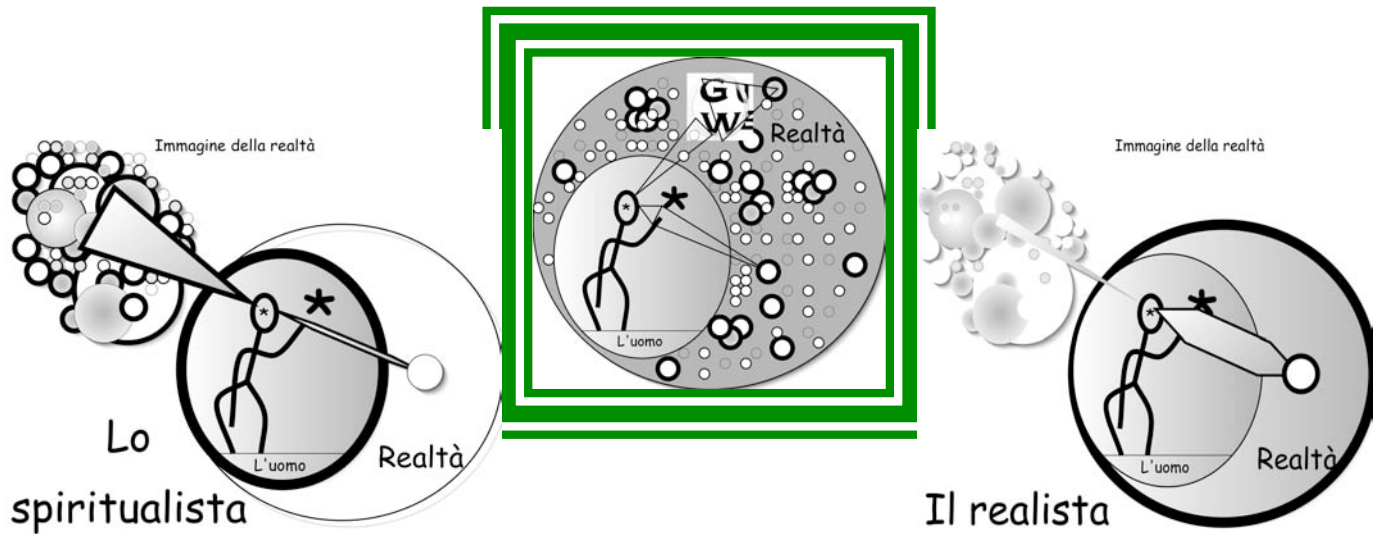
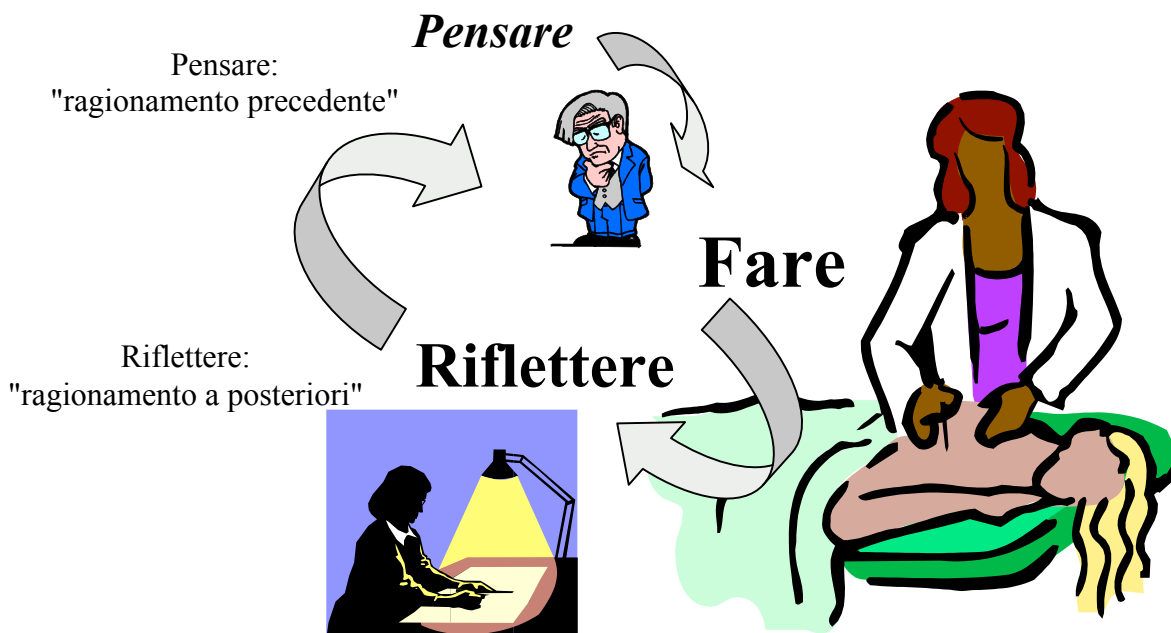


