

# Lezione 1

# Quantum MCA

Connettiti con il Quantum ed accedi alla fonte infinita di energia.

Questo corso ha l'obiettivo di risvegliare il tuo potere interiore al livello psicologico, biologico ed energetico lavorando con i 7 centri energetici.

Attivare il flusso dell'energia vitale e connetterti con l'energia del Quantum MCA, il Campo delle Infinite Possibilità.

Lavoreremo con le percezioni, le convinzioni, le emozioni e gli stati di coscienza.

**Quantum M<sub>ente</sub> C<sub>uore</sub> A<sub>nima</sub>**

**Connettiti con il Quantum  
ed accedi alla fonte infinita di energia.**

Prepara un quaderno, prendi appunti, scrivi, metti le date, in questo modo apprendi di più.



E' importante saper rilassare la mente e il corpo, portare la mente negli stati alterati di coscienza, negli stati alpha e theta.

<b>GAMMA</b> ~~~~~	<b>25 -100</b> <b>Hz</b>	Stati mistici Iper concentrazione
<b>BETA</b> ~~~~~	<b>13 - 30</b> <b>Hz</b>	Stato di veglia Attenzione Attività quotidiana
<b>ALPHA</b> ~~~~~	<b>9 - 14</b> <b>Hz</b>	Rilassamento Percezione Sogno Sogli lucidi
<b>THETA</b> ~~~~~	<b>4 - 8</b> <b>Hz</b>	Alta creatività Sonno leggero
<b>DELTA</b> ~~~~~	<b>1 - 3</b> <b>Hz</b>	Sonno profondo Risanamento fisico



Per chi non lo ha ancora fatto, vi invito ad acquistare il Quantum MCA rosso, in cui abbiamo imparato come funzionano gli stati alterati di coscienza, come approcciarsi passo dopo passo con la meditazione e visualizzazione, come rilassarsi ed andare negli stati alpha e theta.



Quando la mente è calma, il cuore libero e ti affidi all'anima  
puoi metterti nelle vibrazioni di ciò che desideri.

6 ore di lezioni teoriche, 13 esercizi  
12 meditazioni



Ogni tuo stato psichico e ogni stato di coscienza è legato a delle determinate onde cerebrali.  
Le onde cerebrali sono l'attività bioelettrica del cervello.



## La coscienza allargata – La consapevolezza

Nel 1970 il dott. Les Fehmi, direttore del Princeton Biofeedback Centre in New Jersey ha scoperto che allargando la percezione possiamo influenzare le onde cerebrali. Ha scoperto che il modo più veloce ed efficace è annullare lo spazio e il tempo, diventare nessuno in nessun spazio e nessun tempo.

Noi in Quantum MCA lo stiamo imparando:  
stiamo imparando di andare oltre la mente, oltre l'ego, oltre la personalità.



Il dr Les Fehmi ha chiamato questo stato “coscienza allargata”.

Noi, nel Quantum MCA parliamo della consapevolezza

I monaci buddisti usano questo metodo da migliaia di anni per meditare.

Quando vai oltre la materia, diventi più energia che materia, rallentano le onde cerebrali.



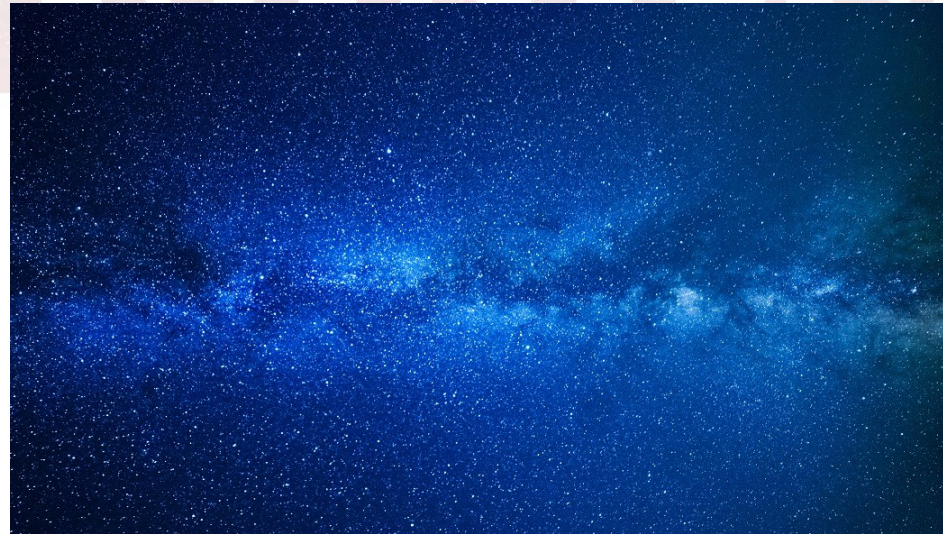
La consapevolezza è l'accesso all'energia illimitata.

