

LE ENDORFINE COSCIENZIALI

Le *endorfine* sono delle
sostanze bios-logiche, bios-chimiche
e coscienziali
prodotte dall'encefalo:
dall'ipofisi.

Sono dei
neurotrasmettitori.

Tra le loro proprietà innate riconosciamo quella di poter
produrre effetti lo-somatici psicotropi
naturalmente intensi

in quanto *innati*, rispetto a quelli *esterni*,
derivanti dall'assunzione di morfina e di oppio.

Il termine *endorfine* è composto da due parti, *endo* che in Sigmasonia significa *sostanza derivante da fattori interni, innati dell'lo-soma-autopoiesi di un essere umano e (mo) rphin (e)*, ossia una *sostanza simile alla morfina (all'oppio)*.

L'*endorfina* è un principio attivo prodotto dall'lo-encefalo dell'essere umano, fin dagli *inizi del proprio ciclo di vita*,

ha una funzione analgesica,
ossia può lenire il dolore acuto e cronico,
lo riduce, anche se non ci evidenzia nulla sulle sue cause.

Appunto perché *endogena*,
l'endorfina, non instaura la stessa dipendenza lo-somatica
che si evidenzia con l'assunzione degli oppiacei.

La produzione delle *endorfine* va *continuamente allenata e potenziata* per specifici motivi: *evidenzia stati di euforia, di eccitazione* e contribuisce alla continuità della *salute innata*. La quantità che è naturalmente producibile e assimilabile dall'lo-soma è enormemente più ampia, rispetto a quella *esogena* assumibile attraverso la *morfina* e *l'oppio*. A seconda della quantità creata, facilitano

l'essere consapevoli, lucidi, durante
le fasi di sonno-sogno
e di veglia-sognante.

In Sigmasonia,
produciamo l'implementazione e il potenziamento delle
endorfine coscienziali innate di base, durante la pratica dello
stile di vita Sigmasonico,

ossia attraverso la:

1. *pratica dell'lo-somatica Sigmasonica* (autopoiesi olografiche -meditazioni dinamiche-, autopoiesi lo-somatiche, concentrazione-transmutazione autopoietici);
2. *pratica della pedagogia-psicagogia Sigmasonica;*
3. *pratica dell'auto-rigenerazione-guarigione;*
4. *pratica della Sigmasonia ecologica, E.Co.A. Ecologia-escursionismo coscienziali autopoietici;*
5. *pratica della Σ ophy-art -danza-canto-musica autopoietici-;*
6. *pratica della Sigmasonia autopoietica -Allenamento della vita-autopoiesi, Σ ophy Martial Art, Pan-Kration e Σ igma-gym-;*
7. *pratica della bios-etica Sigmasonica;*
8. *pratica del nuovo paradigma;*

omogeneamente distribuita durante l'intera giornata.

Non lo denominerei

ormone della felicità,

questo per permettere all'auto-maieutica di ognuno di elaborare *il nome più appropriato.*

Tale quantità di *endorfine coscienziali* può essere ulteriormente implementata e potenziata praticando un *rapporto intimo-viscerale-integrale*, secondo le modalità della

sessualità della conoscenza

e del

Bios

(la fase successiva alla sessualità della conoscenza).

Le *endorfine coscienziali* regolano molte *funzioni innate.*

Quando creiamo il potenziamento delle *endorfine coscienziali*, per così dire,

creiamo stati lo-somato-autopoietici

stupefacenti

(sono le "famose" droghe interiori utilizzate, consapevolmente, dal ricercatore in Sigmasofia)

che, di fatto,

ci danno più slancio (saggia-follia)

nell'affrontare la vita di ogni giorno.

La pratica dello *stile di vita Sigmasofico* (indicato sopra) permette, tra le altre cose, la *creazione di maggiori quantità di endorfine coscienziali* finalizzate a

sviluppare coordinazione e controllo delle attività nervose superiori.

Per le finalità indicate, non è necessario distinguere le *endorfine*, rispettivamente, in "*alfa*", "*beta*", "*gamma*" e "*delta*", in quanto viverle, qualunque esse siano, significa iniziare a

scoprire l'eziologia del

senso di appagamento che viviamo

quando soddisfiamo i metabisogni primari

(mangiare, bere, respirare, evacuare, dormire, congiungersi e pulsione innata a vivere), in questo senso e con questi significati,

sono funzionali anche per

regolare l'umore.

Producendo più *endorfine coscienziali*, il ricercatore in Sigmasofia riesce a

porre in remissione gli stressor.