Le basi del tirocinio in medicina popolare

Percezione e „farsi un'immagine“

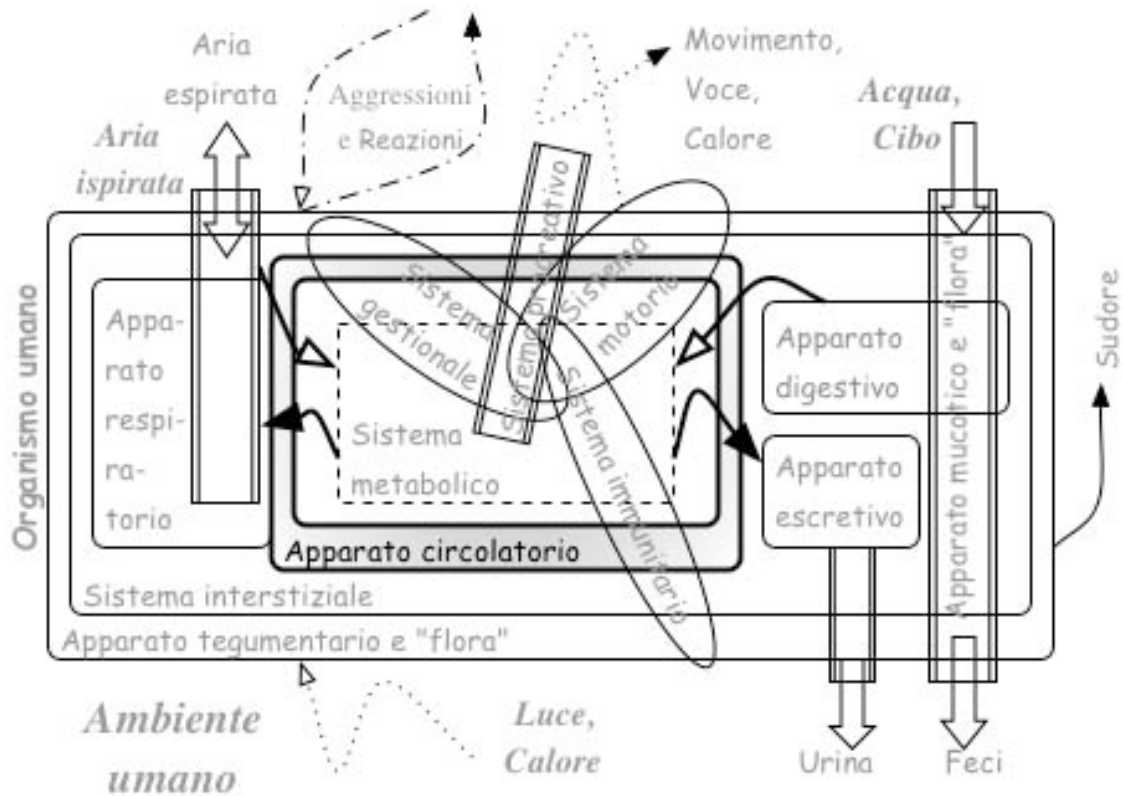


Fare, riflettere sul fatto, pensare

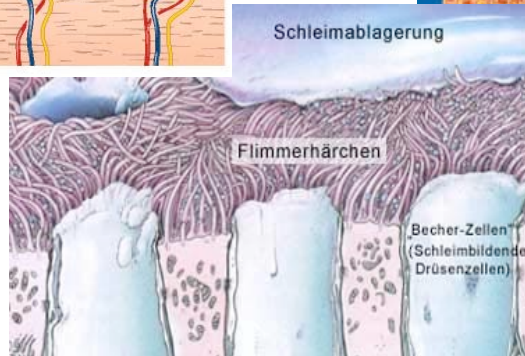
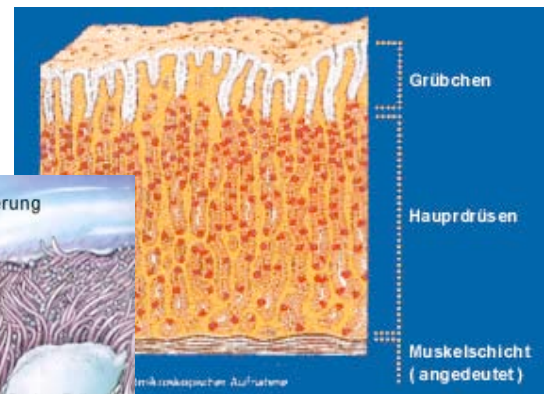
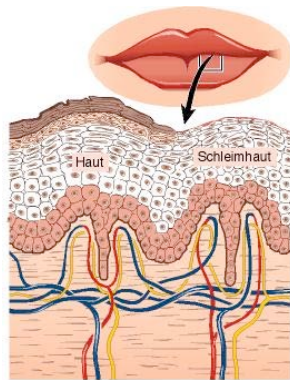
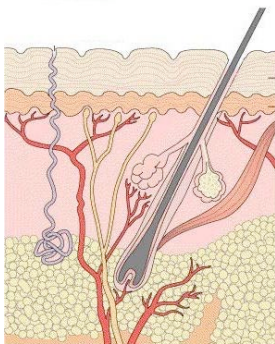


Modelli sistemici anatomici e fisiologici

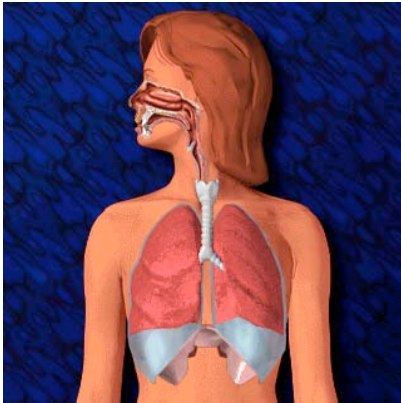
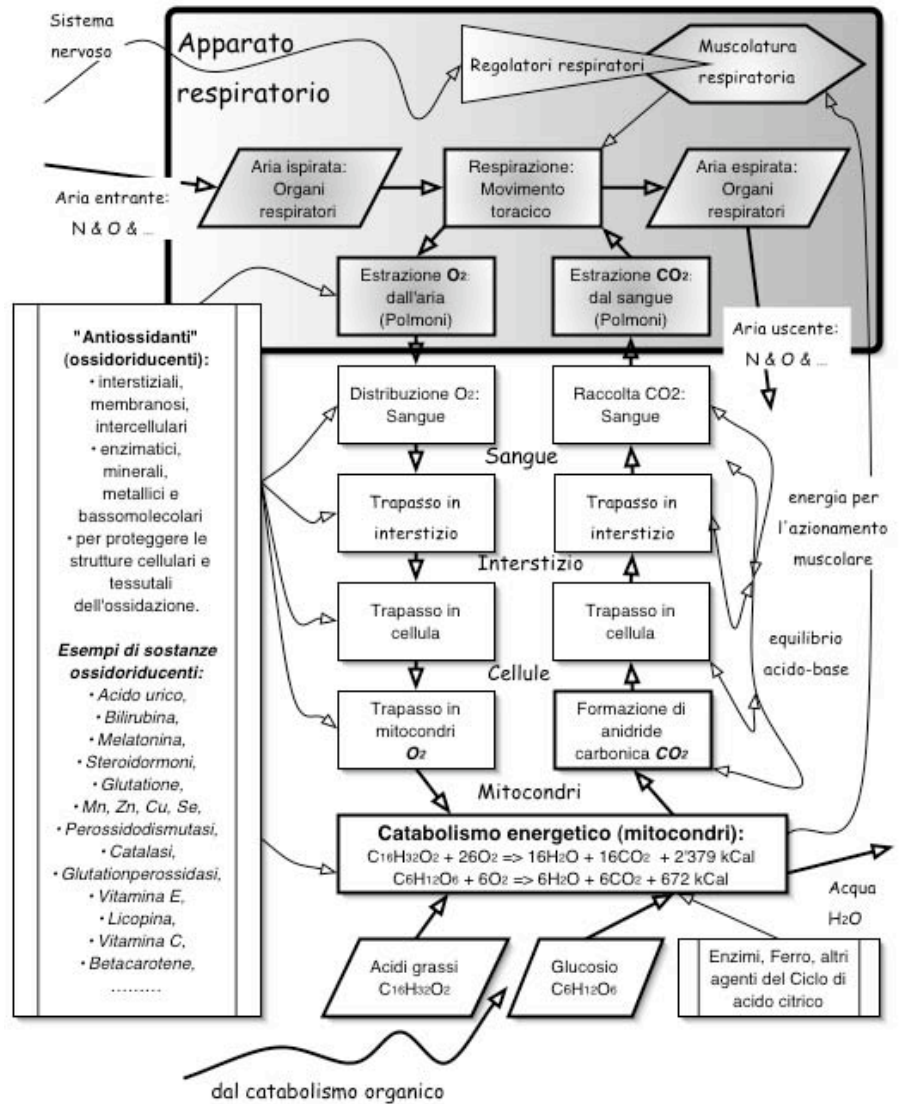
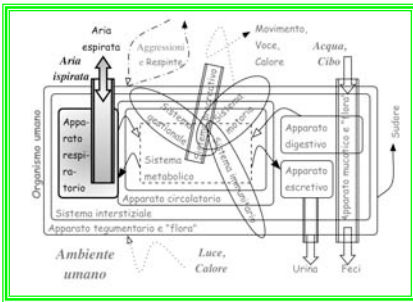
Modello complessivo



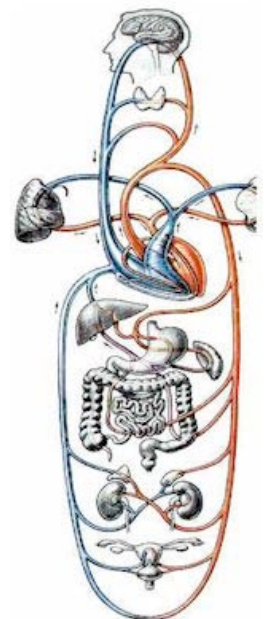
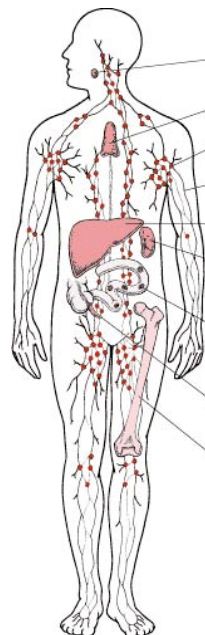
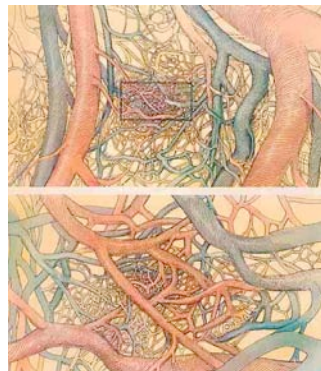
Apparato tegumentario