E' oltre la materia. Non è una creazione del cervello. Appartiene al Quantum, all'eterno presente.

La mappatura della coscienza è basata sulle teorie della fisica quantistica, ma tanti ricercatori sostengono che siamo ancora lontani dal definirla.

La consapevolezza è energia, luce, amore nei quale siamo immersi, ma...  
ci sentiamo separati da essa.

E più ci sentiamo separati meno riusciamo a farla fluire dentro di noi.



La mente è il ponte tra il corpo e la consapevolezza: il Quantum,  
il Campo Quantico delle Infinite Possibilità.

Le ricerche scientifiche dimostrano che nei processi di consapevolezza partecipa  
non solo il cervello, ma anche il cuore.

Di questo abbiamo parlato al corso Quantum MCA verde.

Le ricerche dimostrano che il cuore influenza la mente e possiede una sua memoria.



Più di 40 anni di ricerca di HeartMath Institute

Molte ricerche dimostrano che dopo il trapianto del cuore, il destinatario acquisisce molte funzioni comportamentali del donatore: si muove e parla in modo simile, si comporta come il donatore. Può avere sogni e ricordi correlati alla vita del donatore (elicottero).

Gli organi del nostro corpo hanno la propria consapevolezza, la propria memoria.  
E qui entriamo nel discorso dei centri energetici.

