

## Lezione 2

# Quantum MCA

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

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.



Non puoi volare se non hai una base solida per la partenza.  
Non puoi saltare in alto se sei con i piedi nel fango.  
Per far sì che gli intenti si realizzino abbiamo bisogno dell'energia della  
realizzazione, l'energia femminile della Terra, che ci dona concretezza,  
sicurezza, stabilità.

Quar



Quando abbiamo bisogno di radicarci?

- ci sentiamo stanchi, non abbiamo forza di agire.
- c'è troppo dialogo mentale.
- abbiamo paura di cambiamenti, che si manifestano nelle dipendenze (cibo, rapporti, lavoro, sostanze, sport) o nell'eccessivo controllo.
- siamo bloccati nell'azione, nelle situazioni.
- ci sentiamo isolati, separati, soli; ci manca la sensazione di appartenere a questo mondo.
- mancano soldi oppure abbiamo bisogno di accumularli.



Tutto ciò che ti è mancato nell'infanzia da parte della tua madre biologica potrebbe essere ancora bloccato nella tua mente e tu potresti non esserne consapevole.

Quando non siamo capaci di creare l'energia della madre da soli e non riusciamo a prenderla dalla Madre Terra, continuiamo a cercarla nelle relazioni con gli altri, nelle relazioni con il denaro, nelle relazioni con il cibo.



Quant

MICA

Diventare adulti è prendere TUTTO ciò di cui abbiamo bisogno dalla connessione con la madre Terra e il Padre Universo, far fluire le energie dentro di noi liberamente, riconoscere che non siamo separati. L'energia della Madre Terra rimane spesso bloccata nel primo chakra. Quando non scorre in equilibrio viviamo nella paura, mancanza di attaccamento a qualsiasi cosa, si cambia spesso casa, manca il contatto con il corpo, si è nervosi, si rifiuta l'abbondanza oppure si è in sovrappeso, si resiste ai cambiamenti, manca la capacità di intraprendere le azioni e si rimanda.



Modi per radicarsi:

- passeggiare nella natura,
- abbracciare gli alberi,
- esercizio fisico per la presenza nel corpo,
- colori della terra,
- mangiare i frutti della terra,
- meditazioni:

Allungamento della consapevolezza nel corpo

Meditazione dell'attenzione.

Meditazione dell'energia femminile.

Meditazione del primo chakra.





*Meditazione dell'energia femminile.*



*Meditazione di rilascio di paura.*

Prova dire ad alta voce:

**Io.**

Aggiungi:

**Io sono.**

e poi:

**Io sono qui ed ora.**

**Io ho il diritto di essere qui.**

**La terra mi da la sensazione di sicurezza.**

**Sento la sicurezza dentro di me.**

Questo esercizio sincronizza il primo chakra,  
il chakra della radice.



“Per avere tutto ciò di cui hai bisogno e desideri nella vita,  
devi rilassare la naturale tendenza del primo chakra di mantenere l’energia,  
in modo di fare spazio per ciò che vuoi ricevere.”

Anodea Judith

Lascia andare ciò che non ti è favorevole.

Lasciar andare è un atto di volontà.

Se hai paura, se ti manca la sicurezza, ti aggrappi a ciò che hai sotto mano:

Entri nelle relazioni tossiche, situazioni distruttive, dipendenze.

Ti sembra che queste situazioni ti diano la sicurezza,  
ma è solo un ‘illusione.

Quando comprendi che la sicurezza è dentro di te,  
che non la puoi trovare nelle relazioni, cibo e altre dipendenze,  
le lascerai andare e farai lo spazio per il nuovo.



Chakra della radice – l'identità fisica.  
Mooladhara

Più sono stabile, più posso volare.

Posizionato alla base della colonna vertebrale.

Influenza le ghiandole surrenali (testicoli e ovaie).

Influenza nel corpo: sistema scheletrico, reni, sangue, denti, intestino crasso.

E' legato alla paura da migliaia di anni, da quando la specie umana si stava sviluppando e doveva combattere per la sopravvivenza.

Le ghiandole surrenali producono gli ormoni dello stress: cortisolo, adrenalina, dopamina e altri. Gli ormoni provocano una catena di reazioni biochimiche nel corpo.

In passato questo meccanismo era fisiologico e necessario per affrontare i pericoli della vita.



Adesso continua ad esistere, anche se i pericoli reali non ci sono più.  
Il nostro sistema si mobilita e noi non abbiamo la possibilità di utilizzarlo  
fisicamente (non scarichiamo la paura).