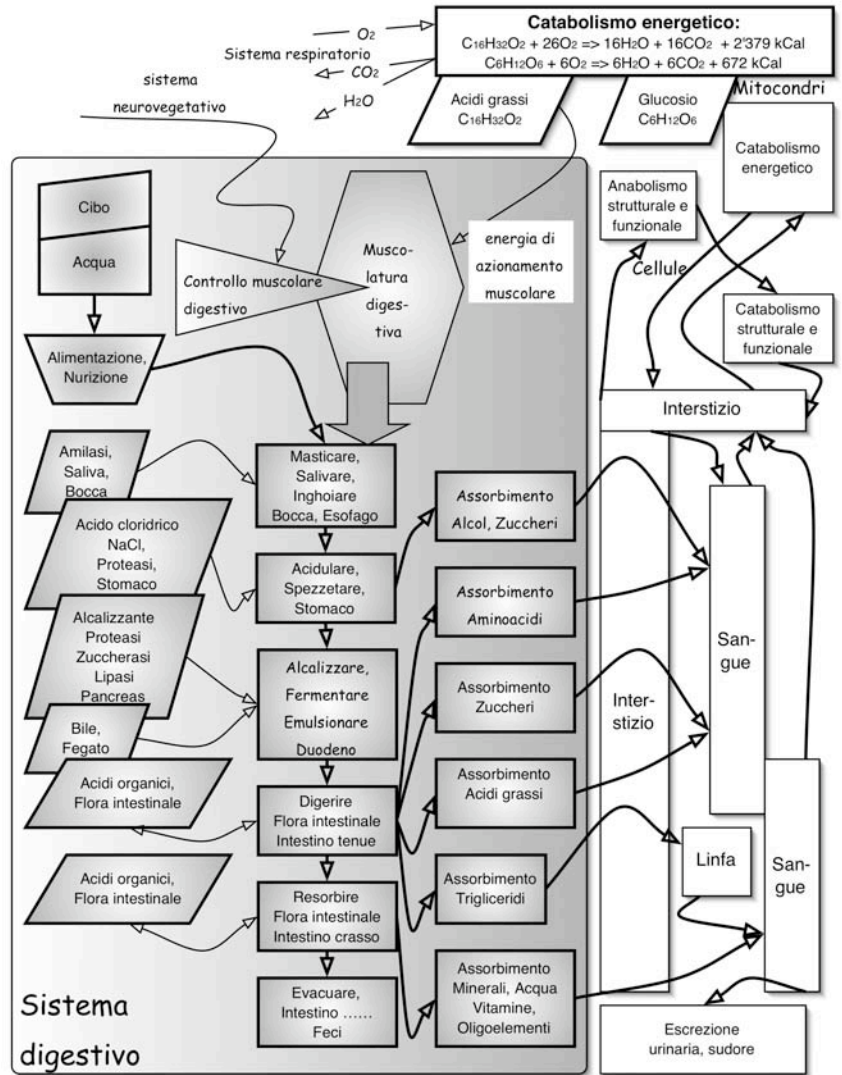
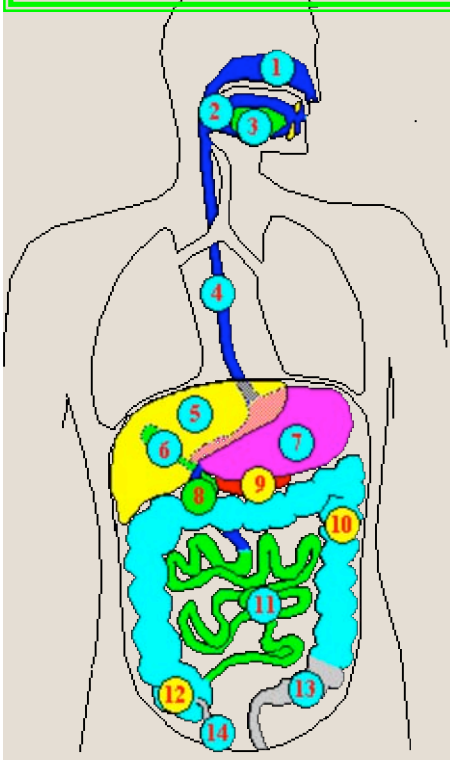
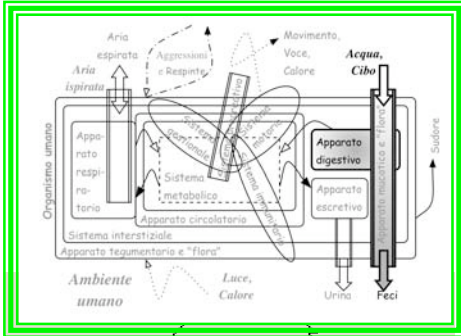
Apparato respiratorio



Apparato circolatorio

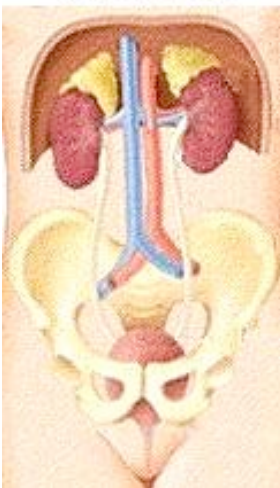


Apparato digestivo

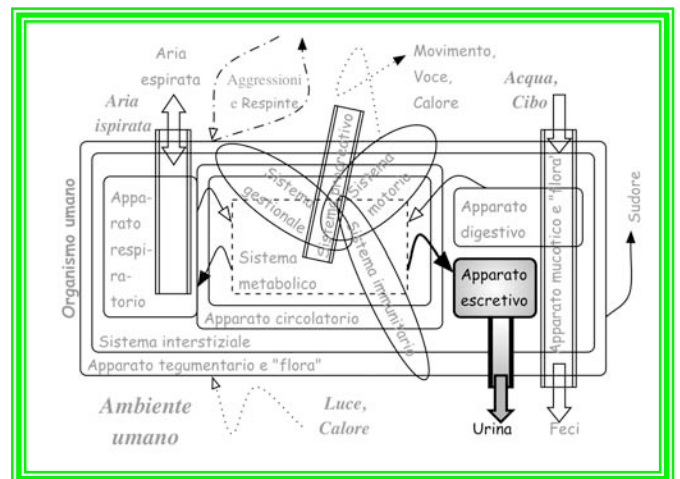
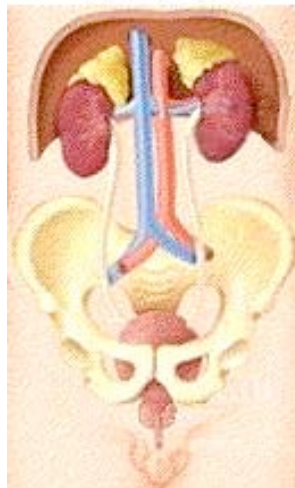


Apparato escretorio

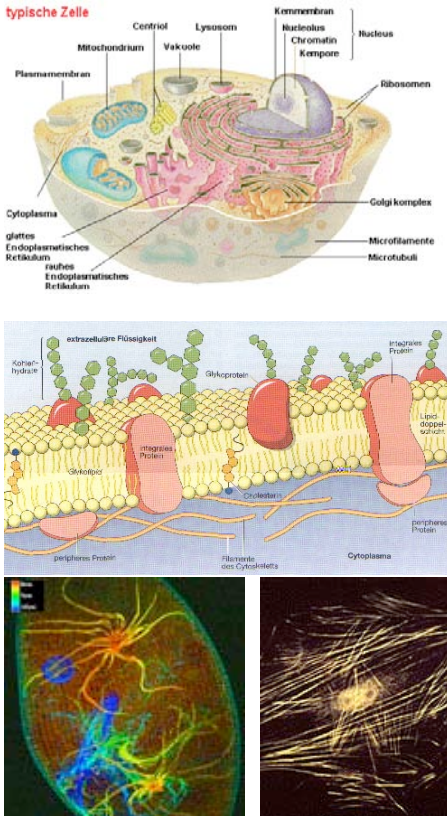
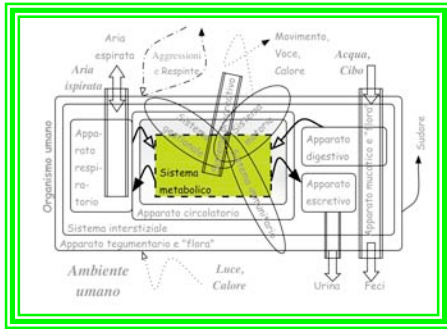
sistema urinario femminile



