



LA DEFUSIONE EMOZIONALE

Le emozioni giocano un ruolo importantissimo nella qualità della nostra vita. E' normale e fisiologico oscillare tra emozioni positive e negative, secondo ciò che viviamo momento per momento, ma ciò che non è affatto salutare è rimanere bloccati all'interno di **schemi emozionali reattivi** che generano delle risposte, fisiche e psichiche, condizionate e limitanti.

Quando viviamo un evento stressante o francamente traumatico, **il nostro organismo fissa la memoria emozionale dell'evento e la ancora a tutto ciò che è presente in quel momento**, in modo tale che se nell'ambiente si ripresentano le stesse condizioni (*un certo profumo, polvere o polline, una persona di una determinata fattezze, un colore, un cibo particolare, uno specifico momento della giornata o dell'anno, ecc.*) corpo e mente entrano in stato di allerta per prepararsi a reagire al possibile pericolo.

Esempi pratici: se ho fatto un incidente in cui un'automobile ha urtato con violenza sul lato destro della mia auto, è possibile che tutte le volte che in futuro vedrò muoversi qualcosa, repentinamente, alla mia destra entrerò in uno stato di tensione corporea (di cui potrei anche non esserne consapevole); se mentre mangiavo a tavola del pane o della pasta ho visto i miei genitori litigare, oppure sono io stesso ad essere stato sgridato senza aspettarmelo, potrei diventare allergico al glutine in quanto tale elemento mi fa immediatamente riaffiorare lo stato di allerta pregresso; e così via...

Tutti noi siamo stracolmi di questi schemi reattivi, molti di essi ci permettono comunque di fare una vita sana ed appagante, ma alcuni la rendono davvero infernale ed è su questi che dobbiamo lavorare! Questi schemi reattivi sono variamente definiti: **memorie cellulari** in ambito medico olistico, **àncore** nella PNL (che insegna a creare delle àncore positive per la riprogrammazione mentale), **engrammi** negli studi di Ron Hubbard (*studi interessanti al di là dalle organizzazioni a cui poi hanno dato origine*), **binari** nella Nuova Medicina di Hamer, ecc. La buona notizia è che possiamo pulire i nostri schemi emozionali (che per lo più sono inconsci); l'argomento della presente trattazione è proprio quello di far conoscere alcune tra le tecniche più efficaci per una pulizia emozionale profonda (tecnicamente si parla di *defusione emozionale*). In particolare andremo a vedere:



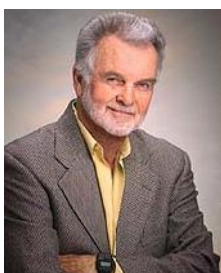
EFT
TAPPING
HEALING CODE
HO'OPONOPONO
RESPIRAZIONE CIRCOLARE
[RESPIRO CIRCOLARE SEMPLICE]
RICAPITOLAZIONE
QUANTUM ENTRAINMENT



EFT

(Emotional Freedom Techniques)

L'EFT (**Emotional Freedom Techniques - Tecniche di Libertà Emozionale**) è un metodo messo a punto da un ingegnere americano esperto in PNL (Programmazione Neuro Linguistica), **Gary Craig**, a partire dalle scoperte dallo psicologo clinico **Roger Callahan**. Il Dr. Callahan nel 1980 stava lavorando da circa un anno e mezzo, senza risultati, con una paziente, Mary, che aveva un'importante e problematica fobia dell'acqua. La paziente aveva paura che l'acqua la potesse uccidere, non poteva neppure uscire di casa con la pioggia e per lei era un problema lavarsi. A un certo punto a Callahan, non sapendo più cosa fare, viene in mente di guidarla in un picchiettamento sotto l'occhio, su un punto di Medicina Cinese connesso al meridiano dello stomaco, e la paziente si sente liberata di colpo dalla sua fobia. **Mary, tornata a casa, dalla gioia è in grado di gettarsi l'acqua sul viso e addirittura tuffarsi in piscina**. Dalla semplificazione delle complesse procedure codificate da Callahan nella sua TFT (**Thought Field Therapy, Terapia del Campo del Pensiero**) nel 1995 è nato l'EFT.

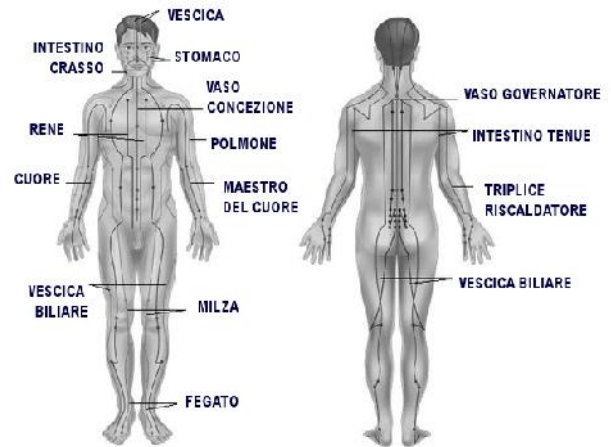


Roger Callahan



Gary Craig

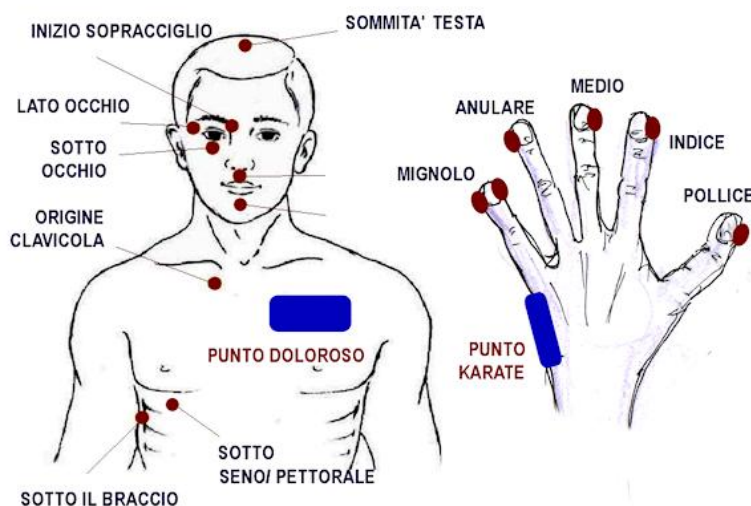
Alla base della TFT e dell'EFT c'è il principio che **il flusso energetico bloccato all'interno di uno o più meridiani descritti dalla Medicina Tradizionale Cinese (immaginate a lato) genera e mantiene i blocchi emozionali**. I meridiani principali, bilaterali, sono 12, più ve ne sono 8 detti "straordinari" e tra questi 2 hanno un'importanza speciale e sono trattati in EFT. **Liberando il flusso, i blocchi si sciolgono**. Tutto qua! Il principio è semplice e straordinariamente efficace al tempo stesso. Di seguito descriverò brevemente la procedura base dell'EFT e per approfondire vi invito a visitare i siti www.eft-italia.it e www.emofree.it.



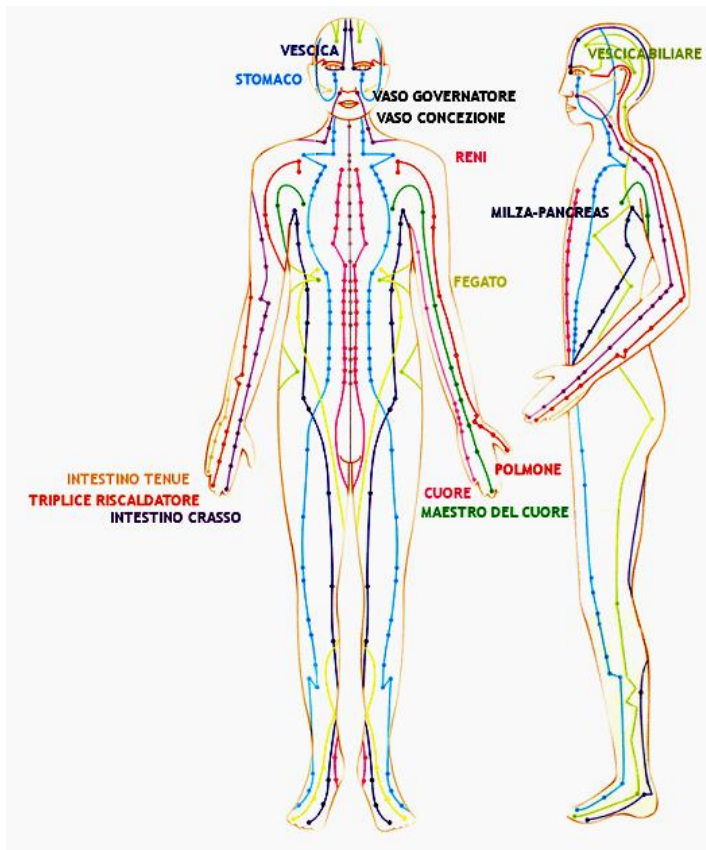
1. **Richiamate alla mente il problema che volete trattare**, immergendovi un po' anche nelle emozioni negative che vi suscita. Può essere utile valutare da 0 a 10 il livello di disagio che, soggettivamente, sentite.
2. Per **contrastare la presenza di una eventuale Inversione Psicologica** (cioè un autosabotaggio che inficerebbe il risultato), si fa una semplice **Preparazione**. Picchiettate con rapidi colpi e con quattro dita la mano opposta, non importa quale, sul lato, sotto al mignolo, oppure massaggiate con forza sotto la clavicola, individuando il lato e il punto più dolente. Mentre picchiettate o massaggiate ripetete per 3 volte: **"Anche se - e dite il problema - mi accetto completamente e profondamente"**. Ecco qualche esempio: **"Anche se ho paura di volare / tremo al pensiero di parlare in pubblico / sono scosso dall'incidente che ho appena fatto / ho la fobia dei ragni, mi accetto completamente e profondamente"**.

