



Corsi on Line di Erba Sacra

RIARMONIZZAZIONE ENERGETICA PERSONALE

Docente: Virna Trivellato

Programma e Materiali introduttivi



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

PROGRAMMA PERCORSO

Questo percorso è un cammino di trasformazione profonda per riconoscere e integrare le radici ancestrali e personali delle disarmonie attive nel tuo presente. L'intero percorso è pensato come un viaggio esperienziale guidato, che ti permetterà di approfondire la conoscenza di te stesso, scoprire cosa si cela dietro i blocchi che ti impediscono il successo in diverse aree della vita e riattivare i potenziali inespressi. Ogni lezione rappresenta un passaggio attraverso un processo di consapevolezza, trasformazione e crescita, e prevede di superare i copioni ereditati e riconnettersi alla saggezza potenziale dell'albero genealogico per ritrovare radicamento, espansione e fioritura; per riarmonizzare la tua energia e vivere una vita piena, autentica e in connessione con il tuo scopo.

Obiettivi del Corso:

- Riconnettersi con le radici ancestrali e integrare le energie maschili e femminili.
- Lavorare su ferite e blocchi familiari, per un'auto-guarigione profonda.
- Coltivare un amore incondizionato per sé stessi, come fondamento per una vita autentica.
- Aprirsi all'abbondanza, al successo e al proprio scopo, manifestando il proprio potenziale.
- Utilizzare tecniche di meditazione, visualizzazione e pratiche energetiche per il riequilibrio personale e la connessione con il sé superiore.

Questo percorso non solo ti permette di riarmonizzare la tua energia, ma anche di fiorire e vivere una vita piena di significato, allineata con la tua essenza più profonda.

Struttura del Corso: Il percorso è suddiviso in 2 lezioni introduttive e 7 lezioni tematiche, ognuna delle quali rappresenta una fase del cammino verso la propria riarmonizzazione energetica e la realizzazione del proprio potenziale. Ogni lezione contiene esercizi, meditazioni e riflessioni che aiutano ad aumentare la consapevolezza ed l'autoconsapevolezza, compiere un importante lavoro energetico e integrare quanto viene svolto a livello emotivo, mentale e spirituale. Alle lezioni sono abbinati 25 video

Consiglio: Ciascuna lezione è pensata per essere molto pratica. Per usufruire del percorso nel miglior modo possibile è consigliabile una prima lettura di ogni singola lezione per familiarizzare con i contenuti. Successivamente si può passare agli esercizi, svolgendo passo passo le esplorazioni e le pratiche suggerite, con il supporto dei video specifici per ogni lezione.

LEZIONI

Materiali introduttivi: In questa lezione potrai prendere dimestichezza con il metodo R.A.O.T., cioè un metodo semplice, efficace e “gentile” per godere al meglio di questo percorso, che si basa su strumenti come il respiro consapevole, l’attenzione focalizzata, l’osservazione consapevole e l’applicazione di tecniche per trasformare i blocchi, sciogliendo l’energia congelata e riportandola in flusso. Fra i materiali introduttivi troverai delle schede pratiche su alcune tecniche energetiche: EFT, SET E IEP.

Video:

- **INTRO.1: Riassunto metodo RAOT (05' 32")**
- **INTRO.2: 3 Tecniche energetiche in breve (25' 12")**

Lezione introduttiva: In questa lezione introduttiva, ti concentrerai sull’identificazione dei tuoi obiettivi e dei problemi che attualmente stanno ostacolando il tuo benessere e il tuo progresso. L’intento è di portare alla luce quelle difficoltà che sembrano ricorrere, affinché tu possa iniziare a comprenderne la radice profonda, che spesso affonda nelle dinamiche familiari.

Video:

- **Meditazione di esplorazione del campo energetico degli antenati (13' 46")**
- **Meditazione di esplorazione del campo energetico di un antenato (07' 43")**
- **Lezione introduttiva: introduzione e esercizio di tecniche energetiche sugli antenati in generale (08' 48")**

Lezione 1: Il Percorso delle Antenate In questa lezione, inizia un viaggio per riconnetterti con le tue radici femminili. Attraverso pratiche e meditazioni, esplorerai la tua linea materna, attingendo alla forza, alla saggezza e all’intuizione delle tue antenate. Verranno portati alla luce eventuali blocchi karmici o energetici tramandati da generazioni, per trasformarli in una risorsa di forza e consapevolezza. Imparerai a liberarti dai condizionamenti del passato e a onorare il cammino delle tue antenate, integrando la loro energia positiva nella tua vita.

Video:

- **Meditazione di esplorazione del campo energetico delle antenate (06' 40")**
- **Meditazione per armonizzare il legame energetico con le antenate (10' 17")**
- **Lezione 1: introduzione e esercizio di tecniche energetiche sulle antenate (07' 46")**

Lezione 2: Riconciliazione con la Madre La figura materna è fondamentale per la nostra formazione e per la capacità di nutrirci e amare noi stessi. In questa lezione, lavorerai su eventuali ferite legate alla madre, cercando di liberarti da giudizi, risentimenti o disconnessioni. Attraverso l’auto-compassione e il perdono, imparerai a fare pace con

questa parte fondamentale della tua vita, portando più amore e comprensione nella relazione con te stesso e con gli altri.

