui sta sperimentando delle sensazioni, o emozioni interiori.

Quando accediamo a sensazioni, gli occhi generalmente andranno in basso a destra.



Nel sistema **Inochi**® noi pensiamo che sia il sistema One Brin sia la PNL abbiano fatto un ottimo lavoro, tuttavia abbiamo riscontrato che il muoversi degli occhi in determinate posizioni è anche collegato al connettersi visivo di una persona con determinate aree del suo campo energetico (Aura).

Questa constatazione non esclude l'efficacia delle intuizioni di altri sistemi ma piuttosto la espande e la migliora, soprattutto per quanto riguarda le applicazioni pratiche al riguardo.



Applicazioni Pratiche

Per quanto ci riguarda, le applicazioni pratiche dei fattori appena esposti, sono molteplici. La forza evocativa degli schemi di movimento oculare, unita ad altri aspetti tecnici che già conosciamo, è un mezzo di lavoro di valore inestimabile.

Quando associamo questo tipo di conoscenza all'effettuazione di determinati esercizi, o, ad esempio, all'uso di affermazioni, il risultato che otteniamo è un effetto di potenza inimmaginabile.

Per il momento noteremo quanto segue:

- a) le posizioni oculari sono un'ottima via d'accesso alla comprensione del processo interiore, attraverso il quale noi, o qualcun altro, sta passando.
- b) le posizioni oculari sono un ottimo modo di attivare determinati processi interiori.
- c) le posizioni oculari possono essere utilizzate con un ampio numero di tecniche al fine di migliorarle ed avere la certezza matematica di **attivare** tutte le aree del nostro cervello di nostro interesse e tutti i punti necessari del nostro campo energetico.

Esempio pratico

Come vedremo nell'esercizio che riguarda le affermazioni, l'utilizzo delle posizioni oculari ci permetterà di attivare ogni parte del nostro cervello rispetto ad una determinata affermazione/realtà che vogliamo creare.

Nello specifico, mentre passiamo attraverso diverse posizioni oculari, possiamo associare ogni singola posizione alla raffigurazione della meta che vogliamo raggiungere (in maniera visiva, uditiva o cinestetica).

Ulteriori implicazioni sono oltremodo utili e possibili ed, eventualmente, verranno discusse nel corso del Seminario.

(Dal 4° Corso del Sistema Inochi®)