Approfondimento: il primo punto è il punto 3 dell'Intestino Tenue e la zona dolorosa è un'area di congestione linfatica.

3. Adesso c'è la **Sequenza Base**, qui descritta nella sua forma originaria completa (esistono anche delle sequenze semplificate). Si picchietta rapidamente per 5-7 secondi su ciascun punto. La sequenza di picchiettamento procede dall'alto in basso per facilitare la memorizzazione dei punti; di fatto si ricorda facilmente dopo averla fatta qualche volta.
 - (1) Il primo punto è direttamente **sopra la testa**, sulla "fontanella"; si stimola con tutte e cinque le dita o con colpetti di piatto. [Meridiano del **Vaso Governatore**]
 - (2) All'**inizio del sopracciglio**, a destra o a sinistra non fa differenza. [Meridiano di **Vescica**]
 - (3) A **lato dell'occhio**, sull'osso. [Meridiano della **Vescica Biliare**]
 - (4) Subito **sotto l'occhio**, sullo zigomo. [Meridiano dello **Stomaco**]
 - (5) **Sotto il naso**. [Meridiano del **Vaso Governatore**]
 - (6) Subito **sopra il mento**, nell'incavo tra il labbro inferiore ed il mento. [Meridiano della **Vaso Concezione**]
 - (7) All'**inizio delle clavicole**, meglio se stimolato bilateralmente con le cinque dita. [Meridiano del **Rene**]
 - (8) **Sotto il braccio**, all'altezza del capezzolo o del passante del reggiseno. [Meridiano di **Milza-Pancreas**]
 - (9) **Sotto il seno o il pettorale**, questo punto a volte si salta se crea imbarazzo. [Meridiano del **Fegato**]
 - (10) Sul lato esterno dell'unghia del **pollice**. [Meridiano del **Polmone**]
 - (11) Sul lato esterno dell'unghia dell'**indice**. [Meridiano dell'**Intestino Crasso**]
 - (12) Sul lato esterno dell'unghia del **medio**. [Meridiano del **Maestro del Cuore**]
 - (13) Sul lato **interno** dell'unghia dell'**anulare**. [Meridiano **Triplice Riscaldatore**]
 - (14) Contemporaneamente sui due lati dell'unghia del **mignolo**. [Meridiano del **Cuore e dell'Intestino Tenue**]
4. Dopo aver fatto un giro completo potete effettuare subito un altro o valutare già se la percezione soggettiva del disagio è cambiata. Dopo uno o più trattamenti in sequenza è possibile che il disagio sia **1) diminuito o cessato del tutto** (ottimo!), **2) aumentato** (va bene lo stesso perché significa che è stato effettivamente smosso qualcosa, non bisogna però insistere troppo e se il tema è troppo grande per voi fatevi seguire da un terapeuta qualificato), **3) del tutto invariato** (questa è la situazione peggiore, forse c'è da insistere di più sulla preparazione, può aiutare sorseggiare un po' d'acqua che facilita il trattamento, si può inserire la procedura **9 gamut** - che trovate nel manuale di Gary Craig: www.emofree.it/eft-gratis/manuale-ef - oppure è necessaria una chiave di accesso diversa che solo un terapeuta è in grado di offrire).



La localizzazione dei punti da stimolare con l'EFT, a destra o a sinistra è indifferente.



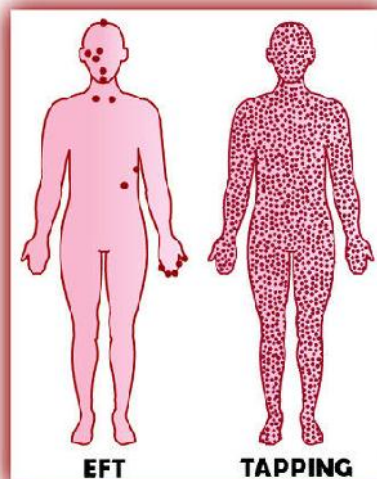
1. **Vescica (V | 15-17 | Inizio)** - Irrequietudine/ Impazienza
Calma/ Pace/ Equilibrio interno/ Stabilità
2. **Vescica Biliare (VB | 23-1 | Inizio)** - Rabbia/ Ira
Perdono/ Elasticità/ Dinamismo Positivo
3. **Stomaco (E | 7-9 | Inizio)** - Disgusto/ Delusione/ Cupidigia
Soddisfazione/ Appagamento
4. **Vaso Governatore (Fine)** - Disequilibrio Meridiani Yang
Armonizzazione Energia Yang
5. **Vaso Concezione (Fine)** - Disequilibrio Meridiani Yin
Armonizzazione Energia Yin
6. **Rene (R | 17-19 | Fine)** - Paura/ Insicurezza sessuale
Fiducia/ Sicurezza Sessuale
7. **Milza-Pancreas (RP | 9-11 | Fine)** - Tormento/ Rimuginio /
Ansia per il futuro
Capacità di analisi / Fiducia nel futuro/ Chiarezza mentale
8. **Fegato (F | 1-3 | Fine)** - Rancore/ Rabbia/ Infelicità/
Inquietudine
Cordialità/ Dinamismo positivo/ Rinnovamento/ Felicità
9. **Polmone (P | 3-5 | Fine)** - Tristezza/ Pregiudizio/ Intolleranza
Ispirazione creativa/ Tolleranza/ Umiltà/ Scambio con gli altri
10. **Grosso Intestino (GI | 5-7 | Inizio)** - Insudiciamento/
Colpevolezza/ Sporcizia
Merito/ Sentirsi degno di amore/ Pulizia
11. **Maestro del Cuore (MC | 19-21 | Fine)** Scoraggiamento/
Pesantezza/ Solitudine
Spensieratezza/ Speranza
12. **Triplice Riscaldatore (TR | 21-23 | Inizio)** - Disarmonia nella
vita/ Rimpianto/ Caparbieta/ Gelosia
Chiusura col passato/ Vivere in armonia/ Rilassamento/
Generosità
13. **Cuore (C | 11-13 | Fine)** - Ansia/ Ira
Gioia/ Amore/ Perdono
14. **Intestino Tenue (IG | 13-15 | Inizio)** - Pena/ Tristezza
Gioia/ Spensieratezza

A sinistra il tracciato dei **meridiani** e a destra il loro elenco nella sequenza con cui vengono picchiettati in EFT e con le emozioni **negative** e **positive** connesse. **N.B.** Preciso che è uno schema indicativo e che scuole diverse ne danno interpretazioni differenti. Tra parentesi la sigla francese, gli orari di maggior flusso energetico e se nell'EFT si stimola l'inizio o la fine del meridiano.

TAPPING

(Reflessostimolazione cutanea generalizzata)

L'**EFT** è sostanzialmente un picchiettamento di specifici punti riflessi corporei; nell'ambito della mia esperienza terapeutica mi è capitato spesso di sperimentare un picchiettamento più generalizzato che ho definito "**Tapping**" (in inglese "picchiettamento appunto). Abbinato ad altre tecniche può essere usato per defondere (sciogliere) blocchi emozionali specifici, altrimenti è una procedura rapida ma efficace per cambiare lo stato energetico globale ed alleviare stati d'animo negativi, quali **paura**, **ansia**, **rabbia**, **tristezza**, ed anche la **stanchezza**. C'è chi ha iniziato ad utilizzarlo tutti i giorni al mattino, notando un effettivo miglioramento dello stato psicofisico durante la giornata. Un altro utilizzo valido è quando si ha difficoltà ad addormentarsi, così come ogni volta che non ci sentiamo al top.