Video:

- Meditazione di esplorazione del rapporto con la madre (07' 36")
- Meditazione per armonizzare il rapporto con la madre (14' 06")
- Lezione 2: introduzione e esercizio di tecniche energetiche sulla madre (07' 02")

Lezione 3: Amore per Me / Amore per Te La chiave per una vita ricca e soddisfacente sta nell'amore incondizionato, prima di tutto verso se stessi. In questa lezione, esplorerai come sviluppare una profonda autostima e accettazione, imparando a onorare te stesso per quello che sei. L'amore per te stesso è il fondamento di ogni relazione sana, sia con gli altri che con il mondo. Imparerai a ricevere amore, non solo a dare, e a vivere in equilibrio tra il dare e il ricevere.

Video:

- Meditazione di connessione con l'AMORE (10' 19")
- Meditazione e pratica per trasformare l'energia che non fluisce nel campo delle relazioni (17' 19")
- Lezione 3: introduzione e esercizio di tecniche energetiche per l'amore (08' 17")

Lezione 4: Il Percorso degli Antenati Continuando il lavoro iniziato con le antenate, questa lezione si concentra sulla riconciliazione con la linea maschile. Affrontare le dinamiche familiari legate agli antenati maschi ti permetterà di liberarti da eventuali legami karmici o blocchi emotivi che limitano la tua realizzazione personale. Attraverso pratiche di perdono, consapevolezza e liberazione energetica integrerai il potere, la forza e la protezione del maschile nella tua vita quotidiana.

Video:

- Meditazione di esplorazione del campo energetico degli antenati (13' 46")
- Meditazione di esplorazione del campo energetico di un antenato (07' 43")
- Lezione 4: introduzione e esercizio di tecniche energetiche sugli antenati in generale (08' 48")

Lezione 5: Riconciliazione con il Padre In questo modulo, esplorerai e guarirai le ferite legate alla figura paterna. Spesso, l'immagine del padre condiziona la nostra capacità di affermarci nel mondo, di essere assertivi e di credere nel nostro valore e molto altro. Lavorando sulla riconciliazione con questa figura, libererai l'energia maschile dentro di te, imparando a manifestare il tuo potere personale in modo equilibrato, senza paura del fallimento o dell'abbandono.

Video:

- Meditazione di esplorazione del rapporto con il padre (06' 33")
- Meditazione per armonizzare il rapporto con il padre (19' 32")
- Lezione 5: introduzione e esercizio di tecniche energetiche sul padre (07' 32")

Lezione 6: La Via per l'Abbondanza e il Successo Questa lezione esplora la tua relazione con l'abbondanza e il successo. Molte persone portano con sé schemi e condizionamenti limitanti sull'abbondanza a causa di esperienze passate o di programmazioni familiari. In questo modulo, lavorerai su questi blocchi, trasformandoli in risorse positive per attrarre abbondanza in tutte le aree della tua vita: finanze, relazioni, e realizzazione personale. Imparerai a sbloccare il flusso di prosperità e a manifestare il successo che desideri, con fiducia e apertura.

Video:

- Meditazione per focalizzare il proprio rapporto con l'abbondanza (06' 11")
- Meditazione e pratica per far fluire l'abbondanza (16' 08")
- Lezione 6: introduzione e esercizio di tecniche energetiche per l'abbondanza (08' 53")

Lezione 7: Io nel Mondo e nell'Anima Questa lezione è il punto di arrivo del percorso. Qui esplorerai il tuo scopo più profondo, essere te stesso, e come incarnarlo nel mondo. L'obiettivo è integrare l'aspetto spirituale, quello emotivo e quello pratico, in modo da poter vivere in armonia con il tuo essere interiore e con il mondo esterno. Imparerai a focalizzarti sugli obiettivi, a mantenere la concentrazione e la determinazione, e a vivere una vita piena di significato, allineata allo scopo della tua anima.

Video:

- Meditazione di connessione con lo scopo (08' 10")
- Lezione 7: introduzione e esercizio di tecniche energetiche per lo scopo di vita (09' 09")

MATERIALI INTRODUTTIVI

Esistono numerosi metodi e percorsi per migliorare la qualità della propria vita, e ognuno di essi può offrire strumenti preziosi per promuovere cambiamenti significativi in vari ambiti. Che si tratti di salute, relazioni, carriera o crescita personale, è possibile accedere a risorse leggere ed eleganti che facilitano un vero cambiamento. Una di queste risorse è il metodo RAOT.

Questo metodo è articolato in quattro pilastri essenziali:

1. *Respiro*

Il respiro è la base di ogni pratica di trasformazione personale. Non solo ci collega al momento presente, ma aiuta anche a regolare le nostre emozioni, calmare la mente e migliorare il nostro stato di benessere psicofisico. Il respiro consapevole è uno strumento potente per riarmonizzare le emozioni, aumentare la chiarezza mentale e promuovere un senso di calma e centratura. Imparare a respirare correttamente è il primo passo verso l'equilibrio e l'armonia interiore.

2. *Ascolto*

L'ascolto è un'abilità fondamentale per qualsiasi processo di cambiamento. Questo non si riferisce solo all'ascolto degli altri, ma anche e soprattutto all'ascolto di sé. Ascoltare il proprio corpo, le proprie emozioni e intuizioni è essenziale per comprendere ciò di cui abbiamo veramente bisogno e per fare scelte consapevoli. Attraverso l'ascolto attento e senza giudizio, si sviluppa una maggiore consapevolezza di sé, che è la chiave per il cambiamento autentico.