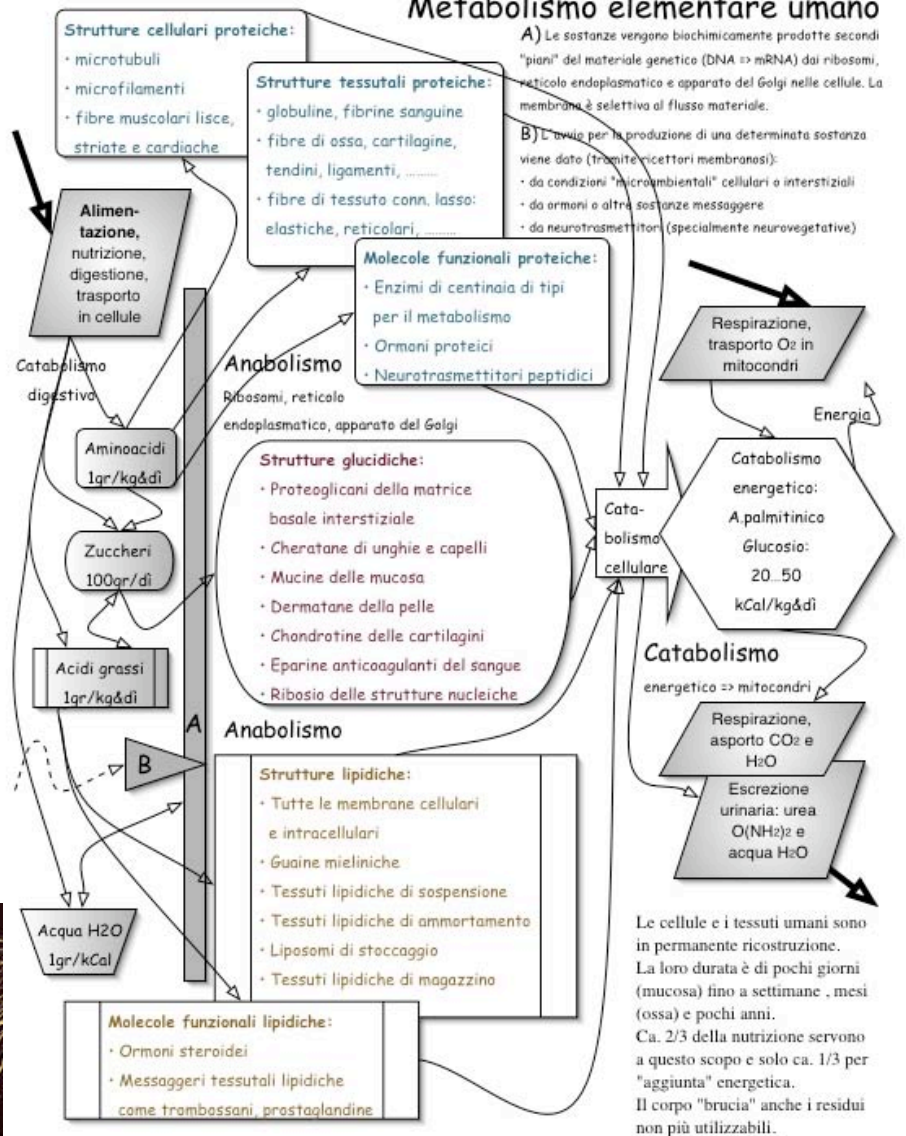
sistema urinario maschile



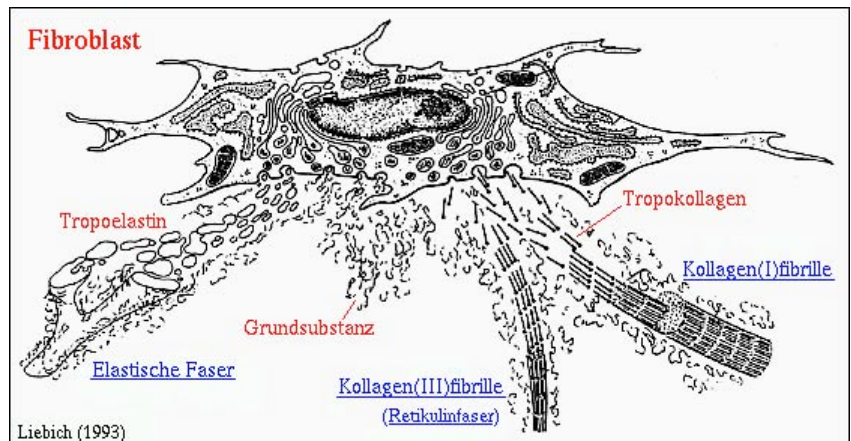
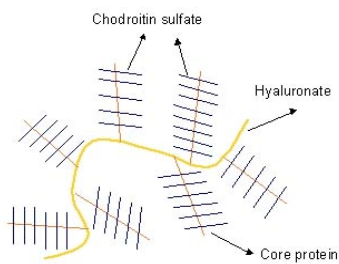
Sistema metabolico



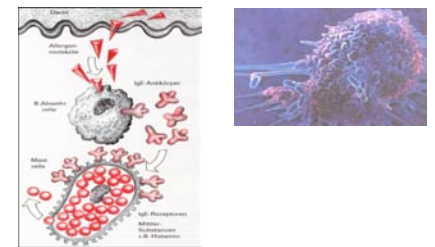
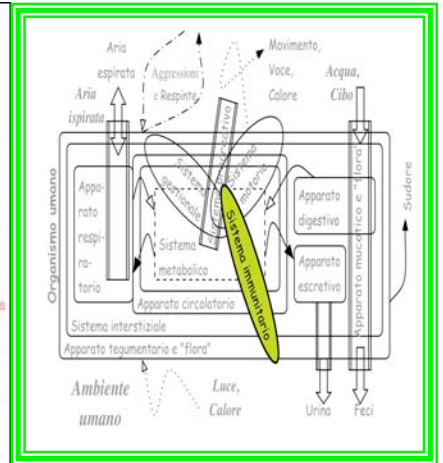
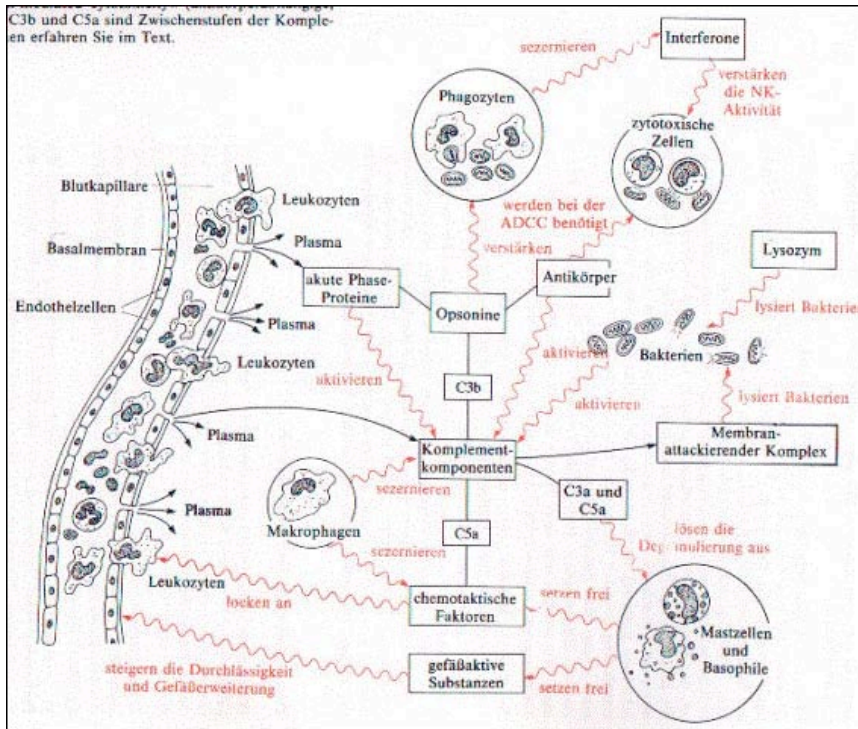
Metabolismo elementare umano