Il vantaggio del Tapping è la sua estrema semplicità, che non necessita di rammentarsi dei punti particolari o ripetere delle frasi chiave (che nell'EFT per essere davvero efficaci devono anche essere ben mirate).

Il Tapping si può anche utilizzare sia come **pratica di salute e benessere**, dedicandoci una o due volte al giorno, dai cinque ai dieci minuti. E' chiaro che in caso di gravi disturbi dell'umore è necessario rivolgersi a dei professionisti della salute, ma questa tecnica può essere di aiuto in svariate situazioni di vita quotidiana. Ecco come farlo:

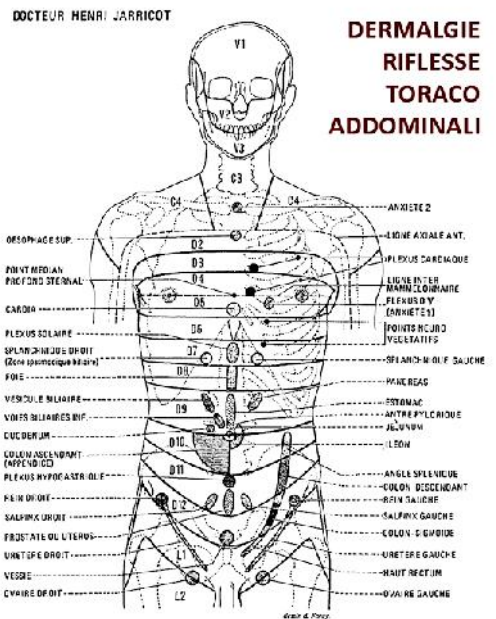
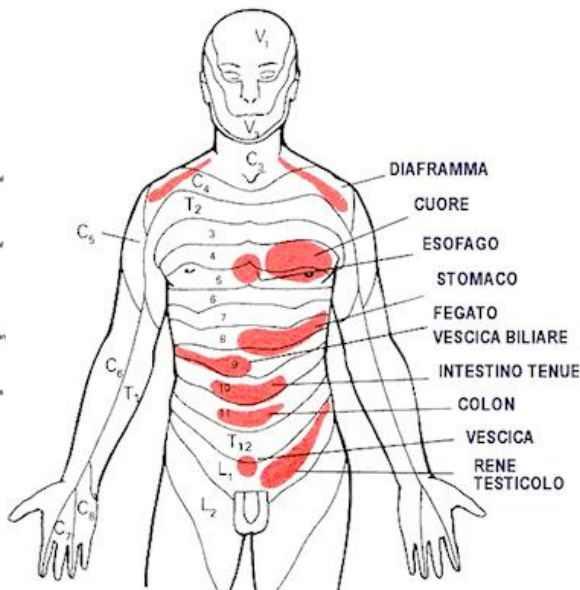
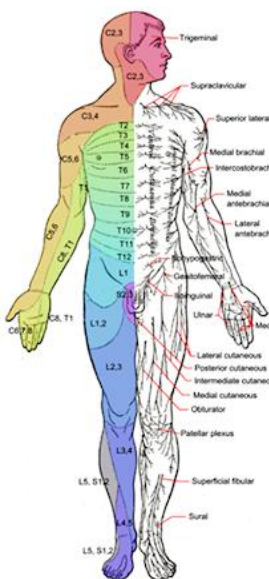
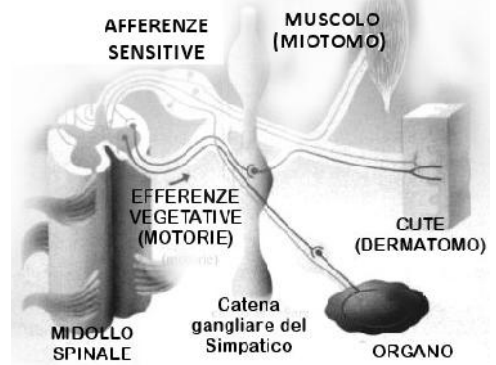
- Si utilizzano le **due mani** contemporaneamente e tutti e dieci i polpastrelli.
- Il picchiettamento è leggero e piuttosto rapido, ritmico.
- **Si inizia dal cuoio capelluto e si picchietta ogni centimetro quadrato della pelle fino ad arrivare ai piedi.**
- Si saltano soltanto le aree dove non siamo in grado di arrivare da soli e sulle aree più sensibili (bulbi oculari, genitali).
- Si insiste un po' di più sulle **zone dolenti** perché significa che è necessaria una maggior defusione (*per un effetto più profondo le possiamo anche massaggiare e ci accorgeremo che dopo un po' il dolore svanisce*). Ovviamente non dobbiamo insistere su zone dolenti a causa di infiammazioni, ferite o lesioni varie, poiché in tal caso il dolore invece di diminuire aumenterebbe, se ci lavorassimo di più.
- Altre zone su cui possiamo insistere maggiormente sono: **attorno agli occhi, sotto le clavicole** (area degli apici polmonari) e in tutta **l'area addominale**.
- NON è necessario ripetere delle frasi durante il Tapping.
- Si può fare sia dalla posizione in piedi che da seduti o anche da sdraiati (quando siamo a letto è una pratica che può aiutare a rilassare corpo e mente e facilitare l'addormentamento).
- Durante il picchiettamento portiamo tutta l'attenzione sulle percezioni corporee e rendiamo il nostro respiro più profondo.
- Finito un ciclo (da testa a piedi) si può smettere o eseguire altri cicli, ne possiamo fare quanti ne vogliamo.

Si può picchiettare in perfetto sincronismo con le due mani, oppure si può anche alternare le battute della destra e della sinistra.

Perché il Tapping funziona? Sostanzialmente ci sono due meccanismi fondamentali di funzionamento:

1) Stimolazione degli agopunti cutanei. Il Tapping stimola i punti superficiali dei meridiani dell'agopuntura, ciascuno dei quali è connesso al funzionamento di vari organi ed al corretto funzionamento psichico. Pur essendo una stimolazione generalizzata, nondimeno è molto efficace per riportare i vari meridiani al loro corretto funzionamento. Nel **DO-IN** giapponese esiste una pratica analoga che si basa su massaggi e percussioni dalla cima della testa fino alla pianta dei piedi.

2) Stimolazione dei riflessi viscerocutanei. Questa azione è particolarmente utile nell'area addominale, dove è bene insistere più a lungo. E' necessario sapere che tutta la cute è suddivisa in aree dette **dermatomeri** o **dermatomi** che sono neurologicamente connesse a delle specifiche aree viscerali (**viscerotomi**). La stimolazione di una zona cutanea genera un riflesso nervoso che va a sollecitare l'area viscerale corrispondente e aiuta il ripristino del corretto funzionamento dell'organo (*spesso si può vedere l'effetto opposto: ad es. disturbi di specifiche zone intestinali che causano un'ipersensibilità sulla cute corrispondente*). La **mesoterapia** e la tecnica di massaggio **pinçé roulé** lavorano su questi riflessi. Le zone di proiezione cutanea dei riflessi sensitivi viscerali sono state studiate in particolare dal neurologo inglese **Henry Head** e sono dette "Zone di Head". Lo studio è stato poi ampliato dal medico francese **Henri Jarricot**.



HEALING CODE

(Il Codice della Guarigione)

Il “**Codice della Guarigione**” è un efficacissimo strumento di pulizia delle memorie emozionali che agisce tramite la focalizzazione di energia guaritrice in quattro aree della testa, a loro volta connesse con zone specifiche del sistema nervoso e del sistema energetico. In effetti i Codici della Guarigione sono più d'uno, ma quello qui spiegato è quello “**universale**”.

Il **Dr. Alexander Loyd**, psicologo e medico naturopata, è colui che ha ricevuto le procedure dei **Codici della Guarigione** in un momento particolarmente difficile della sua vita, dopo 12 anni di una grave depressione della moglie, per la quale nessun trattamento era risultato davvero efficace (ed avendo sostenuto spese per decine di migliaia di dollari). Durante un'ennesima grave crisi, la moglie telefona a Loyd mentre lui sta per salire in un aereo; subito si rende conto della gravità della situazione, ma il suo aereo sta per decollare ed una hostess lo costringe a spegnere il cellulare. Sull'aereo, in un momento di grande tensione e di profondissima preghiera, **gli appare nella mente un intero sistema di guarigione**, qualcosa di totalmente nuovo e complesso che non poteva assolutamente originare dalla sua testa, ma solo da un livello di coscienza superiore. Non appena rientrato a casa applica subito i Codici alla moglie e dopo 45 minuti la depressione era sparita, dopo tre settimane di assidua applicazione quotidiana la depressione scompare per sempre, tanto che la moglie cambia all'anagrafe il suo nome da **Tracy a Hope** (in inglese **Speranza**)!



