



**ACCADEMIA DI  
MEDICINA VIBRAZIONALE**

# ASCOLTO E SILENZIO

---

Ascolto come trasformazione e silenzio come creazione.

**Valentina Ciampichetti**

**Anno Accademico 2014-2015**

**Relatrice Laura Schmidt**

## INTRODUZIONE

Tutto è iniziato il 15 agosto del 2013. Quel giorno sono andata a festeggiare il Ferragosto con una coppia di carissimi amici. Luigi mi parla dei cinque riti tibetani e in particolare del settimo che si collega al suono. Rimango letteralmente affascinata. Mi consiglia di leggere un libro, Il Settimo tibetano. La mia curiosità comincia ad ardere e sento subito in me un forte desiderio di conoscenza e comprensione.

Il giorno dopo il libro era tra le mie mani e un nuovo mondo si apriva davanti agli occhi del cuore. Giorno dopo giorno ho scoperto una realtà che, pur non avendo mai esplorato, sentivo molto vicina al mio modo di concepire la vita. Tutto era nuovo e allo stesso tempo familiare. Ho subito cominciato a mettere in pratica gli esercizi consigliati con l'uso della voce. Ho sempre avuto una passione per il canto e ascoltare la mia voce, che si esprimeva in un modo del tutto insolito, ha subito generato in me una sensazione di profonda serenità. Così è iniziato il mio appuntamento quotidiano con i suoni vocalici che entravano in risonanza con le parti più intime del mio essere. Quei pochi minuti di armonia vocale mi permettevano di vivere una profonda esperienza di rilassamento e di pace che lasciavano un'eco piacevole nell'arco di tutta la giornata. Col passare dei giorni i benefici erano numerosi e dentro di me cresceva una nuova consapevolezza.

La mia vita negli ultimi quindici anni era stata piuttosto travagliata e non mi sentivo abbastanza forte nell'affrontare situazioni e relazioni umane. In me esplodevano momenti frequenti di rabbia, di disagio e profondi sensi di colpa. Il tutto era accompagnato da ansia e preoccupazione per il futuro che vedevo sempre avvolto da una nube nera. Mi sentivo vittima e preda degli eventi, come in balia di un mare minaccioso da cui tentavo di fuggire ma senza esiti incoraggianti. Un mondo che non mi apparteneva, estraneo ma in cui mi sentivo immersa. La sofferenza era la mia compagna di viaggio, a cui mi ero affezionata e aggrappata, come unica certezza in quel marasma di incertezze. Il conflitto, che vivevo in me,

si rifletteva sempre più all'esterno e agivo per reazione. Non mi accettavo affatto e disapprovavo certi miei comportamenti, sebbene non riuscissi a intravedere una strada alternativa. In questi anni tra l'altro ho combattuto con il Dio che l'educazione religiosa mi aveva presentato; la lotta e la ribellione alle convinzioni trasmesse dall'esterno erano il mio pane quotidiano. Proprio in questo mare di ombre, finalmente, cominciavo a intravedere una piccola luce.

L'emissione di questi suoni, giorno dopo giorno, spostavano sempre più la mia attenzione dal mondo esterno al mondo che si muoveva in me, facendomi percepire una realtà nuova, fatta di emozioni, di armonia ed equilibrio tra corpo e mente. Lo studio e la ricerca mi hanno da allora sempre accompagnata, perché volevo dare un nome a quello che consciamente e molto inconsciamente stava avvenendo in me. La mia mente razionale chiedeva delle spiegazioni, dei chiarimenti e se da un lato essi arrivavano per soddisfare quell'esigenza tutta umana di controllo del sapere, dall'altro la mia anima cominciava ad accogliere con fiducia e coraggio quel mistero d'Amore che purifica, rinnova e trasforma. Al suono ho cominciato ad abbinare la pratica dei cinque tibetani a casa e del Tai Chi in palestra. In pochissimi mesi ho cominciato ad avvertire cambiamenti nell'umore; un maggiore entusiasmo e forza nel gestire gli stati emotivi; leggerezza soprattutto nelle gambe, dal momento che da alcuni anni soffrivo di ritenzione idrica. I benefici erano molto evidenti e ho avvertito sempre più forte l'esigenza di approfondire i contenuti teorici, senza mai dimenticare l'importanza e l'efficacia della pratica.

Sentivo di essere tornata a casa, nella mia Casa, dove avrei potuto ritrovare il mio Sé, la mia vera essenza creata a immagine e somiglianza di Dio. Ho cominciato a navigare su Internet per cercare un'opportunità di crescita e formazione nell'ambito del suono. Il mio desiderio prendeva sempre più forma, fino a concretizzarsi nella comparsa del sito dell'Accademia di Medicina Vibrazionale di Milano. L'emozione fu forte e subito, per istinto, ho intuito che era proprio quello che stavo cercando; da febbraio l'Accademia avrebbe iniziato un corso annuale sul

metodo Resonance con l'uso dei diapason. Ho pensato che nulla era accaduto per un semplice caso ma che l'Universo mi stava facendo uno dei regali più belli.

Il 15 febbraio del 2014 è iniziata una delle più affascinanti avventure che gradualmente ha cominciato a ripulire e rigenerare la mia mente e il mio corpo, dandomi sempre più la forza e la determinazione per cambiare rotta e per fare scelte sempre più in sintonia con il mio sentire più profondo e più in linea con le mie potenzialità. Dentro di me è presente una nuova energia che scorre come un fiume, inondando, senza più limiti e barriere, ogni parte del mio essere. Questa presenza è quella capacità che mi permette di creare immagini per dare forma ai miei desideri; questa presenza è quella luce che ora vedo in ogni cellula del mio corpo; questa presenza è il mio faro nei momenti del discernimento e dell'azione; questa presenza è la fonte della gioia e dell'entusiasmo che si sono accesi in me. Ho ancora molto da scoprire e tante sono le tappe che mi aspettano, ma fuori e dentro di me si manifestano, in modo esponenziale, i frutti di quell'Amore infinito che lasciano segni visibili di trasformazione e creazione.

## LA MIA ESPERIENZA CON L'USO DEL METODO RESONANCE

Tornare a Casa è quello stato d'animo che mi permette di sperimentare la gioia del ritorno all'essenza, agli spazi dell'anima dove c'è una luce tutta speciale, dove c'è un suono che abbraccia il silenzio e ne permette l'ascolto. Col tempo scopro e assaporo sempre di più questa meravigliosa condizione dell'anima. Tutto procede come prima, stesso lavoro, stessa città, stessi legami affettivi, stesse amicizie ma i miei occhi sono nuovi e tutto appare come se vedessi per la prima volta; le mie orecchie percepiscono suoni e voci mai prima ascoltati. I miei alunni a scuola sono più attenti e partecipi. Ciò che comunico con le parole ho come l'impressione che nasca da un cuore che pulsa a un ritmo nuovo. Nascono relazioni più profonde, più feconde, più vibranti che mi regalano emozioni e pace interiore. Guardare negli occhi un alunno è amarlo profondamente. Sento che avviene uno scambio generatore di vita. Guardare negli occhi mio figlio è come scoprire un mondo che appartiene ad entrambi, è un terreno comune d'incontro e di nuove scoperte che nascono dall'amore. Ogni cambiamento nasce da una volontà e da un desiderio di trovare una sintonia con la nostra natura più profonda, là dove è scritta la nostra missione, il senso del nostro vivere qui, su questa terra. Questa missione ora cerco con gioia e affidandomi a Dio. Diceva Martin Luter King: *“Cerca di capire il disegno che sei chiamato ad essere.”*

Con il Metodo Resonance ho scoperto che esiste dentro di me pace e serenità. Questa pratica coinvolge il corpo, la mente e lo spirito, e col tempo ho percepito sempre più la mia persona come unità meravigliosa. Quando mi fermo, smetto di concentrarmi su un'attività, chiudo gli occhi e tutto di me si placa. Anche il mio corpo registra dei cambiamenti: il battito cardiaco rallenta e sono in ascolto del mio respiro che diventa sempre più profondo. La pace prende il posto della caotica attività mentale, di quel frenetico accavallarsi di pensieri che generano affanno e ansia incontrollata. Il ritmo diventa sempre più lento e inizia una comunicazione

feconda, fatta di immagini, parole, pensieri, colori, suoni ed emozioni che ridisegnano nuove forme e che sono l'espressione della mia anima. Guardandomi dentro mi sento sempre più libera da quei comportamenti ossessivi che erano frutto di un atteggiamento perfezionista, troppo perfezionista. Scopro sempre più la bellezza e il fascino della calma che mi permette di guardare la vita e quello che mi accade da un'altra prospettiva. In me scopro un centro, un particolare centro che è presente e consapevole. Il silenzio diventa un compagno di viaggio che mi permette di entrare nel campo dello spirito. I pensieri svaniscono e, nonostante quella "nube dell'ignoto", sento che Dio si manifesta al cuore che cerca. La bussola ora è rivolta verso l'interno. La direzione esteriore deriva da ciò che gli altri pensano di me, quella interiore affonda le sue radici all'interno, dove l'incontro con l'energia universale dona forza, solidità e consapevolezza di chi sono realmente.

C'è dunque nell'aria odore di nuovo, di spazi inesplorati, di esperienze vissute e ancora da vivere; di amore da donare e ricevere; c'è odore di Dio che vive e si manifesta in me e attraverso di me. Se prima il desiderio di un cambiamento si mescolava alla lotta interiore e al mare magnum delle emozioni che sfuggono al controllo, ora nella quiete della mente e del cuore, giorno dopo giorno, imparo a leggere e a interpretare i segni di una profonda crescita interiore. Da quando la gratitudine scandisce numerosi momenti della mia giornata, da quando l'espressione "ti amo" è entrata nei miei pensieri, dentro di me scorre un'energia nuova che mi invita a lasciarmi andare per entrare in sintonia con l'Amore universale.

Nella mente e nel cuore ha cominciato a risuonare una domanda, Valentina sei pronta a ricevere? Per ricevere è necessario fare spazio e diventare terra buona, fertile perché il seme possa germogliare; per ricevere voglio farmi utero per accogliere e dare alla luce una nuova vita; per ricevere desidero diventare custode di un tesoro infinito, l'eredità che Dio ha lasciato dentro di me; per ricevere mi impegno a pulire la mente dall'incessante rumore di ansie e preoccupazioni; mi

impegno a pulire il cuore da emozioni che lasciano tristezza, sfiducia e insoddisfazione, da emozioni che inducono lotta con se stessi; mi impegno a pulire il corpo dalla pesantezza e dalla debolezza di ogni oscura energia, di frequenze non allineate all'amore e alla gratitudine. E in questo nuovo stato di coscienza ho cominciato a riprogrammare la mia vita.

Da quando ho iniziato a utilizzare il Metodo Resonance nella mia vita si sono verificati profondi cambiamenti.

- 1) Le mie azioni spesso erano il risultato di un forte senso del dovere e del sacrificio, pertanto ho sempre creduto che questi fossero gli ingredienti indispensabili per raggiungere dei risultati positivi. Ora l'impegno ha un'altra radice, quella dell'entusiasmo, della gioia, della condivisione e del dono di me stessa. La mia capacità di attenzione e concentrazione è notevolmente aumentata, quindi massimi risultati in tempi ridotti e senza più ansia e stress.
- 2) Quando il mio corpo mi chiama attraverso un dolore e un problema fisico, mi fermo e gli chiedo cosa desidera. Mi metto in ascolto del mio corpo perché so che non mente mai e i suoi segnali sono dei veri campanelli che mi invitano ad essere attenta e ben sveglia nel leggere e interpretare i segni. Ero spesso soggetta a emicranie, raffreddori, faringiti e a febbre con infiammazioni alle vie respiratorie; per non parlare poi del mio problema di sempre, la stitichezza. Ora le mie difese immunitarie sono aumentate e la stitichezza è un problema completamente risolto.
- 3) Quando un avvenimento mi infastidisce e mi turba, quando gli altri accendono in me emozioni di rabbia, risentimento, agitazione e ansia, sento più che mai l'esigenza di pulire i miei pensieri, la mia mente e il mio cuore da queste tossine. Non mi pongo più il problema di scoprire perché provo certe emozioni. La mia priorità è amore e ringraziare; la mia priorità è lasciare andare nella consapevolezza che tutto può essere purificato e

rinnovato. Più osservo e accolgo con amore ciò che arriva nella mia vita, più scopro cosa desidero, più mi libero da blocchi energetici. Questo mi dona una profonda motivazione a migliorare, a rinnovare energia per incanalarla in attività che mi donano benessere fisico, mentale e spirituale.

- 4) Da quando intendo la responsabilità come quella straordinaria abilità a trovare risposte, avverto molto meno i sensi di colpa e il risentimento. Quello che accade nella mia vita, indipendentemente dal mio grado di coscienza e di conoscenza, nel momento in cui lo individuo, necessita di risposte e soluzioni da parte mia. Si è risvegliata in me una forte determinazione che mi permette di fare scelte e prendere decisioni senza quell'insicurezza che precedeva spesso il mio agire.
- 5) Troppe volte nella mia vita ho cercato di avere il controllo, tuttavia più cercavo di pilotare gli eventi, più subentravano imprevisti che mi dimostravano quanto fosse inutile la preoccupazione e l'affanno di chi pensa di governare il mondo. Capto numerosi segnali e non sempre ne ho una percezione cosciente. Questa consapevolezza mi conduce sempre più a uno stato di abbandono e di affidamento a Dio. La fede è la chiave che apre le porte all'Amore; la fede è sentirsi amati in ogni circostanza, nella certezza che tutto ha un senso profondo. Quando mi lascio guidare dall'energia universale e accetto, senza inutili resistenze, gli imprevisti e le situazioni più difficili, tutto si trasforma in opportunità di potenziamento delle mie capacità e di scoperta di nuove risorse.
- 6) Le relazioni sono migliorate. Mi sento più aperta e disponibile verso gli altri. Riesco a esprimere con serenità e gioia quello che sento; riesco a comunicare in modo più spontaneo ed efficace; sono più propensa all'ascolto e attenta ai bisogni dell'altro. Le amicizie storiche si sono fortificate e molte nuove amicizie sono arrivate come un dono prezioso. Con alcune di loro condivido passioni, interessi, esplorazioni e scoperte dell'anima. Strada facendo scopro la bellezza delle relazioni familiari che si colorano di nuove

sfumature. In passato avevo qualche difficoltà a dire no, ora, prima di prendere delle decisioni, mi chiedo cosa sia veramente utile per me e per gli altri.

7) Nel lavoro mi sento più sicura, più calma e più gioiosa. La scuola è sempre più il mio privilegiato campo d'esperienza che mi permette di osservare, analizzare e mettere in pratica ciò che teoricamente apprendo. Da un lato mi confronto con l'arte della comunicazione, dall'altro con l'esigenza di trovare strategie didattiche efficaci e in primis posso sperimentare le frequenze dell'amore, raccogliendone in breve tempo i frutti. Dallo scorso anno ho introdotto prima di ogni lezione l'ascolto di brani musicali; da quest'anno ogni lezione viene anticipata da una fase di rilassamento della mente e del corpo, attraverso esercizi di respirazione e semplici movimenti, e da un allenamento della mente attraverso le affermazioni. Esse sono frasi positive per la nostra mente e il nostro cuore. Sono come dei semi buoni che in tempi più o meno brevi ci permettono di raccogliere frutti di gioia, di ottimismo e di libertà da tutti quei condizionamenti che arrivano dall'educazione ricevuta e dai messaggi negativi provenienti dalla nostra cultura. Avendo la possibilità di avere un'ora di laboratorio alla settimana in compresenza con un'altra collega, ho strutturato un vero e proprio percorso di consapevolezza di sé. I risultati raggiunti sono davvero notevoli, i ragazzi stanno migliorando tanto nell'apprendimento e nelle relazioni interpersonali. In classe, tra l'altro, si è creato un clima di serenità e di entusiasmo che facilita e rende più fruttuosa l'attività didattica. Si sta realizzando, seppure in parte, uno dei miei sogni più grandi: rendere la scuola un piacevole laboratorio in cui i giovani possano portare in superficie i loro talenti e mettere in atto le loro meravigliose potenzialità.