Quantum MCA



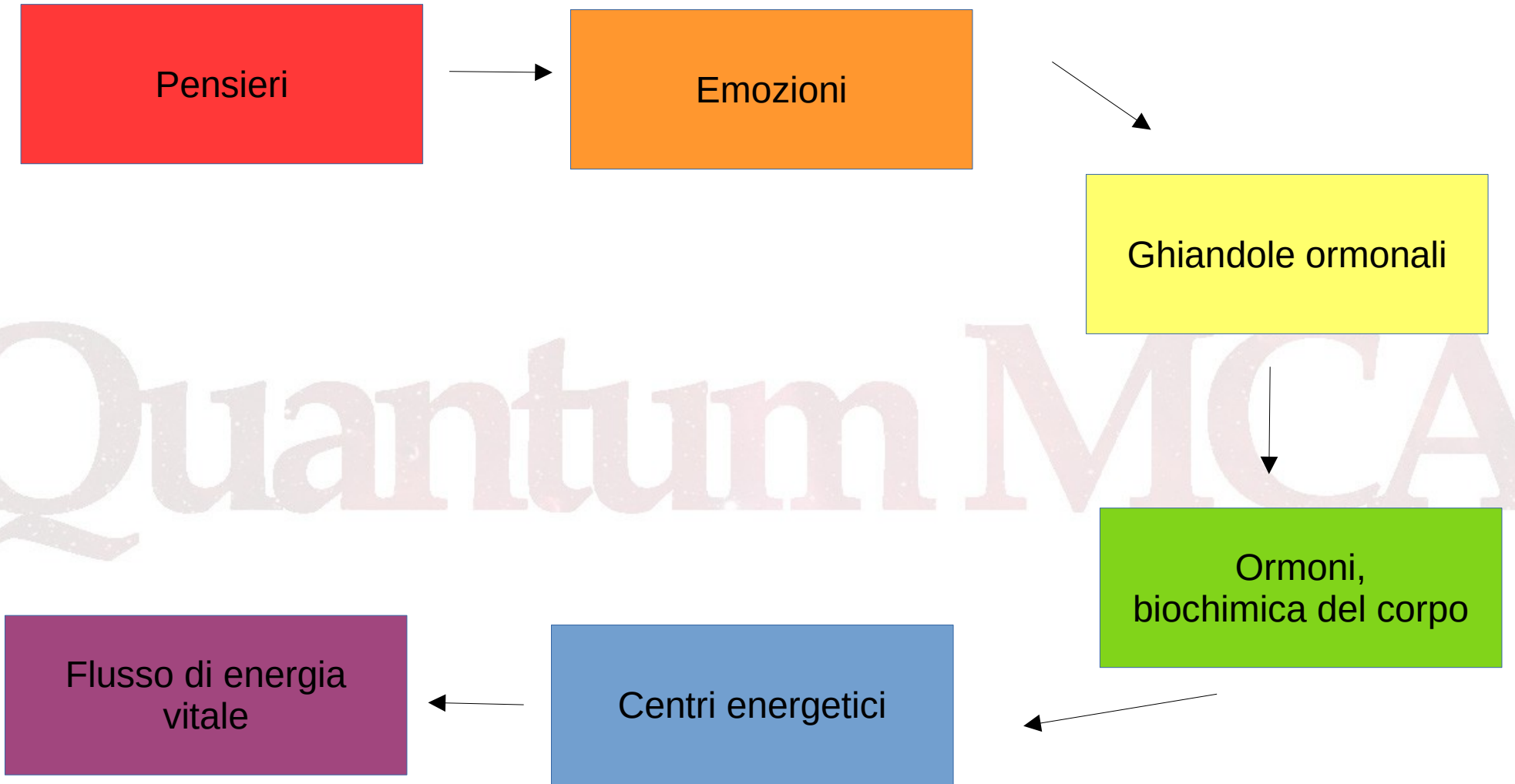
## Avatar: la leggenda di Aang

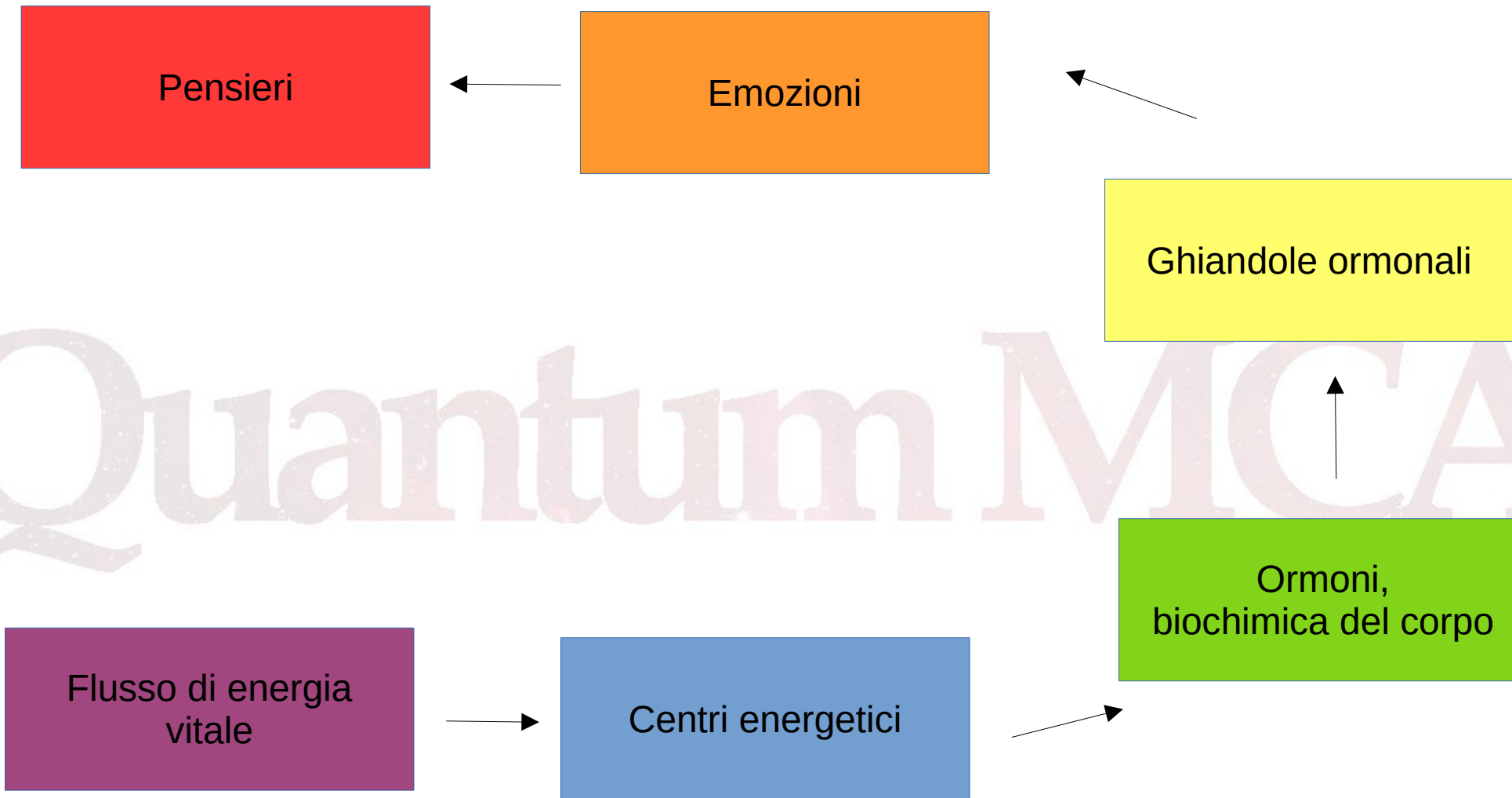


Ogni centro energetico ha la propria luce, la propria frequenza e trasmette le proprie informazioni.