La procedura originaria prevede di: **focalizzare il problema**, dando al dolore o disagio un **punteggio da 0 a 10**, **ripensare ad un momento del passato**, il più indietro possibile, in cui ci si è sentiti allo stesso modo (*magari in circostanze completamente diverse, ma con le medesime emozioni*) ed assegnare anche a quell'episodio un punteggio da 0 a 10. A questo punto si applica il **Codice di Guarigione** per almeno 6 minuti, mantenendo ciascuna posizione per circa 30 secondi, ripetendo una “**Affermazione Incentrata sulla Verità**”, cioè un'affermazione effettivamente positiva per il nostro sentito interiore. Volendo ci si può soffermare anche a lungo nelle posizione e alla fine rifacciamo una valutazione da 0 a 10 dell'intensità del problema.

Questa pratica non solo ha potuto guarire **stati depressivi, stati d'ansia, fobie, disturbi ossessivi** e molti altri problemi psichici, ma - completamente al di là della migliore aspettativa che Loyd si era fatto - si è dimostrata capace di guarire completamente anche casi di **Sclerosi Multipla, Sclerosi laterale Amiotrofica (SLA), diabete, tumori di ogni tipo e moltissime altre patologie fisiche**. Alla verifica dell'efficacia del metodo tramite il test **HRV (Heart Rate Variability - Variabilità della Frequenza Cardiaca)**, un test ufficiale estremamente affidabile per testare il livello di stress disfunzionale del sistema nervoso autonomo Loyd si è reso conto che la pratica non è in alcun modo un placebo, ma che ha degli effetti reali e ben misurabili sull'organismo.



Di seguito vado ad illustrare la procedura che utilizzo personalmente. La procedura originaria è nel libro: **“Il Codice della Guarigione - The Healing Code”** di Alexander Loyd e Ben Johnson (Ed. Macro).

- 1. Pensa al problema** che vuoi trattare, soffermandoti un poco sulle emozioni che lo caratterizzano.
- 2. Leggi la Preghiera di Guarigione** originale oppure quella che riporto qua sotto, che personalmente sento più risuonante (vi ho inserito delle frasi dalle invocazioni originali di **Mornnah Simeona**, fondatrice del moderno Ho'oponopono).

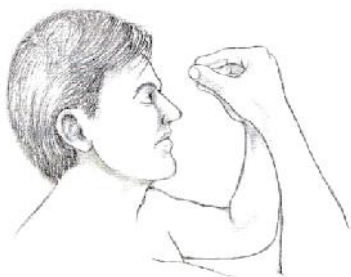
“Prego affinché vengano trovate, perdonate e guarite tutte le credenze negative, conosciute e sconosciute, e le memorie cellulari distruttive presenti in me qui ed ora; che tutti i comportamenti ed i problemi fisici collegati possano essere purificati, risanati e guariti!

Che l'Amore e la Luce Divina possano colmare gli spazi che queste energie occupavano.

Prego affinché ogni livello ed aspetto del mio Essere torni alle origini, nella Verità di Dio.

Prego, infine, affinché l'efficacia di questa guarigione si moltiplichi per cento e più volte.”

3. **Assumi le quattro posizioni**, una dopo l'altra, restando su ciascuna almeno 30 secondi. Dove senti di voler restare di più fallo. Fai almeno 3 passaggi completi, per un minimo di **sei minuti di trattamento**.



Prima posizione
alla radice del naso, nel punto mediano
tra le sopracciglia



Seconda posizione
sulla gola, direttamente di fronte
al Pomo di Adamo



Terza posizione
angolo posteriore inferiore della mandibola,
su entrambi i lati



Quarta posizione
1 cm, circa, sopra le tempie e 1 cm, circa,
verso la parte posteriore della testa

I disegni sono tratti dal libro "Il Codice della Guarigione", © di Alexander Loyd

4. Durante il trattamento puoi usare un'**affermazione positiva** che senti che ti dona forza, puoi ripetere il mantra dell'**Ho'oponopono** oppure semplicemente visualizzate dei **raggi** o **pennellate di luce** che entrano nel corpo e guariscono. Non è necessario soffermarsi più sul problema.

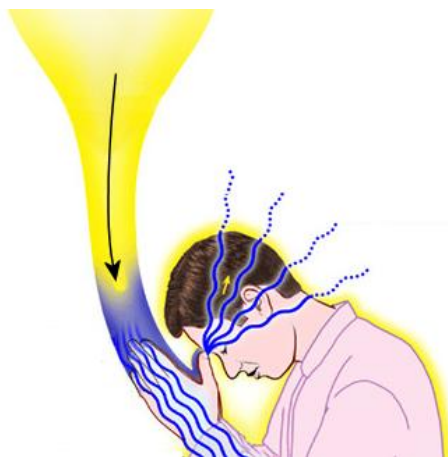


Immagine tratta dal sito www.spiritualresearchfoundation.org

Tieni presente che l'invocazione apre un canale tra i piani terreni e quelli spirituali e quindi, quando metti le dita in posizione, la luce che canalizzi non è la tua personale, ma una Luce sottile superiore. Accade qualcosa di simile a quanto illustrato nell'immagine soprastante (anche se la posizione delle mani è differente è comunque una postura di preghiera e di canalizzazione di energie sottili).

Le **quattro posizioni** inviano energia e guarigione, rispettivamente, a: **1) ipofisi, epifisi** e tutto l'asse neuroendocrino; **2) midollo spinale**, midollo allungato, vie senso-motorie; **3) sistema limbico**, che gestisce molte funzioni nervose autonome e coordina il sistema emozionale; **4) corteccia cerebrale**, dove sono elaborate le funzioni cognitive superiori.

Il suggerimento è di tenere le posizioni **un minimo di 6 minuti per ogni ciclo** e di applicarle almeno tre volte al giorno quando si sta trattando un problema specifico. I trattamenti vanno portati avanti fino alla dissoluzione del problema, che può richiedere giorni come settimane o mesi.

HO'OPONOPONO

(Identità del Sé attraverso l'Ho'oponopono)

L'Ho'oponopono è un'antica pratica hawaiana di riconciliazione, perdono e risoluzione dei conflitti. La pratica tradizionale prevedeva un **Kahuna Lapa'au** (uno sciamano guaritore) alla guida di una riunione cerimoniale di guarigione con tutti i membri coinvolti, nella consapevolezza che il problema di una o più persone riguarda e danneggia l'insieme di una famiglia o di un'intera comunità. L'Ho'oponopono tradizionale prevedeva delle fasi guidate di **preghiera, discussione, silenzio, confessione, pentimento, mutua restituzione, perdono e festeggiamento finale**.

Nel 1976 **Morrnah Nalamaku Simeona** (1913-1992, *foto a lato*), una Kahuna Lapa'au insignita nel 1983 del titolo di "Tesoro vivente delle Hawaii", modernizza l'intera procedura e la rende praticabile singolarmente. **Nel procedimento elaborato da Simeona la risoluzione di un problema, essenzialmente, viene affidata a Dio tramite una specifica invocazione** (di cui esistono più versioni). Spesso ricorre la frase finale: **"Ed è fatto!"** che stabilisce che l'arbitrio dell'essere umano lasci completamente il posto a Dio.



Come l'Ho'oponopono tradizionale aiutava a correggere e ripristinare le migliori relazioni tra i membri della famiglia e con il Divino, così l'Ho'oponopono moderno armonizza e ristabilisce la corretta relazione tra le tre parti interiori di sé: il Sovraconscio (**Aumakua** - il Padre), il Conscio (**Uhane**, la Madre) e il Subconscio (**Unihipili**, il Figlio) che, una volta in equilibrio, possono tornare a risuonare perfettamente con Dio.