Sistema interstiziale

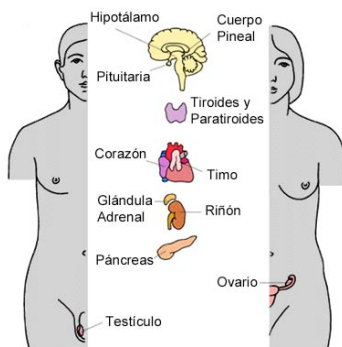


Sistema immunitario

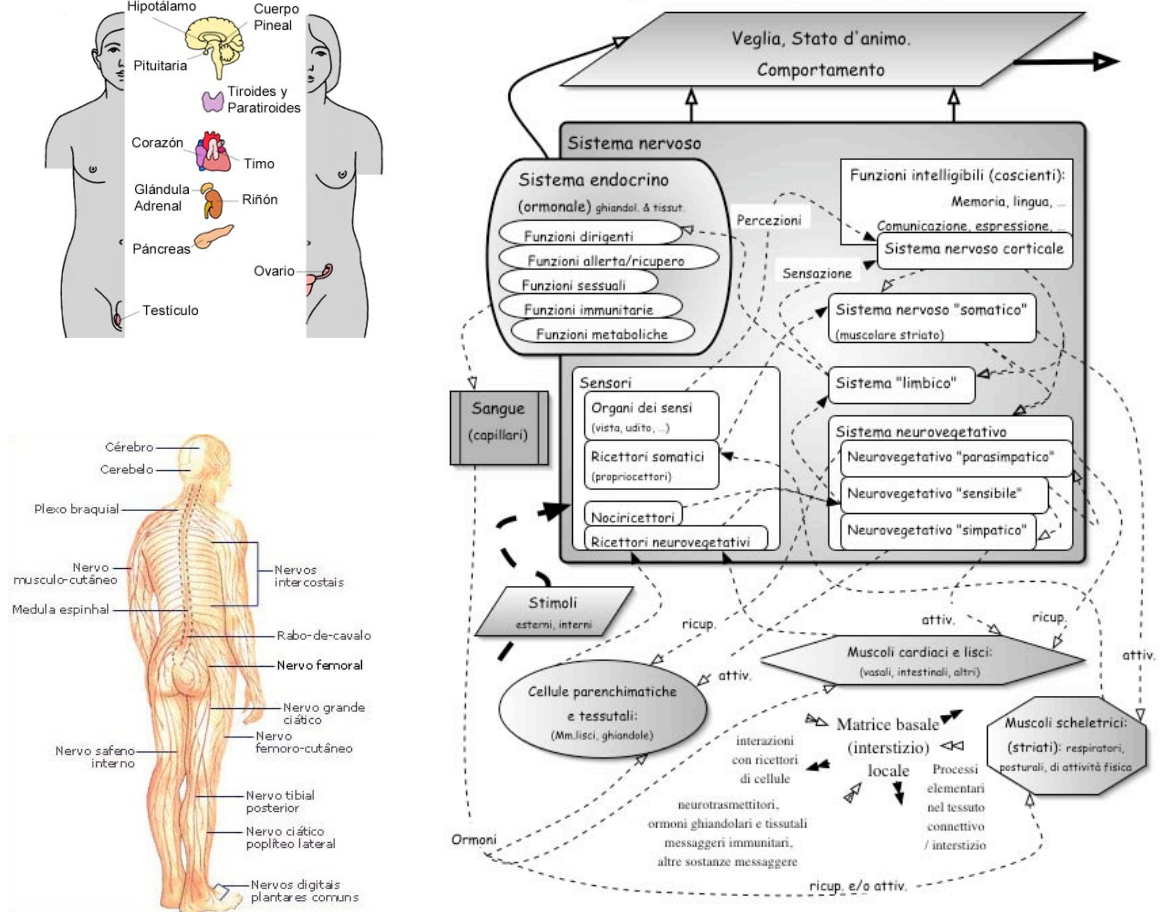


Sistema gestionale

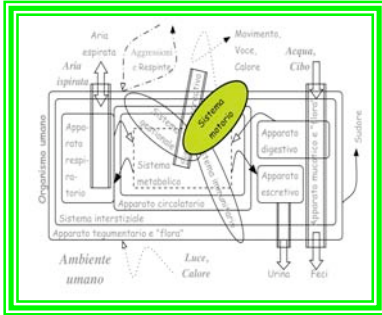
Sistema Endocrino



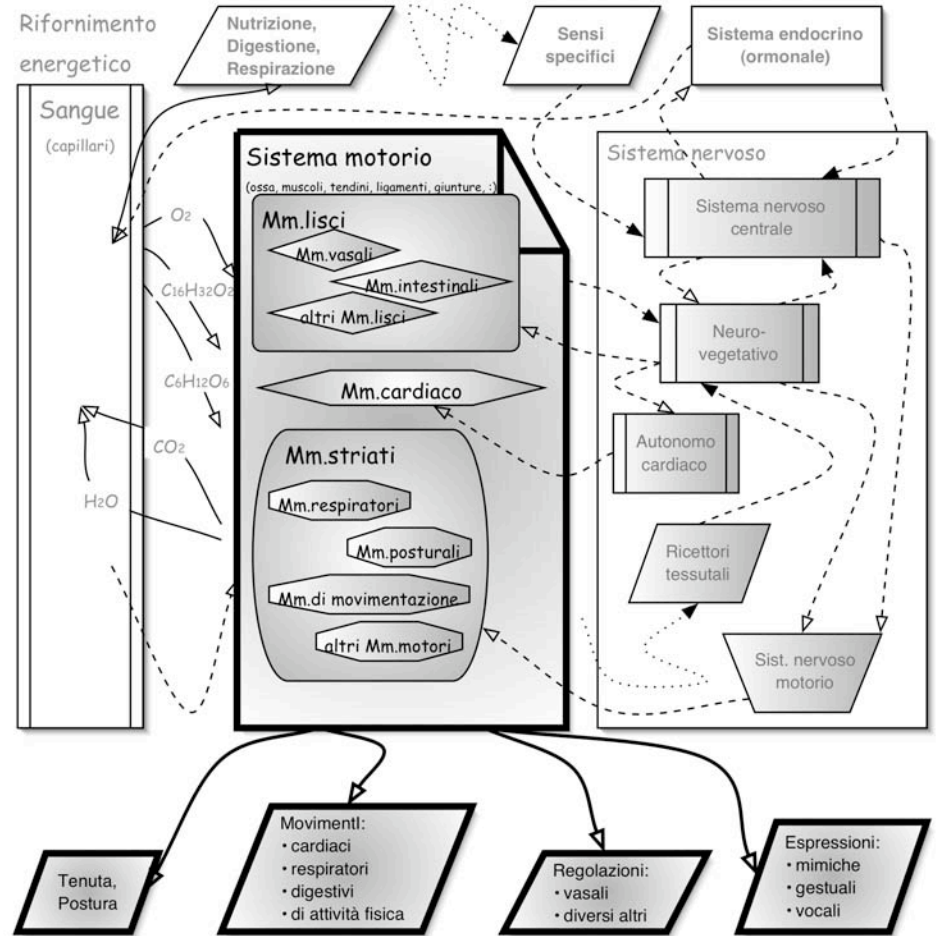
Gestione dell'organismo umano (solo funzioni principali)



Sistema motorio



Sistema motorio umano (parte funzionale)



Sistema riproduttivo



Controllo dei pensieri

Esercizio della tradizione iniziatica che serve a staccarsi da un'opera e a prepararsi alla prossima. Consiste in tre tappe, che vanno imparate.

- Tappa 1: esercitarsi fino alla riuscita, poi proseguire con
- Tappa 1 e 2: esercitarsi fino alla riuscita, poi
- Tappa 1, 2 e 3: esercitarsi fino alla riuscita.

Questa tecnica una volta imparata, richiede poco tempo, evita il rimuginare di idee e aumenta notevolmente la concentrazione. Serve anche a capire una funzione del cervello importante: il pensiero laterale.

3.1.1 Preparazione

- Ritirarsi in un posto senza disturbi (se necessario sul gabinetto), sedersi o sdraiarsi comodamente e chiudere gli occhi.

3.1.2 Tappa 1: lasciar correre i pensieri

- Immaginarsi di stare dietro di sé e di osservare cosa pensa il proprio cervello senza immettercisi (né dirigere né impedire né partecipare).

Commento: dopo un po' di tempo si nota che la mente non tratta un tema, ma diversi temi contemporaneamente. L'attenzione (o la coscienza) dell'osservatore salta da un canale all'altro (come con il televisore). Nel frattempo la trasmissione sugli altri canali prosegue.

- Identificare quali temi sono trattati sui diversi canali e memorizzarli. Non impedire o sforzare il cambiamento di canali e non riflettere sulle "trasmissioni". Quando si ha la netta impressione che si stanno "rallentando" o le trasmissioni o la frequenza di cambiamento del canale, la prima tappa è finita.

Commento: all'inizio questa tappa può durare fino a 10 min. o meno. Dopo un po' di esercizio dura ancora 1 minuto o 2. Mai iniziare la seconda tappa se non è conclusa la prima tappa.