3. *Osservazione*

L'osservazione è l'arte di guardare dentro di sé con chiarezza e distacco. Significa prendere coscienza dei propri pensieri, comportamenti e reazioni senza essere coinvolti emotivamente. Questo processo di auto-osservazione permette di identificare schemi limitanti e abitudini che possono essere modificati. L'osservazione consapevole è il passo che trasforma la consapevolezza in azione, permettendoci di scegliere deliberatamente come agire e comportarci.

4. *Tecniche*

Il quarto pilastro del metodo RAOT riguarda l'applicazione pratica di tecniche per facilitare il cambiamento. Queste tecniche possono essere energetiche, come il tapping o la meditazione, o possono includere altre pratiche che hai già scoperto e che funzionano per te. L'importante è che queste tecniche siano applicate con intenzione e costanza.

Il Metodo RAOT: Un Percorso Verso la Trasformazione

Il metodo RAOT non è solo una serie di passaggi, ma un vero e proprio stile di vita che incoraggia la consapevolezza continua e l'evoluzione personale. Attraverso il Respiro, l'Ascolto, l'Osservazione e l'uso di Tecniche appropriate, si crea un ambiente favorevole alla crescita e al cambiamento. Ogni componente del metodo è interconnessa e contribuisce a un processo di trasformazione integrato che può essere applicato in ogni ambito della tua vita.

Che tu stia cercando di migliorare il tuo benessere fisico, esplorare nuove dimensioni spirituali, o affrontare sfide quotidiane con maggiore saggezza e tranquillità, il metodo RAOT ti offre una guida pratica e intuitiva. Con dedizione e pratica, questo approccio ti aiuterà a sviluppare un nuovo rapporto con te stesso e con il mondo, portando a una vita più piena, consapevole e armoniosa.

Leggi i prossimi capitoli per approfondire ogni aspetto del metodo.

Respirare: La Chiave per il Benessere e la Centratura

Il respiro è molto più di un semplice atto necessario alla sopravvivenza; è un potente strumento per ritrovare centratura e benessere. Anche se respirare è un atto inconscio e automatico, che avviene senza che ne siamo consapevoli, possiamo imparare a trasformare questo gesto quotidiano in un atto cosciente e intenzionale, soprattutto nei momenti in cui ne abbiamo più bisogno.

Respirare consapevolmente è il primo passo in ogni esercizio dei nostri percorsi e rappresenta la chiave che può aprirti le porte della trasformazione interiore. Quando pratici un respiro consapevole – circolare, intenso, lento – puoi sperimentare un cambiamento tangibile nella qualità della tua vita.

Il Ruolo del Respiro nel Metodo RAOT

Il respiro è alla base del metodo RAOT, un approccio semplice ma efficace che utilizzerai costantemente nel nostro percorso. RAOT sta per:

- RESPIRARE**
- ASCOLTARE**
- OSSERVARE**
- TECNICHE** (applicare le tecniche)

Il respiro è il punto di partenza di questo metodo, perché regola e influenza tutti gli altri aspetti. Quando respiri consapevolmente, prepari il terreno per un ascolto più profondo, un'osservazione più acuta e un'applicazione più efficace delle tecniche energetiche.

Integrare il Respiro Consapevole nella Tua Routine

Incorporare almeno una sessione di respirazione consapevole nella tua giornata può fare una grande differenza. Non è necessario dedicare molto tempo; anche pochi minuti al giorno possono avere un impatto significativo. Puoi scegliere di praticare il respiro consapevole in vari momenti della giornata: al mattino appena sveglio per iniziare con energia e presenza, la sera prima di andare a letto per favorire un sonno tranquillo, o in qualsiasi altro momento in cui senti il bisogno di centrarti, come durante una pausa al lavoro o anche mentre sei bloccato nel traffico.

Come Praticare il Respiro Consapevole

Puoi iniziare semplicemente con un respiro consapevole, o dedicare 3, 4 o 5 minuti, e se ti senti a tuo agio, puoi prolungare la pratica anche di più. La cosa importante è che tu lo faccia con consapevolezza e intenzione.

Questa pratica può essere combinata con altre, come la meditazione o il tapping. Se sei già familiare con il tapping, puoi unire la stimolazione dei punti alla respirazione consapevole.

Se non conosci ancora il tapping, non preoccuparti: ne parleremo più avanti in questo percorso.

Un'Abitudine per la Vita

Ti suggerisco di mantenere questa pratica di respirazione consapevole tra i 5 e i 15 minuti al giorno, durante tutto il percorso e, perché no, per tutta la vita. Non solo ti aiuterà a rimanere centrato e connesso alla tua Anima e alla tua saggezza interiore, ma ti fornirà anche un'ancora di stabilità in tutte le situazioni in cui avrai bisogno di ritrovare calma e chiarezza.

Respirare consapevolmente è un dono che fai a te stesso ogni giorno, una pratica che può trasformare il modo in cui vivi e affronti le sfide della vita.

Ascoltare: L'Arte di Connettersi al Proprio Campo Energetico

Cosa significa ascoltare?

Che cosa è il campo energetico umano?

Perché è importante ascoltare il proprio campo?

Queste sono le tre domande fondamentali che ti guidano nel viaggio verso una maggiore consapevolezza e benessere.