Nel dicembre 1982 lo psicologo **Dr. Ihaleakala Hew Len** apprende da Simeona, sebbene con grandi reticenze iniziali, la pratica dell'Ho'oponopono e, alla morte della maestra nel 1992, ne diventa il successore. Tramite la pratica dell'**Ho'oponopono**, il Dr. Hew Len (si pronuncia "iù len") è stato capace di curare un intero reparto di psichiatria criminale all'Hawaii State Hospital dove ha prestato servizio dal 1984 al 1987. Questo senza mai nemmeno vedere i pazienti, solo **attraverso la consapevolezza che ciò che vedeva fuori era semplicemente lo specchio di ciò che albergava dentro di lui** e che la "spazzatura interiore" può essere pulita tramite la ripetizione della frase: **"Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie!"** o anche solo con **"Ti amo. Grazie!"**. La storia è stata confermata da operatori che lavoravano nell'ospedale in quegli anni ed è stata diffusa in tutto il mondo da **Joe Vitale**, un esperto motivazionale famoso per essere apparso nel film "The Secret". Il suo primo articolo nel **2006** ("Il terapeuta più strano del mondo" - "The World's Most Unusual Therapist") ha avuto un successo enorme sul web.

L'articolo inizia così: *"Due anni fa, sentii parlare di un terapeuta che, alle Hawaii, curò un intero reparto di pazzi criminali, senza mai vederne nemmeno uno. Lo psicologo studiava la cartella di uno dei pazienti e guardava dentro di sé per vedere come aveva creato la malattia di quella persona. Migliorando se stesso, il paziente migliorava!*

Quando sentii questa storia per la prima volta, pensai fosse una leggenda urbana. Come potrebbe qualcuno guarire qualcun altro, guardando sé stesso? Come potrebbe, anche il più grande maestro di auto-miglioramento curare un pazzo criminale? Non aveva alcun senso. Non era logico, quindi accantonai la storia. Ad ogni modo, la sentii nuovamente un anno dopo. Seppi che il terapeuta aveva usato un processo di guarigione hawaiano chiamato Ho'oponopono. Non ne avevo mai sentito parlare, tuttavia non riuscivo a togliermelo dalla mente. Se la storia fosse stata vera, avrei dovuto saperne di più."

Leggi l'intero articolo su: www.studisciamanici.it/guariscitesteo.htm

Il nome corretto della pratica moderna è: **"Identità del Sé attraverso l'Ho'oponopono"**, che significa che **la pulizia emozionale offerta dall'Ho'oponopono permette di ritrovare la nostra vera Essenza**. La nostra identità più autentica è, appunto, il **Sé Divino** e secondo l'Ho'oponopono lo scopo dell'esistenza è quello di **tornare ad essere il proprio Sé**. Ciò che ci impedisce di contattare il nostro Sé sono quelle che, in Ho'oponopono, vengono definite **memorie** e cioè tutti gli schemi negativi di credenze che derivano non solo dalla nostra esperienza ma anche dall'inconscio collettivo dell'umanità. Le memorie sono collocate nell'**Inconscio** (Unihipili, il Sé Bambino) e costantemente condizionano i nostri pensieri e le nostre azioni. Attraverso l'invocazione, reiterata e costante, di una pulizia psichica che solo Dio può fare con efficacia, la nostra psiche torna alle **Origini, al Punto Zero**, alla sua **dimensione Divina originaria** (lo stato di **Vuoto**). A quel punto il **Conscio** può mantenere una costante connessione con il **Superconscio**, a sua volta direttamente connesso all'**Intelligenza Divina**, e può ricevere, momento per momento, le ispirazioni più corrette su ciò che fare. L'Ho'oponopono è, in pratica, **una metodica di libertà dal passato**, che permette di liberare l'Anima dalle memorie erronee per **sperimentare la dolcezza e la purezza della** connessione con la **Divinità**. Con questa pratica non è necessario programmare il futuro o sintonizzarci su ciò che desideriamo: il nostro compito è solo pulire, pulire, pulire (**cleaning in inglese**) e a quel punto vivremo la miglior vita possibile guidati dalle ispirazioni.

Alla base dell'Identità del Sé attraverso l'Ho'oponopono c'è l'assunzione di **responsabilità al 100%** su tutto ciò che ci accade, direttamente o indirettamente. Se una cosa si presenta nella nostra vita (Zeland direbbe: *"Se si manifesta nel nostro strato di realtà"*), allora ne siamo responsabili al 100%. L'abbiamo letteralmente creata noi e, come l'abbiamo creata, possiamo anche lasciarla andare. Questo perché l'esteriorità non è altro che lo specchio dell'interiorità. Saperlo dona una grande libertà!

Ricapitolando, le scelte che portano in essere la realtà che sperimentiamo possono avere due origini: **A)** sorgere dalle **memorie condivise** dell'umanità, dalla sua creazione ad oggi; **B)** nascere direttamente dall'**Ispirazione Divina** nel Qui ed Ora.



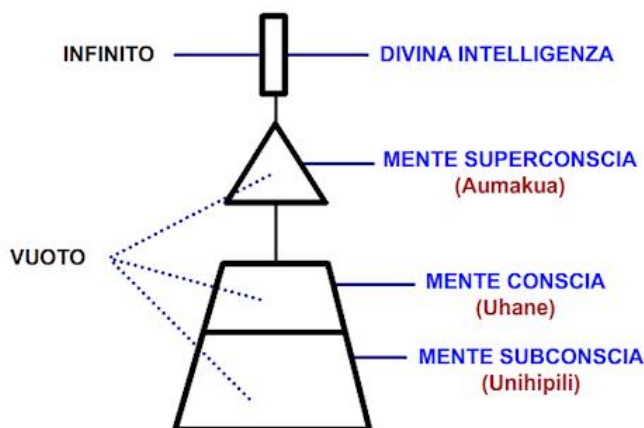
In effetti, secondo l'Ho'oponopono **noi non abbiamo il controllo della nostra vita, però possiamo scegliere se essere guidati dalle memorie o dall'ispirazione!** Quindi chi decide per noi? O le **memorie del passato** (le spine) o l'**Ispirazione Divina** (la rosa). Secondo l'Ho'oponopono noi abbiamo il potere di scegliere ma nessun controllo. **Ognuno è perfetto**, ciò che non sono perfette sono le memorie subconscie, che distorcono la perfezione della nostra Natura Divina e quasi sempre prendono le decisioni per noi. Con un'adeguata pulizia siamo in grado di ricevere dal Divino i giusti suggerimenti (le ispirazioni) e così finalmente possiamo vivere la perfezione che ci è stata destinata!

Lo scopo dell'Ho'oponopono in sintesi è: **1) Connettersi con la Divinità** istante per istante. **2) Chiedere** che quell'istante, con tutto ciò che contiene, **sia pulito e purificato dalle memorie** (e questo solo la Divinità può farlo!). In tal modo ritroviamo la nostra Identità. Di seguito trovate la **struttura del Sé** fornitaci dal Dr. Lee, espressa come se ogni aspetto si autopresentasse.

STRUTTURA DEL SE' NELL'HO'OPONOPONO

- 1. Identità del Sé:** "Io sono l'Identità del Sé. Sono composto di quattro elementi: la Divina Intelligenza, la Mente Super-Conscia, la Mente Conscia e la Mente Subconscia. Le mie fondamenta, Vuoto ed Infinito sono l'esatta replica della Divina Intelligenza."
- 2. Divina Intelligenza:** "Sono la Divina Intelligenza. Sono l'Infinito. Creo le Identità del Sé e le Ispirazioni. Trasmuto le memorie nel vuoto."
- 3. Mente Superconscia:** "Io sono la Mente Superconscia. Supervisiono la Mente Conscia e Subconscia. Rivedo e faccio gli appropriati cambiamenti per la Mente Conscia, nelle invocazioni Ho'oponopono alla Divina Intelligenza Sono insensibile alle memorie ricorrenti della Mente Subconscia. Sono sempre uno con il Divino Creatore."
- 4. Mente Conscia:** "Sono la Mente Conscia. Ho il dono della scelta. Posso permettere alle memorie incessanti di imporre la loro esperienza alla Mente Subconscia e me, oppure posso iniziare a liberarmi di loro attraverso un incessante Ho'oponopono. Posso formulare le invocazioni verso la Divina Intelligenza."
- 5. Mente Subconscia:** "Io sono la Mente Subconscia. Sono il magazzino di tutte le memorie accumulate dall'inizio della creazione. Sono il luogo dove le esperienze vengono vissute come memorie ricorrenti o come Ispirazioni. Sono il luogo dove i problemi vivono come conseguenze delle memorie."
- 6. Vuoto:** "Sono il vuoto. Sono il fondamento dell'Identità del Sé e del Cosmo, sono da dove sorgono le Ispirazioni dalla Divina Intelligenza, l'Infinito. Le Memorie ricorrenti della Mente Subconscia mi spostano ma non mi distruggono, precludendo l'arrivo delle Ispirazioni dalla Divina Intelligenza."