Meccanismi di sopravvivenza si innescano a prescindere dal pericolo fisico, il pericolo reale:  
qualcuno suona il clacson nel traffico, un familiare o amico ci fa arrabbiare, il capo ci tratta male.  
Questo ha le sue conseguenze al livello psicologico ed emotivo: reprimiamo dentro di noi.  
L'energia non può fluire e rimane bloccata, congelata nel primo chakra.

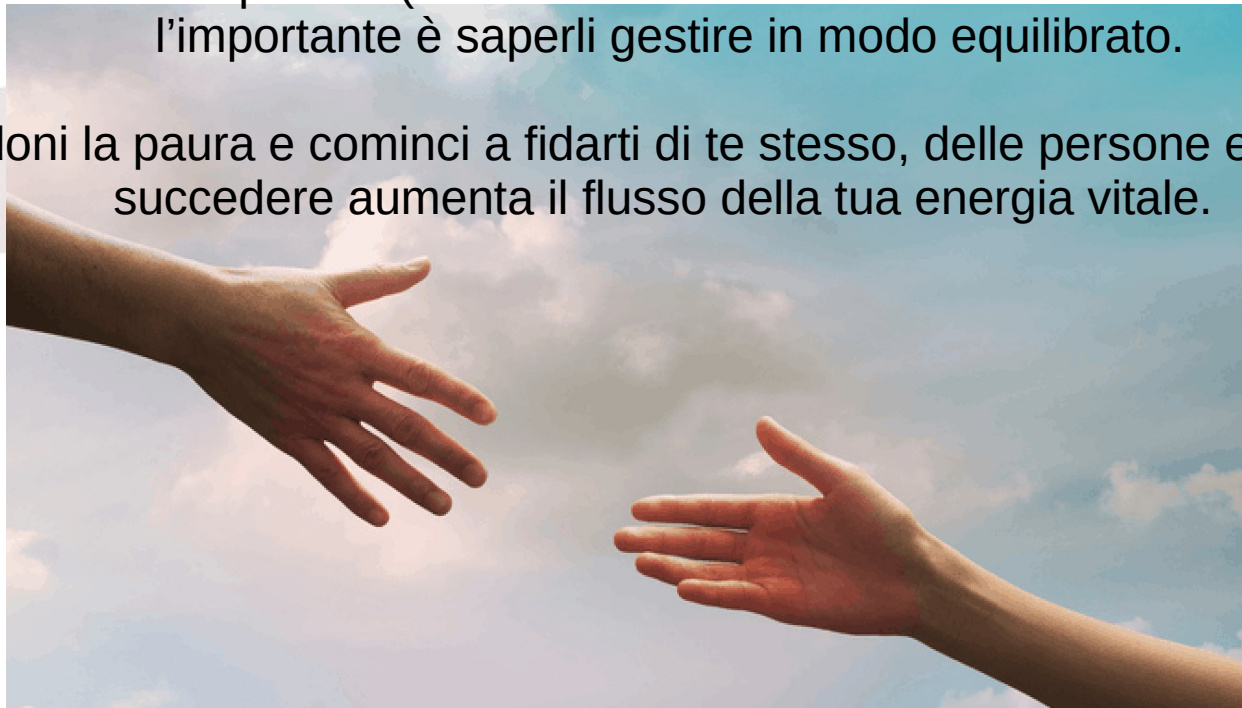


Conflitto emozionale:  
Paura vs fiducia  
Status: combatti o fuggi nella vita quotidiana.

Disequilibrio nel primo chakra è legato ai problemi con il peso, con il denaro (possiamo avere l'avversione per le questioni materiali oppure essere troppo attaccati al denaro).

I soldi non sono "sporchi" (è una visione che ci hanno installato fin da piccoli), l'importante è saperli gestire in modo equilibrato.

Quando abbandoni la paura e cominci a fidarti di te stesso, delle persone e di quello che ti può succedere aumenta il flusso della tua energia vitale.



Crea Il tuo simbolo del chakra della radice

Elemento: terra

Colore: rosso

Ad esempio: le radici di un albero



Il chakra della radice si sviluppa nel periodo prenatale (subito dopo il concepimento) ed il primo anno di vita.

Il disequilibrio è causato dalla sensazione di non essere curati abbastanza, di essere abbandonati, dalle violenze, dalla povertà, dalle malattie, ma anche troppe cure, troppe preoccupazioni dei genitori.



Il potenziale, risorse e obiettivi:

Stabilità

Sensazione di sicurezza

Radicamento

Sopravvivenza

Salute fisica

Disequilibrio in questo chakra viene spesso compensato con lo sviluppo di altri meccanismi: eccessivo controllo, razionalizzare tutto (pensare in modo strettamente logico, analitico), abusare del potere.