3.1.3 Tappa 2: fissare l'argomento

- Dei temi scoperti nella tappa 1 si sceglie quello che interessa di più.
- Si tenta di rimanere su questo canale; se dovesse cambiare da solo ci si riporta immediatamente indietro.

Commento: quando si riesce a rimanere sull'argomento senza "cambio di canale" per ca. 1 min., la seconda tappa è riuscita. Nessuno vieta di seguire il programma fino all'esaurimento.

Mai iniziare la tappa 3 prima che sia riuscita la tappa 1 e la tappa 2 consecutive.

3.1.4 Tappa 3: disinserire la coscienza

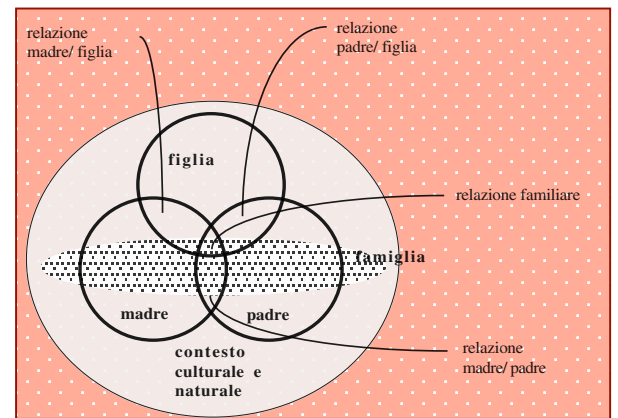
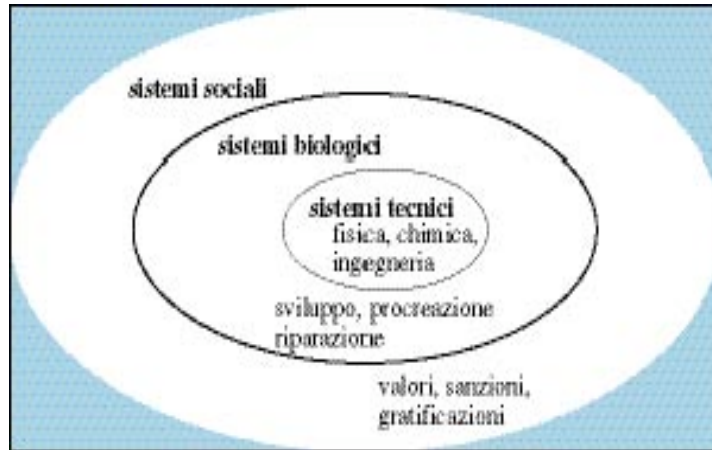
- "Spegner il televisore": uscire dal canale scelto senza rientrare in un altro.

Commento: alcuni si immaginano proprio uno schermo nero, altri una tela scorrevole azzurra, altri proprio niente come se fosse silenzio.

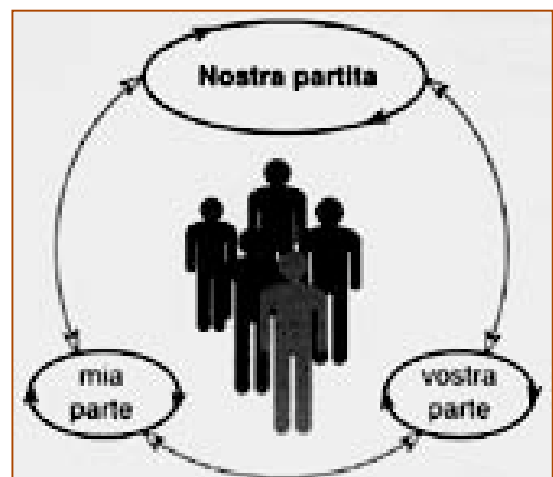
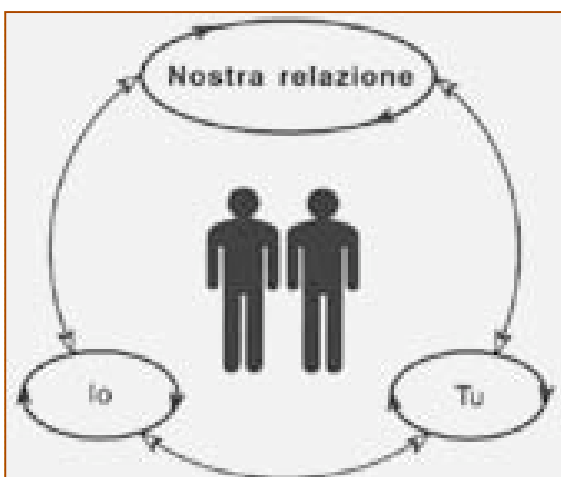
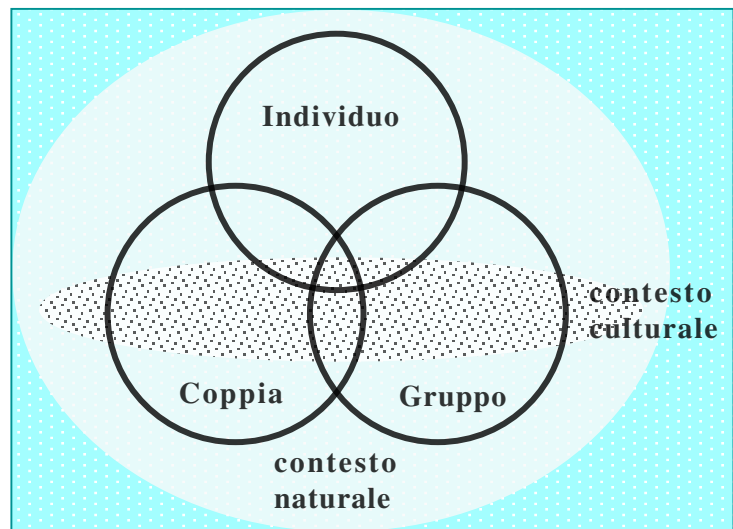
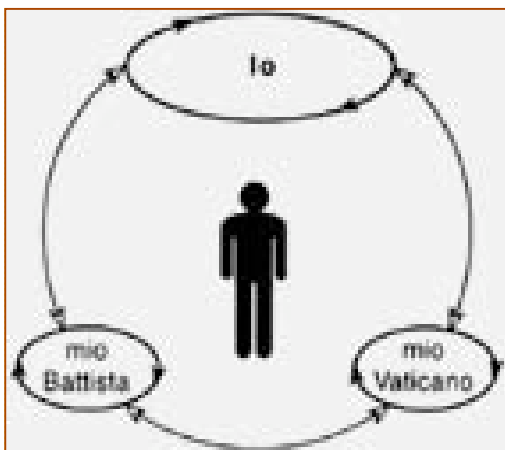
Se si riesce a mantenere questo stato per ca. mezzo minuto l'esercizio è terminato.

Sistemi e loro rappresentazione grafica

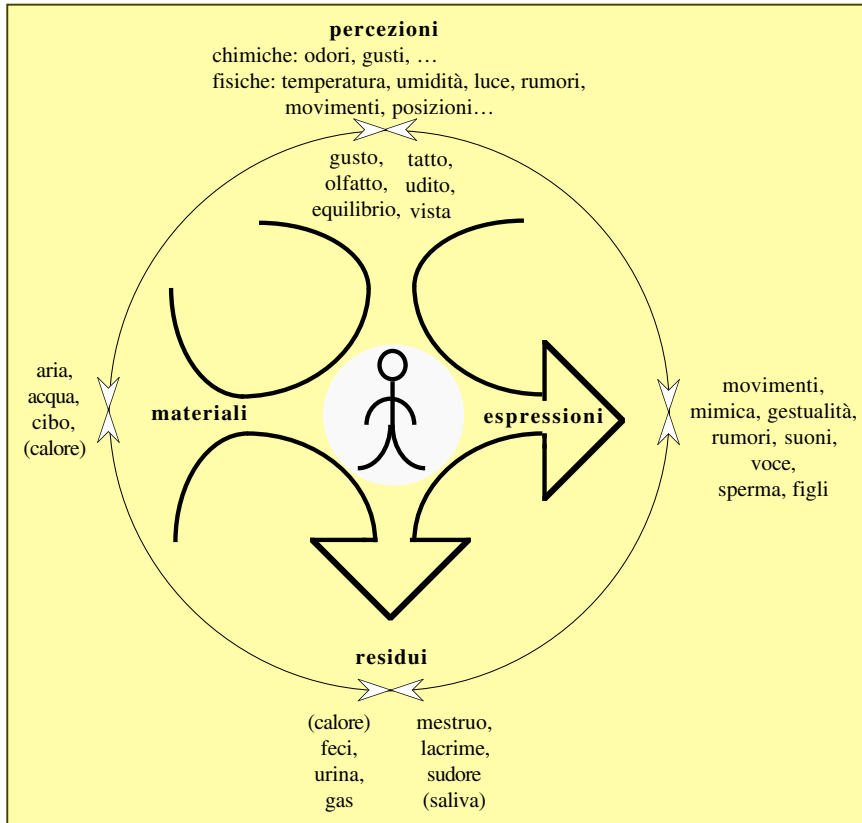
Sistemi in generale e rappresentazione insiemistica