I centri scambiano le informazioni tra di loro.







Quantum MCA

Ogni organo del nostro corpo, la pelle, le ossa, i muscoli, il cervello hanno l'innata capacità di guarire e di rigenerarsi.

Quando siamo tranquilli, ci sentiamo al sicuro. L'energia vitale scorre attraverso di noi e il corpo rimane in salute.

Tutti i meccanismi di autoregolazione e di rigenerazione funzionano correttamente.

Quando ci sentiamo felici, soddisfatti, innamorati della vita attraiamo il meglio.



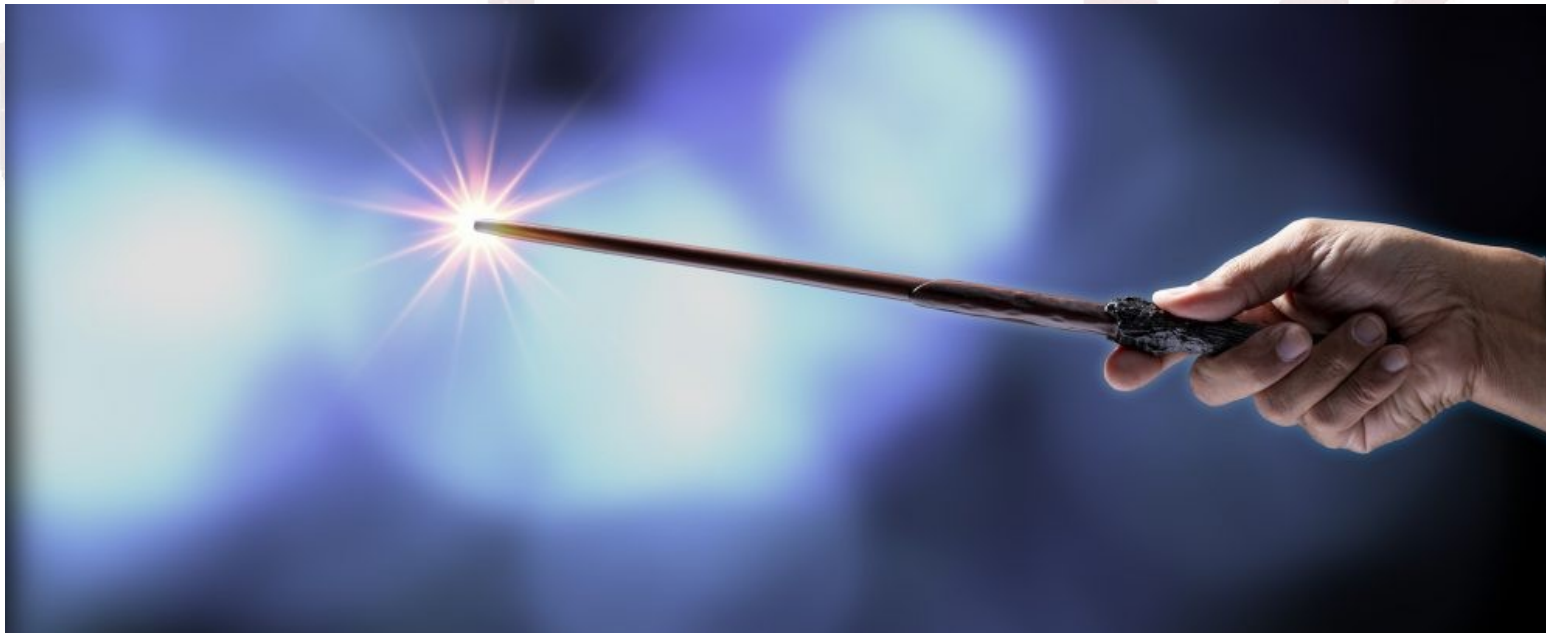
Quando rimaniamo per anni negli stessi schemi di insoddisfazione, irritazione, rabbia, paura, sensi di colpa, frustrazione e stress, quando reprimiamo le emozioni, creiamo i conflitti interiori.

L'energia non fluisce liberamente, rimane bloccata nel corpo e ci sentiamo male, peggiorano le nostre forze fisiche, la qualità del sonno, la capacità di recupero, siamo pessimisti, tutto va dal male in peggio.



Immagina che tutto ciò che tocchi si trasformi in ciò che hai dentro, come per magia.  
Una persona tranquilla, ben radicata, ha una vita tranquilla e piena di abbondanza.  
Una persona caotica, rigida e con la testa tra le nuvole ha una vita caotica.  
Chi crede di essere sfortunato attrae tutte le sfortune del mondo.