8) Dall'adolescenza in poi, ho utilizzato la scrittura di testi poetici come rifugio e come sfogo, pertanto i pensieri espressi erano sempre offuscati da tristezza e malinconia. Da alcuni mesi ho ripreso a scrivere, dopo una breve

pausa, per esprimere la gioia e l'entusiasmo che accompagnano le mie giornate.

So che c'è ancora tanto da migliorare e mettere in pratica, tuttavia nutro la consapevolezza di essere finalmente sulla strada che in passato a tratti intravedevo ma che non avevo mai il coraggio di intraprendere. Guardandomi indietro tanto è cambiato nella mia vita. Le mie frequenze sono cambiate completamente e la pratica quotidiana del metodo Resonance sta facilitando e accelerando questo straordinario processo di crescita.

Mi piacciono tanto le parole che Wayne Dyer scrive nel suo libro “Le vostre zone erronee”: *“Se seguiti a lasciarti controllare da forze esterne, o a ritenere di esserne controllato, non avrai mai una soddisfazione, non ti realizzerai mai. Essere a tutti gli effetti, non significa eliminare i problemi della tua vita. Significa spostare il tuo centro di controllo dall'esterno, da fuori di te, all'interno, dentro di te. In tal modo ti assumi la responsabilità di tutto ciò che provi sul piano emozionale: non sei un robot, non vivi in un labirinto di norme e regolamenti stabiliti da altri e che per te non hanno senso. Puoi guardare certe regole con occhi più freddi, ed esercitare una qualche misura di controllo dall'interno sui tuoi pensieri, stati d'animo e modi di fare.”*<sup>1</sup>

Mi sono accorta che biasimare gli altri, ossia dare la colpa agli altri, mi fa perdere tempo e mi succhia energia. Continuando a proiettare pensieri, parole e azioni all'esterno, è difficile trovare soluzioni per affrontare con sicurezza e serenità le situazioni della vita. Ora preferisco assumermi la responsabilità e cerco in me risposte e soluzioni, spesso dopo la pratica del metodo per le scelte più impegnative e per quelle che mi lasciano più tempo per decidere. Questo mi rende più serena e in pace con me stessa e gli altri, anche quando le mie decisioni non collimano con chi mi sta accanto. Accogliere gli altri e amarli così come sono, rende ogni relazione più feconda e armoniosa. “Amare”, come dice Erich Fromm,

---

<sup>1</sup> Cfr.W.Dyer, Le vostre zone erronee, Rizzoli, Milano 2013, p.147

**“è un atto di fede.”**Amare significa affidarsi completamente e senza condizioni, nella certezza che il nostro amore risveglierà amore e contagierà ogni persona.

Nel mio vissuto quotidiano i segni di questa purificazione sono evidenti. Tanti miglioramenti nel rapporto con me stessa. Ora mi percepisco a trecentosessanta gradi; sono attenta alle mie emozioni, agli stati d’animo; all’energia più sottile che spesso sento nel mio corpo; alla mia mente razionale, che riconosco come il mio punto debole, su cui ho lavorato e continuerò a lavorare tanto perché si abbandoni sempre di più a quella consapevolezza pura e divina che dimora in me; sono attenta al mio corpo con cui ho aperto un dialogo diretto e di cui sono sempre più innamorata; sono vigile e molto premurosa nei confronti di quel bambino interiore che ho riscoperto in me con quella freschezza e giovialità che hanno segnato la mia infanzia. Sono felice perché in molte circostanze critiche, a differenza di un anno fa, riesco a trovare coraggio, entusiasmo e serenità. Tutto questo mi dona una grande forza, serenità e tanti problemi si risolvono meglio e più in fretta.

Questo modo nuovo di affrontare la vita si riflette tanto nelle relazioni esterne, nel desiderio di ascoltare e incontrare l’altro. Negli altri vedo un mondo interiore che prima mi sfuggiva; sono più predisposta a comprenderli e amarli con cuore aperto. Da questo scaturiscono relazioni più ricche e feconde che lasciano impronte nella mia anima. Ogni incontro, ogni problema dell’altro diventa occasione anche per me di purificazione. Vedo gli altri come uno specchio e una grande risorsa per conoscermi ed evolvere. Gioia, Amore e Gratitudine sono i doni che sento di ricevere e che desidero donare all’esterno, a tutti e a tutto.

**“La realtà non è quella che si vede ma quella che si sente.**

**La realtà è suono e movimento.”**

Queste sono parole dell’astrofisco Giuliana Conforto che hanno destato in me emozioni arcane e profonde. A queste due espressioni, suono e movimento, associo

alla luce della mia esperienza le parole musica e danza. Dall'adolescenza in poi ho dovuto fare i conti con giudizi, pregiudizi, timidezza, paura e blocchi che poco si conciliano con l'espressione spontanea di se stessi. La pratica di Resonance riporta in superficie la nostra luce divina, quella che dissonanze e frequenze disarmoniche seppelliscono attimo dopo attimo. Esse, più che di luce, sono portatrici di ombre, sempre più fitte e scure.

Tante volte in questi ultimi mesi mi sono chiesta: chi è Valentina? E se prima c'era un'identificazione con la mia mente e il mio corpo, come fossero unità separate e mondi a se stanti, ora l'attenzione si sposta sull'energia, la forza che Valentina esprime in una perfetta unità di corpo, mente e spirito. Questa realtà, che Valentina è, si muove nel ritmo armonico di una danza e si esprime nella melodia del suono dell'anima. E il corpo, in quanto materia, che ruolo svolge? In un'ottica di unità, dove non c'è spazio per conflitti e separazioni, il corpo fisico è anch'esso espressione tangibile di ciò che l'uomo è. Quindi anche il corpo è forza, è energia in perfetta connessione con la totalità della Vita.

Fino a qualche mese fa ho dato poca importanza al mio corpo, senza mai pensare a quanta intelligenza custodisse. Il corpo svolge tante funzioni indispensabili alla vita e invia segnali inequivocabili che spesso la mente non vuole ascoltare. Il corpo non mente mai e dal momento che è anch'esso energia, possiamo sentirlo percependo le sue sensazioni, ascoltandone il suono e osservandone i movimenti. Ho anche potuto sperimentare di quali straordinarie capacità di auto guarigione sia dotato. Si ammala quando la nostra mente lo fa ammalare e guarisce quando la nostra mente lo consente, smettendo di tormentarlo con i pensieri limitanti. Essendo in connessione diretta con un'intelligenza superiore, il corpo fisico è in grado di valutare molte più variabili di quelle a disposizione della nostra mente razionale che invece è frutto di tanti condizionamenti esterni e convinzioni estranee alla nostra natura più autentica, a chi siamo veramente.

Scoprire il mio corpo come una realtà di luce e energia mi ha dato l'opportunità di sperimentare il dolore non più come un problema da combattere bensì come

possibilità di amare quella parte del mio corpo che mi sta parlando e che richiede ascolto attento. Per millenni diverse credenze si sono basate sulla mortificazione del corpo fisico, considerato impuro e peccaminoso. Questa convinzione si è radicata nel nostro inconscio e penso che sia alla base della poca considerazione che diamo ad esso. Pertanto questo potente auto limite richiede di essere ripulito per lasciare spazio ad una visione più aderente alla nostra realtà. Anche la medicina ufficiale, tipica della nostra cultura, non ha affatto contribuito a diffondere un'immagine dell'uomo come unità di corpo, mente e spirito. Tale visione olistica è relegata alla medicina orientale. Tuttavia penso che ci stiamo avvicinando ad un profondo cambiamento che ci fa ben sperare in una sinergia di punti di vista, di ricerche e studi scientifici che, pur partendo da impostazioni culturali diverse e prendendo all'origine direzioni diverse, possano incontrarsi e trovare linee sempre più convergenti. Scopo di questo incontro è l'amore per l'uomo e la sua felicità, fuori da logiche di mercato e di interessi economici.

Leggendo il libro di Deepak Chopra, *“Guarirsi da dentro”*, ho fatto tesoro della testimonianza dell'autore. Egli racconta del suo incontro con Maharishi Mahesh Yogi che comunica al medico di aver aspettato a lungo prima di esporre alcune tecniche speciali. Egli ritiene che diverranno la medicina del futuro, quindi chiede a Deepak di impararle e di spiegare in modo chiaro e scientifico come funzionano. *“In poche ore gli insegnò una serie di tecniche mentali, tra le quali i suoni primordiali. Queste tecniche vengono usate nella meditazione, ma sono consigliate per malattie specifiche, comprese quelle considerate inguaribili in Occidente, come il cancro. - Questa conoscenza è estremamente potente - ribadì. - A confronto i farmaci e le tecniche chirurgiche a cui sei abituato sono molto grezze. Ci vorrà del tempo, ma la gente se ne renderà conto.”*<sup>2</sup>

Queste parole mi hanno illuminato la mente e il cuore, a ulteriore conferma di quanto sia necessario il viaggio interiore che schiude l'uomo a nuove prospettive di rinascita nella Vita Universale. Con Resonance ho cominciato a percepire la

---

<sup>2</sup> Cfr. D. Chopra, *Guarirsi da dentro*, Sperling, Milano 2013, pp. 3-4

relazione tra me e il cosmo; sto maturando la consapevolezza che posso trovare risposte a domande che prima si affacciavano timidamente alla mia mente e che ora sono il mio cibo quotidiano. Le barriere interiori si dissolvono, come anche quelle tra me e gli altri. Comincio a sperimentare quell'unicità che mi aiuta a capire che sono collegata ad ogni cosa. Unità e ascolto interiore mi permettono di crescere nell'amore per me stessa e per ogni creatura in cui il soffio di Dio ha da sempre alitato.

In questa realtà di suoni e movimenti tutto si presenta con maggiore chiarezza, e anche la materia più pesante ritrova in sé l'origine della sua primordiale leggerezza.

## **IL CAMPO ENERGETICO DELL'UOMO**

*“Un problema sorge solamente quando la vita è vista in modo frammentario. Vedetene la bellezza.” J.Krishnamurti*

Secondo l'antica cultura induista tutti gli esseri umani hanno un campo energetico che avvolge il corpo fisico. Nell'uomo e negli animali i punti di comunicazione di tale campo con il corpo fisico furono chiamati **chakra**, termine sanscrito che significa **“ruota”**. Le varie scuole di yoga cercarono di conoscerli, descriverli e darne definizioni simboliche. Con la diffusione delle conoscenze orientali in Occidente e con la riscoperta del legame indissolubile tra uomo e natura, i chakra e il campo energetico umano sono stati negli ultimi decenni oggetto di studi accurati anche nella nostra società, allo scopo di comprendere l'essere umano nella sua interezza, al di là del riduttivo modello materialista imposto dalle dottrine illuministiche e dalla medicina ufficiale.

L'energia vitale non è una caratteristica esclusiva della materia, anzi, secondo il pensiero olistico, l'energia precede la materia e la crea, quindi sia il corpo fisico sia tutto ciò che appare ai nostri sensi come qualcosa di materiale rappresenta l'ultimo stadio, il più denso, di un processo di generazione che è iniziato in precedenza. L'universo respira: le più recenti ipotesi dell'astrofisica sembrano riconoscere che l'universo si contrae e si espande, proprio come avviene durante la respirazione; mentre la fisica subatomica ha da tempo dimostrato che materia ed energia sono due aspetti dello stesso fenomeno. A ogni contrazione ed espansione dell'universo si libera energia, che tende poi a condensarsi in materia, dando luogo alle stelle, ai pianeti, ai minerali, all'acqua, alle piante, agli animali e all'uomo.

Per prenderci cura del nostro organismo nella sua totalità, è dunque necessario considerare non solo il corpo fisico, ma anche il campo energetico a esso collegato,

che viene comunemente chiamato aura. Dal momento che siamo intimamente collegati alla fonte, in quanto anche l'uomo è la manifestazione dell'energia universale, tale aura ha il compito di attingere dall'energia universale e metabolizzarla. Nella saggezza delle grandi culture millenarie non occidentali, come quella indiana, cinese, egizia e precolombiana, il campo energetico universale fu indagato e definito in modi diversi (ad esempio prana in India, qi in Cina). Si comprese che qualsiasi cambiamento che avviene a livello della materia è preceduto da un cambiamento osservabile nel campo universale: **l'energia viene incessantemente trasformata in materia e anche la materia a sua volta si riconverte in energia.**

Gli studiosi hanno appurato che l'aura è formata da sette strati o livelli, ciascuno dei quali corrisponde a uno dei sette chakra maggiori. Questi ultimi sono centri in forma di vortice, somiglianti a mulinelli di energia, incaricati di gestire il fluido vitale proveniente dal campo energetico universale e di trasmetterlo ai vari livelli dell'aura e del corpo fisico.

### **I sette livelli dell'aura**

**1° livello: corpo eterico.** Esso risuona in particolare con il 1° chakra. L'etere è lo stato intermedio fra materia ed energia: questo primo strato è un doppio del corpo fisico e lo riproduce fedelmente, anche per quanto riguarda gli organi interni e tutte le parti anatomiche. Il corpo eterico dà la struttura al corpo fisico e riflette tutti i processi fisiologici che avvengono in quest'ultimo. Esso contiene tutte le informazioni sulla realtà materiale propria di quell'individuo.

**2° livello: corpo emotivo.** Esso risuona con il 2° chakra. Riguarda emozioni, sensazioni, sentimenti, paure e capacità di provare piacere. A differenza del corpo eterico, il corpo emotivo non riproduce il corpo fisico, ma è costituito da addensamenti fluidi di colori in movimento. Analogamente al 2° chakra, questo corpo registra le informazioni del lato emotivo della personalità. Si formano in questa sede tutti gli squilibri che hanno a che fare con le emozioni.

**3° livello: corpo mentale.** Esso risuona con il 3° chakra. Poiché questo livello riguarda le attività intellettuali e le funzioni mentali. I pensieri di qualsiasi tipo che condizionano l'individuo sono rilevabili dall'analisi di questo corpo, nel quale si riversano anche gli addensamenti provenienti dal corpo emotivo. Tali addensamenti rappresentano le emozioni connesse con idee e pensieri specifici. Le disarmonie energetiche presenti in questo livello sono collegate alla mente razionale e ai pensieri coscienti.

**4° livello: corpo astrale.** Risuona in particolare con il 4° chakra. Nel corpo astrale si osserva lo scambio energetico tra le persone. Questo corpo riguarda tutte le esperienze di tipo affettivo da cui l'individuo può venire attraversato. Per correggere gli squilibri legati all'amore, all'affettività e alla gioia nell'affrontare le situazioni della vita, è necessario operare su questo corpo.

**5° livello: corpo eterico matrice.** Risuona in particolare con il 5° chakra. Questo corpo viene chiamato matrice poiché riflette tutto ciò che esiste nell'individuo sul piano fisico, come se fosse un modello, una specie di negativo fotografico. Esso contiene la configurazione originaria del corpo eterico: se quest'ultimo si altera a causa di un trauma o di una malattia, è possibile agire sul corpo eterico matrice per sostenere il processo di rigenerazione. Esso rappresenta l'archivio della nostra esistenza. Le patologie profonde, degenerative, che affliggono il corpo fisico, insieme ai problemi di comunicazione e di espressione di sé hanno spesso come radice squilibri energetici presenti in questo livello.

**6° livello: corpo celestiale.** Risuona in particolare con il 6° chakra. Ci si riferisce di solito al corpo celestiale come a un corpo emotivo trasposto sul livello spirituale. Mediante le qualità di questo livello dell'aura sono possibili le pratiche di meditazione che conducono all'elevazione della coscienza individuale. Esso contiene tutte quelle verità di cui ciascuno di noi è alla ricerca, e come tale rappresenta la dimensione in cui ottenere l'accrescimento della conoscenza. Tra le esperienze che vengono riflesse da questo corpo troviamo anche le forme di misticismo volte a condurre l'uomo all'estasi spirituale. Si deve operare su questo

livello nel caso di gravi problemi mentali, incapacità di vedere correttamente la realtà, eccesso di razionalità.