*"Il Vuoto è il terreno comune, il livellatore, delle Identità del Sé, sia 'animate' che 'inanimate'.
È il fondamento indistruttibile ed eterno dell'intero cosmo visibile ed invisibile."*



"Le memorie sono compagne costanti della Mente Subconscia. Non lasciano mai la Mente Subconscia per andare in vacanza. Non lasciano mai la Mente Subconscia per andare in pensione. Le Memorie non si fermano mai nelle loro incessanti ripetizioni! Come le memorie, l'incessante Ho'oponopono non deve mai andare in vacanza. L'incessante Ho'oponopono non deve mai andare in pensione. L'incessante Ho'oponopono non deve mai dormire. L'incessante Ho'oponopono non si deve mai fermare!"

Secondo questa concezione ogni dolore che sperimentiamo non è altro che una memoria! Gli eventi dolorosi che viviamo non sono la causa del nostro dolore, ma solo la conseguenza delle memorie di sofferenza che erano già dentro di noi. **Sono loro che hanno creato il dolore e che lo continueranno a creare e a ricreare ancora.** Il Dr. Len fa notare che Shakespeare chiamava queste sofferenze **"pianti già piantati"** ("Io sono l'auto-consumatore dei miei dolori" affermava il poeta inglese John Clare). Forse è proprio l'ora di smetterla di piangerli! Con l'Ho'oponopono siamo in grado di far cessare questo auto-martirio.

La pratica fondamentale dell'Identità del Sé attraverso l'Ho'oponopono, trasmessa dal Dr. Len, è la ripetizione di quattro frasi:

"Ti amo. Mi dispiace. Ti prego, perdonami. Grazie!"

La frase completa va ripetuta incessantemente e permette di purificare tutto ciò che cade sotto la nostra attenzione. **La possiamo ripetere tenendo a mente un tema che vogliamo trattare oppure la utilizziamo a mo' di mantra in ogni momento del giorno in cui ce ne ricordiamo.** Essa contiene le vibrazioni energetiche di Forze Spirituali molto potenti: l'Amore, l'Assunzione di Responsabilità insieme al Pentimento, il Perdono, la Gratitudine. Nel pronunciare le frasi possiamo entrare in sintonia, consapevolmente, con queste Forze, ma anche il solo ripetere un po' meccanicamente le frasi offre dei notevoli risultati, le Forze Divine agiranno comunque! Il Dr. Hew Len ha specificato anche che la frase: **"Ti Amo"** sovrasta di importanza le altre tre e se qualcuno si sentisse a disagio nei passaggi successivi può anche saltarli. In questo contesto - rivolto a Dio - "perdonami" significa **"purificami"** non "assolvimi perché ho peccato". L'intera frase può essere letta così: **"Attraverso la vibrazione dell'Amore sono in Connessione con Te (Dio). Mi dispiace di non essere stato consapevole delle memorie subconscie che hanno generato questo evento che adesso mi si presenta davanti. Ti prego purificami da tali memorie e quindi dalle mie percezioni erranee. Grazie!"**

Per approfondire: **"Zero Limits"** di Joe Vitale con Ihaleakala Hew Len (Ed. Il Punto d'Incontro)
"Scopri Ho'Oponopono - La via più semplice" di Mabel Katz (Bis Edizioni)

RESPIRAZIONE CIRCOLARE

(Rebirthing - Vivation® - Respiro Olotropico)

La **respirazione circolare** è una formidabile tecnica terapeutica che si avvale di un **respiro consapevole, in cui si tolgono completamente gli spazi di apnea tra le due fasi respiratorie, di inspirazione ed espirazione**. Il mantenere la respirazione continua e senza pause genera una profonda risposta in tutto l'organismo, il livello di energia si alza notevolmente e **tutti i blocchi emozionali registrati dal corpo tornano a galla per poter essere puliti in profondità**; avviene così una **defusione emozionale profonda**.

La tecnica più nota di respirazione circolare è il **REBIRTHING**, introdotto agli inizi degli **anni '70** dal ricercatore statunitense **Leonard Orr**, che sperimentando su di sé la respirazione con un boccaglio in totale immersione in acqua calda, raggiunse stati di forte rilassamento e di retrocessione della memoria fino ai ricordi del parto. In seguito, alle pendici dell'Himalaya, Orr ricevette conferma del grande potere del respiro dallo yoghi indiano **Shri Babaji di Herakhandi**, che lo spinse a diffonderne la conoscenza in tutto l'Occidente.

Secondo Leonard Orr alla base di tutti i nostri dolori e sofferenze ci sono degli **schemi di pensiero negativi**, che certamente trovano origine nei condizionamenti familiari così come nel vissuto delle passate incarnazioni, ma che di fatto possono essere risolti pulendo a fondo il nostro **trauma di nascita**. Tale trauma condiziona la nostra percezione della realtà e la vita di tutti i giorni, in quanto noi continuiamo a **conformarci alle paure e alle impressioni impresse negli istanti vissute prima, durante e dopo il parto**. Letteralmente "Rebirthing" significa **rinascita**, sia perché tale pratica permette di accedere alle memorie della nascita fisica (per pulirle e quindi **rinascere una seconda volta**) sia perché ci fa ricontattare la nostra intima **natura spirituale** e ci permette di sperimentare una **profonda rinascita interiore**.



Sciogliendo le impressioni emozionali negative che ci portiamo dietro otteniamo dei benefici su più livelli:

- aumento dell'energia vitale personale;
- riduzione dello stress e della tensione nervosa;
- sviluppo di maggior creatività e gioia di vivere,
- maggiore padronanza emozionale ed aumento dell'autostima e del rispetto di sé;
- attenuazione o scomparsa di stati depressivi, ansiosi e dei disturbi da attacco di panico;
- attenuazione o scomparsa di molti sintomatologie dolorose (quali emicranie, dolori cervicali, mal di stomaco, oppressioni toraciche, disturbi intestinali);
- diminuzione o scomparsa dei disturbi del sonno.

Dopo molti anni di sperimentazione e ricerca Leonard Orr ed i suoi collaboratori si resero conto che non tutte le persone che si avvicinavano al Rebirthing rivivevano sensazioni collegate alla nascita, ma che ciò non inficiava minimamente l'enorme potenziale curativo di questo approccio terapeutico. Ci sono persone che hanno reazioni fisiche importanti (*spasmi, contrazioni muscolari, tremori*, ecc.) ed altre che rimangono perfettamente rilassate, quasi fino ad addormentarsi, ma in ogni caso avviene sempre un qualche cambiamento interiore, che può essere percepito subito oppure essere notato a distanza di tempo.

Il **Rebirthing** è una tecnica che necessita di essere seguita da un facilitatore, per cui ti invito a cercare degli operatori qualificati nella tua zona qualora volessi sottoporerti a delle sedute (un ciclo base è generalmente costituito da **10 sedute**). Ciò che invece tutti possono fare è eseguire per qualche minuto dei cicli di respirazione continuativa, senza pause tra ispirazione ed espirazione, effettuati solo con la bocca (**Respirazione Circolare semplice**). Il maggior afflusso di energia veicolato dal respiro può già sciogliere alcuni blocchi nei meridiani e allentare dei fastidiosi stati emozionali (ad es. un leggero stato d'ansia).

Altre due importanti metodologie basate sulla respirazione circolare sono: **A) VIVATION®**, una pratica molto simile al Rebirthing codificata dall'americano **Jim Leonard**. I punti chiave di una seduta di Vivation sono i seguenti **1.** esplorare tutti i cambiamenti sottili che si avvertono **2.** guidare l'inspirazione attraverso la sensazione più forte presente al momento **3.** imparare a godere il più possibile del momento stesso, che equivale all'essere ben presenti a sé stessi e a trarre da ogni cosa il massimo piacere.

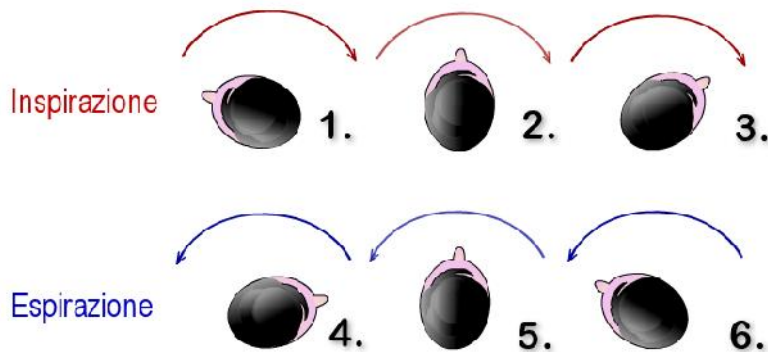
B) Il RESPIRO OLOTROPICO, messo a punto dal **Dr. Stanislav Grof**, psichiatra e scienziato di fama internazionale. Grof ha condotto studi sugli **stati alterati di coscienza** e pratica un tipo di respirazione circolare molto intenso ed evocativo, grazie anche all'uso di musiche particolari ad alto volume e a specifici esercizi corporei di liberazione energetica ed emozionale.