Ricerche della psicologia sociale dimostrano che esistono degli stereotipi, delle credenze collettive che influenzano il nostro modo di percepire la realtà e ci bloccano nei vecchi schemi.



Ciò che ci succede nella vita dipende da:

1. se siamo pronti a ricevere
2. se sentiamo di meritare
3. se siamo ciò che desideriamo

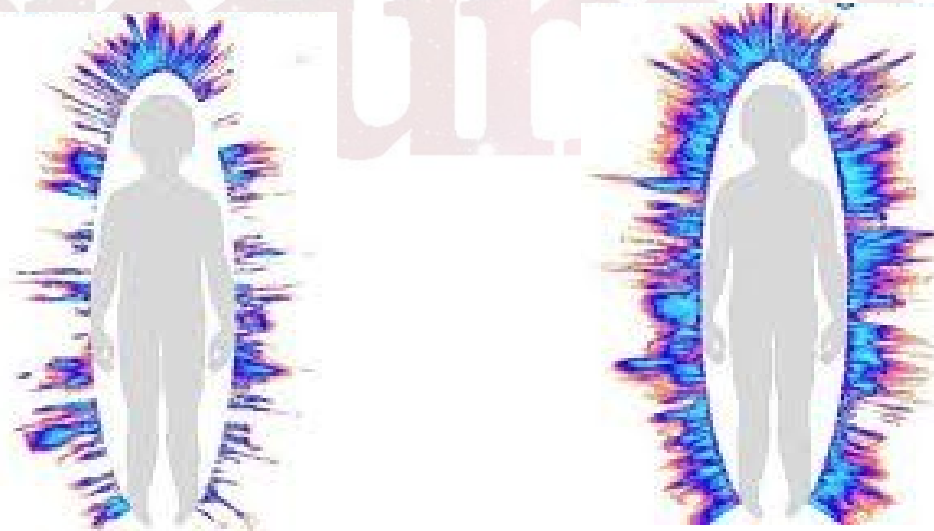


E' per questo che in questo corso investiamo in energia, per diventare ciò che desideriamo, per adeguarci alla grandezza dei nostri desideri.

Dr Konstantin Korotkov

Ricercatore, scienziato dell'università di San Pietroburgo, ha studiato per tanti anni e ha fatto numerose ricerche sulle energie vitali del corpo.  
Ha sviluppato la tecnologia della bioelettrografia.

Aura prima e dopo la meditazione oppure prima e dopo la dieta



Dr Konstantin Korotkov

Centri energetici prima e dopo la meditazione.  
Cambia anche la loro emissione di luce: brillano di più.



Dr Konstantin Korotkov

“Il corpo è un sistema aperto che scambia continuamente materia, energia e informazioni con il mondo intorno: con altre persone, l'ambiente, la natura, con tutto l'universo.”



Dr Konstantin Korotkov

Cosa ci influenza:

- il campo d'informazione dell'universo
- il campo di informazione della nostra consapevolezza
- la società
- le informazioni, le notizie apprese
- le nostre reazioni
- l'alimentazione, la qualità dell'acqua
- l'inquinamento dell'aria



Queste informazioni influenzano il sistema nervoso, ormonale ed immunologico.

Il campo energetico dell'uomo è come uno specchio, il più sensibile  
che ci mostra gli stati fisici, emozionali e spirituali.

Tutti i sistemi sono interconnessi: lavorando su uno, si influenzano tutti gli altri.



## Meditazione dei 7 centri energetici

La più lunga e più tecnica meditazione che ho creato.  
In questa meditazione ti sposterai con la consapevolezza  
(L'energia va dove va l'attenzione)  
lungo la colonna vertebrale.

All'inizio può essere difficile, poi dopo 2, 3, 4 volte sarà più facile:  
la mente lascia le resistenze  
(come nelle meditazioni del Quantum MCA verde)

Grazie a questa meditazione percepirai in modo diverso il tuo corpo,  
l'energia e la tua consapevolezza.

Ti sposti in ogni centro energetico, sincronizzi la sua energia e la unisci con il mondo esterno  
(la consapevolezza estesa del dott. Les Fehmi).

Diventi più energia che materia.



Il corpo ha la componente fisica ed energetica  
E' il ponte che unisce la consapevolezza con lo spazio e il tempo

“L'energia non è nel corpo, il corpo è nell'energia.”

Il corpo è immerso nel campo elettromagnetico.