**7° livello: corpo causale.** Risuona in particolare con il 7° chakra. Viene chiamato anche corpo Ketherico, termine che deriva dall'ebraico kether, cioè "corona". Rappresenta il livello mentale del piano spirituale: attraverso questo corpo sperimentiamo la trascendenza e l'unione con l'Assoluto. Le vibrazioni di questo campo energetico sono estremamente alte: la fascia esterna, a forma di guscio d'uovo, contiene informazioni sulle vite precedenti, mentre la zona sottostante, inglobando gli strati dell'aura dal 1° al 6°, si riferisce all'incarnazione attuale. Questo corpo è collegato al Karma (Il Karma è una legge spirituale o principio che regola tutte le nostre azioni. Comincia dal seme del pensiero che si sviluppa e cresce nel tempo attraverso i sentimenti, gli atteggiamenti, le parole, le azioni e le relazioni).

I primi tre corpi fanno parte del piano fisico, in quanto metabolizzano le energie collegate alla materia, alla fisicità; il corpo astrale, fungendo da cerniera di passaggio tra piano fisico e spirituale, rappresenta la zona dell'aura dove le energie di tipo materiale vengono trasformate in energie di tipo spirituale; infine, il compito dei corpi 5°, 6° e 7° è quello di gestire la vita spirituale dell'individuo.

Grazie al biometro Bovis, scala di misurazione creata dal fisico francese Alfred Bovis nella seconda metà dell'800, è possibile individuare l'intensità delle radiazioni, quindi anche dei livelli dell'aura. L'intensità delle radiazioni viene espressa in Unità Bovis (ogni UB corrisponde a un angstrom, unità di misura della lunghezza d'onda usata in fisica). Tale scala parte da 6500 UB per indicare il valore neutro (irradiazioni inferiori rappresentano qualcosa di indebolito o di negativo) e può arrivare a valori altissimi.

I trasmettitori di energia tra i diversi livelli dell'aura sono i **chakra**. Essi distribuiscono l'energia del campo energetico universale al corpo fisico servendosi anche del sistema endocrino: a ciascun vortice è dunque associata una ghiandola

endocrina. Ciascun chakra esplica funzioni ben definite e possiede qualità che gli sono proprie; infatti attraverso l'analisi dei singoli vortici si ricavano informazioni sulle aree psicologiche, caratteriali e comportamentali del soggetto. I vortici dal 2° al 6° compresi sono doppi, cioè sono presenti sulla parte anteriore e posteriore del corpo; i vortici 1° e 7°, in quanto estremità della colonna centrale che indirizza il flusso energetico verso l'alto, sono singoli. Il 4° chakra del cuore funge da ponte tra i tre chakra inferiori e i tre superiori, ed è collegato con ciascuno di essi. Ciascuno dei tre vortici inferiori è collegato a uno dei vortici superiori (il 1° è collegato al 5°; il 2° al 6°; il 3° al 7°), pertanto per studiarne le disarmonie è bene tenere sempre in considerazione anche il chakra corrispondente.

### **I sette canali dell'energia**

**Primo chakra: Plesso radicale o radice.** Si trova posizionato nella seconda vertebra coccigea ed è un vortice unico. Esso è rivolto verso la Terra. Attraverso questo centro energetico l'energia proveniente dalla Madre Terra viene canalizzata e distribuita nell'aura, per poi produrre effetti nel corpo fisico. Esso governa la presenza fisica e il movimento del corpo, la percezione delle impressioni tattili e le sensazioni cinestetiche (equilibrio e squilibrio corporeo, brividi, piacere o dolore fisico). Se questo vortice è disarmonico, ciò significa che subisce l'influsso della Terra in maniera eccessiva oppure carente: nel primo caso l'individuo tende a rimanere troppo ancorato alle proprie posizioni e gli rimane difficile evolversi nello spazio e nel tempo; nel secondo caso sarà privo di senso pratico, sposterà l'energia fisica sui piani più alti, esercitando uno scarso controllo sulla propria fisicità e mostrandosi deficitario in termini di realismo e concretezza. Ne impediscono il corretto funzionamento memorie legate agli istinti primordiali, memorie di paure ancestrali, come ad esempio la paura di rimanere senza cibo, riparo o protezione. **Gli organi fisici ad esso collegati** sono: le ossa, i denti, arti inferiori, base della colonna. **La ghiandola endocrina** a cui tale chakra corrisponde è quella surrenale. **Il colore** di riferimento è il rosso.

**Secondo chakra: Plesso sacrale o sacro.** Esso si trova posizionato nella zona anteriore a 3-4 dita sotto l'ombelico, mentre nella zona posteriore all'altezza dell'osso sacro. Il secondo vortice anteriore è legato maggiormente alla sessualità mentre quello posteriore riguarda le paure inconsce che possono influire sulla prestazione sessuale e sulla fertilità. Ad esso si collegano difficoltà di gioire e di provare piacere; la tendenza a trattenere le emozioni; paura di perdere il controllo; incapacità di lasciarsi andare. Infatti questo è il chakra delle emozioni, sensazioni e della capacità di percepire. Un corretto funzionamento permette che in esso si concentrino sensibilità, raffinatezza estetica, gusto e creatività artistica. Qui vi sono memorie di possesso, attaccamenti vari che ne impediscono il corretto funzionamento. **Gli organi fisici ad esso collegati** sono: gli organi riproduttivi; reni; intestino crasso; colonna vertebrale nella zona lombare. **La ghiandola endocrina** a cui tale vortice corrisponde è quella surrenale. **Il colore** di riferimento è l'arancione.

**Il terzo chakra: Plesso solare o Diaframma.** Esso si trova posizionato nella zona anteriore subito sotto lo sterno, alla bocca dello stomaco, dove si sente la fossetta, mentre in quella posteriore nella zona centrale del dorso. Il terzo vortice è connesso con il desiderio di imporre la propria volontà direttamente sul mondo. Riguarda l'affermazione della personalità, in conseguenza della quale proviamo una sensazione di soddisfazione. Attraverso il suo corretto funzionamento riusciamo a raggiungere i nostri obiettivi, possiamo svolgere le azioni opportune per soddisfare i nostri intenti e ci sentiamo soddisfatti e sicuri del posto che occupiamo nel mondo. Ciò consente di sviluppare il senso di appartenenza all'universo. L'armonia dell'aspetto anteriore permette che il cibo venga trasformato in energia, i pensieri diventino azioni e l'attività lavorativa produca soddisfazione e riscontro economico. Il vortice posteriore controlla le opinioni che ci formiamo sui mezzi e sulle strategie per giungere al successo. Attraverso di esso possiamo correggere i giudizi negativi, le falsità e presupposti erronei, per far sì che la spinta personale al successo procuri vantaggi piuttosto che difficoltà. Tale chakra viene chiamato "cervello addominale" poiché controlla l'istinto e la volontà; è il chakra dell'ego,

della volontà e della disciplina. In esso risiedono malattie psicosomatiche come ansia, nervosismo, depressione, disturbi dell'alimentazione e dipendenze varie. Ne ostacolano il funzionamento memorie relative all'incapacità di esprimere il nostro potere personale e di determinare la nostra vita: memorie di impotenza, inadeguatezza, mancanza di autostima. **Gli organi fisici ad esso collegati** sono stomaco e apparato digestivo; fegato; cistifellea; milza; intestino tenue; schiena. Ad esso si collega il nostro sistema immunitario. **La ghiandola endocrina** a cui tale chakra corrisponde è il pancreas. Il colore di riferimento è il giallo.

**Il quarto chakra: Plesso cardiaco o Cuore.** Esso si trova anteriormente nella zona del cuore e posteriormente fra le scapole. Esso nell'aspetto anteriore ci dà informazioni sul modo in cui il soggetto ama, per esempio sulla sua maggiore o minore capacità di offrire amore incondizionato a tutti e tutto. Il suo buon funzionamento denota attitudine alla compassione, al perdono. Se il chakra è disarmonico troveremo gravoso apprezzare i nostri simili nella loro interezza, dato che tenderemo a considerare maggiormente i loro difetti piuttosto che i lati positivi. Per un terapeuta è importante che tale chakra sia forte, poiché è connesso con il potere di guarigione: le energie trasformate dai primi tre centri energetici risalgono la corrente in direzione verticale e passano nel cuore prima di uscire dalle mani e dagli occhi del terapeuta. In questo modo le energie terrene vengono trasformate in energie spirituali e viceversa. Anche l'aspetto posteriore è collegato alla guarigione. In particolare, esso controlla l'amore per se stessi e per il proprio corpo, la volontà di mantenersi sani e in forma: è attraverso l'amore e il rispetto per la propria individualità che si riesce a donare amore agli altri. Questo chakra è deputato a ricevere l'amore che gli altri ci rivolgono; si collega al raggiungimento della propria vocazione, allo scopo di ciascuno di noi nella vita e ai desideri che più vorremmo realizzare. Ne impediscono il corretto funzionamento memorie legate a ferite d'amore e nei rapporti umani, sofferenze profonde che ci hanno toccato nella nostra intimità. **Gli organi fisici ad esso collegati** sono cuore, polmoni, bronchi, petto, parte superiore del dorso, braccia, mani, vasi sanguigni e

circolazione linfatica. **La ghiandola endocrina** a cui tale vortice corrisponde è il timo. Il colore è il verde.

**Il quinto chakra: Plesso laringeo o Gola.** Esso si trova anteriormente sul pomo d'Adamo negli uomini, sulla corrispondente piega del collo nelle donne; posteriormente invece sulla parte bassa della nuca. Questo chakra riguarda l'espressione e la comunicazione, ma anche la capacità di assumersi la responsabilità delle proprie azioni e delle proprie convinzioni. Il malfunzionamento di questo vortice può indicare la paura di subire le critiche altrui senza saperle fronteggiare e l'incapacità di entrare in contatto con gli altri attraverso la comunicazione. Esso è molto importante nelle attività creative, nell'oratoria, nel canto, nell'insegnamento. L'aspetto anteriore del plesso laringeo rivela il modo in cui ci vedono gli altri, come ci presentiamo, l'impressione che facciamo e le possibilità che abbiamo di essere apprezzati. L'aspetto posteriore riflette invece la capacità di ricevere. Ci riferiamo pertanto a questo chakra per individuare l'immagine che l'uomo ha di sé, la sicurezza o l'insicurezza nel saper svolgere delle attività. In presenza di moto disarmonico possiamo risalire all'orgoglio con cui il soggetto cerca di mascherare la carente autostima, cosa che può indurre al vittimismo. Inoltre possiamo rintracciare anche il timore di fallire. Se questo chakra è debole, la persona potrebbe farsi influenzare dalle opinioni altrui senza essere in grado di valutarle attentamente; se il vortice è forte, la persona riuscirà ad aprirsi con discernimento alle informazioni che arrivano dall'esterno. Quando è mal funzionante è bloccato da memorie legate all'incapacità o non opportunità ad esprimere se stessi. **Gli organi fisici ad esso collegati** sono apparato respiratorio (bronchi e polmoni); gola, faringe, laringe; orecchie, nuca, bocca, denti, pelle; circolazione linfatica. **La ghiandola endocrina** è la tiroide. Il colore è l'azzurro.

**Il sesto chakra: Plesso frontale o terzo occhio.** Esso si trova davanti tra le due sopracciglia e nel retro della testa. Questo chakra è associato alla comprensione di concetti mentali, alla facoltà di vedere il mondo e le situazioni in un'ottica più o meno ampia. Attraverso la forza di questo centro percepiamo la realtà in modo

equilibrato e nitido; se al contrario si verifica una rotazione disarmonica, avremo una visione ristretta, pessimista e confusa dell'esistenza, delle situazioni, dei rapporti con gli altri e con noi stessi. Se il chakra metabolizza una scarsa quantità di energia, si può dedurre che tale persona soffre di una carenza di idee e non ha sviluppato al meglio le facoltà intellettive. Il funzionamento armonico segnala invece che il soggetto riesce a gestire l'intuizione e il potere mentale. Ne impediscono il pieno funzionamento memorie di indegnità, di egocentrismo e incapacità da affidarsi. **Gli organi fisici ad esso collegati** sono gli occhi, testa, naso, fronte, cervelletto. **La ghiandola endocrina** è l'ipofisi. **Il colore** è l'indaco.

**Il settimo chakra: Plesso coronale o Corona.** Esso è posizionato sulla sommità della testa, nel punto della fontanella. Anche questo centro come la radice è unico, e si rivolge dalla testa verso il cielo. In esso troviamo senso dell'infinito, trascendenza, misticismo, abbandono del Sé. Tale chakra è il centro di unificazione delle attività spirituali: saggezza, beatitudine, illuminazione, estasi, unione con l'Assoluto. Questo vortice viene associato con la coscienza cosmica (l'akasha degli Orientali) e con l'energia divina. Questo chakra funziona al meglio solo in seguito ad un serio lavoro di risveglio, dal momento che vi risiedono memorie relative ad una scorretta percezione di se stessi, che ne limitano le funzioni. **Gli organi fisici ad esso collegati** sono cervello e il sistema nervoso centrale. **La ghiandola endocrina** è l'epifisi o ghiandola pineale. **Il colore** è il viola.

Lo studio dei chakra e del campo energetico umano ci rimanda alla conoscenza dell'uomo visto nella sua interezza. Egli non è pertanto costituito solo da una componente materiale, che possiamo percepire con i nostri sensi, bensì anche da un universo emotivo-mentale e dallo spirito. Questi ultimi due aspetti possono essere assimilati in qualche modo all'aura la quale, essendo direttamente collegata al corpo fisico, ci fa riflettere sulla visione olistica dell'organismo. Il tutto interagisce continuamente con tutto; non è possibile separare il piano fisico dagli altri piani, né si può estrapolare un singolo organo dal corpo e trattarlo come se esistesse indipendentemente da tutto il resto. Tale visione insegna a conoscere

l'uomo e la natura nella loro totalità e nei loro rapporti reciproci, senza effettuare quelle scissioni tanto care al pensiero scientifico tradizionale. Una branca della scienza chiamata PNEI, acronimo di psico-neuro-endocrino-immunologia, studia l'interazione tra la mente e la salute fisica, di cui è responsabile il sistema immunitario. La mente pertanto interagisce con il sistema nervoso, il quale comanda il sistema ghiandolare (endocrino), il quale a sua volta influenza il sistema immunitario.

Se sentiamo di esistere in coscienza di unità, il cuore produce un ormone chiamato natriuretico atriale, il quale porta la pineale al pieno sviluppo e attività. Sentirsi uniti al tutto significa amare senza condizioni e senza limiti proprio come dice Erich Fromm: *“Se io amassi una persona, io amerei il mondo, amerei la vita ... se posso dire a un altro ti amo, devo essere in grado di dire amo tutti in te, amo il mondo attraverso di te, amo in te anche me stesso.”*

Siamo abituati a ragionare in una logica di massificazione dimenticando il valore dell'unità e in una logica di individualismo trascurando il valore dell'individuo; la massificazione esaspera l'uomo privandolo di tutto ciò che lo rende unico e irripetibile, e spersonalizzandolo l'individuo avverte la distanza dagli altri. Ciò l'induce o a crearsi uno spazio-rifugio o a entrare in conflitto con il mondo esterno, considerato come ostacolo alla propria sopravvivenza. Quando l'uomo, ricco di qualità e risorse creative, riscopre la sua essenza e il suo valore inestimabile, riconosce qual è il suo ruolo all'interno del contesto sociale e, in una visione più ampia, il suo posto in una dimensione universale. Ciò che in lui riconosce come duale è potenza creatrice di nuova vita, di nuove possibilità, di nuove opportunità e non più fonte di lotta interiore. Proprio nella diversità, nell'amore per gli opposti, che nell'uomo convergono, ogni individuo si sente parte di un Tutto ed espressione originale di unità. Amando se stesso l'uomo, anche in tutte le sue contraddizioni, scopre un potenziale che genera amore per gli altri e l'universo, in quanto in essi ritrova se stesso. Come dice Sant'Agostino *“In interiore homine habitat veritas”*, la verità che si svela quando l'individuo rientra in se stesso e sa

ascoltare la voce della sua anima; e l'anima conosce solo un linguaggio, quello dell'Amore.