Prestare ascolto a tutto ciò che succede in un determinato momento dentro e fuori di noi è un'abilità che può essere allenata e che ti permette di connetterti con le tue energie interiori e con il mondo che ti circonda. Quando impari ad ascoltare veramente, inizi a percepire le vibrazioni della tua vita: le tue emozioni, i tuoi pensieri, i tuoi desideri, ma anche i blocchi e le paure che ti trattengono.

L'ascolto consapevole ti permette di diventare pienamente presente, di sentire le parti di te che sono in armonia e quelle che sono in disarmonia. Ti aiuta a identificare non solo le tue limitazioni, ma anche i tuoi talenti, le tue risorse, e i bisogni più profondi del tuo essere. In questo modo, ascoltare diventa uno strumento essenziale per scoprire chi sei veramente, per capire cosa desideri e per orientarti verso i progetti che rispecchiano la tua anima.

Il Campo Energetico Umano: La Mappa della Tua Energia

Il tuo "campo" è il tuo campo energetico, una sorta di mappa della tua energia vitale che include il corpo fisico e si estende oltre, abbracciando lo spazio intorno a te. Questo campo energetico può essere immaginato come un'aura o un alone di energia che avvolge il corpo fisico e che interagisce continuamente con l'ambiente circostante.

Secondo alcune teorie, il campo energetico umano è composto da diversi corpi: il corpo fisico, il corpo emotivo e il corpo mentale. Ognuno di questi corpi vibra a una certa frequenza e insieme formano un sistema complesso e interconnesso. Per il nostro lavoro, ti invito a focalizzarti su questi tre aspetti, poiché sono quelli che più influenzano il tuo benessere quotidiano e la tua capacità di manifestare i tuoi desideri.

L'Importanza di Ascoltare il Proprio Campo Energetico

Ma perché è così importante ascoltare il proprio campo energetico? Ascoltando il tuo campo, cresci in consapevolezza e auto-consapevolezza, impari a distinguere ciò che è realmente in linea con il cammino della tua anima da ciò che invece è condizionato da vissuti passati non risolti, energia bloccata o emozioni non elaborate.

Il tuo sistema energetico non solo legge le energie circostanti, ma emette anche una propria energia, influenzando l'ambiente in cui vivi. Le energie esterne interagiscono con il tuo campo e possono influenzarti, mentre le tue vibrazioni si interfacciano con l'esterno, attirando esperienze e situazioni che risuonano con la tua frequenza attuale. Se il tuo campo è in disarmonia, attirerai situazioni che riflettono queste disarmonie.

Per cambiare la tua realtà, è essenziale focalizzarti su ciò che crea disarmonia dentro di te e lavorare per rielaborare i vissuti passati, sciogliere l'energia bloccata e liberare le emozioni trattenute. In questo modo, puoi riallineare la tua frequenza a un livello più alto e attrarre esperienze più positive e in linea con i tuoi desideri.

Osservare: La Chiave per Comprendere e Trasformare

L'osservazione è il processo attraverso cui acquisisci informazioni su te stesso e sul mondo che ti circonda. Quando pratichi l'ascolto consapevole, stai utilizzando tutti i tuoi sensi per percepire ciò che accade dentro e fuori di te. L'osservazione è l'altro lato di questa pratica, poiché ti permette di prendere coscienza delle sensazioni fisiche, delle emozioni e dei pensieri che emergono in ogni momento.

Osservare non significa semplicemente notare ciò che accade, ma anche comprendere i collegamenti tra le tue reazioni e gli stimoli che le provocano. Questo ti permette di identificare le radici delle tue risposte psicologiche ed emotive, sia che si tratti di reazioni positive o negative. Chiediti sempre: *A cosa sto reagendo?*

Esercizio Pratico di Ascolto e Osservazione

Per cominciare, prendi qualche minuto per sederti in un luogo tranquillo e dedicarti a te stesso.

Chiudi gli occhi e inizia ad ascoltare i tuoi corpi: fisico, emotivo e mentale.

Focalizza l'attenzione su ciò che emerge:

Quali sensazioni fisiche percepisci?

Quali emozioni stai vivendo?

Quali pensieri affiorano?

Una volta che hai identificato questi elementi, prova a capire cosa ha scatenato queste reazioni. Potrebbe essere un brivido dovuto al freddo, la gioia per una bella notizia o un pensiero provocato da una scena di un film. L'importante è allenarti a riconoscere queste connessioni, perché solo attraverso la consapevolezza puoi iniziare a trasformare il modo in cui reagisci e vivi le tue esperienze quotidiane.

Con il tempo, questa pratica ti aiuterà a sviluppare una maggiore capacità di auto-osservazione e ti fornirà gli strumenti per creare un cambiamento positivo nella tua vita.

Tecniche & c. parte 1

Pensare energia

L'energia vitale è un concetto che attraversa molte culture e tradizioni spirituali, spesso indicato con termini diversi come "qi" in Cina, "prana" in India, o "ki" in Giappone. Questa energia è considerata la forza fondamentale che anima e sostiene tutti gli esseri viventi. È vista come un flusso continuo che pervade il corpo e la mente, influenzando il benessere fisico, emotivo e spirituale.

Secondo le antiche pratiche orientali, mantenere un flusso armonioso di energia vitale è essenziale per la salute. Tecniche come il Tai Chi, lo Yoga, e il Reiki, l'EFT e le tecniche derivate, o cosiddette tecniche energetiche sono state sviluppate per bilanciare e rafforzare questa energia, sciogliendo le disarmonie nel flusso energetico e riportando l'energia al suo naturale flusso.