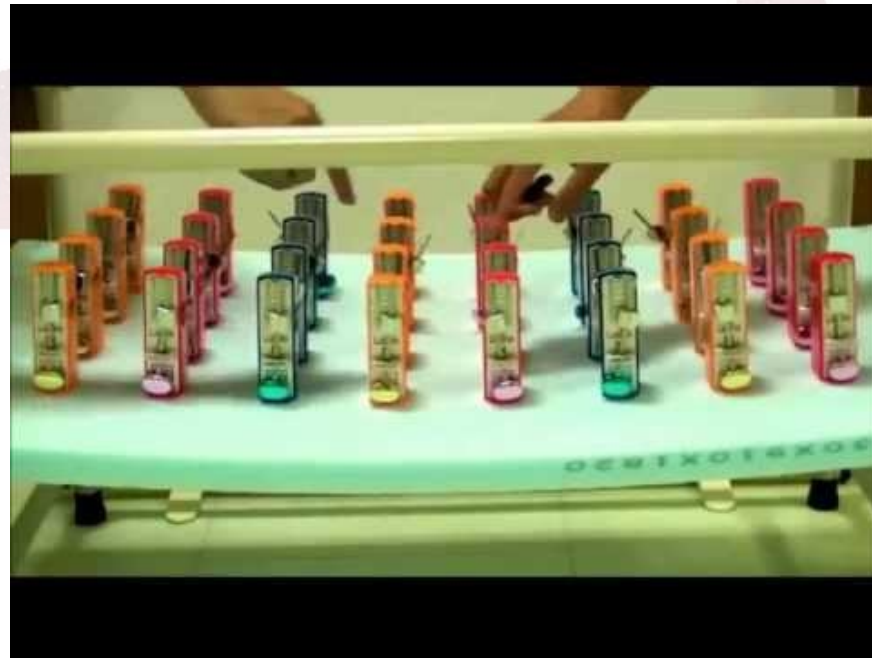
Qua

ICA

Quando sincronizziamo l'energia dentro il corpo  
si sincronizza l'energia intorno, nel nostro campo.

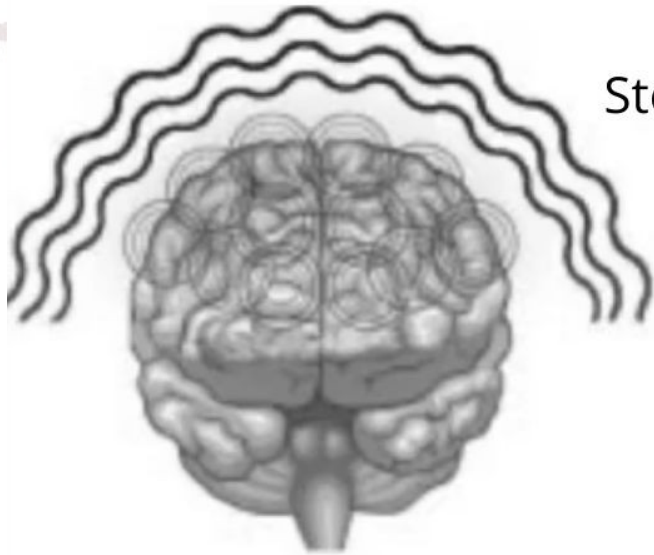
“Guarire è far scorrere energia sincronizzata.”

Tutte le disfunzioni, i dolori, le malattie sono causate o dai blocchi energetici  
o dal fatto che l'energia non è sincronizzata.



Nei corsi Quantum MCA precedenti abbiamo parlato della coerenza della mente:  
quando entrambi gli emisferi sono sincronizzati tra di loro

Sento amore,  
pienezza, mi fido  
dell'Universo

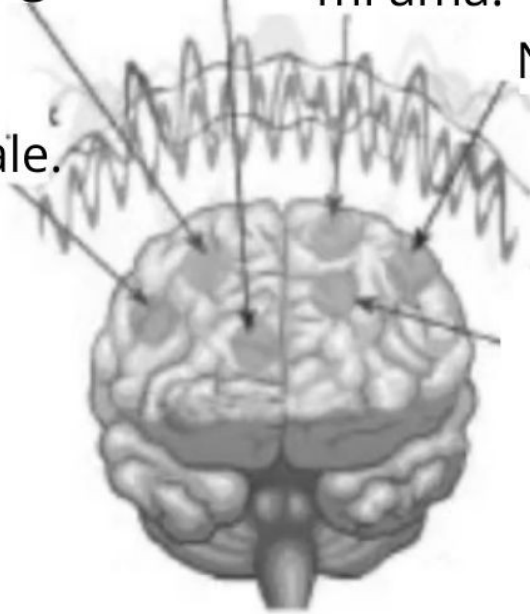


Non riesco a  
dormire. Nessuno  
mi ama.  
E' ingiusto.

Sto male.

Non ho mai  
tempo.

I soldi non  
mi bastano.