Spesso le persone spirituali, che lavorano su di sé da tempo, hanno sviluppato i chakra Superiori, invece quelli inferiori sono stati tralasciati.

Non possiamo attivare realmente il flusso energetico finché non siano in equilibrio i primi 3 chakra.

Quando non sono in equilibrio:  
o cerchiamo di evitare qualcosa oppure creiamo i meccanismi di compensazione.

Questo porta i chakra all'iperattività e ipoattività.



### Iperattività nel primo chakra:

- Accumulare dei beni materiali (può essere giusto, ma se non sei capace a far fluire: spendere, investire, condividere), non sei in equilibrio.
- Procrastinare, resistere ai cambiamenti.
- Ingrassare (al livello subconscio il grasso protegge, da la sensazione di sicurezza)
- Troppa attenzione sui segnali che provengono dal corpo (ti fa male la testa e vai subito a letto, hai preso 2 etti e la tua vita è rovinata)

### Ipoattività nel primo chakra:

Paura, timori, si è sottopeso, mancanza di auto disciplina, paura di una realtà ordianta (sembra che ti toglie la libertà), mancanza del contatto con il corpo, rifiuto dell'abbondanza, nervosismo.



Come equilibrare:

Meditazioni

Esercizio fisico

Prendersi cura del corpo, della salute

Esprimere accettazione e amore per il proprio corpo

Contatto con la terra, contatto con la natura

Malattie

Disfunzioni intestinali, disfunzioni alimentari,  
depressione, disequilibrio del sistema immunologico,  
dolori alla schiena, alle gambe,  
spossatezza, stanchezza, mancanza di energie.



Affermazioni:  
Ho il diritto di essere qui  
Mi sento al sicuro  
Ho tutto ciò che mi serve  
Amo il mio corpo



Qua

MICA

## Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

1 – mai

2 – molto raramente

3 – qualche volta

4 – spesso

5 – sempre



## Chakra della radice:

1. Mi sento completamente al sicuro.  
Sono molto tranquillo indipendentemente dalla situazione.
2. Sono presente nel mio corpo, amo e accetto il mio corpo.
3. Ho il metabolismo perfetto, sono in perfetto peso forma.
4. Vivo nell'abbondanza, ho sempre denaro a sufficienza.
5. Sento l'unione con la natura e il pianeta Terra.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



## Esercizi:

1. Mettiti a piedi scalzi sulla terra, erba, sabbia. Senti la connessione con la terra, senti che le appartieni.

Pronuncia ad alta voce: Io sono qui e questa è casa mia.

La Terra mi dona la sicurezza.

2. Siediti e senti il flusso dell'energia nel corpo. Senti il tuo corpo con gratitudine.

3. Che cosa ti costa più energia in assoluto? Dov'è il tuo maggiore dispendio energetico? Scrivilo nel quaderno.

(attività, meccanismi emozionali, abitudini nocive, mancanze, rifiuto del corpo).

4. Ricorda, chiedi, informati: come era la tua vita da piccolo (avevi abbastanza cure ed amore?)

Fai la meditazione del chakra della radice, del bambino interiore, dell'energia femminile

Oppure la meditazione per rilasciare la paura.



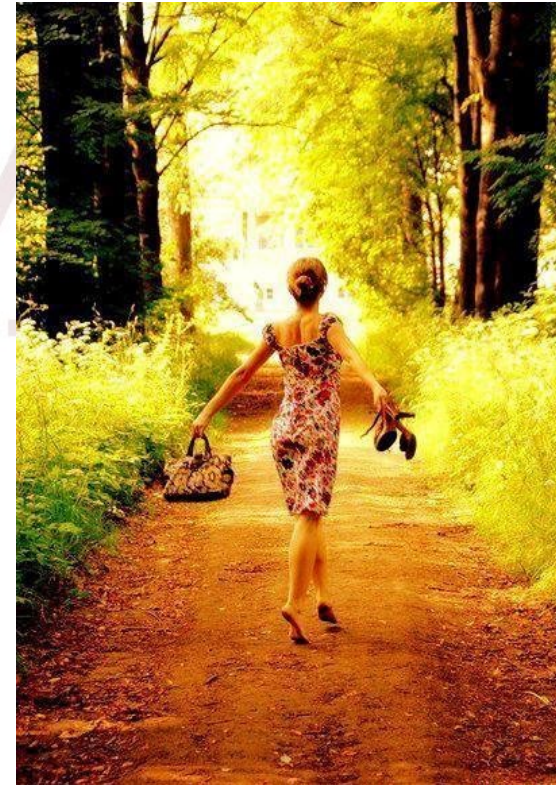
Spostarsi dal primo nel secondo chakra è chiedersi:

Adesso quando sono al sicuro, che cosa voglio?