Nel mondo moderno, sebbene la scienza non abbia ancora confermato l'esistenza tangibile di questa energia, molti trovano beneficio nelle pratiche che la coinvolgono. L'energia vitale è un ponte tra il corpo e lo spirito, un'idea che ispira la ricerca di equilibrio e armonia in una vita sempre più complessa.

Per favorire il naturale flusso della tua energia vitale questo quaderno ti suggerisce di utilizzare alcune pratiche base e alcuni esercizi presi dalle tecniche energetiche.

Conoscere il Proprio Corpo Energetico: Un Passo Verso la Consapevolezza

Imparare a prendere confidenza con il proprio corpo energetico, così come con gli altri corpi, può aiutarti a crescere in consapevolezza e auto-consapevolezza. È importante comprendere che, oltre al corpo fisico, tu sei anche Energia. Questa idea non è nuova: già tremila anni fa, l'antica medicina tradizionale cinese teorizzava l'esistenza dell'energia vitale, e molte altre tradizioni culturali e spirituali parlano di concetti simili.

L'Interconnessione dei Corpi

I vari "corpi" che compongono il tuo essere – fisico, emotivo, mentale, energetico e spirituale – sono strettamente interconnessi. L'energia vitale fluisce attraverso il corpo energetico mediante un sistema di canali chiamati meridiani, similmente a come il sangue scorre attraverso vene e arterie nel corpo fisico. Esistono 12 meridiani principali e circa 365 punti di accesso a questi meridiani.

Punti Energetici e Tapping

Per il nostro lavoro, è sufficiente conoscere e saper stimolare solo alcuni di questi punti energetici, che sono utilizzati nella pratica dell'EFT (Emotional Freedom Techniques), anche conosciuta come "tapping". Questi punti corrispondono a specifici meridiani e sono fondamentali per l'auto-trattamento energetico. In particolare, si tratta di un punto per

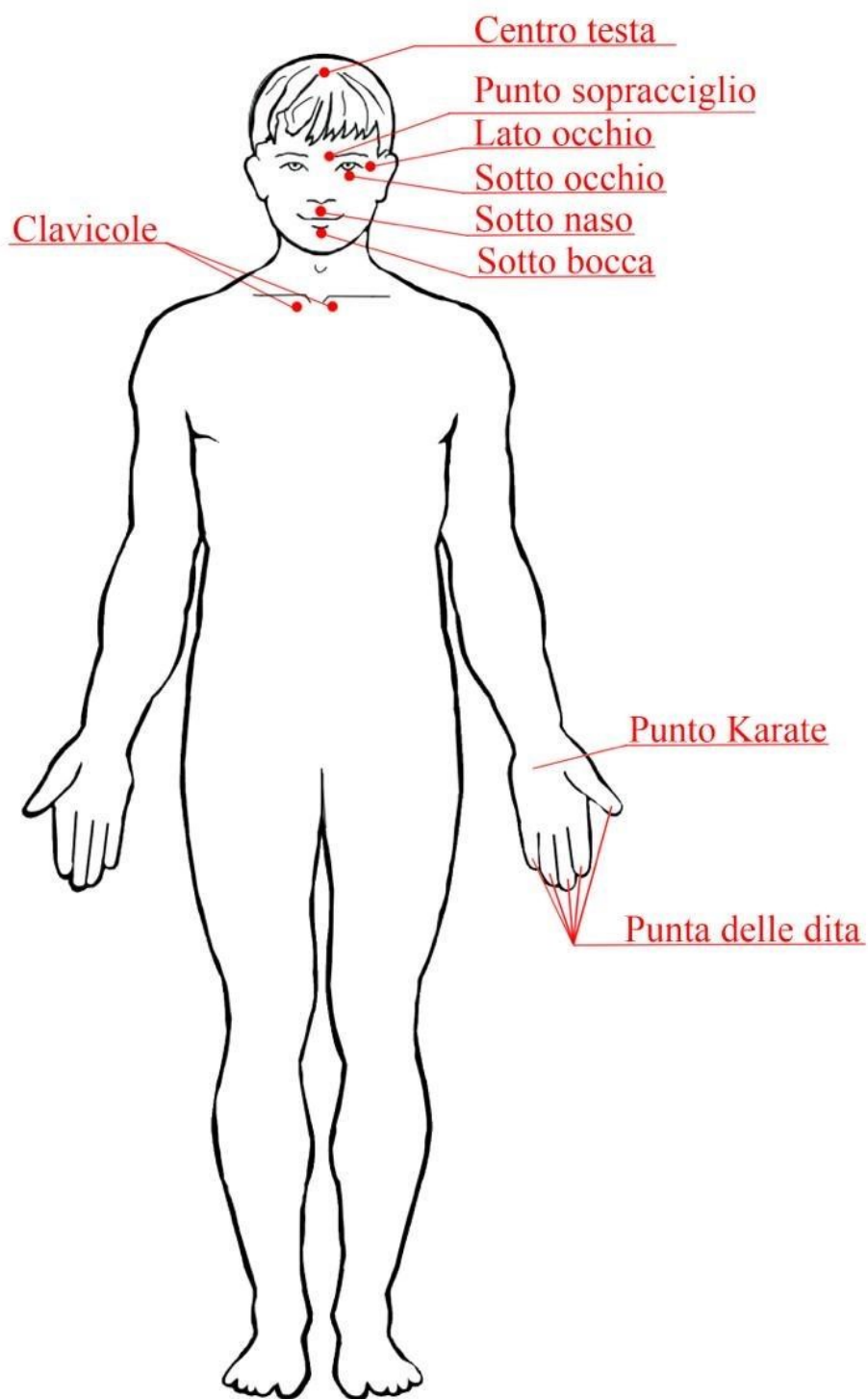
ciascuno dei 12 meridiani principali, oltre a due punti che si trovano all'intersezione di diversi meridiani.