In ogni caso, è utile qui specificare che, il *loro rilascio* avviene, rigorosamente, a prescindere dalla presenza o meno di *eustress* o *distress*, anche se possono trovare forme minime di applicazione in quei momenti; esse sono funzionali alla

produzione di

consapevolezza di conoscenza olistico-autopoietica Sigmasofica.

Molti ostacoli e discrasie si evidenziano, infatti, quando nello

stile di vita del ricercatore non ci sono

azioni, allenamenti, finalizzati all'implementazione

della naturale e innata produzione delle endorfine,

per questo motivo,

taluni esseri umani cercano di compensare tale non adeguata produzione

utilizzando droghe esterne

come, ad esempio, l'eroina.

In quei casi, abituandosi alla produzione di *endorfine* attraverso l'uso sovra-compensatorio di droghe esterne,

si inibisce e si riduce la naturale produzione endogena, innata

(che è appunto possibile allenare),

per questo motivo, quando esseri umani che si drogano smettono di farlo,
spesso segnalano stanchezza, insoddisfazione e malessere generale,
ne producono meno dentro,
non la assumono da fuori,
per questo motivo poi cercano di drogarsi ancor più e di stordirsi
(come durante l'ultimo Rave...,
verbalizzò un ricercatore),

la *situazione interiore*, per talune persone, risulterebbe altrimenti intollerabile.

In ogni caso, ho verificato che

più diamo continuità allo stile di vita Sigmasofico,
più si producono endorfine coscienziali e conseguenti stati di euforia, di benessere:
si tratta del segnale, inequivocabile, che l'lo-psyché sta producendo
uno stato più esteso di coscienza,
quello che permette di vivere con più intensità: si tratta dello stato denominato
 Σ igma's high
("sballo" da Σ igma).

Con questa espressione intendo, letteralmente, la sensazione di euforia simile a quella che nasce dopo l'assunzione di sostanze psicotrope, psichedeliche (peyote, LSD ...) che si attiva dopo *la pratica prolungata dello stile di vita sigmasofico*. La causa è, simultaneamente, coscienziale e neuro-bios-chimica, *in quanto sono lo stesso processo*. Tanto da produrre

dipendenza da crescita
(non patologica, dallo stile di vita Sigmasofico).

Il fatto che si possano produrre *maggiori quantità di endorfine*
non è associabile a nessuna forma di
dipendenza patologica,
né diretta né indiretta,

quello che accade è un

"must" di vita.

Essendo necessaria la pratica prolungata dello *stile di vita Sigmasofico*, il
 Σ igma's high

lo si può *riconoscere in ricercatori in Sigmasofia molto specializzati!*

In questo, il mio, per così dire,

segreto di omeostasi,

ossia di

remissione in tempi brevissimi, quasi inesistenti,
di qualunque ostacolatore lo-somatico
(fino ad oggi è andata così!).

La pratica *dello stile di vita Sigmasofico* permette la produzione di significative implementazioni *di endorfine coscienziali:*

più lo si pratica più viene voglia di praticarlo,
smettere può innescare lievi forme di crisi di astinenza
(non discrasica)

Le *endorfine coscienziali* sono una sostanza bios-logica, bios-chimica prodotta dal nostro lo-psyché-cervello in grado di influenzare molti dei cicli fisiologici che riguardano il nostro organismo, alcuni esempi:

- ❖ sono dei formidabili analgesici naturali, innati;
- ❖ le donne se ne avvalgono per regolare il loro ciclo mestruale;
- ❖ sono stimolanti e potenziatrici degli stati lo-somatici umorali prodotti;
- ❖ stimolano e dinamizzano la dimensione di sonno-sogno
- ❖ aiutano la regolazione dell'appetito e a digerire le diverse situazioni di vita e alimentare

In definitiva.

Per vivere al massimo grado possibile le *endorfine coscienziali*, si suggerisce di praticare lo

stile di vita sigmasofico,

per farlo ci vuole la

transmutazione del proprio precedente

paradigma esistenziale:

questo è parte della *metodologia Sigmasofica* utilizzata per conoscere e consapevolizzare i significati dell'esistenza.

Non c'è un tempo minimo da dedicare a questa attività, infatti, si tratta di utilizzare, ogni attimo, la propria

funzione Ypsi,

la consapevolezza d'avanguardia dell'esistente,

di cui si dispone in quel momento storico.

La via verso forme di autoconsapevolezze più estese.