Che cosa desidero quando tutte le mie necessità basilari sono soddisfatte?

Spostarsi nel secondo chakra è darsi il permesso per godere la vita nelle piccole e grandi cose, e dall'altra parte non essere schiavo di bramosia, possesso e desiderio.

La tua risposta può arrivare su vari livelli:  
puoi aver bisogno di un giorno libero, un viaggio oppure  
cambiare totalmente la rotta della tua vita, le tue regole  
o forse ritrovare la felicità.



Ricorda un momento della tua vita, quando successo qualcosa che ti ha toccato profondamente e non trovavi il modo per scaricare le tue emozioni.

Per esempio eri una madre frustrata, ma non si può essere stanchi dei propri figli e quindi hai represso queste emozioni.

Oppure hai provato odio o invidia verso qualcuno, ma è “brutto”, quindi l’hai represso.

Oppure il tuo capo ti ha fatto arrabbiare, ma non gli potevi rispondere?

Hai cercato di razionalizzare, spiegare e giustificare queste situazioni.

In questi casi hai represso le tue emozioni e l’energia rimasta bloccata nel secondo chakra.



“Non possiamo spegnere solo quelle emozioni che vogliamo.  
Quando reprimiamo quelle dolorose, contemporaneamente reprimiamo quelle positive”  
Brene Brown



## Chakra sacrale – l'identità emozionale Swadistana

Sento.

Posizione: la parte bassa della pancia, circa 3-5 cm sotto l'ombelico

Influenza: i testicoli, le ovaie e le ghiandole surrenali.

Corpo: l'utero, il fegato, i reni, il basso ventre, la vescica.

Funzioni psicologiche: unione con gli altri, capacità di gestire desideri ed emozioni, entrare nelle relazioni con gli altri.

Nello sviluppo: il bambino esce dall'io, dalla sopravvivenza e vuole comunicare con il prossimo, vede non solo il volto della madre, ma comincia a conoscere il mondo.

Funzioni biologiche: movimento, sentire il piacere.