I Punti Energetici Principali

Ecco l'elenco dei punti energetici principali utilizzati nella pratica del tapping + il punto Karate come base di partenza:

1. **Punto Karate (lato della mano)** - Intestino tenue
2. **Sopra la testa** - Vaso governatore, fascio di meridiani yang
3. **Sopracciglio** - Vescica
4. **Lato occhio** - Cistifellea
5. **Sotto occhio** - Stomaco
6. **Sotto il naso** - Vaso governatore, fascio di meridiani yang
7. **Sotto il labbro inferiore** - Vaso concezione, fascio di meridiani yin
8. **Clavicola** - Rene
9. **Sotto il braccio** - Milza/Pancreas
10. **Sotto il seno** - Fegato
11. **Pollice** - Polmone
12. **Indice** - Intestino crasso
13. **Medio** - Maestro del cuore
14. **Anulare** - Triplice riscaldatore
15. **Mignolo** - Intestino tenue

Questi punti sono evidenziati nella figura che vedrai di seguito. Stimolare questi punti attraverso il tapping può aiutarti a riequilibrare il flusso energetico e a promuovere il benessere in modo naturale.



Il nome del meridiano o del fascio di meridiani che i punti toccano l'ho indicato per curiosità, ma non è necessario studiare medicina cinese per utilizzare questi punti, che sono stati finiti

utili per la nostra pratica. Ti basterà sapere che stimolando questi punti, agirai su tutto il tuo sistema energetico.

Questa stimolazione è molto utile per varie ragioni, sia se utilizzata come pratica singola, sia in combinazione con altre pratiche e discipline. Essa serve in particolar modo per:

- Trovare rilassamento
- Tonificare il sistema energetico
- Agire sui blocchi energetici
- Agevolare un cambiamento
- Rilasciare lo stress
- Ottenere una risposta emotiva
- Rilasciare emozioni dense e disturbanti
- Facilitare la trasformazione delle convinzioni limitanti

Dagli anni '90, la pratica del tapping ha trovato sempre più diffusione nel mondo. Oggi puoi trovare numerosi libri, video, audio e altre risorse che ti insegnano come praticare il tapping. Inoltre, esistono studi scientifici che supportano i benefici del tapping e delle tecniche associate.

Per ora, ti chiedo di iniziare a familiarizzare con i punti indicati nell'immagine, in modo che tu possa sperimentare su di te l'effetto della loro stimolazione. I metodi per stimolare questi punti autonomamente sono essenzialmente tre:

- Pressione
- Massaggio
- Picchiettamento (o tapping)

Alcune precisazioni importanti:

- È ugualmente efficace stimolare un punto premendo, massaggiando o picchiettando; scegli il metodo che preferisci.
- Per i punti che si trovano su entrambi i lati del corpo, è indifferente stimolarli a destra, a sinistra o su entrambi i lati.
- È importante imparare tutti i punti, ma con la pratica potresti utilizzarne alcuni in modo più "rapido", saltando talvolta altri (ad esempio i punti delle mani).
- È utile iniziare con pochi minuti di pratica per poi arrivare a dedicare fino a mezz'ora al giorno.

Esercizio: Inizia a prendere confidenza con i punti sui meridiani, o se li conoscevi già, riconnettiti con la pratica.

Tecniche & c. parte 2 SET INDIRETTA E DIRETTA

In precedenza, abbiamo già accennato alla possibilità di auto-trattare alcuni punti sui meridiani energetici. Questi punti possono essere stimolati attraverso un massaggio, una digito-pressione o un picchiettamento. Di seguito, ti ricordo nuovamente i punti da stimolare:

- Punto karate** (meridiano intestino tenue)
- Centro testa** (fontanella – vaso governatore)
- Punto sopracciglio** (meridiano vescica)
- Lato occhio** (meridiano cistifellea)
- Sotto occhio** (meridiano stomaco)
- Sotto naso** (vaso governatore)
- Sotto bocca** (vaso concezione)
- Clavicola** (meridiano rene)
- Sotto ascella** (meridiano milza)
- Sotto seno** (meridiano fegato)
- Lato esterno del pollice** (meridiano polmoni)
- Lato dell'indice verso il pollice** (meridiano intestino crasso)
- Lato del medio verso l'indice** (meridiano pericardio)
- Lato dell'anulare verso il mignolo** (meridiano triplice riscaldatore)
- Lato del mignolo verso l'anulare** (meridiano cuore)
- Lato del mignolo verso l'esterno** (meridiano intestino tenue)

Prova subito a stimolare questi punti anche senza focalizzarti su niente in particolare. Se dedichi del tempo a questa pratica e potrai notare diverse reazioni. Alcuni punti potrebbero risultare piacevoli da stimolare, altri meno; alcuni potrebbero provocare un lieve fastidio, mentre altri potrebbero indurre uno stato di rilassamento. Potresti notare che emozioni disarmoniche ritornano in equilibrio o che ti senti più energico o meno affaticato.

