

PRATICHE DI COERENZA

Q ESSERE

Pulizia dei fattori stressogeni e dei programmi inconsci che impediscono l'identificazione con il Sé Superiore

Le pratiche di Coerenza permettono all'individuo di liberare il canale di collegamento tra mente e cuore. Così come riconosciuto dall'HeartMath Institute, l'esercizio costante della Coerenza apporta dei miglioramenti significativi nella vita dell'individuo: aumenta la prospettiva di vita, permette di commettere meno errori e promuove un maggior benessere. Inoltre, mantenere pulito il canale mente-cuore permetterà alla persona di raggiungere i suoi obiettivi.

Tra le pratiche di Coerenza, Q Essere è una tecnica di pulizia da eseguire **quotidianamente** che permette di entrare in coerenza con il proprio Sé Superiore. La si può utilizzare per sperimentare l'apertura di cuore, per lavorare su problemi personali quali salute, lavoro, relazioni, ecc., o per attirare un obiettivo che ci siamo prefissati. Questa pratica va eseguita quotidianamente alla stessa ora o quando si ripete un'azione abitudinaria (prima o dopo pranzo, prima di andare a dormire, ecc.).

Per l'esecuzione è necessario avere a portata di mano carta e penna: servirà a scrivere il proprio obiettivo e ad elencare i pensieri che emergeranno, i quali andranno successivamente bilanciati. Bisognerà applicare la tecnica di bilanciamento ogni qualvolta risulti necessario al fine di evitare l'accumulo degli stress di più giorni.

La durata della pratica individuale inizialmente è di tre minuti e la si aumenta a cinque minuti quando portiamo a termine una sessione senza pensieri. Quando arriviamo a praticare per cinque minuti senza pensieri incrementiamo la durata ad otto minuti. Quando si arriva per due giorni di fila a non avere pensieri per otto minuti, l'obiettivo è raggiunto e dobbiamo solo dargli il tempo di manifestarsi. Possiamo così passare all'obiettivo successivo.

La durata della pratica di gruppo è di ventuno minuti, durante i quali tutti i partecipanti non devono avere pensieri per manifestare l'obiettivo comune.

Procedura

- Scrivere la propria parola o frase su un foglio (o ripeterla dentro di sé ad occhi chiusi se si è più uditivi): può essere un obiettivo, un problema che vogliamo risolvere o una parola che ci porta a sperimentare l'apertura di cuore.
Quando siamo in gruppo scriviamo due obiettivi, quello di gruppo (ad esempio: Essere completamente liberi, indipendenti e felici) e quello personale.
- Centratura (per la spiegazione consultare il manuale di Comunicazione con l'Inconscio);
- Mantenere la propria consapevolezza sulla parola o frase che abbiamo scritto per 3/5/8 minuti. Nel frattempo si annotano tutti i pensieri che emergono senza giudicarli, così come tutte le sensazioni fisiche e tutti gli eventi esterni che ci disturbano e distraggono dalla pratica. La respirazione che si consiglia di adottare è la seguente:
 - inspirare portando l'attenzione sul punto Ara (tre dita sotto l'ombelico)

- espirare portando l'attenzione al punto tra le sopracciglia (Terzo Occhio) cercando di percepire il flusso di energia che si muove lungo la spina dorsale.

Se si sta praticando sia con l'obiettivo di gruppo che con quello personale, stiamo tre cicli di respiro su un obiettivo e tre cicli sull'altro.

- Trascorsi i 3/5/8 minuti, verificare se si è in stress con i pensieri che abbiamo scritto: mettere la mano sopra il foglio con le parole, aspettare dieci secondi e poi testare:
 - a) Anello Chiuso/Forte: Non siamo in stress. Yuppi! Adesso possiamo bruciare il foglio e ringraziare.
 - b) Anello Aperto/Debole: Siamo in stress con almeno un pensiero. Applicare la procedura di bilanciamento degli stress.

Procedura di bilanciamento degli stress

- Numerare gli stress che abbiamo scritto.
- Trovare due stress tra quelli annotati per l'applicazione della tecnica di bilanciamento:
 1. Cercare il primo stress fino a che non si trova il numero che dà anello chiuso/forte. Testare: "Il primo punto è da ... a ...", completando la frase con dei numeri che variano tra 1 e il numero totale di stress.

Ad esempio, su un totale di dieci stress:

"Il primo punto è dall'1 al 5" → Anello Aperto/Debole: no

"Il primo punto è dal 6 al 10" → Anello Chiuso/Forte: sì

"Il primo punto è dal 6 all'8" → Anello Aperto/Debole: no

"Il primo punto è il 9" → Anello Chiuso/Forte: sì → Il primo punto è il numero 9.

Qualora l'esito dei test sia Anello Aperto/Debole per tutti i punti, testare: "Il primo punto è un punto bianco del foglio".

2. Cercare il secondo stress fino a che non si trova il numero che dà anello chiuso/forte. Testare: "Il secondo punto è da ... a ...", completando la frase con dei numeri che variano tra 1 e il numero totale di stress.

Ad esempio, su un totale di dieci stress:

"Il secondo punto è dall'1 al 5" → Anello Aperto/Debole: no

"Il secondo punto è dal 6 al 10" → Anello Chiuso/Forte: sì

"Il secondo punto è dal 6 all'8" → Anello Chiuso/Forte: sì

"Il secondo punto è il 6" → Anello Aperto/Debole: no

"Il secondo punto è il 7" → Anello Chiuso/Forte: sì → Il secondo punto è il numero 7.

Qualora l'esito dei test sia Anello Aperto/Debole per tutti i punti, testare: "Il secondo punto è un punto bianco del foglio".

Il secondo punto può essere precedente, successivo o lo stesso punto rispetto al primo.

- Trovati i punti, applicare la **tecnica dei due punti**.

Tecnica dei due punti

- Porre un dito della mano sinistra sulla prima lettera del pensiero corrispondente al primo numero e un dito della mano destra sull'ultima lettera del pensiero corrispondente al secondo numero, dopodiché
 - 1 Portare l'attenzione al polpastrello del dito della mano sinistra. Cosa percepisce?
 - 2 Portare l'attenzione al polpastrello del dito della mano destra. Cosa percepisce?
 - 3 Portare l'attenzione ad entrambi i polpastrelli contemporaneamente fino a quando non si percepisce una sensazione di pace o un'apertura di cuore;
 - 4 Mantenere l'attenzione sull'apertura di cuore, fintantoché dura.
- La tecnica è conclusa nel momento in cui si percepisce un cambiamento: può essere un rilassamento, uno sbadiglio o una sensazione che ci farà togliere i polpastrelli dal foglio.

Post test. Mettere la mano sopra il foglio con le parole, aspettare dieci secondi e poi testare:

- a) Anello Chiuso/Forte: Ok, non c'è più stress. Festeggiamo! Adesso possiamo bruciare il foglio e ringraziare.
- b) Anello Aperto/Debole: verificare se si è disidratati (comunicazione con l'inconscio); se non è un problema di disidratazione ripetere la tecnica.