## I CHAKRA COME SUONO

La scienza e la spiritualità sono concordi: in principio è chiamato con nomi diversi - “Verbo”, “Big bang” o “brusio cosmico”- tuttavia si tratta della stessa cosa, cioè di un suono come forza creativa originaria. Gli antichi mistici e i fisici moderni asseriscono che **ogni cosa è suono**. Esso è una vibrazione che si propaga sotto forma di onde, misurate in cicli per secondo (hertz = Hz). Il numero di onde, generate al secondo, è definito frequenza del suono.

Tutte le parti del nostro corpo, inclusi gli organi, le ossa, i tessuti e i diversi apparati hanno la loro frequenza specifica. Quando ci troviamo in uno stato di salute, siamo come un’orchestra; tutte le parti sono in armonia. Il suono, pertanto, non è da intendere semplicemente come energia vibrante che influenza il cervello e il nostro sistema nervoso. Esso ha la capacità di prendere ciò che vibra in modo non consona e riportarlo alla normalità, all’equilibrio. Questo non solo per i corpi fisici ma anche per le entità emozionali, mentali e spirituali. Oltre alle frequenze del suono è molto importante l’**intenzione** di chi emette il suono perché crea la differenza negli effetti prodotti. A tale intenzione si unisce la **visualizzazione** di colori e immagini che servono a rafforzare la manifestazione dell’intenzione. Il più potente creatore di frequenze è la voce umana perché è lo strumento più facile con cui esprimere la propria intenzione.

Dal momento che ogni cosa è costituita da una vibrazione e che quindi può essere concepita come suono, è possibile includere in questa logica anche i chakra. Questi possono essere riequilibrati grazie a dei vocalizzi che creano una risonanza nel corpo fisico. Alla base dei quali l’intenzione della persona che li emette è di estrema importanza. L’intenzione si sofferma sul chakra interessato, rappresentando la consapevolezza alla base del suono. Tale intenzione deriva dal cuore e dalla mente, pertanto una trasformazione può avvenire in un connubio di suono e intenzione. C’è un altro elemento che svolge un ruolo determinante nel

processo di rinnovamento e guarigione: la preghiera. Essa, da intendere come un'offerta sonora al divino, sgorga da un cuore e una mente che sanno ringraziare per tutti i doni che l'Universo concede, da quelli materiali a quelli spirituali, e che sanno amare nella fiducia incondizionata. Questo si verifica quando i nostri pensieri e le nostre emozioni si uniscono per creare un sentimento centrato sul cuore che possa focalizzarsi sulla riconoscenza, come se ciò che desideriamo si fosse già concretizzato. Tale atteggiamento di **gratitudine** e riconoscenza, che arriva dal cuore, è l'aspetto più saliente della **preghiera** e rappresenta l'efficacia dell'intenzione. Sia gli antichi eruditi sia i nostri scienziati concordano nel sostenere che siamo tutti interconnessi in un campo energetico universale, in un campo energetico di consapevolezza, che è infinito ed è influenzato dalle nostre convinzioni, dai sentimenti e dalle nostre intenzioni. Il modo più incisivo per influenzare tale campo è attraverso l'intenzione dell'amore.

### **Intonare i chakra**

I suoni utilizzati per guarire e trasformare possono essere vocali, parole o frasi che come mantra si pronunciano lentamente e ripetutamente. Questo produce **effetti benefici al corpo, alla mente e allo spirito**. Infatti il sistema nervoso, il ritmo cardiaco, la respirazione e le onde cerebrali entrano in sintonia e assecondano il ritmo del suono. Quando rallentiamo il ritmo del nostro corpo sprofondiamo in stati di coscienza più profondi e ciò provoca la diminuzione della pressione sanguigna. Di conseguenza ci calmiamo e ci rilassiamo. Inoltre, diversi fattori neurologici e chimici nonché ormonali, come le endorfine, si sprigionano nel nostro corpo quando questi suoni vengono intonati. Si è scoperto che se tale attività viene svolta insieme ad altre persone si produce nel nostro corpo il neurotrasmettitore ossitocina, ovvero l'ormone della fiducia. Non c'è da stupirsi del sentimento di benessere che ne consegue. Inoltre altri studi scientifici parlano del rilascio della melatonina, un ormone che regola il ciclo del sonno e che è indicato come possibile rimedio alla depressione; parlano della crescita dell'ossido di azoto(NO) che è una

potente molecola correlata con il processo di guarigione in quanto stimola il sistema immunitario e il flusso vascolare.

**Ad ogni chakra corrisponde un diverso suono:**

**1° chakra: Uh (molto chiusa)**

**2° chakra: Uh**

**3° chakra: Oh**

**4° chakra: Ah**

**5° chakra: Eh**

**6° chakra: Ih**

**7° chakra: Om**

Il Metodo Resonance utilizza i vocalizzi, l'intenzione, la visualizzazione e la preghiera come gratitudine, facilitando il nascere di un modo nuovo di pensare, di agire, di parlare e di sentire la realtà.

## II METODO RESONANCE

*“La malattia è una specie di disarmonia, che insorge quando una parte del tutto non vibra più all’unisono con le altre parti.”* Dott. Edward Bach

Per comprendere in cosa consiste tale metodo è opportuno fare alcune premesse che attingono direttamente da alcuni principi scientifici. Tutto in natura è composto di atomi, ma gli atomi non sono entità fisse, sono composti da elettroni che ruotano intorno ad un nucleo composto da protoni e neutroni, proprio come pianeti intorno al sole. Gli elettroni non possono separarsi dalle altre parti dell’atomo, poiché tutte le parti sono tenute insieme da un’energia molto forte. Materia ed energia non solo si compenetrano, ma si equivalgono, proprio come aveva ipotizzato Albert Einstein con la sua teoria sulla relatività. Da ciò si ricava che tutto (compresi i nostri corpi) è energia che non si può distruggere, bensì può cambiare il suo stato, esprimendo una diversa frequenza. Poiché gli atomi non sono fermi ma vibrano e oscillano con maggiore o minore intensità, a seconda del moto rotatorio degli elettroni, e poiché tutto in natura è composto di atomi, ne consegue che tutto vibra.

Anche l’uomo vibra. Il corpo umano infatti è composto da miliardi e miliardi di atomi, che oscillano ad una certa frequenza. Queste vibrazioni multiple creano a loro volta molteplici campi di energia. Le vibrazioni in sé non possono essere osservate, tuttavia con degli strumenti sofisticati si possono rilevare gli effetti che queste vibrazioni producono. Così come riportano i principi di Medicina Tradizionale Cinese, l’uomo, quando nasce, ha una determinata quantità di energia da spendere, energia che man mano diminuisce. Fino ad un certo punto questa diminuzione è fisiologica, ma se scende al di sotto di una certa soglia significa che il soggetto ha poca energia o di conseguenza ne hanno poca alcuni organi del suo corpo. E’ questo il momento in cui compaiono i primi sintomi, segnali che qualcosa disturba la vibrazione di base. Le cause che abbassano la nostra vibrazione possono

essere stimoli esterni, come ad esempio una scorretta alimentazione, scarso esercizio fisico, inquinamento ambientale, oppure stimoli interni come pensieri ed emozioni negative che si fanno spazio nella nostra mente.

Il punto di vista delle terapie vibrazionali ha quindi come fondamento l'idea che gli esseri umani sono molto più che tessuto, sangue, proteine e grassi, ma un insieme di corpo, mente e spirito. L'uomo pertanto possiede anche una **dimensione spirituale**, che è uno degli aspetti della propria natura profonda. L'elemento spirituale deve essere tenuto in considerazione se vogliamo veramente capire salute, malattia e crescita personale.

La fisica dei quanti e gli esperimenti della fisica delle particelle ci hanno mostrato che, a livello delle particelle stesse, tutta la materia è realmente energia. Sappiamo quindi che materia ed energia sono due diverse manifestazioni della stessa sostanza primaria di cui è fatta ogni cosa dell'universo, compresi i nostri corpi, dal corpo fisico al corpo più sottile. Quando perciò utilizziamo il termine "vibrazione", stiamo usando un sinonimo di **frequenza** (numero delle vibrazioni al secondo); energia a frequenza diversa significa energia a un diverso ritmo vibratorio. L'energia che vibra ad una frequenza molto bassa è definita **materia fisica**, mentre la **materia sottile** vibra a velocità superiore a quella della luce. Entrambe sono reali, quella sottile ha solamente un ritmo vibratorio più veloce.

Se siamo dunque esseri fatti di energia, ne segue che possiamo essere influenzati dall'energia, e per agire terapeuticamente sui nostri corpi sottili, dobbiamo somministrare energia che vibra con frequenze che vanno oltre il piano fisico. Una terapia intesa in questo senso è in grado di interagire non solo con i livelli fisico ed eterico, ma anche con i livelli più alti; se il nostro corpo fisico è energia, è facile comprendere come la nostra coscienza, costituita da tutto quello che possiamo sperimentare nella sfera fisica, emozionale, mentale e spirituale, di fatto sia energia. E' facile inoltre capire come la nostra coscienza, che è essa stessa energia, sia connessa con ogni cellula del nostro corpo. Quindi, ogni nostra parte sa

quando facciamo qualcosa che è bene per noi, oppure no, e reagisce di conseguenza. A livello energetico una tensione o uno squilibrio nella nostra energia si trasmetterà nel corpo fisico manifestandosi sotto forma di una determinata patologia. E' possibile dunque sostenere che ciascun sintomo è il risultato di un'energia bloccata. Quando sblocciamo l'energia, prendendo decisioni diverse o partecipando ad una guarigione, riequilibrano l'energia, e il sintomo può scomparire.

La teoria energo-vibrazionale si basa sul presupposto che se noi siamo assestati su una certa lunghezza d'onda, una certa frequenza, tenderemo ad attrarre altre persone e situazioni con la medesima lunghezza d'onda. Per meglio comprendere potremmo usare una metafora: nell'aria ci sono in ogni istante tutte quante le stazioni radio che stanno trasmettendo. Se abbiamo una radio che è sintonizzata su una precisa frequenza potremmo ascoltare soltanto la stazione che trasmette a quella frequenza e di conseguenza tutto il resto non ci sarà. Ci sarà, è vero, ma non lo potremmo sentire fintanto che non ci sintonizziamo su un'altra frequenza.

Il corpo umano può essere paragonato ad una grande antenna e come tale è stato "costruito" per potersi sintonizzare su delle frequenze specifiche, ci basterà quindi sintonizzarci cercando una stazione che trasmette ciò che ci piace. Il nostro Essere, al contrario di una semplice radiolina, può però sintonizzarsi su una gran quantità di frequenze. Ad esempio la luce è vibrazione con una propria frequenza e i nostri occhi e la pelle possono sintonizzarsi su di essa. Oltre a tutte le diverse percezioni sensoriali, possiamo addirittura collegarci alle menti di altre persone, possiamo anche sintonizzarci su idee e situazioni ed attrarle a noi ( legge di attrazione). Le cosiddette "terapie" energetiche ci permettono di agire sulla nostra frequenza in modo da attrarre solo il meglio. Se siamo particolarmente negativi, preoccupati, depressi potremmo, per effetto di risonanza, vibrare in modo diverso e quindi sperimentare migliori stati d'animo. Nella mente si instaurerà un'abitudine a rimanere sintonizzati su frequenze positive ed allora diventeremo persone gioiose e felici di vivere.

Anche il Metodo Resonance si muove su questo stesso terreno, attingendo direttamente dalla **Legge di Risonanza**. Ogni cosa ha la sua frequenza, pertanto ogni organo, osso, tessuto del nostro corpo ha una propria distinta frequenza. Attraverso di essa è possibile che le vibrazioni di un corpo vibrante raggiungano un altro corpo, mettendolo in movimento. Questo fenomeno può essere osservato ad esempio quando un cantante manda in frantumi un bicchiere poiché la sua voce riesce a combaciare con la frequenza di risonanza del bicchiere. Tale Legge di Risonanza definisce pertanto il passaggio della vibrazione da un mezzo ad un altro, quindi ci comunica che risuoniamo in base alle vibrazioni di tutto ciò che ci circonda. E allora viene spontaneo chiederci, con quali vibrazioni entriamo in contatto? Siamo preparati per ricevere un determinato tipo di vibrazioni? Siamo accordati? Quando si legge un libro, ad esempio, si comprende solamente ciò che è in risonanza con il proprio stato di coscienza o di incoscienza. Ognuno percepisce la realtà se ha sviluppato in sé le caratteristiche di risonanza necessarie per la manifestazione. Il simile attrae il simile. Possiamo attirare nella nostra realtà solo ciò con cui risuoniamo. Ogni parola, pensiero ed emozione generano diverse frequenze, e queste, a loro volta, generano una reazione o un'azione da parte di chi ci circonda. Questo principio di causa ed effetto (Legge di Newton), per cui ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria, regola la vita e gli ambienti che ci restituiscono sempre quello che emettiamo. Pensiamo al corpo come ad un'orchestra che sta suonando una sinfonia. Quando siamo in uno stato di buona salute, l'intera orchestra suona insieme e in modo armonico. Cosa accade invece quando ci colpisce una malattia? Uno dei concertisti probabilmente ha perso il suo spartito e suona in un'altra tonalità e magari anche con un ritmo diverso. Naturalmente l'intera orchestra ne subirà le conseguenze. La tradizionale medicina allopatrica troverebbe la soluzione più veloce: eliminare il concertista che disturba. E se invece fosse possibile restituire lo spartito al musicista sofferente, permettendo all'orchestra di riconquistare la sua armonia?

In questo il **Metodo Resonance** può svolgere un ruolo molto importante, in quanto ripristina, riequilibra e riaccorda ciò che sta vibrando fuori tonalità,

restituendogli la giusta frequenza. Questo si verifica per effetto delle tecniche di visualizzazione, di immaginazione creativa, di respirazione e di consapevolezza che vengono utilizzate. Infatti attraverso questa pratica scelgo deliberatamente pensieri, emozioni, atteggiamenti e parole che mi permettono di essere attirato o di attirare situazioni che sono in risonanza con ciò che ho scelto. Ogni scelta porta con sé delle conseguenze, quindi è utile fare luce su come desidero impostare e indirizzare la mia vita. La scelta diventa frutto di volontà e la volontà viene alimentata dalla motivazione, la forza motrice. Questa ci permette di uscire dalla nostra zona di comfort per spingerci verso altre zone fino ad ora inesplorate, che sono in sintonia con la nostra anima. Accettare o rifiutare parole, pensieri, emozioni e azioni ci rende responsabili della nostra vita e attori principali in grado di conoscere certi meccanismi e di sapere come utilizzarli per raggiungere i propri obiettivi. Queste parole, pensieri, emozioni e azioni, che abbiamo scelto di accettare e di mettere in atto, per effetto di risonanza vibreranno con tutto ciò che si muove sulle stesse frequenze. In questo modo progressivamente ci liberiamo da tutte quelle credenze limitanti che hanno sintonizzato la nostra vita sulle frequenze dell'insicurezza, della paura, dell'indecisione e del giudizio. Tale metodo utilizza il suono dei diapason per innescare questo processo di consapevolezza e per portare il nostro cervello, il luogo in cui si crea la realtà, ad un campo di coscienza sempre più allargato. Qui possiamo intervenire per trasformare, a nostro vantaggio, il nostro mondo, senza più subire l'affollarsi di frequenze disturbanti che restringono il nostro campo di coscienza.