Secondo Grof esistono **quattro possibilità di blocco durante la fase di gestazione e nascita**, (dette *matrici*) e su queste fasi bloccate gli individui strutturano tutta la propria esistenza. La **prima** matrice è quella intrauterina, la **seconda** quella del momento in cui nell'utero si avvertono le variazioni chimiche e fisiche in preparazione al parto, la **terza** è quella del passaggio nel canale del parto e la **quarta** è la venuta alla luce. Il Respiro Olotropico permette di prendere coscienza della matrice perinatale "bloccata" e di superarne l'influenza.

RICAPITOLAZIONE

Questa tecnica deriva dagli insegnamenti di **Don Juan a Carlos Castaneda**. Si tratta in pratica di eseguire una respirazione consapevole fatta da **lunghe esalazioni** mentre la testa esegue una rotazione - dolce e lenta - da destra a sinistra e da **lunghe inalazioni** eseguite riportando la testa indietro, da sinistra a destra. Don Juan definiva questo atto di muovere la testa "ventilare l'evento" perché il tutto deve essere eseguito ripercorrendo mentalmente l'evento o la persona su cui vogliamo lavorare.

Nell'inspirazione portiamo a noi le energie che abbiamo necessità di reintegrare (questa tecnica è ottima quando c'è da fare una pulizia emotiva dopo una separazione), mentre nell'espirazione lasciamo andare le energie non integrabili connesse a ciò che stiamo pulendo (ad es. le energie personali che un'altra persona aveva proiettato su di noi).



L'esercizio di "ventilazione degli eventi" - N.B. Talvolta viene fatto eseguire invertendo l'abbinamento tra le rotazione e la fase respiratoria, ma ciò che importa veramente è l'intenzione che noi gli associamo.

Secondo gli insegnamenti sciamanici è importante **recuperare l'energia che abbiamo disperso lungo il nostro viaggio nell'esistenza**, in quanto ogni persona che abbiamo incontrato può aver assimilato e portato con sé un po' della nostra energia. Allo stesso modo è importante allontanare dal nostro campo psichico ed energetico tutte le energie e le impressioni che gli altri hanno lasciato su di noi e che noi non siamo in grado di integrare. La Ricapitolazione è un modo eccellente per farlo e nella sua pratica originaria prevedrebbe la rivisitazione della totalità delle esperienze della vita.

Di fatto ho potuto verificare, su di me e sugli altri, come l'esercizio della Ricapitolazione possa essere fatto in modo mirato, concentrandosi su specifici episodi che vogliamo ripulire. **In chi ha la costanza di praticarlo i risultati sono spesso ottimali.**

Leggiamo la testimonianza diretta di **Castaneda** come è riportata nel libro "**L'arte di sognare**" (Ed. BUR)

"Anni prima, Don Juan mi aveva allenato a fare un elenco di tutte le persone che avevo incontrato nella mia vita, cominciando dal presente. Lui mi aiutò a sistemare il mio elenco in un modo ordinato, suddividendolo in aree di attività, come i lavori che avevo svolto, le scuole che avevo frequentato. Poi mi guidò ad andare, senza deviazioni, dalla prima persona del mio elenco fino all'ultima, rivivendo ognuna delle mie interazioni con loro".

"Don Juan mi ha insegnato che la ricapitolazione è accoppiata ad una respirazione ritmica e naturale. Lunghe esalazioni vengono eseguite mentre la testa si muove dolcemente e lentamente da destra a sinistra; e lunghe inalazioni vengono eseguite riportando la testa indietro da sinistra a destra. Lui definiva questo atto di muovere la testa da un lato all'altro 'ventilare l'evento'. La mente esamina l'evento dall'inizio alla fine mentre il corpo 'ventila', sempre di più, tutto ciò su cui la mente si concentra."

NOTA - Una metodica moderna che trovo basata sul medesimo principio della **Ricapitolazione** è la **Logosintesi**, fondata dallo psicologo olandese **Willem Lammers**, dove un corretto uso del potere della parola ci permette di creare un flusso **centripeto reintegrativo** (verso di noi) e **centrifugo espulsivo** (verso l'ambiente) delle energie da reintegrare e da espellere. Le due frasi utilizzate secondo lo schema originario, che adesso è cambiato a tre frasi, sono appunto:

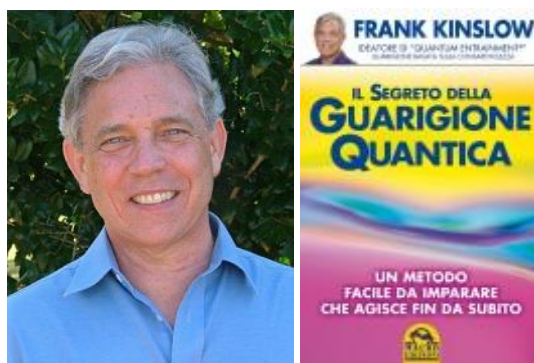
- 1)** "Io recupero tutta la mia energia legata a questa rappresentazione di (evento, scena, immagine, fantasia, emozione, paura, ecc..) e la metto dentro di me, nel posto giusto dove deve andare".
- 2)** "Io rimuovo tutta l'energia estranea legata a questa rappresentazione di (evento, scena, immagine, fantasia, emozione, paura, ecc..) da ogni mia cellula, da ogni mio corpo e dal mio Spazio Personale e la mando dove è giusto che vada".

Il termine utilizzato nelle frasi è "**rappresentazione**" perché quando vivi un evento non lo vivi mai per come è, ma solo per come lo percepisci, vivi una **introyezione** dell'evento e dunque una rappresentazione interiore che non è detto neppure che sia corrispondente a ciò che è effettivamente avvenuto e a quello che le eventuali altre persone coinvolte volevano comunicare. Vedi il sito: www.logosintesi.it



QUANTUM ENTRAINMENT®

Le tecniche illustrate fino ad ora rappresentano la quintessenza delle metodiche che, per averle sperimentate personalmente, ritengo più semplici e più efficaci, e soprattutto autopratcabili (la *“Respirazione Circolare”* nella sua variante semplificata). Per ultimo illustro un metodo particolarmente “esotico” che richiede una certa apertura mentale per essere compreso. E’ ancora più semplice di tutte le tecniche viste fino ad ora ed è disarmante nella sua efficacia, si tratta del **“Quantum Entrainment”** messo a punto dal chiropratico americano **Frank Kinslow**. Se dovesse apparirti troppo “astratto” torna pure alle tecniche più fisiche.



Il **Quantum Entrainment** non si basa sull'utilizzo di manipolazioni fisiche o energetica, si fonda direttamente sul potenziale della **Pura Coscienza** o **Pura consapevolezza**. Kinslow fa notare come la cosa più importante nell'esistenza di un individuo sia proprio il suo livello di consapevolezza. Senza alcuna consapevolezza non saremmo in grado di percepire le sensazioni fisiche basali e non avremmo neppure accesso alle emozioni o ai sentimenti dell'Anima. Al livello più alto la Consapevolezza è l'**Essenza stessa del nostro essere**, che potremmo anche definire come **Pura Coscienza**.

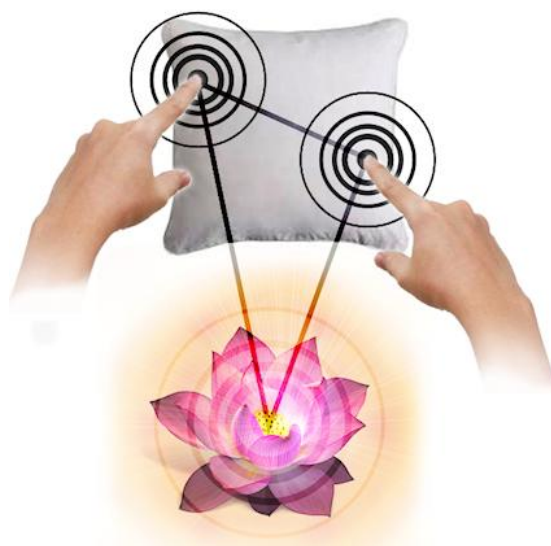
I paragrafi successivi illustrano concetti tratti dal libro di Kinslow: *“Il Segreto della Guarigione Quantica”* (Ed. Macro).

