

# ΣOPHY MARTIAL ART

*l'arte marziale della saggezza*

La  
ΣOPHY MARTIAL ART  
per dare la parola al cervello rettilico  
ed enterico-viscerale  
e alle sue connessioni con il cuore  
e con l'inconscio autopoietico, non localistico, transfinito.  
Per connettere,  
tramite il cervello limbico, i due emisferi  
e la neocorteccia con esso  
e comprendere quello che insieme comunicano:  
**l'autonomia fusionale  
autopoietica**

Attraverso gli *allenamenti intensivi* di

*Σophy martial art*  
(*l'arte marziale della saggezza*),

in particolare, del

*Pan-kration*  
(forza del  
Tutto

*che si è riusciti a vivere e a consapevolizzare)*

e dell'

**E.Co.A.**

**Escursionismo-Ecologia Coscienziale Autopoietica**

produciamo il

*potenziamento della  
forma lo-somato-autopoietica,  
in particolare, del  
sistema di difesa immunitario*

e, di conseguenza, delle

*facoltà di  
auto-rigenerazione-guarigione innate  
disponibili ad ogni essere umano.*

Infatti, con un allenamento regolare di

*minimo*  
*un'ora e trenta al giorno*

di queste discipline,

*molte morti*  
*potrebbero essere evitate.*

Per dare un riferimento, si potrebbe ridurre la produzione e creare

*la remissione  
di diverse patologie psico-somatiche,  
in alcuni casi anche di  
neoplasie.*

La *Σophy martial art*, il *Pan-kration* e l'*E.Co.A.* hanno come scopo (semplice) di proporre di

*vivere  
in modo integrale e fusionale  
la natura incontaminata  
interiore-esterna*

tale allenamento, denominato della

*vita-autopoiesi e dello stato coscienziale punto morte,*  
si è rivelato, sempre, efficacissimo e ancor più in tempi di *pandemia*.

Abbiamo sperimentato

*migliaia di volte*

l'importanza e i vantaggi inequivocabili e misurabili di tali, peculiari, discipline.

Auto-rigenerazioni maggiormente significative sono state ottenute da ricercatori affetti da:

- thanatosfobia
- depressione
- nevrosi
- DAP
- patologie psicosomatiche
- remissione dei significati del vivere
- sovrappeso
- patologie muscolari e articolari
- (...)

più praticavano in modo regolare e continuo e più

*ottenevano forme di  
auto-rigenerazione.*

Anche se utilizziamo, ovviamente, la *Σophy martial art*, il *Pan-kration* e l'*E.Co.A.* per  
scopi conoscitivi e di presa di consapevolezza  
dei significati della vita e del suo contenuto la morte,

è possibile affermare che sono

*uno strumento formidabile  
per la prevenzione primaria,*

infatti,

*se viene praticato per almeno il tempo già indicato,*

tale allenamento entra, di fatto, nello

*stile di vita del ricercatore*

che, di conseguenza e necessariamente, produrrà in

*modo extra-ordinario*

*profilassi olistico-autopoietica continua  
(ma, ovviamente, è molto molto di più).*

Mi sento di affermare in piena coscienza che tale pratica può determinare

*l'aumento dell'aspettativa di vita.*

Non si tratta soltanto di circa *seicento minuti settimanali di pratica lo-somato-autopoietica intensa*, ma quanto di *esperienze vissute* che portano l'*attenzione consapevole* del ricercatore sulla funzionalità simultanea degli

*apprendimenti acquisiti con quelli innati*

(del genoma umano e dell'entanglement micro-particellare e coscienziale che hanno già dato prova di funzionare perfettamente dal concepimento al punto nascita).

Se realmente raggiunta tale possibilità

*pone in remissione gli ostacolatori-discrasie  
che abbiamo sovrapposto alle funzionalità innate.*

Ovviamente, tale allenamento giornaliero è progressivo e organizzato in base alle caratteristiche lo-somato-autopoietiche di ogni ricercatore, ma tutti *tendenti verso la conoscenza, l'auto-rigenerazione-guarigione* indicate.

Potenziando il modo, la qualità e la consapevolezza della vita, abbiamo *migliorato la prognosi Sigmasofica*, in quanto siamo maggiormente in grado di *conoscere prima* di affrontare e di gestire l'ostacolatore-discrasia.

In particolare, i ricercatori testimoniano che grazie alla *Σophy martial art, al Pan-kration e all'E.Co.A.* e alla *dieta alcalina* abbinata, di *sopportare meglio i farmaci* e la prevalenza dichiara di

*aver posto del tutto in remissione  
i disturbi del sonno.*

Tutti i ricercatori, hanno evidenziato

*miglioramenti nella cosiddetta qualità di vita.*

Per le funzioni psicosomatiche che ci servono per *praticare l'E.Co.A.*, particolare importanza rivestono le *funzionalità dei muscoli del corpo*, in particolare, di un muscolo, denominato

*psoas.*

Si tratta del muscolo che l'essere umano utilizza per stabilizzare il corpo concorrendo in maniera straordinaria alla

*produzione dell'equilibrio.*

Collegando le gambe alla colonna vertebrale, se ben allenato, *psoas* contribuisce ad assumere *posture, funzionali al modo di camminare*, alla tipologia di andatura (di progressione) che ognuno produce, contribuendo anche al rafforzamento della colonna stessa.