Il suono, inoltre, per le sue straordinarie proprietà, è un efficace veicolo per accordare le frequenze disarmoniche del corpo, riportandolo alle sue normali e salutari vibrazioni. Esso, tra l'altro, viaggia più velocemente attraverso l'acqua e dal momento che l'uomo è costituito per oltre il 70% d'acqua, facilmente possiamo dedurre effetti molto veloci ed efficaci. Numerosi studi si sono serviti dell'elettroencefalogramma per mostrare un'evidente correlazione tra lo stimolo che proviene dall'esterno e le onde elettromagnetiche cerebrali del soggetto in esame. Si è osservato che se il cervello è sottoposto a impulsi, in questo caso

sonori, di una certa frequenza, la sua naturale tendenza è quella di sintonizzarsi. Il fenomeno è detto “risposta di frequenza”.

Il metodo Resonance utilizza diapason a diversa frequenza per cambiare il ritmo delle nostre onde cerebrali. I differenti ritmi di queste onde sono stati abbinati a diversi stati di coscienza. Gli scienziati suddividono comunemente le onde in quattro bande, basate sul numero di cicli per secondo (hertz o hz, l'unità di misura del suono). Esse corrispondono a quattro fasce di frequenza che riflettono le diverse attività del cervello.

Le **onde Beta** hanno una frequenza che varia da 13 a 30 Hz e sono associate alle normali attività di veglia, quando siamo concentrati sugli stimoli esterni. Le onde beta sono infatti alla base delle nostre fondamentali attività di sopravvivenza, di ordinamento, di selezione e valutazione degli stimoli che provengono dal mondo che ci circonda. Per esempio, leggendo queste righe il nostro cervello sta producendo onde beta. Esse, poi, ci permettono la reazione più veloce e l'esecuzione rapida di azioni. Nei momenti di stress o di ansia le beta ci danno la possibilità di tenere sotto controllo la situazione e dare veloce soluzione ai problemi.

Le **onde Alfa** hanno una frequenza che varia da 7 a 13 Hz e sono associate a uno stato di coscienza vigile, ma rilassata. La mente, calma e ricettiva, è concentrata sulla soluzione di problemi esterni, o sul raggiungimento di uno stato meditativo leggero. Le onde alfa dominano nei momenti introspettivi, o in quelli in cui più acuta è la concentrazione per raggiungere un obiettivo preciso. Sono tipiche, per esempio, dell'attività cerebrale di chi è impegnato in una seduta di meditazione, yoga o Tai Chi.

Le **onde Theta** hanno una frequenza tra i 3 ed i 7 Hz e sono proprie della mente impegnata in attività di immaginazione, visualizzazione e ispirazione creativa. Tendono ad essere prodotte durante la meditazione profonda. Il sogno ad occhi aperti, la fase REM del sonno, quando si sogna. Nelle attività di veglia le onde theta sono il segno di una conoscenza intuitiva e di una capacità immaginativa

radicata nel profondo. Genericamente vengono associate alla creatività e alle attitudini artistiche.

Le **onde Delta** hanno una frequenza che varia da 0,1 a 3 e sono associate al più profondo rilassamento psicofisico. Le onde cerebrali a minore frequenza sono quelle proprie della mente inconscia, del sonno senza sogni, dell'abbandono totale. Esse si riscontrano nei processi inconsci di auto-generazione e di auto-guarigione. Il metodo Resonance prevede l'uso di due diapason che vengono suonati e ascoltati contemporaneamente. Uno viene avvicinato all'orecchio sinistro e l'altro all'orecchio destro: il Diapason Fondamentale viene sempre attivato e ascoltato in abbinamento a uno dei Diapason a scelta, Alfa, Theta o Delta. In questo modo i due emisferi del cervello funzionano insieme e interagiscono, creando un terzo suono, tono binaurale (dall'inglese binaural beats cioè battimenti) che è la differenza delle frequenze tra i due diapason e che viene percepito dal soggetto in maniera nitida come un unico battimento acustico. Esso conduce il cervello allo stato di coscienza desiderato molto più facilmente e velocemente.

Conoscere e comprendere il funzionamento dei vari stati delle onde cerebrali, ci fa comprendere anche l'importanza di creare un equilibrio nell'emissione e nella ricezione di queste onde elettromagnetiche, affinché possiamo ritrovare e/o mantenere un buono stato di salute del nostro corpo e della nostra mente. Studi scientifici dimostrano che gli individui capaci di controllare il ritmo delle onde cerebrali sviluppano più rapidamente capacità cognitive, intuitive e creative. Notevoli vantaggi inoltre si ricavano dall'interazione dei due emisferi, quello destro in cui risiede il pensiero creativo-emotivo e quello sinistro sede del pensiero logico-razionale. Ogni emisfero ha le sue competenze in quanto funziona in modo diverso ed elabora tutti i processi informativi secondo modalità distinte. La nostra società, e di conseguenza la formazione scolastica, dà una maggiore rilevanza alle modalità di pensiero analitico, spesso a discapito di un pensiero intuitivo. Tuttavia una visione più bilanciata delle due componenti, un maggiore equilibrio tra le funzioni, un'armonia tra razionalità e fantasia è ciò di cui, oggi, forse, l'umanità necessita con più urgenza. Uno strumento semplice ed efficace per riequilibrare il potere dei

due emisferi cerebrali è il suono. Ogni attività cerebrale, pertanto, emette onde particolari, che possono entrare in risonanza con le onde sonore esterne. In questo modo il cervello viene veicolato attraverso il suono, stimolato a sintonizzarsi su una frequenza, e quindi sull'attività cerebrale che le corrisponde, e portato a funzionare come un insieme.

Una costante pratica odierna del Metodo Resonance mette il soggetto, che la esegue, nella condizione di beneficiare di un risveglio psicofisico, aumentando la sua percezione sensoriale della realtà. Come il corpo fisico ha necessità di essere stimolato continuamente per rimanere tonico e reattivo, compatibilmente alla nostra età e stato generale di salute, anche la nostra attività pensante, sia essa conscia che inconscia, ha necessità di essere stimolata costantemente e continuamente attraverso i suoi linguaggi logici ed emotivi.

## IL METODO RESONANCE COME INCONTRO E CONDIVISIONE

*“Cercate di realizzare la forza che è in voi, cercate di farla uscire; in tal modo vedrete che tutto ciò che fate non viene da voi ma da quella verità che sta dentro di voi...perché non siete voi, ma qualcosa all’interno di voi.” Aurobindo*

A distanza di mesi dall’apprendimento e applicazione del Metodo Resonance, è arrivato il momento di condividere con altre persone questo meraviglioso dono. Ogni incontro è stato per me motivo sempre crescente di gratitudine e di stupore per le scoperte e intuizioni che sono affiorate alla mia mente. Esse hanno trovato sistematicamente riscontri interessanti con nuove letture, con incontri illuminanti, con relazioni sempre più feconde, con parole e segni che contraddistinguono ormai la mia vita negli ultimi mesi. Il dott. D. Chopra chiama questi segnali “coincidenze”, cioè i messaggi con cui l’Universo parla all’uomo quotidianamente. Se prima vivevo in una sorta di sonno che mi impediva di osservare, ammirare e ascoltare i segnali, ora ho come l’impressione che davanti ai miei occhi ci sia un nuovo mondo. In verità i miei occhi erano troppo miopi per apprezzare, passo dopo passo, nella bellezza delle infinite sfumature, quello che comunque mi appariva dinanzi malgrado la mia disattenzione e superficialità. Mi piacciono tanto a riguardo le parole di W. Dyer: *“Quello che vedi è la prova di quello che credi. Credici e lo vedrai.”*

Si arriva su questa terra nascendo a nuova vita. Poi strada facendo Dio ci offre più opportunità di rinascere, scegliendo di partorire noi stessi con un travaglio più o meno doloroso, a seconda della nostra resistenza a lasciarci andare a quella Energia d’Amore che tutto muove, che tutto ispira, che tutto genera e crea per un fine sommo di beatitudine eterna. Noi siamo nell’infinito e l’infinito è in noi, e tutto ciò che può rappresentare un limite, una barriera, un problema apre le porte a un campo di infinite possibilità.

L'esperienza con Resonance ha aperto mente e cuore a questo nuovo potenziale che attinge direttamente alla fonte divina che abita in me. Sono "tempio dello Spirito" e questo Spirito d'Amore desidero che diventi dono per ogni uomo. Condividere con gli altri questa opportunità di risveglio e purificazione, arricchisce la mia vita di pace, entusiasmo e felicità.

Ho scelto quattro persone a me molto care con problematiche di natura fisica ed emotiva perché in questo ultimo anno ho potuto sperimentare quanto un riequilibrio energetico delle emozioni possa influire positivamente sullo stato di salute del nostro corpo e come un riequilibrio energetico delle singole parti del nostro corpo fisico porti molti benefici a tutta la sfera psico-emotiva. Ho pertanto avuto l'opportunità di sperimentare, fuori dall'ambito strettamente personale, quanto la visione olistica dell'uomo apra mente e cuore a un campo di interventi e soluzioni più rispettosi del nostro Essere. Ho sentito in me, soprattutto nei primi trattamenti, una sorta di ansia da prestazione, proveniente dalla mente razionale che in passato ho spesso assecondato. In quest'occasione sono riuscita però a gestirla bene dal momento che l'intenzione è sempre stata, fin dall'inizio, quella di affidarmi all'energia dell'Amore divino che ben sa cosa sia necessario per la purificazione e l'evoluzione di ciascuno di noi. L'ascolto attento di quello che nasce in me nella relazione con Dio e l'apertura del cuore all'ascolto profondo di quello che l'altro comunica ha innescato in me, e di conseguenza nell'altra persona per effetto di risonanza, un processo di trasformazione sul piano fisico, mentale ed emotivo. Ho pertanto sperimentato nel silenzio, come assenza del brusio dei pensieri limitanti, la bellezza del lasciarmi andare, mettendo al primo posto l'Amore e riposando nella certezza che ogni incontro sarebbe stato un autentico serbatoio di energia universale e un campo di azione creativa. Così è stato. Ho vissuto lo scambio circolare del dare e ricevere e, in virtù di questo Amore condiviso, ogni trattamento ha aperto nuove porte ad una consapevolezza più profonda. In tutti gli incontri ho avuto il grande dono di entrare in contatto con delle creature di luce. Ho colto in loro la bellezza delle loro anime, l'essenza potenziale della sorgente divina che dona incessantemente e senza limiti. Ogni

incontro condiviso ha lasciato spazio alla creatività, al sentire quello che il corpo vuole comunicare e a quella voce dell'anima che vuole esprimere se stessa. Mai ho provato un coinvolgimento emotivo tale da condizionare il mio stato. Ho mantenuto sempre la centratura, in modo da non lasciare spazio a fragilità, a debolezze e inutile pietismo. Piuttosto ho amato ciascuna di loro con cuore aperto, libera da ogni giudizio e preconcetto, al fine di permettere alla sorgente divina di operare. Durante il trattamento con Resonance c'è un esplicito riferimento all'energia della Terra e all'energia del Cielo che lasciano sulla mia pelle il calore di un abbraccio; che suscitano immagini di ambienti naturali in cui prevalgono piante altissime che si stagliano su un cielo azzurrissimo; che richiamano i luoghi meravigliosi della mia infanzia; che mi infondono forza e gioia nel profondo; che mi riconciliano con la mia parte femminile e maschile; che mi fanno entrare in quel cerchio d'amore di dare e avere. Tutto è pace e la dualità non è più conflitto, bensì opportunità preziosa per dare alla luce nuova vita. Ricordo le parole di un poeta musulmano: *“Quando in Terra manca il calore, il Cielo lo manda...e la Terra genera e nutre ciò che esso ha prodotto.”*

## Il caso Gabry

Ho iniziato a fare esperienza dei trattamenti con il metodo Resonance l'8 novembre 2014 con **Gabry**. Lei è una donna di 32 anni. E' una cantante di professione e negli ultimi anni si sta dedicando molto all'attività didattica del canto. Ha uno spiccato talento artistico che ha saputo allenare con tanto studio, conseguendo degli ottimi risultati. Spiccate sono le sue qualità creative che esprime nel disegno, nella cucina e nelle abilità manuali. Da qualche anno è rientrata nella sua città di origine dopo diversi anni vissuti a Roma, preferendo un ritmo di vita più sereno e tranquillo. E' una donna che non passa inosservata, alta, corporatura massiccia e con una stupenda cascata di ricci rossi. Ha un meraviglioso sorriso che le illumina il viso e che denota un animo molto generoso. Ha un carattere molto espansivo e aperto al dialogo. La sua allegria è contagiosa, ama la

compagnia come anche i momenti di solitudine che vive soprattutto a contatto con la natura. Ha un buon rapporto con la sua famiglia e sa coltivare rapporti di autentica amicizia. Vorrebbe sposarsi e avere dei figli ma fino ad ora non ha incontrato uomini con cui poter condividere un progetto di vita. E' esigente con se stessa e con gli altri; ha la tendenza a sottolineare quello che non condivide, anche con toni a volte scontrosi e molto categorici. In questo ultimo periodo si sente ostile e delusa. Prova rabbia, risentimento e spesso le viene da piangere, ma senza un motivo ben preciso. Di fronte a situazioni ritenute troppo difficili da affrontare, alla luce di esperienze pregresse, si sente demotivata e svogliata.

Quando vive momenti difficili dal punto di vista emotivo, si rifugia molto nel cibo e quindi si gonfia ancora di più. Il ciclo mestruale e l'intestino sono regolari, mentre nell'ultimo periodo soffre d'insonnia e il sonno è piuttosto disturbato e poco sereno.

Con il primo trattamento Resonance, Gabry presenta il suo problema del sistema linfatico, esprimendo un dieci come valore soggettivo. Dal test chinesiologico risulta molto debole il 2° chakra (sacro) e con qualche squilibrio anche nel 1° (radice), il 4° (cuore) e il 5° (gola).

In tutti e tre i trattamenti abbiamo iniziato con delle manovre di rilassamento e, soprattutto durante il primo, ho avvertito delle contrazioni muscolari sul viso. In seguito ad un intervento chirurgico, avuto da giovanissima, ha iniziato ad avere disfunzioni al sistema linfatico che le causano gonfiore agli arti inferiori e superiori. Dopo qualche minuto era molto più rilassata, tanto da addormentarsi. Ho vissuto questa prima esperienza molto serenamente, nella certezza che l'Amore di Dio avrebbe agito. Ho percepito un calore sempre più crescente e ho lasciato che le mie parole nascessero dal cuore. Al risveglio Gabry mi ha comunicato di aver visualizzato il viola e immagini piacevoli; ha visto se stessa seduta sulla spiaggia mentre ammirava il tramonto del sole. Ha percepito brividi e ha avuto la sensazione di essere attraversata, dalla testa ai piedi, da acqua fresca. Ha provato

un senso di leggerezza soprattutto nelle gambe, che ha sempre avvertito come molto pesanti.

Prima di iniziare il secondo trattamento Gabry mi comunica di aver avvertito, durante la settimana, meno gonfiore. Ha vissuto giorni di serenità, di maggiore pace con se stessa. Si è sentita più concentrata e più comprensiva nei confronti degli altri. Il sonno è stato tranquillo. Ha avvertito l'esigenza di mangiare cibi più sani. Sceglie di continuare a lavorare sempre con il sistema linfatico e il suo valore soggettivo scende a 8. In questa occasione decido di passare da alfa a tetha, in quanto sento che ormai è ben predisposta ad accogliere un cambio di frequenze. Dal test chinesiologico risulta subito un miglioramento netto rispetto alla settimana precedente: rimane uno squilibrio meno considerevole nel 2° chakra e si aggiunge una leggera debolezza nel 6° (terzo occhio). Dalle manovre di rilassamento Gabry appare molto più distesa. Anche in questa occasione avverto molto calore soprattutto alle estremità. In questa occasione l'ho invitata più volte a mandare amore e gratitudine al suo corpo, e a chiedergli di cosa avesse più bisogno. Quando si è alzata mi ha chiesto subito di ritornare in bagno per urinare, ha avvertito ancora sensazione di freschezza, soprattutto sulle gambe, e il suo corpo le ha chiesto più acqua e una sana alimentazione.