Prenditi il tempo necessario per sperimentare e osserva cosa accade al tuo corpo, a livello emotivo e mentale. La stimolazione dei punti senza pensare a nulla in particolare e senza ripetere frasi è chiamata **SET** (Simple Energy Technique), una tecnica energetica semplice sviluppata nel 2005 da Steve Wells e David Lake.

Una volta acquisita familiarità con i punti e la loro stimolazione, puoi decidere di focalizzare la tua attenzione su ciò che ti sta più a cuore. Ad esempio, puoi concentrarti su una difficoltà presente, un problema, un'emozione disturbante, un ricordo che non riesci a elaborare e lasciar andare, o un progetto che vorresti realizzare. Puoi focalizzarti su qualunque cosa, sia essa fonte di disagio o rappresenti un sogno, un progetto o un obiettivo.

ESEMPIO:

- Focalizza un disagio o un obiettivo.
- Prenditi del tempo per te stesso, siediti in un luogo calmo e tranquillo.
- Inizia a stimolare i punti, concentrandoti sul tuo disagio oppure sul tuo progetto e sulle cose che vuoi realizzare.
- Focalizza cosa senti nel corpo.
- Focalizza quali emozioni emergono.
- Focalizza quali pensieri affiorano alla tua mente cosciente.
- Continua a stimolare i punti, seguendo tutto ciò che accade. Se qualcosa di specifico emerge alla tua attenzione, focalizzati su quello.

Ricorda: mentre stimoli i punti, puoi concentrare la tua attenzione su **emozioni, ricordi, pensieri, sensazioni fisiche, idee o fantasie**. Questa forma di stimolazione con attenzione focalizzata si chiama **SET DIRETTA**. In pratica, stimoli il tuo sistema energetico concentrandoti su qualcosa che rappresenta un problema o un obiettivo.

Prova, sperimenta e presta attenzione a ciò che accade. Se necessario, prendi appunti. Tutto ciò che risulta degno di nota può essere trattato con la stimolazione dei punti e la focalizzazione intenzionale.

Tecniche & c. parte 3 EFT

Ora ti invito ad applicare l'EFT (Emotional Freedom Techniques), sfruttando gli stessi punti che hai appreso in precedenza per lavorare su specifici aspetti, questioni, ricordi, emozioni, pensieri o sensazioni fisiche che desideri affrontare. Ricorda che questi punti possono essere stimolati con picchiettamenti leggeri, massaggio o digitopressione.

Fase di Preparazione

Prima di iniziare la sessione di EFT, prenditi un momento per identificare l'emozione, il pensiero o la sensazione su cui desideri lavorare. Può trattarsi di un disagio, una paura, un ricordo difficile o un obiettivo che vorresti raggiungere. Una volta individuato il focus, valuta l'intensità del disagio su una scala da 0 a 10, dove 10 rappresenta la massima intensità.

Procedura EFT

1. **Valutazione iniziale:** Dopo aver scelto su cosa lavorare valuta l'intensità soggettiva del disagio che ti procura su una scala da 0 a 10.
2. **Set up:** Inizia stimolando prima di tutto il **Punto karate**.
3. Formula una frase di preparazione, anche detta set-up in questo modo:
"Anche se [descrivi il tuo problema o disagio], io mi accetto profondamente e completamente".
Oppure
"Anche se [descrivi il tuo problema o disagio], tutto può cambiare e lascio che cambi".
O ancora
"Anche se [descrivi il tuo problema o disagio], mi apro alla possibilità che tutto si trasformi e di acquisire nuova consapevolezza sulla questione".
Ricorda che puoi anche personalizzare il finale della frase come più ti aggrada.
4. **Picchiettamento dei punti:**
 - Inizia a stimolare i punti in sequenza** mentre ripeti una frase promemoria che riassume il problema o l'elemento che vuoi affrontare. Ad esempio, se il problema è un disagio, puoi ripetere "Questo disagio" o una frase simile.

Ripassiamo:

- I punti da stimolare sono:
 - Punto karate** (meridiano intestino tenue)
 - Centro testa** (fontanella – vaso governatore)
 - Punto sopracciglio** (meridiano vescica)
 - Lato occhio** (meridiano cistifellea)
 - Sotto occhio** (meridiano stomaco)
 - Sotto naso** (vaso governatore)
 - Sotto bocca** (vaso concezione)
 - Clavicola** (meridiano rene)
 - Sotto ascella** (meridiano milza)

- Sotto seno** (meridiano fegato)
 - Lato esterno del pollice** (meridiano polmoni)
 - Lato dell'indice verso il pollice** (meridiano intestino crasso)
 - Lato del medio verso l'indice** (meridiano pericardio)
 - Lato dell'anulare verso il mignolo** (meridiano triplice riscaldatore)
 - Lato del mignolo verso l'anulare** (meridiano cuore)
 - Lato del mignolo verso l'esterno** (meridiano intestino tenue)
5. **Valutazione intermedia:** Dopo aver completato un ciclo di picchiettamenti, fermati un attimo e valuta nuovamente l'intensità del disagio su una scala da 0 a 10. Se l'intensità è ancora alta, puoi ripetere il ciclo con una frase leggermente modificata, ad esempio "Il disagio rimasto".
6. **Chiudi la sessione:** Quando l'intensità del disagio è notevolmente diminuita (vicino allo zero), termina la sessione prendendo un momento per rilassarti e osservare le sensazioni nel tuo corpo. Puoi concludere la pratica con una frase positiva o un'affermazione che desideri interiorizzare, come "Armonizzo tutti i miei sistemi all'integrazione del lavoro svolto".