Per il ricercatore E.Co.A., *psoas* assume un particolare significato, in quanto  
*è un muscolo in-formato dal sistema nervoso centrale che  
coinvolge pienamente gli istinti-emozioni.*

Essendo collegato al diaframma, ha interazioni con il *modo di respirare* di ognuno e la sua corretta funzionalità permette una *gestione migliore degli stati di paura*, soprattutto quelli reattivi a peculiari *situazioni di pericolo.*

Spiego.

Nella pratica di vita e dell'E.Co.A., uno degli scopi del ricercatore in Sigmasofia ecologica è quello di

*ridurre la produzione di adrenalina,*

appunto per

*evitare di mettere in tensione lo psoas*

ed altre parti dell'lo-soma. In pratica, se durante un'escursione o una *progressione in forra (torrentismo coscienziale)*, ci troviamo in *situazioni di pericolo, anche grave*, d'istinto, ci *prepariamo a scappare* (correndo) o a *immobilizzarci dalla paura*. In quelle situazioni, l'lo-psyché

*produce stressor,*

il cervello-sistema nervoso invia tale input all'lo-soma e, come riflesso automatico, *lo psoas si irrigidisce*. Quindi, la sua funzione di sostegno e di equilibrio si riduce, coinvolgendo le vertebre, le spalle, l'addome e, in particolare, la respirazione.

Avendo associato produzioni di *tensione dello Psoas* in coincidenza con situazioni di paura, abbiamo prodotto in noi stessi un *riflesso condizionato automatico*, ossia uno stimolo, prevalentemente inconscio, che *sembra inviare continui segnali di pericolo*, determinando forme di *affaticamento delle ghiandole surrenali, del sistema immunitario* e coinvolgendo la *naturale postura psicosomatica*, quella che proietteremo nell'attività fisica.

Nella pratica dell'E.Co.A. ci alleniamo a mantenere *rilassato lo Psoas* per migliorare la qualità della nostra vita e quella delle *progressioni in natura interiore-esterna.*

Integrandola alla pratica delle *autopoiesi olografiche*, del *Pan-kration* e della *Σigma-gym* si

*riduce la produzione di adrenalina  
decontraendo così lo psoas.*

In tal modo, è possibile dare maggiore fluidità al bacino, allineare la colonna vertebrale, potenziare gli addominali e riequilibrare sia la respirazione, sia il battito cardiaco.

Lo psoas coinvolge, quindi, le funzionalità complessive dell'lo-soma: più è allenato, maggiore omogeneità si avrà nella distribuzione del proprio *campo di vita-autopoiesi*, per cui ossa, muscoli e articolazioni possono funzionare meglio.

Ciò ci consente di percepire il

*bacino come parte indispensabile  
alla produzione del necessario equilibrio lo-somatico.*

La

*colonna vertebrale respira di più, causando uno  
stupefacente aumento della propria vitalità-autopoiesi in circolo.*

Le tecnologie psicosomatiche specifiche, funzionali ad allenare lo psoas sono praticate durante lo *stretching olistico-autopoietico* (parte integrante della *Σophy martial art*).

Mi sembra superfluo affermare che

**tali pratiche non si sostituiscono  
in nessun modo e in nessuna maniera,  
né direttamente né indirettamente  
ai protocolli medici internazionali  
li integrano**

Il fatto che si muovano in modo veramente particolare le braccia, le mani e le gambe ha degli effetti da

*linfodrenaggio naturale:*

*pone in remissione gonfiore dei linfonodi e li rende meno dolenti,  
(può contrastare il linfedema, ossia l'anomalo accumulo di liquido linfatico che può  
insorgere in conseguenza dell'asporto di linfonodi.)*

È preferibile praticare le discipline indicate in gruppo, perché l'lo-psyché viene allenato ad utilizzare non solo le proprie forze ma quando queste eventualmente vengono a mancare può supplire, con

*la forza del Tutto consapevolizzato (Pan), che quel gruppo, in quel momento, ha saputo  
raggiungere e sa esprimere:*

*ognuno può potenzialmente assumerne tale avanguardia di forza esprimibile.*

Praticando tale arte assumiamo

*l'intenzionalità di produrre una forma di coscienza e di conoscenza  
della techné che ci consente di produrre auto-rigenerazione-guarigione e  
conoscenza lo-somato-autopoietica in modo consapevole.*