Quando ci incontriamo per il terzo trattamento, Gabry mi comunica di avere un forte e persistente dolore fra la scapola e la spalla sinistra. A questo punto decidiamo di lavorare su questo problema, a cui attribuisce un valore soggettivo di 9. Nel pomeriggio stava persino valutando di andare in ospedale, ma poi ha pensato che voleva concludere il ciclo dei tre trattamenti con la regolare cadenza settimanale. Durante la settimana ha avvertito molta serenità e soprattutto un maggiore controllo emotivo. Ha dormito molto bene e ha sentito l'esigenza di riposarsi. Dal test chinesiologico il 2° e 4° chakra risultano ancora un po' deboli. Si è subito rilassata e si è lasciata andare a un profondo sonno. Ho avvertito anch'io un profondo rilassamento, le mie mani si sono riscaldate sempre di più e ho lasciato che Dio agisse per sbloccare quei nodi che ho avvertito soprattutto

all'altezza del petto. Alla fine l'ho fatta sedere, prima ho esercitato con l'indice una leggera pressione sulla sua parte dolorante, poi ho passato i diapason sulla parte compiendo un movimento circolare e infine ho lasciato per qualche minuto la mia mano a pochi centimetri di distanza dalla zona interessata. Ho sentito una pressione forte, tanto che ho allontanato la mano. In quel preciso momento Gabriella mi dice di non sentire più alcun dolore. Si alza in piedi e comincia a muoversi, e con sua grande gioia mi comunica che il dolore è completamente scomparso. In quel momento ho compreso che nulla è impossibile alle frequenze dell'Amore.

Con Gabry ho vissuto la meravigliosa esperienza di una mente che sceglie di rinunciare alle armi della lotta contro gli altri, proiettando i pensieri sempre all'esterno e attaccando spesso per autodifesa, per aprirsi ad un dialogo interiore e pacifico. La sua rabbia e le sue reazioni verbali, spesso aggressive, hanno lasciato spazio ad un atteggiamento più sereno e più gioioso. Ancor più ha preso coscienza della necessità di evitare continui stress emotivi che la inducevano a vivere conflitti soprattutto con se stessa. La pace arriva in un cambio di frequenze. Il Metodo Resonance rilassa una mente troppo abituata a rimuginare e a giudicare, prospettando un percorso che si mette in sintonia con un sentire più profondo delle proprie emozioni. La fragilità emotiva fa i conti con un giudizio troppo severo e intransigente nei confronti di se stessi e poi degli altri. Nell'arco dei tre trattamenti ho potuto constatare un progressivo riequilibrio energetico sia attraverso i test chinesiológicos sia nei tratti del viso che pian piano si sono addolciti. Lei, infatti, ha reso manifeste le sue tensioni nelle contrazioni muscolari e nelle espressioni rigide del volto. Attualmente si sente più serena, sono aumentate le opportunità di lavoro e ha un atteggiamento più disponibile nei confronti degli altri. Il suo volto è più rilassato e più incline al sorriso. Ha ritrovato un equilibrio in se stessa, facendo luce e chiarezza soprattutto su certe dinamiche relazionali. A distanza di circa due mesi Gabriella mette per iscritto la sua testimonianza sull'esperienza che ha vissuto grazie a Resonance: "Consapevolezza e accettazione: due obiettivi fondamentali alla base della serenità quotidiana. Per

la prima volta nella mia vita mi sento completa e la sensazione è straordinaria! Tale metodo mi ha avvicinato a un nuovo pensiero di vita, ha sciolto qualche tensione muscolare, alcuni blocchi interiori dei quali era davvero prigioniera e quell'atteggiamento aggressivo nei confronti del mondo esterno. Le mie giornate hanno una felicità di sottofondo e riesco più facilmente ad apprezzare sia le giornate di sole che quelle di pioggia, dando un grande valore alla mia presenza qui. Oltre ad essere la protagonista del mio mondo, provo immensa gioia a sapere di poter essere un mezzo per la felicità di qualcun altro.”

Penso che una volta assaporati gli effetti che tale metodo produce, si senta il bisogno di mantenere vivo questo stato di grazia e consapevolezza. Nel riequilibrio energetico nasce un nuovo modo di osservare l'esistenza e un atteggiamento più forte e deciso nelle relazioni con gli altri. Gabry ha fatto tesoro di questi input, scoprendo in se stessa amore, forza e fiducia.

L'esperienza vissuta con Gabriella è stata molto significativa, ho compreso quanto sia importante prendersi cura di se stessi e come da questo amore sia possibile ritrovare un equilibrio emotivo e di conseguenza fisico.

## **Il caso Lidia**

Il 23 novembre 2014 ho iniziato il ciclo dei trattamenti con **Lidia**, una donna di 72 anni. Ha per pochissimo tempo svolto la professione di maestra della scuola elementare. Si è sposata e ha avuto subito due figli, a distanza di un anno circa, e ha così scelto di fare la mamma e la moglie a tempo pieno. Si è molto abnegata per la famiglia e dopo nove anni nasce il terzo figlio. Il marito al contrario era impegnato tutto il giorno in un lavoro che lo ha portato anche a viaggiare e a trascorrere lunghi periodi lontano da casa. Lei, pertanto, si è dedicata completamente ai figli e alla gestione della casa. Solo quando sono cresciuti e diventati più autonomi, si è concessa qualche spazio di libertà per coltivare le sue passioni. Ha uno spiccato talento artistico per il disegno e per le abilità manuali,

ma da ragazza queste sue doti sono state mortificate, dal momento che la sua famiglia ha scelto per lei una formazione scolastica che potesse “garantirle un futuro”. Ora sta coltivando le sue passioni e sta riscoprendo, seppure a fatica, la bellezza di una mente più creativa. Per educazione ha sempre creduto nell’esigenza e nell’opportunità di fare scelte quanto più razionalmente valide, trascurando il sentire emotivo. Ora che è nonna sente la necessità di esternare il suo affetto in maniera più esplicita sia con i nipoti sia con i figli. Nelle relazioni ha sempre messo al primo posto la sincerità, tanto che se non veniva ricambiata si allontanava in modo definitivo. La tendenza, infatti, è la fuga per non soffrire e se proprio il problema va affrontato lei chiede sempre l’aiuto di qualcuno. Si apre agli altri solo se si sente a suo agio, ma preferisce la vita protetta e sicura delle mura domestiche. Vive le giornate con serenità, o meglio si sforza di renderle tali, perché nelle situazioni di contrasto avverte di avere difficoltà nel controllo emotivo. Non riesce ad accettare serenamente opinioni molto distanti dal suo modo di pensare e gli eventi imprevisti la agitano. Sente insicurezza e timore nelle relazioni con persone sconosciute. Si rifugia spesso nel cibo e il suo peso corporeo con l’età è aumentato. E’ una donna alta, ben curata e di bell’aspetto ma il suo rapporto con il corpo non è sempre felice.

Con Lidia ho condiviso un’esperienza di attenzione al corpo, cercando di decodificare i messaggi che esso continuamente invia. Ha vissuto sempre la malattia come una sorta di ostacolo negativo e mai, prima d’ora, aveva riflettuto sul profondo legame tra corpo ed emozioni. Per condizionamenti dettati dall’educazione ricevuta, ogni dolore e sintomo vengono preannunciati da uno stesso schema di pensiero che ciclicamente si ripresenta: con l’inverno arriva la malattia e varie forme d’influenza; il freddo è causa di malattie da raffreddamento e da esso non vi è scampo. Dal momento che tutta la sua concentrazione da tanti anni si sofferma su queste credenze, sono inevitabili i lunghi periodi di malattia alle vie respiratorie e un sistema immunitario piuttosto fragile con l’avvento della stagione invernale. Nella sua vita Lidia avverte una paura di fondo per tutto ciò che sa di non poter controllare e da questa paura derivano ansia, tensione, dubbio e

insicurezza. In tutti questi anni ha focalizzato pensieri, azioni, parole ed emozioni su questo particolare stato di non salute che per legge di attrazione si è manifestato. Infatti dal test chinesiologico risultano particolarmente disarmonici il 2° chakra (sacro) e il 5° (gola). Con Resonance al primo posto vi è l'amore per ogni singola parte di noi stessi che è direttamente collegata alla sorgente dell'energia universale. Lidia è rimasta affascinata da questa nuova visione e nonostante abbia più di sett'anni avverte l'esigenza di aprirsi a nuove prospettive. Il velo del dubbio e dello scetticismo a volte affiora, tuttavia desidera sperimentare il metodo mettendo da parte ogni forma di pregiudizio.

Qualche giorno prima dell'inizio dei tre trattamenti, è stata sottoposta a intervento chirurgico: safenectomia sinistra, scheloterapia e feblectomia. La sua richiesta ha posto l'accento sui dolori post operatori della gamba sinistra e su dolori pregressi della mano destra, con episodici blocchi del mignolo destro, attribuendo 8 come valore soggettivo. Naturalmente è in menopausa; il suo sonno è disturbato dalle minzioni frequenti e soffre da molti anni di stitichezza. Durante il trattamento con i diapason nelle frequenze alpha, ha vissuto un'esperienza di rilassamento profondo, percependo sensazioni di calore su gola e arti inferiori. Ha avvertito soprattutto molta leggerezza e agilità nel camminare. Già dal primo trattamento ho cominciato a vedere luce bianca e dorata, e ho avvertito una grande gratitudine che ho spesso condiviso con Lidia. Lei, infatti, mi ha comunicato di aver vissuto emozioni di gioia e di aver provato un forte sentimento di amore. Per la prima volta è riuscita a visualizzare il colore rosa chiaro.

Dopo una settimana Lidia ha dolore all'interno coscia a causa di un ematoma; un dolore persistente sotto il ginocchio e alla caviglia della gamba sinistra; difficoltà nell'articolare il regolare movimento della gamba sinistra. Nonostante il dolore fisico si lamenta molto meno rispetto al primo incontro. In questi giorni ha avvertito più fiducia e serenità nell'affrontare ostacoli e imprevisti. Dal test chinesiologico risultano deboli il 5° e il 6° chakra. Durante il trattamento sento di dover insistere molto sull'amore verso il corpo che immagino inondato di luce.

Avverto molto calore su tutto il corpo e un senso di espansione, come se fossi altissima. Lidia vive momenti di profondo rilassamento e di pace. Ha una forte sensazione di calore soprattutto sulla zona dell'ematoma. Si alza in piedi e sente le gambe più leggere. Può camminare con più agilità e il suo valore soggettivo da 8 scende a 6.

Quando ci incontriamo la terza volta, Lidia mi dice che l'ematoma è molto regredito, infatti dal tatto non si sente più nulla; il dolore della gamba sinistra è meno frequente e meno acuto (Vs 6); il mignolo della mano destra si è bloccato rare volte e il dolore è diminuito (Vs 5); il miglioramento nell'articolazione della gamba sinistra è notevole; il sonno ha meno interruzioni. Si sente più serena, meno impulsiva nell'affrontare situazioni di conflitto interiore e nelle relazioni interpersonali. Dal test chinesiológico permangono disarmonie, seppure più lievi, al 5° e 6° chakra. Durante la fase preparatoria con le manovre ho avvertito dei blocchi e rigidità soprattutto all'altezza del collo. Ho insistito un po' di più per facilitare il rilassamento. Ho avvertito che in quest'occasione Lidia era più predisposta ad accogliere il nuovo, distaccandosi da quelle certezze a cui la mente razionale si aggrappa. Ho sempre usato i diapason alpha perché ho ritenuto opportuno avvicinarla gradualmente a un cambio di frequenze, a causa delle sue molteplici resistenze. Si è rilassata molto e a tratti si è addormentata. Ha provato un forte sentimento d'amore e tantissimo calore sulla gamba e sulla mano destra. Il suo valore soggettivo è sceso a 4 per la gamba e a 3 per la mano.

La sua guarigione è avvenuta in un tempo piuttosto breve, e se prima si sentiva incapace di affrontare una situazione o una malattia, ora è cosciente che in lei vi siano risorse che possono cambiare in positivo il suo stato emotivo e di conseguenza il suo stato fisico. Dunque il suo focus si sposta su tutto il bene che può attrarre, grazie anche all'esercizio della visualizzazione che le ha permesso di vedere per la prima volta, durante il primo trattamento, il colore rosa. Ha sperimentato, con sua grande gioia, un profondo rilassamento nella quiete mentale. I pensieri hanno lasciato spazio al silenzio e si è lasciata andare, come trasportata dalle onde del

mare, a quel flusso di energia calda che ha riscaldato parti del suo corpo e ha trasmesso al suo cuore pace e amore. A riguardo mi tornano in mente le parole meravigliose di Louise Hay: *“ Il tuo cuore trabocca d’amore e potresti guarire il Pianeta intero. Ma per ora usalo per guarire te stesso. Nel centro del tuo cuore inizia a pulsare e a risplendere un sentimento, caldo, dolce, buono. Lascia che esso trasformi il tuo modo di pensare e di parlare di te.”*

Lidia mi ha insegnato che l’autostima è un gran punto di forza nella vita di ciascun uomo e che l’amore per il proprio corpo non nasce dal narcisismo bensì da quel rispetto profondo per il dono della Vita da cui possiamo sempre attingere salute e benessere per ogni singola parte del nostro corpo.

## **Il caso Lucia**

Il 27 novembre 2014 ho iniziato il ciclo dei trattamenti con **Lucia**. E’ una donna di 52 anni che svolge con tanta passione il lavoro da erborista, in una sua attività commerciale, da dietista e nutrizionista, in un suo ambulatorio. Tante sono le soddisfazioni in ambito lavorativo e numerosi i riscontri positivi. Ha una formazione prettamente scientifica ma col tempo ha riscoperto le sue attitudini creative, tanto che tre anni fa si è iscritta a un corso di teatro. Questa esperienza le ha permesso di conoscere altri aspetti di sé che la affasciano maggiormente. Con impegno e tenacia ha riscoperto la sua passione per l’espressione creativa e, nonostante sia cosciente dei numerosi blocchi, intende coltivare questo talento che le ha fatto emergere soprattutto il suo lato ironico. E’ di media statura, capelli biondi e viso pallido. Sostiene che nell’ultimo periodo ci sia stato un calo fisico, pertanto vorrebbe prendersi maggiormente cura del suo viso e del suo corpo. Si è sposata molto giovane e ha due figli grandi con cui ha un ottimo rapporto. Diverso è il rapporto con suo marito che ha conosciuto da adolescente e sposato da giovane. Unico uomo della sua vita che oggi sente quanto mai distante dal suo mondo affettivo e dal suo sentire profondo. Il divario è andato crescendo sempre

più negli anni e attualmente, seppure riconosce di non essere pronta per una separazione ufficiale, sente che nulla più la tiene legata a lui. Di fatto vive una separazione in casa ma ha difficoltà a prendere una decisione. Non riesce ad immaginarsi da sola, seppure lo desidera; non vuole rompere degli equilibri familiari, seppure di fatto sono stati già turbati. Sente il peso di un forte senso del dovere e si sente in colpa per una scelta che lei dovrebbe prendere, senza alcun sostegno da parte dei familiari e di suo marito. Gli unici ad appoggiare tale decisione sarebbero i figli che respirano direttamente il divario e lo spirito conflittuale dei due genitori. Non si sente amata, desiderata e le manca tantissimo un legame affettivo fatto di attenzioni, serenità e sintonia.