- La Consapevolezza Pura non è una vibrazione, ma **è la fonte stessa delle vibrazioni!** E' l'ordine e l'energia potenziale che stanno dietro ogni forma. Fortunatamente non è necessario che tu capisca tutto della consapevolezza, affinché essa operi miracoli nella tua vita.
- I pensieri sono energia e non si esauriscono mai, è logico supporre che l'origine dei pensieri sia una fonte inesauribile di energia, questa fonte è proprio la Pura Consapevolezza. Più vicino alla Consapevolezza Pura contattiamo un pensiero, più ordine ed energia esso possiede.
- **Il QE consiste nell'attingere al campo dell'ordine perfetto.** Il QE risveglia la tua consapevolezza interiore ed **elimina ogni ostacolo al benessere fisico, emotivo e spirituale.**
- Prepararsi ad applicare il QE non vuol dire tanto richiamare alla mente tecniche e strumenti particolari, quanto **prepararsi a non fare nulla.** Il QE comincia a funzionare quando cessa la tecnica. **La guarigione è un effetto collaterale della Consapevolezza Pura.**
- Colui che applica il Quantum Entrainment non sta creando un effetto di guarigione. Non viene creata energia e l'energia non si muove attraverso di lui.
- Nel praticare il QE siamo **completamente liberi dalla responsabilità e dall'illusione di dover fare qualcosa** che sono stati creati dall'ego e riflessi nella mente. Poiché la mente nel QE è finalmente libera dell'idea che debba fare qualcosa, può riposare!
- Per aiutarti a prendere un sempre maggior contatto con la Consapevolezza Pura è molto utile l'osservazione dello spazio tra i pensieri: siediti comodo e chiudi gli occhi e fai attenzione ai tuoi pensieri. Semplicemente, osservali andare e venire. Dopo una decina di secondi poniti questa domanda: **“Da dove verrà il prossimo pensiero?”**. Fai molta attenzione a cosa accade subito dopo. L'attenzione porterà alla luce una pausa tra i pensieri. Quella pausa è la Consapevolezza Pura. La pausa tra i pensieri è l'esperienza della non esperienza.
- Ad ogni stadio della vita la tua consapevolezza è rimasta silenziosamente vigile, **un testimone senza tempo.** Tu ti identifichi con ciò che pensi di sapere di te stesso, ma in questo modo definisci solo il tuo io. **Ciò che sei veramente è Pura Consapevolezza.**
- Una volta che l'inziatore del processo di QE diventa consapevole della Consapevolezza Pura, **la guarigione vera e propria accade istantaneamente**, ma ci vuole del tempo per renderla evidente. Una sessione di QE normale dura mediamente un paio di minuti e nel processo vengono guariti sia il **partner** (colui che riceve) che l'**iniziatore** (colui che esegue la tecnica).
- **I limiti del QE sono i limiti della coscienza del praticante;** fortunatamente la pratica tende però a rimuovere questi limiti.
- I tre elementi fondamentali del QE sono: **1) la Consapevolezza Pura; 2) l'Eusentimento; 3) l'intenzione.** L'Eusentimento (in inglese: “Eufeeeling”) corrisponde alla percezione interiore di un senso di tranquillità, serenità, o pace che si sviluppa direttamente dalla Pura Consapevolezza. Mentre i sentimenti nascono da altri sentimenti, pensieri e circostanze (e sono dunque condizionati). **Gli Eusentimenti sorgono direttamente dalla Consapevolezza Pura,** sono sentimenti incondizionati: Pace, Amore, Gioia, Serenità.
- L'**intenzione** dà una direzione alla Consapevolezza Pura; comunica al Senza Forma la forma che desideriamo assuma.
- Le tre P dell'intenzione del QE sono: **Presente, Preciso, Positivo.**
- Non stai invocando delle energie positive o delle forze magiche, stai creando un'atmosfera all'interno della quale la guarigione semplicemente accade. Il QE consiste nell'attingere al campo dell'ordine perfetto.

TECNICA DELLA TRIANGOLAZIONE

Questa tecnica può essere fatta su di sé o su altri. Si sceglie il tema da trattare (più spesso un sintomo fisico o un disagio psichico, ma in realtà vi è campo d'azione virtualmente infinito) e si valuta la gravità del problema su una scala da 1 a 10. Immaginando che il problema sia un dolore ad una spalla, formula un'intenzione precisa, positiva e riferita al momento presente: *“Guarigione completa dal dolore alla spalla”*. Poi metti la punta del tuo indice (**contatto A**) su un muscolo teso della spalla, fai una pressione per sentire quanto è duro o teso il muscolo. Adesso posiziona delicatamente il dito indice dell'altra mano (**contatto B**) su un qualsiasi altro muscolo, non occorre che sia teso o dolorante al tocco.

Ora **concentra tutta la tua prima attenzione sul primo contatto (A)** e fai attenzione a tutto ciò che percepisci. Prenditi del tempo e diventa consapevole di tutte le sensazioni connesse al punto A. Successivamente **porta la tua piena attenzione al punto di contatto B**, così come hai fatto in precedenza. Dopo esserti preso del tempo per le percezioni dei punti singolarmente, adesso diventa consapevole di ciò che entrambe le dita stanno sentendo allo stesso tempo e mantieni questa consapevolezza per vari secondi. Se stai prestando attenzione simultaneamente alle due dita di contatto e a nient'altro, **comincerai presto ad avvertire una sensazione di tranquillità, serenità o pace**. Questo è l'Eusentimento generato dalla tua consapevolezza espansa. A questo punto, **mantieni la consapevolezza sul contatto A, sul contatto B e sul tuo Eusentimento**. Ciò è detto **“Triangolazione”**. Continua ad essere consapevole di tutti e tre i punti fino a che non avvertirai un cambiamento nel corpo del soggetto, soprattutto nei suoi muscoli (ad es. un allentamento o un ammorbidimento della tensione muscolare sotto le tue dita); se la persona è in piedi può darsi che inizi ad oscillare. Tutti questi mutamenti sono segnali che il corpo sta guarendo e si sta riorganizzando. Mantieni la consapevolezza sulla triangolazione ancora un po' e poi toglì il contatto. **Fatto!**



Il QE può essere praticato anche a distanza utilizzando come sostituto del soggetto da trattare, un'altra persona, un oggetto o anche la sola immaginazione.

- **Il QE guarisce così rapidamente e velocemente che sembra che nulla sia cambiato.** Dopo aver fatto una sessione esegui di nuovo la valutazione del problema da 1 a 10, spesso sarai molto sorpreso dei risultati.
- Guarire mediante il QE significa, in realtà, comprendere che **non sei tu ad operare la guarigione**. Poiché non sei tu a guarire, lascia andare ogni risultato della tua sessione di QE. Accetta completamente ciò che accade al di là di ogni aspettativa; anche se apparentemente non ci sono stati cambiamenti evidenti, una trasformazione è avvenuta in ogni caso!
- Quando vuoi **trattare un problema di natura emozionale**, non hai neppure bisogno che il problema ti sia raccontato dal tuo partner. Chiedigli di pensare all'episodio che gli sta causando stress e di valutare il disagio emotivo da 1 a 10. Poi agisci come si è soliti fare per un problema fisico, individuando innanzitutto un muscolo teso dolorante che funga da contatto A. poi trova il contatto B. diventa intensamente consapevole del contatto A, poi di quello B, quindi di entrambi allo stesso tempo. Aspetta che il tuo Eusentimento affiori e mantieni la consapevolezza di tutti e tre, fino a quando avvertirai i muscoli del partner rilassarsi sotto le tue mani. Quando avrai finito la sessione, concedigli del tempo per riorientarsi e poi fagli rivivere mentalmente lo stesso episodio e chiedigli di valutarlo da 1 a 10.
- Puoi fare QE su qualunque cosa, su **animali, piante, cibo, acqua**, su **farmaci o integratori alimentari**, ecc...
- Quando sono presenti problemi cronici di salute o malattie molto gravi può essere praticato il **QE Esteso**. Cioè una sessione ordinaria che però **dura più a lungo** ed ogni tanto, quando sentiamo di farlo possiamo spostare le dita di contatto in altre parti del corpo. Puoi iniziare a fare una sessione estesa in piedi e far sedere il partner dopo un paio di minuti. Si può fare anche da sdraiati, soprattutto se sono presenti malattie debilitanti.
- **Pratica il Quantum Entrainment spesso, con spirito giocoso.** Diventa un bambino che esplora il mondo con gli occhi spalancati di meraviglia!



A questo link è possibile scaricare gratuitamente i file audio **“La Tecnica della Porta”** e **“La Pura Consapevolezza”**:
www.macroedizioni.it/libri/il-segreto-della-guarigione-quantica.php