Consigli per la pratica

Mentre stimoli i punti, presta attenzione a eventuali ricordi, emozioni o sensazioni fisiche che potrebbero emergere. Ogni sessione può portare alla luce nuovi aspetti del problema su cui lavorare. Se ti sembra utile, prendi nota di queste osservazioni per rifletterci in seguito o per affrontarle in sessioni successive.

EFT è uno strumento flessibile che puoi adattare alle tue esigenze. Sperimenta con diverse frasi e variazioni per scoprire cosa funziona meglio per te. Ricorda, l'obiettivo è liberare il tuo sistema energetico da blocchi emotivi, favorendo un senso di benessere e armonia.

Tecniche & c. parte 4 - I.E.P.

Quando attraversi una situazione nella vita che non riesci a elaborare, si crea un blocco emotivo. Questo blocco impedisce alla tua energia vitale di scorrere liberamente. Non è l'evento in sé a influenzare la tua vita, né il pensiero che formuli su quell'evento; è la carica emotiva non elaborata legata all'evento o al pensiero che causa sofferenza.

Cosa puoi fare?

Esistono molte strategie per sciogliere l'energia rimasta bloccata e riportarla in flusso, così da rielaborare le emozioni non ancora armonizzate. In questi materiali di base ti suggerisco tre tecniche semplici ed efficaci:

1. **SET (Simple Energy Technique)** nella sua forma diretta, che hai già visto nella precedente spiegazione.
2. **EFT (Emotional Freedom Techniques)**, che sfrutta la combinazione del tapping e di frasi apposite per riportare l'energia in flusso
3. **IEP (Intention-based Energy Process)**, un processo energetico basato sull'intenzione, semplice e diretto, che puoi usare sempre e ovunque.

Che cos'è l'IEP?

IEP (Intention-based Energy Process) è un processo energetico basato sull'intenzione sviluppato da Steve Wells. Questo metodo utilizza specifiche intenzioni per rielaborare i blocchi emotivi, ovvero le emozioni irrisolte, dietro i problemi, ottenendo cambiamenti emotivi ed energetici. IEP è un approccio semplice per la liberazione emozionale, che può essere utilizzato anche in combinazione con la stimolazione dei punti lungo i meridiani energetici (gli stessi punti utilizzati nel SET diretto e indiretto, o in EFT). Può essere impiegato per alleviare le piccole e grandi tensioni, liberarsi dai ricordi non elaborati del passato, superare i blocchi energetici, e persino per manifestare un nuovo futuro e ottenere risultati eccellenti.

Come funziona?

Le frasi o intenzioni utilizzate in IEP fungono da comandi per la tua mente inconscia, permettendole di rilasciare gli attaccamenti o i blocchi emotivi legati al passato ripristinando il corretto flusso della tua energia vitale.

In pratica

IEP, nella sua forma base, dedicata all'auto-coaching, si compone di due semplici frasi che possono essere utilizzate nella pratica quotidiana.

- Frase 1:** Può essere indirizzata a qualunque problema, evento, immagine, credenza, pensiero o ricordo che percepisci come disturbante.
Esempio: "Lascio andare tutti i miei attaccamenti emotivi a _____"
(oppure "Rilascio ogni attaccamento emotivo a _____").
- Frase 2:** Può essere utilizzata per ripristinare il corretto flusso di energia nel corpo, o in un'area del corpo, quando si avvertono tensioni o blocchi energetici a livello fisico. Ma si può utilizzare anche indirizzandola ad una emozione

Esempio: “Ripristino il corretto flusso di energia in _____” (parte del corpo o stato emotivo).

Esempio pratico:

1. Focalizza un piccolo disagio.
2. Prenditi del tempo per te stesso, siediti in un luogo calmo e tranquillo.
3. Inizia a stimolare i punti, concentrandoti sul disagio.
4. Osserva cosa senti nel corpo.
5. Nota quali emozioni emergono.
6. Focalizzati sui pensieri che affiorano alla tua mente cosciente.
7. Continua a stimolare i punti seguendo tutto quello che accade.

Utilizza la frase di rilascio su pensieri, credenze, ricordi, idee, o fantasie: “Rilascio ogni attaccamento emotivo a _____ (idea, pensiero, ricordo...)”.

Se qualcosa emerge alla tua attenzione, concentrati su di essa e formula una nuova frase di rilascio.

Se avverti disagio o tensione nel corpo, o in una particolare area, oppure se una emozione si manifesta come l’aspetto che attrae di più la tua attenzione **usa una frase di ripristino:**

“Ripristino il corretto flusso di energia in _____” (parte del corpo o emozione).

© 2019 Steve Wells, Processo energetico basato sulle intenzioni (IEP).

VIDEO ABBINATI

Abbinati a questa lezione ci sono due video, uno più teorico sul metodo RAOT e uno esperienziale sulle tecniche energetiche spiegate in questa lezione. Puoi accedere ai video con il link che ti è stato inviato:

VIDEO INTRO.1: Riassunto metodo RAOT

VIDEO INTRO.2: 3 Tecniche energetiche in breve