Negli ultimi anni ha cercato di riempire le sue giornate sempre con numerosi impegni, sia per una forte esigenza di crescita umana e professionale sia per trovare in altri ambiti maggiore gratificazione e attenzioni. Negli ultimi anni ha ampliato la sua cerchia di amicizie ed è maggiormente uscita dal suo ambiente familiare, seppure avesse un legame particolarmente profondo con il padre che le è venuto a mancare solo pochi mesi fa. La sua morte ha amplificato il suo stato emozionale di fragilità, accentuando una condizione caratterizzata da sbalzi d'umore e di incertezza. Avverte l'esigenza forte di un cambiamento, anche perché ultimamente il suo corpo sta lanciando segnali molto chiari: dolori profusi alla schiena, alle gambe e alla spalla destra; sinovite alle estremità superiori ad entrambi le mani, ma soprattutto alla mano sinistra; mancanza di forza nelle mano sinistra e blocco del mignolo, tanto da causarle, in alcuni casi, la caduta degli oggetti senza più alcuna capacità di controllo. Questi problemi fisici la allarmano tantissimo. Ha tutti gli strumenti conoscitivi per leggere questa situazione come un chiaro campanello d'allarme da parte di un corpo che soffre per uno stato emotivo di squilibrio.

Con Lucia l'esperienza è stata intensa e particolarmente significativa, grazie anche a un profondo legame di amicizia. Ci siamo sempre confrontate e sostenute nei momenti più significativi della nostra vita. Vivendo nella stessa città abbiamo

l'opportunità di incontrarci e di condividere le tappe della nostra crescita. Lei mi offre numerose informazioni sui rimedi naturali e sull'alimentazione. Ha seguito il nascere di questa mia avventura fin dall'inizio e mi ha sempre incoraggiata a seguire quello che sentivo in me.

Pur seguendo da anni un percorso di conoscenza sull'uomo e il suo risveglio, Lucia ha avuto occasioni di meditazione senza però sperimentare la pratica quotidiana. Pertanto se da un lato padroneggia contenuti e teorie, dall'altro lato le manca quella sorta di apprendimento sul campo che facilita, accelera e rafforza un percorso evolutivo e di risveglio. Il corpo ha la sua intelligenza e la sua memoria, pertanto se viene coinvolto in un lavoro pratico, costante e sistematico, risponde alle varie vicende della nostra esistenza con molta creatività, permettendoci di attingere a risorse e potenzialità illimitate. Lucia manifesta un forte bisogno di Amore e di attenzioni dall'esterno, come se potessero colmare quella ricerca interiore di pace e gioia del cuore. Ora, alla luce di questo vissuto, è arrivata alla conclusione che la mente razionale, pur svolgendo un ruolo molto importante nella sua formazione, non può prescindere da un lasciarsi andare a quel bacino di illimitate risorse che risiedono nella mente subconscia e superconscia. Mi chiede di fare l'esperienza con i diapason e sono davvero tanto felice che da lei parta questa richiesta.

E' in menopausa fisiologica da alcuni mesi, l'intestino è regolare mentre risulta disturbato il sonno a causa di una lieve insonnia. Il problema fisico su cui sceglie di soffermarsi è quello della sinovite, a cui dà un valore soggettivo di 8. Dal test chinesologico risultano molto deboli il 6° (terzo occhio) e il 7° chakra (corona) e abbastanza deboli il 4° (cuore) e il 5° (gola). Ogni trattamento è iniziato con le manovre di rilassamento che hanno contribuito a sciogliere ogni rigidità muscolare. Si è lasciata andare con fiducia e a tratti si è persino addormentata. Durante il trattamento Lucia ha provato una sensazione di pace e rilassamento. Ha avvertito un formicolio in tutto il corpo, ma in particolare nella mano sinistra. Ha percepito dei flussi energetici nel suo corpo. Con fiducia si è abbandonata ad una forza che

ha sentito dentro di lei. Ha avvertito subito qualche miglioramento alle mani e anch'io ho provato un forte sentimento di amore per un corpo che chiede ascolto. Ho avvertito sempre molto calore e l'esigenza di lasciarmi andare alla volontà dell'energia universale.

Nel secondo appuntamento, Lucia mi ha comunicato dei miglioramenti rilevanti alle estremità superiori, sebbene dal punto di vista emotivo la situazione è ancora altalenante e sente difficoltà a lasciarsi andare in quanto prevale il desiderio di controllo razionale. Il sonno nell'ultima settimana è migliorato. Continuiamo a concentrare l'attenzione sulla sinovite sebbene stavolta il valore soggettivo scende a 6. Dal test chinesiologico risultano particolarmente deboli il 1° (radice) e il 5° (gola). Anche in quest'occasione si è rilassata e si è lasciata andare. Ha provato una profonda serenità e ha avvertito un forte calore alle braccia e alla mano sinistra. Si è sentita molto amata, protetta e accolta. Le mie mani sprigionavano molto calore e ho avvertito blocchi da sciogliere all'altezza della gola e del petto. Ho visualizzato il colore blu e verde. A conclusione del trattamento il suo valore soggettivo scende ulteriormente a 4.

Prima di iniziare il terzo trattamento Lucia mi dice che i miglioramenti alle mani sono rilevanti; le dita si muovono decisamente meglio. Dal punto di vista emotivo Lucia si sente più determinata, più forte nell'affrontare situazioni non sempre prevedibili, sebbene abbia difficoltà a lasciarsi andare. Il sonno è stato continuo e senza risvegli. Ci concentriamo sempre sulla sinovite. Dal test chinesiologico risultano particolarmente deboli il 1° e il 4°. Ha provato una profonda sensazione di pace; ha sentito il suono e le sue vibrazioni soprattutto nel 6° chakra. Ha avvertito un movimento energetico lungo tutto il corpo e ha visualizzato la luce dorata. Il suo valore soggettivo scende a 3.

Il traguardo più significativo che Lucia ha raggiunto, secondo il mio parere, è la consapevolezza e l'urgenza di iniziare un percorso di meditazione individuale e quotidiana. In attesa di poterle insegnare come usare i diapason, le ho presentato il programma delle affermazioni positive che come semi ci offrono l'opportunità di

far crescere in noi autostima e approvazione che sono alla base di molte nostre scelte orientate all'amore per se stessi. I nostri tre appuntamenti sono stati molto intensi e dopo il trattamento ho usato la voce per riarmonizzare i chakra con i suoni vocalici. Dal test chinesologico risultano deboli diversi chakra, con una costante, nell'arco dei 21 giorni di trattamento, dei chakra della gola e cuore. Subito dopo il trattamento, dal test chinesologico, risulta un riequilibrio ma il tessuto dei suoi pensieri negativi è una trama fitta e aggrovigliata. Pertanto ogni volta che ci siamo incontrate pur riscontrando evidenti cambiamenti sullo stato di salute della mano sinistra e dal punto di vista emotivo, il valore soggettivo è andato progressivamente sempre più migliorando, il suo focus è rimasto concentrato sul problema.

Abbiamo vissuto l'esperienza con senso di abbandono e fiducia, sottolineando che per la prima volta sceglie di fare questa esperienza molto alternativa al suo modo di approcciarsi alla conoscenza. Con Lucia ho compreso ancora di più quanto sia di fondamentale importanza la meditazione giornaliera, perché ogni metodo induttivo sperimentale permette di vivere in prima persona non una semplice pratica bensì un passaggio da uno stato di torpore ad uno stato di consapevolezza di sé. *“Nella personalizzazione e nella vittimizzazione ci contraiamo, rimpiccioliamo la nostra mente e pretendiamo che l'universo intero sia centrato su di noi e i nostri bisogni. Al contrario, più ci espandiamo meno soffriamo per le nostre cose.”*<sup>3</sup> Queste sono parole scritte da Lucia Giovannini nel suo illuminante libro, *Libera la tua vita*. La meditazione compie in noi un effetto di espansione, permettendoci di andare oltre gli autolimiti che la mente conscia ci impone, a discapito dell'espressione della nostra anima e della nostra felicità. A questa espansione, grazie alla meditazione quotidiana, si aggiunge l'aumento della capacità di discernimento, molto utile per fare scelte sempre più in sintonia con l'ispirazione della nostra anima, e di osservare quello che accade con occhi più distaccati. Scrive ancora Lucia Giovannini: *“Come una barca può tranquillamente galleggiare nell'acqua, purché*

---

<sup>3</sup> Cfr. L. Giovannini, *Libera la tua vita*, Sperling, Milano 2014, p.139

*l'acqua non entri all'interno perché la farebbe affondare, anche noi se vogliamo andare avanti abbiamo bisogno di restare aperti ai feedback, ai comportamenti e alle opinioni altrui senza però farci affondare da essi, senza arrabbiarci o rattristarci se non riceviamo l'approvazione di tutti.”<sup>4</sup>* Nel cammino della consapevolezza gli input esterni sono importanti, occasione di crescita nella misura in cui non vengono considerati come attacchi alla nostra sfera emotiva, in una logica di offesa all'ego-mente. Solo in questo distacco possiamo comprendere cosa mi serve per la mia espansione e cosa invece non è funzionale ad essa; cosa accogliere o rifiutare alla luce del mio bene più grande.

L'esperienza di Lucia, grazie al metodo Resonance, testimonia il desiderio crescente di lasciarsi andare, senza paura e blocchi, a quel flusso infinito di energia che abita in ciascuno di noi.

## Il caso Antonella

Il 13 dicembre 2014 ho iniziato un nuovo ciclo di trattamenti con **Antonella**. E' una donna di 47 anni ma appare molto più giovane. Ha uno sguardo profondo, i suoi occhi brillano e infondono gioia e serenità. E' di piccola di statura e di media corporatura. Ha una foltissima chioma ondulata di colore castano e i lineamenti del viso sono molto dolci. Svolge un lavoro che non è in sintonia con il suo modo di vedere e pensare, è segretaria di un consigliere provinciale che di lei ha molta stima e fiducia. E' certa che presto cambierà lavoro e sa che questa volta riuscirà a trovare quello che sente più vicino alle sue inclinazioni più profonde.

Ho conosciuto Antonella pochi mesi fa ed è nata subito una profonda sintonia. Ne colgo subito delle qualità umane molto spiccate e una particolare apertura al mondo spirituale. Inizia così da parte di entrambe il desiderio di un confronto che ben ci predispone al dialogo. I nostri incontri sono all'insegna della gioia e della

---

<sup>4</sup> Cfr. L. Giovannini, *Libera la tua vita*, Sperling, Milano 2014, p.138

condivisione. Da qualche anno dedica del tempo alla meditazione, a cui è approdata dopo un periodo molto travagliato. Da bambina faceva sogni premonitori e aveva contatti con le persone care defunte. “Questi fenomeni -come lei stessa scrive in una lettera di testimonianza- mi confondevano. Non potevo parlarne con nessuno e così ho deciso di chiedere aiuto a un sacerdote. Sono stata additata come un’indemoniata. In quel periodo ho realmente rischiato d’impazzire.” A questo periodo oscuro seguono, a distanza di anni, tre eventi particolarmente dolorosi: una gravidanza extrauterina; un incidente con ricovero ospedaliero per una subnecrosi degli arti che le causa una cifosi calcificata e lo spostamento della mandibola; isterectomia totale. Quando parla del suo passato sorride, ne ricorda i particolari, che l’hanno segnata, con uno sguardo in parte distaccato. Affiorano tuttavia recondite paure, collegate soprattutto all’esperienza del ricovero dopo l’incidente, quando in ospedale medici e infermieri gridavano -è morta- mentre lei era presente e riusciva ad ascoltare tutto perfettamente. A seguito di questo evento soffre di una forma di “terrore da macchina della pressione. Come la vedo - scrive- vado in tilt e la pressione arteriosa schizza in alto. Tutta una questione di pensiero.” Si rende conto che non riesce a controllare questa sorta di fobia e quando le propongo di iniziare questo ciclo di tre trattamenti, la prima richiesta è stata relativa a questo problema, dal momento che dopo pochi giorni avrebbe dovuto misurarla. Il suo sonno è molto profondo e l’intestino regolare. Il ciclo mestruale è ormai assente.

Le sue relazioni ora sono più serene e negli ultimi anni ha incontrato nuove amicizie con cui è riuscita a instaurare dei rapporti autentici. Non ha mai usato parole di offesa e risentimento nei confronti degli uomini con cui ha avuto delle relazioni, sebbene nel disegno energetico iniziale che prevede l’immagine di una donna, di un uomo e di un albero, lei sceglie di utilizzare fogli separati e l’uomo viene presentato con una grande X nera. Vive ancora con i suoi genitori, nei confronti dei quali nutre un profondo affetto. Nell’ultimo periodo il padre è stato sottoposto a un intervento chirurgico a causa di un tumore e lei ha cercato di stargli il più vicino possibile, prendendosi cura di lui. Le sue parole sono sempre

cariche di speranza e di amore, ma non cela i suoi stati emotivi che in questo periodo sono soggetti a sbalzi d'umore. Accetta tutto con serenità nella certezza che numerosi sono i cambiamenti che percepisce e che la porteranno a raggiungere gli obiettivi che si è prefissata. Riconosce che questa è una fase di passaggio in grado di darle nuovi spunti e input per fare scelte decisive per il suo futuro. Dal test chinesologico i chakra risultano in equilibrio. Solo all'inizio del primo trattamento si evince una lieve debolezza nei chakra della radice e del terzo occhio, che già a fine trattamento e nei due successivi non è più riscontrabile.

Con Antonella ho vissuto un'esperienza di grandi emozioni, in uno scambio sinergico di frequenze altissime. Affronta il trattamento Resonance con molto entusiasmo, i suoi occhi brillano e si prepara ad accogliere con un atteggiamento di totale abbandono e fiducia. Scelgo di usare le frequenze alpha all'inizio e poi negli altri due theta in quanto la sento molto recettiva. Durante il trattamento avverto un'energia speciale, palpabile; il mio corpo è attraversato da un forte calore e le mie parole escono con naturalezza, come ispirate. Premetto che, prima di iniziare, chiedo sempre a Dio di donarmi un cuore aperto e stracolmo di amore, e ogni trattamento è stato un'occasione molto preziosa per crescere nella consapevolezza e fare esperienza del dono di sé. In questa occasione, riconosco però di aver vissuto qualcosa di speciale. Alla fine Antonella mi racconta quello che ha vissuto e quando parla trasmette una grande gioia e stupore, come se avesse scoperto qualcosa per la prima volta: avverte molto calore sulla fronte; formicolio e punturine sulle dita della mano destra; sente una spinta sotto ai piedi e un ritorno di energia dall'alto a forma di spirale; vede un'intensa luce dorata dietro a un velo sottile e grigio; alla fine compare la sua immagine di bimba piccola, vivace e felice. Le sue parole e il tono della sua voce esprimono una tenerezza immensa. Questa esperienza mi lascia, per tutto l'arco della settimana, una pace profonda.

Dopo due giorni dal trattamento mi invia un messaggio di ringraziamento, scrivendomi che è avvenuto qualcosa di straordinario ma vuole raccontarmelo a voce. Il sabato successivo ci rivediamo e mi comunica che la cifosi è

completamente regredita e la mandibola riallineata. La madre è infermiera e subito, quando Antonella si è accorta del netto cambiamento, si è rivolta a lei chiedendole di avere un'ulteriore conferma passando le dita lungo la spina dorsale. Un altro segnale di cambiamento evidente c'è stato quando, per la prima volta, non è andata in ipoglicemia pur rimanendo per molte ore senza mangiare e senza bere. Il suo stato fisico è pertanto cambiato e avverte che si trova in un periodo di transizione che le provoca stati d'animo altalenanti. Dal test chinesiologico i chakra risultano in equilibrio e il suo desiderio più grande è tutto proteso al prendere contatto con il suo Bambino interiore. Durante il trattamento Antonella vede una ciambella di luce sotto i piedi e avverte un flusso energetico a spirale su tutto il corpo. Incontra il suo Bambino interiore e sente forza, gioia e un senso profondo di libertà. Quando si alza ha voglia solo di sorridere, mi dice che le parole possono descrivere solo una minima parte di quello che ha vissuto.