Q

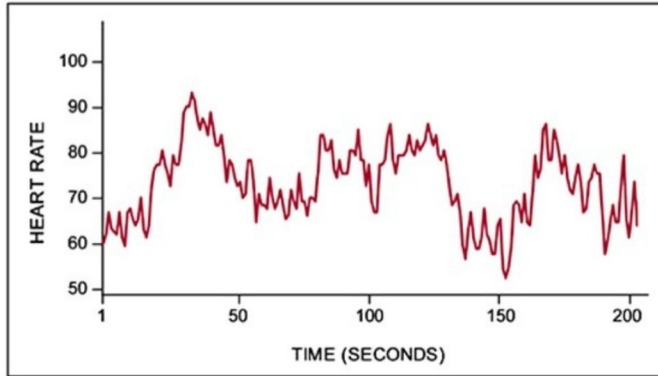
A

e della coerenza del cuore.

## Heart Rhythm Patterns

### HRV Incoherence

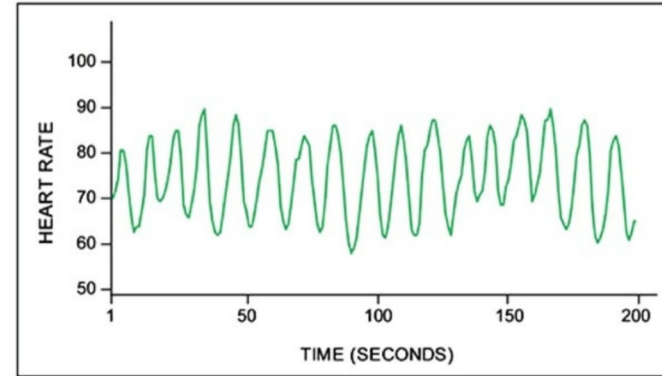
frustration, irritation, anxiety, worry



Inhibits brain function – impairs performance

### HRV Coherence

positive emotions, appreciation, love, care



Facilitates brain function – promotes optimal performance

I primi tre centri energetici sono responsabili dei meccanismi di sopravvivenza:  
fight, flight o freeze.

Queste sono le reazioni istintive di difesa quando ci sentiamo minacciati.

Anche se oggi non c'è pericolo di vita, la mente e il corpo captano i segnali dall'ambiente e li interpretano come pericolosi: notizie, liti ed altro.

Spesso non ne siamo consapevoli, ma entriamo nei meccanismi di sopravvivenza in modo automatico.

Il corpo lo dimostra attraverso micro movimenti, l'espressione facciale, gesti, postura, piccole tensioni.

Se sale il cortisolo e siamo sotto stress ogni giorno i primi 3 chakra accumulano l'energia per avere le risorse per combattere o scappare.

Se l'energia è bloccata lì non fluisce liberamente.

I centri energetici hanno funzione di:  
Prendere  
Accumulare  
Dosare porzioni di energia necessaria per vivere

Quando lavorano solo i primi 3 centri, responsabili dei programmi di sopravvivenza non possiamo Evolvere, è difficile creare le cose nuove, cambiare la vita, uscire dai vecchi schemi. La meditazione dei 7 chakra permette di lasciar scorrere l'energia in tutti i chakra.

Nella meditazione parleremo di 7 colori: ogni chakra ha la propria luce, colore e vibrazione. I colori sono legati alle diverse lunghezze dello spettro della luce.



L'energia vitale (prana, chi, energia sottile) fluisce nel canale energetico più importante del nostro corpo – Sushumna (dal sanscrito) e scorre lungo la colonna vertebrale.

Dalla parte sinistra scorre il canale Ida:  
responsabile della parte sinistra del corpo, emisfero destro,  
controlla attività cerebrale.

Dalla parte destra – Pingala:  
responsabile della parte destra del corpo, emisfero sinistro,  
controlla processi vitali.

I punti di incrocio di Sushumna creano i chakra.

Caduceo



## Chakra della radice Mooladhara

Responsabile delle energie legate alle nostre necessità basilari, legate con la sopravvivenza.

Elemento: terra  
Colore: rosso

Governa: intestino, reni, apparato muscolare, apparato scheletrico.

Convinzioni: ho il diritto di essere qui, amo il mio corpo, il mio corpo è la mia casa, sono speciale così come sono.