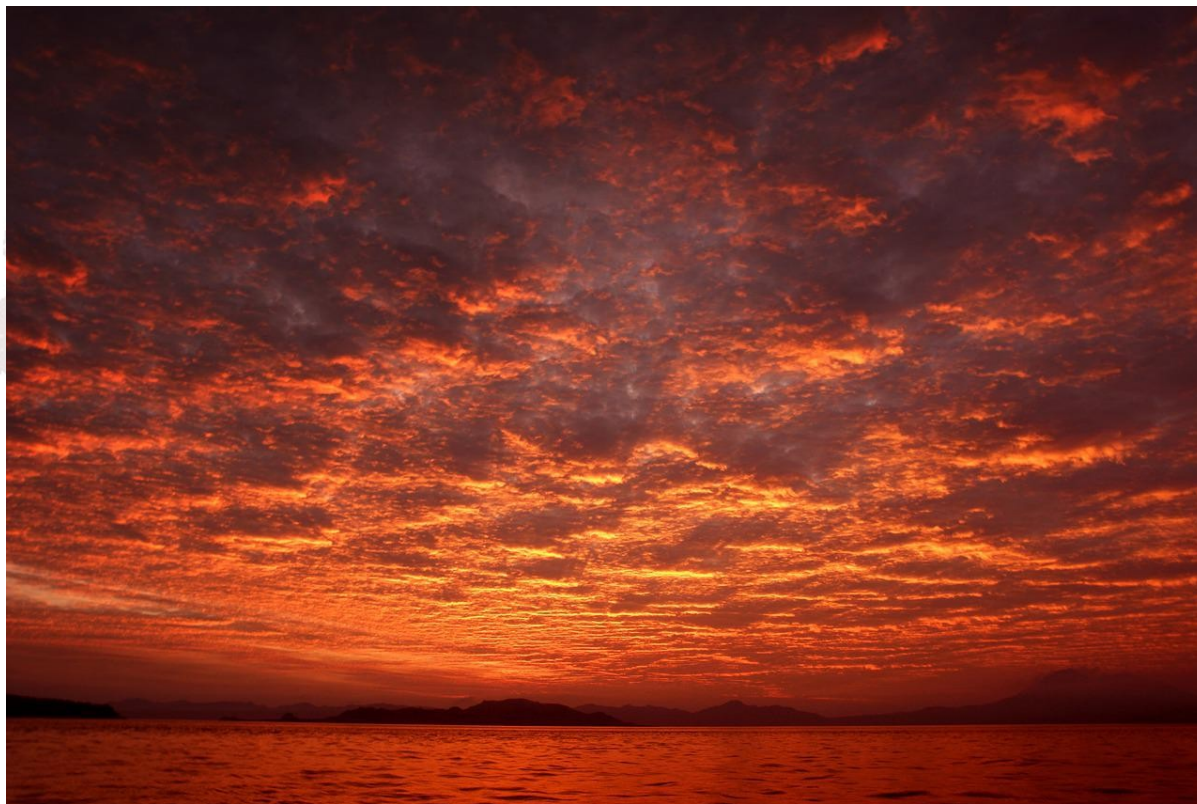


## Conflitto emozionale Sensi di colpa vs sentire il piacere

Qualsiasi cosa fai puoi sentirti in colpa: puoi sentirti in colpa perché lavori o perché non lavori, Perché vai in palestra invece di dedicare il tuo tempo ai figli oppure perché stai con i figli e ti senti in colpa perché non ti prendi abbastanza cura di te.



Crea Il tuo simbolo del chakra sacrale  
Elemento: acqua, movimento  
Colore arancione



Qu

CA

Il chakra sacrale si sviluppa nel periodo dal 6° mese di vita fino a 2 anni, quando il bambino sta conoscendo il mondo attraverso tutti i sensi e sviluppa la sua curiosità. In questo periodo crea la sua mappa interiore del mondo esterno.



Qua

CA

Potenziale, risorse, obiettivo

Soddisfazione

Appagamento

Sentire il piacere (anche sessuale), lasciando i sensi di colpa

Gestione di emozioni e desideri



Qu

CA

## Iperattività nel secondo chakra:

- Troppa sensibilità (vivere in modo melodrammatico, non sei tu a gestire le emozioni, ma sono le emozioni che gestiscono te)
- Incapacità di porre i limiti (sei troppo accondiscendente)
- Troppo remissivi sessualmente o psicologicamente, troppo attaccamento agli altri, ossessione per il piacere (cibo o shopping).

A volte possono coesistere iperattività con ipoattività.

## Ipoattività nel secondo chakra:

Freddezza emozionale, negazione del piacere, essere troppo duri con se stessi e con gli altri, mancanza dell'empatia.

Molte persone non si accorgono delle emozioni represses.

Gioco: che cosa dice il mio corpo?



Come equilibrare:

Meditazioni

Esercizio fisico

Esprimere ciò che vuoi e ciò che non vuoi: mettere i paletti

(paura del rifiuto, ma quando esprimiamo le nostre emozioni, gli altri si sentono meglio con noi)

Autocontrollo, osservare le emozioni, comprendere le emozioni, saperle nominare,  
avere contatto con sé stesso, avere cura di sé stesso e degli altri.

Balla con passione come se nessuno ti guardasse.

Sviluppa la forza muscolare.

Senti il tuo corpo, ama il tuo corpo

Obiettivo: perdonare se stesso e gli altri.

Malattie

Dolori della parte lombare della schiena, sciatica, mancanza di appetito, diabete,  
problemi con organi riproduttivi, milza, sistema urinario.



MCA

Affermazioni:  
Merito di vivere felice  
Ho il diritto di sentire  
Merito di provare il piacere  
Ascolto il mio corpo  
Posso essere buono e comprensivo con me stesso



## Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

- 1 – mai
- 2 – molto raramente
- 3- qualche volta
- 4 – spesso
- 5 - sempre



## Chakra sacrale:

1. Riconosco ciò che provo e sono capace di gestire le mie emozioni.
2. So quello che voglio e di che cosa ho bisogno.
3. Sessualità non è un tabù per me.
4. Mi permetto di sentire il piacere.
5. Mi esprimo attraverso il mio corpo, per esempio ballo quando mi viene voglia di farlo.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



## Esercizi:

1. Permettiti provare il piacere: goditi un caffè, un bagno caldo, una conversazione. Fermati e gusta questa cosa/attività.

Pronuncia ad alta voce: ho il diritto di provare il piacere.

2. Scrivi nel quaderno che cosa provi quando pensi alle cose importanti per te.

Che cosa non vuoi? Che cosa desideri?

Hai il diritto di sentire.

3. Prendi il coraggio di parlare con una persona e di dirle che cosa provi veramente.

4. Ricorda, chiedi, informati se nella tua famiglia era permesso di esprimere le emozioni.

Quali emozioni non si potevano esprimere mai?



Meditazioni:

1. Meditazione del primo chakra.
2. Meditazione del secondo chakra.



Quant