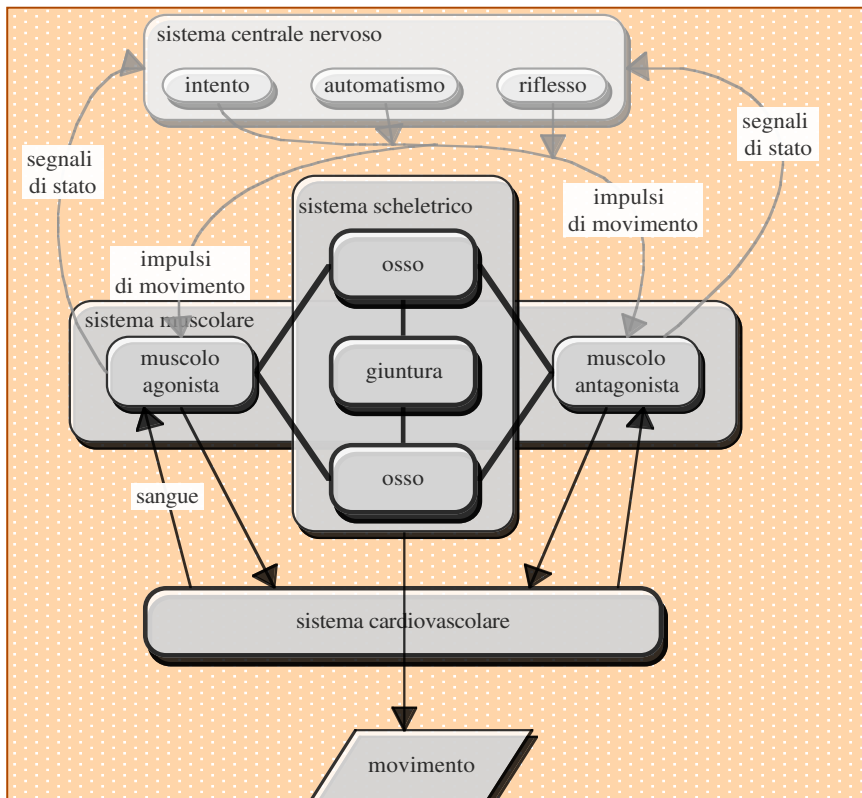
Modelli olistici dell'uomo



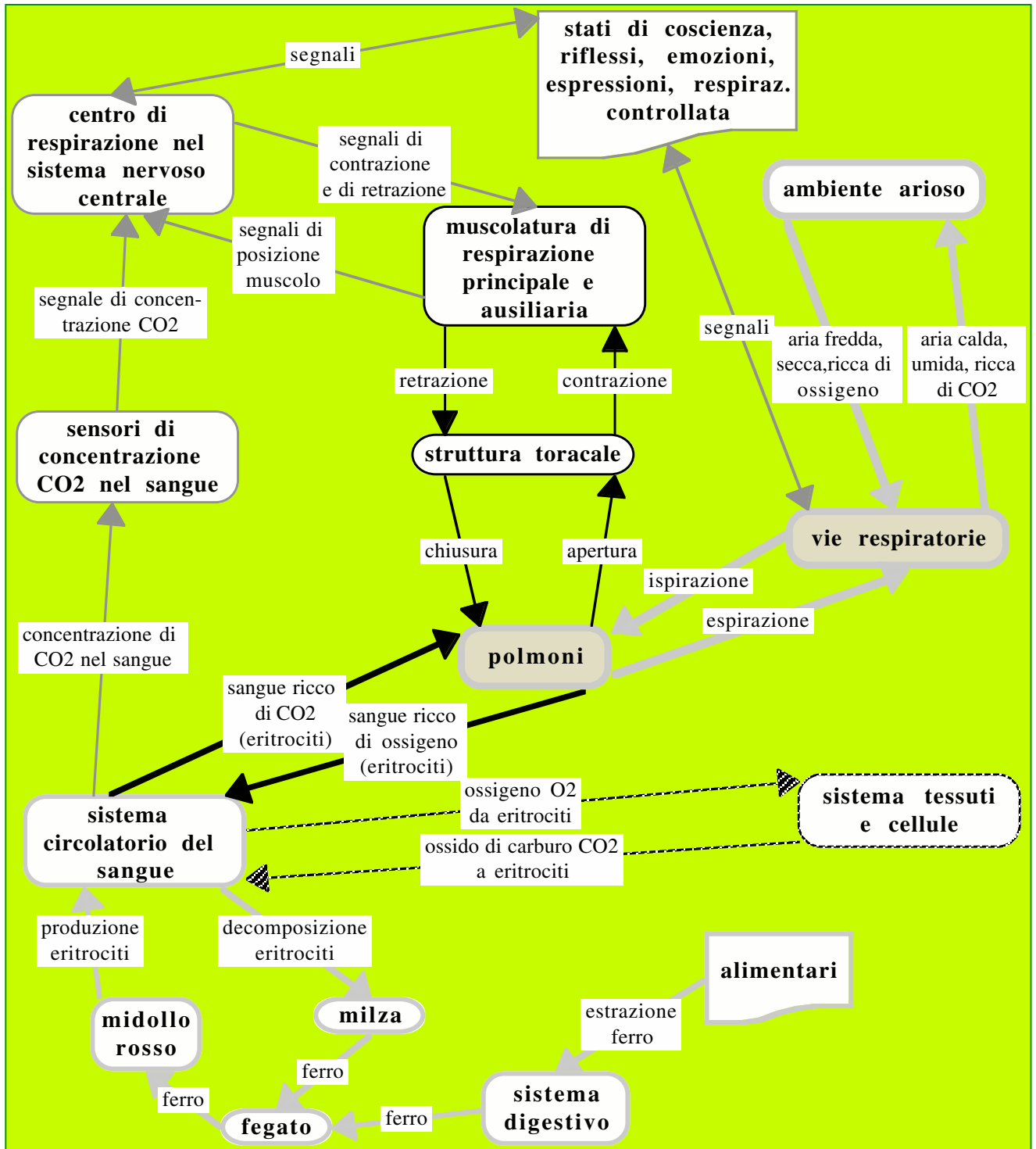
Modello „scatola nera“



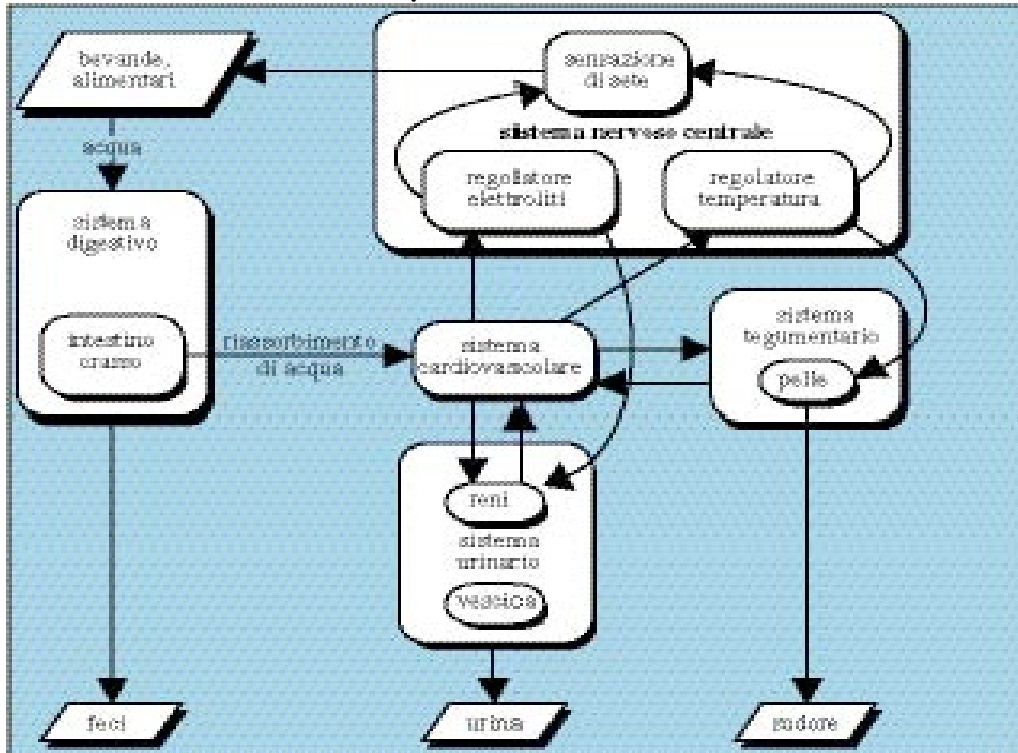
Rappresentazione di funzioni elementari I movimenti



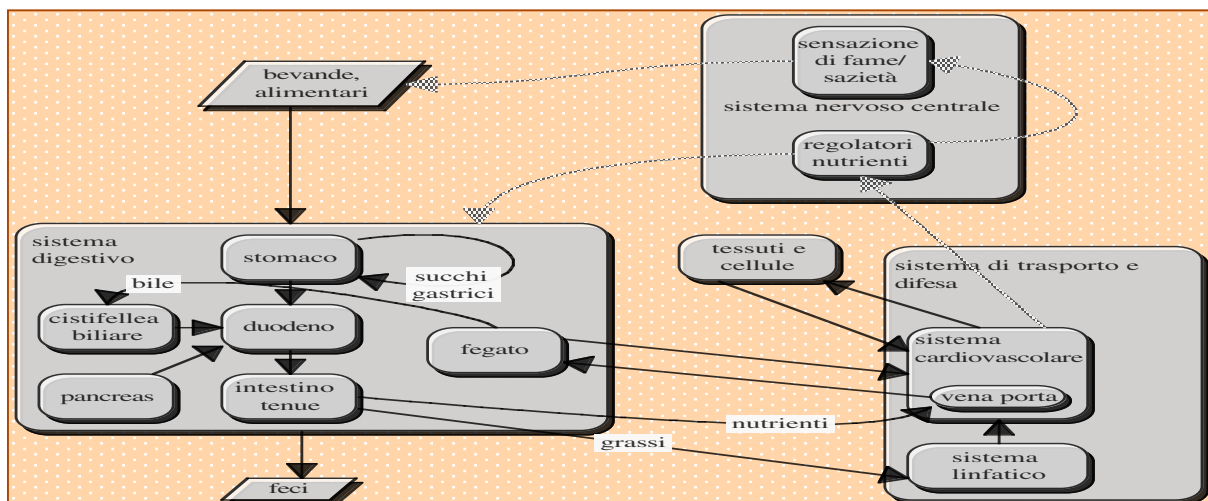