## Chakra sacrale Swadistana

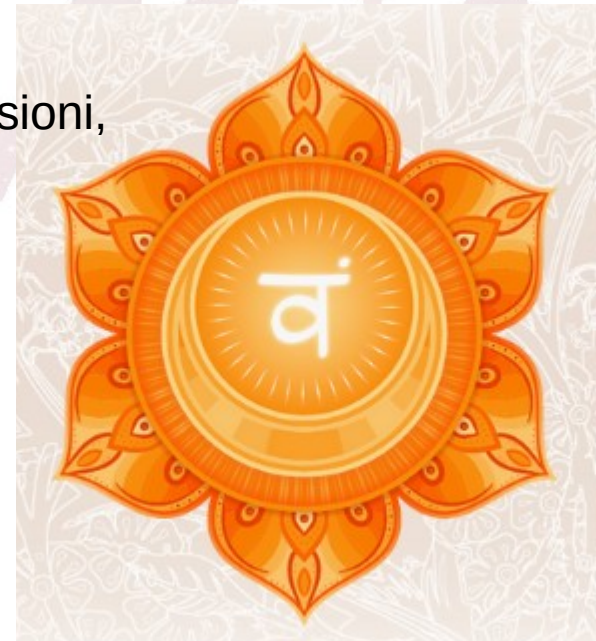
Responsabile delle emozioni e la nostra reazione alla paura.

Elemento: acqua

Colore: arancione

Governa: ghiandole ormonali, reni, fegato, parte bassa del ventre

Convinzioni: ho il diritto di sentire, ho il diritto di prendere le mie decisioni, sto prendendo le mie posizioni.



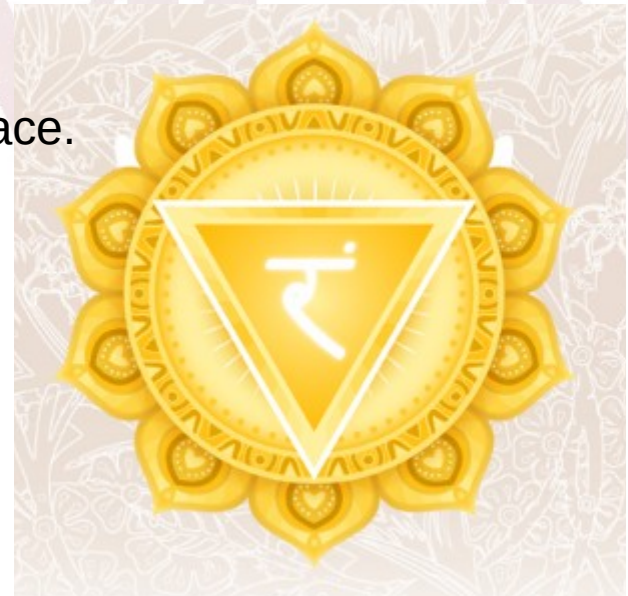
## Chakra del plesso solare Manipura

Governa il pancreas, quindi è responsabile della trasformazione del cibo in energia.  
Crea energia psichica e la forza di volontà.

Elemento: fuoco  
Colore: giallo

Governa: pancreas, fegato, milza e parte alta della pancia

Convinzioni: sento la mia forza interiore, so che posso e sono capace.



## Chakra del cuore Anahata

La fonte di coraggio, fiducia, unione (famiglia, società), amore, compassione.  
Governa la ghiandola del timo ed è responsabile del sistema immunitario.

Elemento: aria  
Colore: verde

Governa: cuore, sistema circolatorio, apparato respiratorio, sistema immunitario

Convinzioni: tutto l'amore dell'universo riempie il mio cuore,  
voglio donare amore e ho il diritto di ricevere amore.



## Chakra della gola Vishuddha

Responsabile della chiara comunicazione tra Mente Cuore ed Anima.  
e anche della comprensione della vita senza paura e dubbi.  
Governa attività della tiroide.

Elemento: suono

Colore: azzurro

Governa: gola, collo, bocca, denti e gengive

Convinzioni: ho il diritto di dire la mia verità, la mia voce è importante.



## Chakra del terzo occhio Anja

Coordina tutto il corpo con tutti i suoi sistemi.

Elemento: luce

Colore: indaco

Governa: cervello, sistema nervoso, occhi, orecchie e naso

Convinzioni: mi fido delle mie intuizioni, so che c'è molto di più di quello che vedono i miei occhi, so che tutto ciò che mi accade ha un senso.



## Chakra della corona Sahasrara

Il chakra meno conosciuto. Collegato con la ghiandola pineale, sensibile alla luce.  
Quando la consapevolezza Quantica illumina la mente comprendiamo la verità.

Elemento: silenzio

Colore: bianco o viola

Governa: Sistema nervoso centrale, cervello, la parte alta del midollo spinale, tronco encefalico, centro del dolore e nervi.

Convinzioni: sono una parte importante del Tutto  
e contengo il Tutto in me,  
sono tutt'uno con l'intero universo, sono tutt'uno con il Tutto.



Meditazioni:

1. Meditazione Alpha con l'intenzione.
2. Meditazione dei 7 chakra.

Quant