Quando ritorna per il terzo trattamento mi dice che fisicamente si sente molto bene e anche dal punto di vista emotivo ha trascorso una settimana di gioia e serenità. Ha continuato ad incontrare il suo Bambino interiore con la meditazione e di fronte alle bellezze della natura ha provato incanto e meraviglia, come se le vedesse per la prima volta. La sua richiesta è stata molto chiara: "Desidero fare un bagno di felicità." L'esperienza è stata davvero unica, entrambe abbiamo provato molto calore, lei in particolare sul petto; entrambe abbiamo sentito il nostro corpo espandersi; entrambe abbiamo avuto la percezione di un corpo dilatato all'infinito senza più limiti. Alla fine ci siamo abbracciate, nella certezza che nessuna parola avrebbe potuto descrivere quello che abbiamo vissuto. Alcune parole di *Erich Fromm*, in *l'Arte di Amare*, fanno luce su questa esperienza: *"Amore è penetrazione attiva dell'altra persona, nella quale il mio desiderio di conoscere è placato dall'unione. Nell'atto della fusione io la conosco, conosco me stesso, conosco tutti...il desiderio di conoscere noi stessi e i nostri simili è stato espresso nel motto delfico: Conosci te stesso...ma poiché il desiderio è di conoscere tutto l'uomo, questo desiderio non può essere soddisfatto in modo superficiale. Anche se ci conoscessimo mille volte meglio non arriveremmo mai fino in fondo.*

*Continueremmo a restare un enigma per noi stessi così come i nostri simili resterebbero un enigma per noi. L'unico modo per conoscere profondamente un essere è l'atto di amore: questo supera il pensiero, supera le parole. E' il tuffo ardito nell'esperienza dell'unione.”<sup>5</sup>*

Proprio grazie a questo tuffo ardito, è possibile fare quel bagno di felicità a cui Antonella aspira al di sopra di ogni altro desiderio; proprio grazie a questo tuffo ardito, è possibile sentirsi non più creature isolate, separate, bensì uno in Tutto e Tutto in uno; proprio grazie a questo tuffo ardito la scienza, la psicologia, la medicina e la religione sono l'espressione dell'uomo che indaga, che cerca e anela a delle risposte che solo l'Amore può dare perché sorgente da cui ha origine e a cui ritorna ogni conoscenza; proprio grazie a questo tuffo ardito ogni relazione ci riporta a quell'essenza di luce, suono e movimento che solo nell'ascolto possiamo trasformare e solo nel silenzio possiamo creare.

Il nuovo disegno di Antonella, alla fine del ciclo, viene da lei realizzato su un unico foglio e l'uomo, la donna e l'albero sono linee sinuose e ondulate colorate di rosso che s'intrecciano in un movimento sinergico e caotico. Sono certa che nell'ascolto e nel silenzio della meditazione questa energia verrà da lei trasformata, plasmata grazie all'ispirazione creativa della sua anima. Tutto nella sua vita prenderà una nuova forma, perché come lei stessa scrive: “Non cerco più quel qualcosa che manca.” Fin quando nella nostra vita avvertiamo l'assenza di qualcosa, non potremmo fare l'esperienza della presenza e le difficoltà hanno tutte la funzione di stimolare in noi la ricerca del posto giusto al momento giusto, l'hic et nunc, il qui e ora. L'esperienza di Antonella con Resonance testimonia il desiderio crescente di risvegliare il proprio io superior, per dare forma, in questo mondo, alla voce della sua anima. Come dice Joe Vitale “*La confusione è quello stato meraviglioso che precede la chiarezza.*”

---

<sup>5</sup> Cfr. Er. Fromm, *L'arte di amare*, Mondadori, 1983, pp. 39-40

Le esperienze che ho vissuto con Gabry, Lidia, Lucia e Antonella mi hanno permesso di osservare con consapevolezza e serenità le tappe più significative del mio percorso di crescita. In Gabry ho rivisto me stessa in preda alle emozioni della rabbia e del conflitto; in Lidia ho ripercorso la meravigliosa scoperta di un corpo che chiede di essere amato e ascoltato; in Lucia ho rivisto la mia ostinazione a lasciarmi guidare dalla ragione e dai suoi schemi che per tanti anni ho messo al primo posto; in Antonella, *dulcis in fundo*, ritrovo quel desiderio profondo di ascoltare la voce della mia anima per riprogrammare con gioia e determinazione la mia vita. Sono finalmente consapevole che ogni vero ascolto richiede pazienza e amore nello sciogliere tutti quei nodi mentali che ho stretto sempre di più; richiede volontà nel ripulire ogni angolo per ritrovare quel luogo dentro di me dove tutto è possibile. Come scrive L.L. Hay, in *Puoi guarire la tua vita*: *“Lasciare andare ciò che non serve più è la chiave. Questo è il segreto.”*<sup>6</sup>

## CONCLUSIONI

*“Esiste un momento in cui le parole si consumano e il silenzio comincia a raccontare.” Kahlil Gibran*

Fermarsi per lasciarsi andare. Il corpo ha una sua intelligenza straordinaria, ascolta e registra tutto nei dettagli. Poi arriva il momento in cui invia dei segnali e se abbiamo gli strumenti per interpretarli possiamo comprendere in quale direzione ci stiamo muovendo. Mi sono chiesta perché il corpo non mente? Forse perché non vuole o forse perché non riesce, in quanto specchio fedele, a elaborare un pensiero ingannevole. Il corpo è lo specchio dell'anima che vuole parlarci; il corpo è la sua voce che si fa carne. Con Resonance impariamo ad ascoltare questa voce sottile che è sovrastata dai rumori dei pensieri e dal caos di emozioni disturbanti. Questa

---

<sup>6</sup> Cfr. L. L. Hay, *Puoi guarire la tua vita*, My Life, 2013, p. 82

anima è la nostra luce che chiede di essere accesa per illuminare tutto ciò che è dentro e fuori di noi.

Il mio compito è accendere la mia luce e quella degli altri perché so che queste luci esistono, seppure a volte nascoste o più deboli. Il mio compito è farle crescere e renderle visibili, soffiando come si fa sulla legna da ardere perché una piccola fiammella diventi un caldo focolare. Davanti a me si delinea sempre più lo scopo del mio viaggio su questa terra, portare gioia, amore e libertà. Per donare tutto questo è necessario che io mi senta nella gioia, nell'amore e nella libertà. Dio è la mia guida, il mio faro, la mia forza, a Lui mi abbandono e mi affido con fiducia e gratitudine immensa. "O Signore, fa che io diventi tutto ciò che hai progettato io fossi, quando il mio seme fu piantato e scelto per germogliare nel vigneto del mondo. Guidami o Dio." Queste sono le parole che aprono ogni mio nuovo giorno, che mi predispongono a fare spazio a quell'energia universale che soffia su ogni più piccola cosa e che da qualche mese mi fa scorgere il miracolo della vita e la vita di ogni miracolo.

Resonance continua a farmi numerosi doni e quello più bello è il dono della consapevolezza. Esso in questo periodo si è manifestato in tantissimi modi, attraverso relazioni, fatti, segni, parole, emozioni e sogni. La notte del 24 maggio del 2014 mi è stato comunicato in sogno un **mantra** (parola sanscrita che deriva da **man** che significa "mente, intelletto, respiro, anima vivente" e **tra** invece col significato di "che libera, che compie, che agisce, che protegge") che intono più volte durante la giornata, a voce alta o anche solo col pensiero, e che mette insieme alcuni suoni vocalici e consonantici. Essi mi permettono di creare liberamente, come la mia anima mi ispira in quel preciso momento, degli armonici che sento vibrare in tutte le singole parti del mio corpo. Durante la mia pratica con Resonance e quella che ho condiviso con Gabry, Lidia, Lucia e Antonella ho sempre intonato i suoni vocalici perché li sento molto vicini all'espressione della mia anima. Come scrive Jonathan Goldman: *"Questi suoni possono far risuonare il nostro corpo, il cervello e i campi eterici. Possiamo modificare il ritmo delle*

*nostre vibrazioni.*”<sup>7</sup> Utilizzando i diapason, inoltre, con più facilità e velocità nel cervello vengono attivate delle onde che ci permettono di individuare diversi stati di coscienza. Questo connubio, diapason e suoni armonici, mi ha permesso di scendere sempre più in profondità e di vibrare a frequenze sempre più alte. Un altro segno che l’Universo mi ha donato è arrivato la notte tra il 3 e il 4 novembre, quando ho sognato un meraviglioso elefante che ruotava sopra la mia testa e scopro che il simbolo sanscrito dell’Om è la stilizzazione di un elefante (nell’antico culto Ganapatya si ritiene che l’Om si sia incarnato nella forma di Ganesha, metà uomo e metà elefante, colui che rimuove gli ostacoli di natura materiale, mentale e spirituale). Questo sogno mi ha dato un’ulteriore chiave di lettura del mantra che sento ancor di più come strumento efficace di catarsi, protezione e forza. Scrive Jonathan Goldman: *“Il suono possiede un’energia tanto forte da avere effetti sulle nostre cellule. Può riprogrammare le molecole! Può addirittura modificare il DNA.”*<sup>8</sup> L’Energia divina mi ha fatto doni immensi e sempre più si schiudono alla consapevolezza della mia mente. Come ogni dono, che sia degno di essere ritenuto grande e meraviglioso, anche i miei doni nascono per essere condivisi perché si moltiplichino e si espandano a dismisura nella gratitudine, nella gioia e nell’Amore.

Arriva un momento in cui comprendi che nessun vero cambiamento può avvenire se continui ad alimentare la mente razionale. Quel nutrimento, che ti ha permesso di raggiungere anche grandi soddisfazioni e lusinghieri successi nel mondo lavorativo e relazionale, quello stesso nutrimento ad un certo momento può risultare un limite, un ostacolo all’abbandono fiducioso nelle braccia del divino, una barriera nell’autentica espressione del Sé, un muro tra te e il mondo esterno. Ciò che è strumento, e non fine, può aiutare a guardarsi dentro, ma ti accorgi che guardare non basta più, soprattutto se questi occhi non sono liberi di guardare oltre i limiti della personalità. Altro nutrimento si presenta nella tua esistenza (troppo abituata a prendere e a creare cibo che possa alimentare soprattutto l’ego-

---

<sup>7</sup> Cfr. J. Goldman, *Il potere di guarigione dei suoni*, Ed. Il punto d’incontro 2007, p.9

<sup>8</sup> Cfr. J. Goldman, *La vibrazione divina*, Ed. My Life, 2011, p 70

mente e spesso anche l'ego-spirito) e grazie agli ostacoli e alle difficoltà scopri di avere un'anima, cominci a sentirla e a capire quali sono le sue esigenze.

L'anima chiede un cibo più sottile ... l'anima chiede amore per dare senso e valore alla propria esistenza ... chiede pace e non inutili affanni ... chiede abbandono fiducioso per esplorare quel campo infinito di possibilità e risorse che è presente in ognuno di noi ... chiede forza e coraggio per riconoscere e percorrere, sempre con maggiore creatività, i propri sentieri ... chiede di scoprire lo scopo della nostra vita che ci guida e ci motiva nelle piccole e grandi scelte.

Con Resonance sento che l'energia è l'essenza della vita e giorno dopo giorno decido come usare tale energia per far risplendere quella luce che ho finalmente riscoperto in me.

Concludo dicendo **GRAZIE**

a **Laura** che, oltre ad essere la mia insegnante di Resonance, ho scoperto come Amica e sostegno nel viaggio della mia anima;

ai miei Amici di corso, **Ursula, Emanuela e Sandro**, con cui ho condiviso questa esperienza di splendide scoperte;

a mio figlio **Damiano** che, con la sua allegria e gioia, contagia ogni giorno la mia esistenza;

al mio compagno **Paride** che ho perso e ritrovato sotto una nuova stella;

a **Gabry, Lidia, Lucia e Antonella**, creature meravigliose con cui ho avuto la gioia di iniziare a fare esperienza del Metodo Resonance;

ai **miei alunni di oggi e di ieri**, che colorano la mia vita di fantasia, allegria ed entusiasmo;

a **Luigi**, il mio amico maestro di arti energetiche, che accende in me curiosità e desiderio;

ai miei **genitori** che mi hanno dato sempre l'opportunità di coltivare le mie passioni;

alle mie **Amiche e Amici**, sempre più numerosi, che accompagnano la mia crescita umana e spirituale;

alle mie carissime amiche e insegnanti di canto, **Gabriella e Stefania**, che mi aiutano a dare voce alla mia anima;

la mia gratitudine è davvero infinita e in Dio unisco tutti quei grazie che il mio cuore ogni giorno sente di esprimere per ogni persona, per ogni piccola e grande cosa che incontro.

**GRAZIE DIO PER LA VITA CHE MI HAI DONATO ... GRAZIE, GRAZIE, GRAZIE ...**

# Canto

Canto la gioia dell'anima  
che ritrova il suo spazio  
di vita  
di sapori antichi.

Sono qui  
qui nel tuo cuore, o Dio,  
che attendeva  
il mio ritorno.

Sono brezza  
di mattine estive  
che lasciano un respiro  
di dolce serenità.

Sono tempesta  
di luci e di ombre  
di oscure tracce  
di luminose speranze  
mai deluse  
mai dimenticate.

Sono canto  
un canto d'infinito  
che solo Amore può scolpire  
in un abbraccio  
eterno.

Valentina Ciampichetti

## BIBLIOGRAFIA

**I libri che mi hanno accompagnato in questo anno di nuove conoscenze e di nuove scoperte:**

La Bibbia

Chr. Salvesen, Il settimo tibetano, Ed. Mediterranee, 2006

D. Chopra, Le coincidenze, Ed. Sperling, 2013

D. Chopra, Guarirsi da dentro, Ed. Sperling, 2013

D. Chopra e S. David, Mente giovane, corpo intelligente, Ed. Sperling, 2002

D. Chopra, L'avventura di un'anima, Ed. Sperling, 2002

E. Fromm, L'arte di amare, Ed. Mondadori, 1983

E. Soldani, QSE Quantum Solution Energy, Anima edizioni, 2013

Fr. Kinslow, Il segreto della vita quantica, Macro Edizioni, 2012

Fr. Kinslow, Eufeling. La guarigione quantica, Ed. My Life, 2012

J. Goldman, Il potere di guarigione dei suoni, Ed. Il punto d'incontro, 2007

J. Goldman, La vibrazione divina, Ed. My Life, 2011

J. Vitale, Punto Zero, Ed. Il punto d'incontro, 2014

J. Vitale, Zero limits, Ed. Il punto d'incontro, 2014

L. Giovannini, Libera la tua vita, Ed. Sperling, 2014

L. Giovannini, Tutta un'altra vita, Ed. Sperling, 2013

L. Hay, Puoi guarire la tua vita, Ed. My Life, 2013

L. Hay e M. Schulz, Guarisci te stesso, Ed. My Life, 2013

M. Maltz, Psicocibernetica, Ed. Astrolabio, 2012

Osho, Yoga: Amore e Meditazione, Ed. Mondadori, 2013

P.D. Ouspensky, Frammenti di un insegnamento sconosciuto, Ed. Astrolabio, 1976

R. Byrne, The magic, Ed. Mondadori, 2012

R. Byrne, The Secret, Ed. Mondadori, 2012

W. Dyer, Le vostre zone erronee, Ed. Rizzoli, 2013

## INDICE

<b>Introduzione</b>	<b>2</b>
<b>La mia esperienza con l'uso del Metodo Resonance</b>	<b>5</b>
La realtà non è quella che si vede ma quella che si sente	11
<b>Il campo energetico dell'uomo</b>	<b>14</b>
I sette livelli dell'aura	15
I sette canali dell'energia	18
<b>I chakra come suono</b>	<b>24</b>
Intonare i chakra	25
<b>Il Metodo Resonance</b>	<b>27</b>
<b>Il Metodo Resonance come incontro e condivisione</b>	<b>34</b>
Il caso Gabry	36
Il caso Lidia	39
Il caso Lucia	43
Il caso Antonella	47
<b>Conclusioni</b>	<b>52</b>
<b>Canto</b>	<b>56</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>58</b>