Il ritmo del respiro



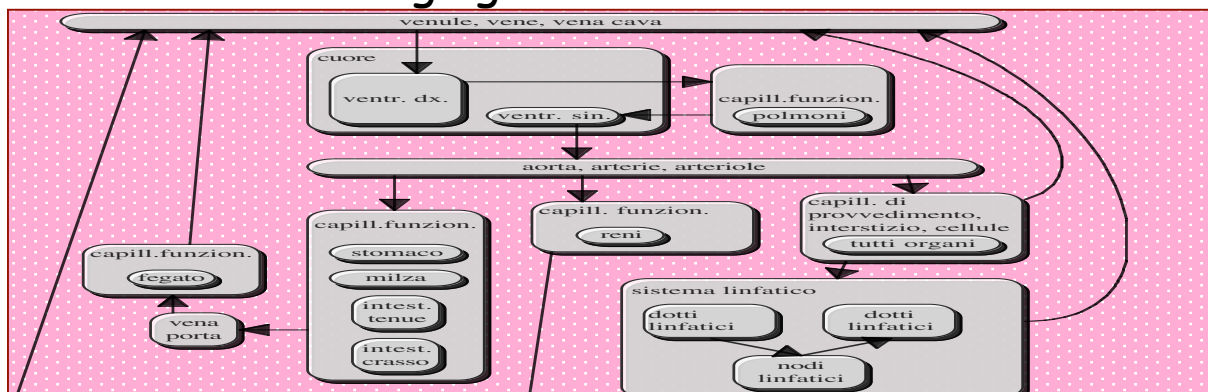
L'economia dell'acqua



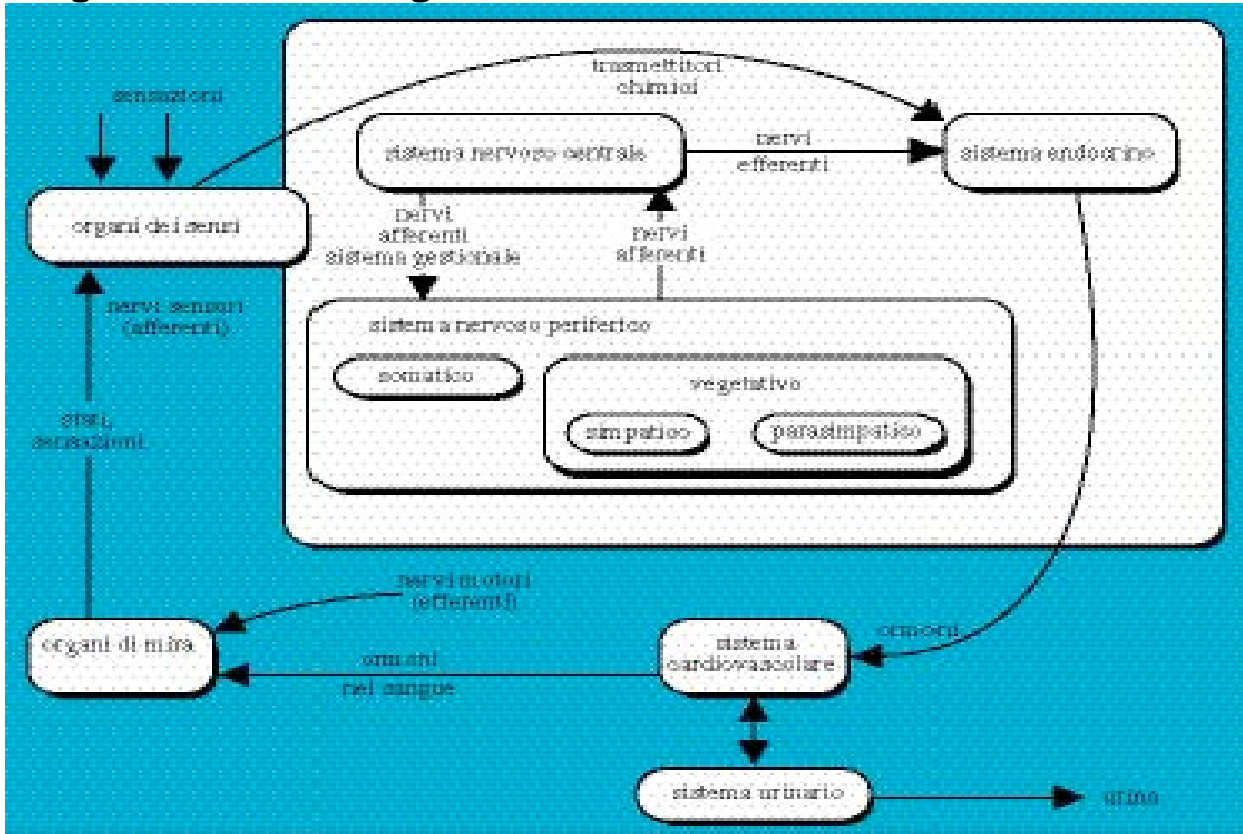
La digestione del cibo



La circolazione sanguigna



La gestione dell'organismo



Cellule e procreazione

