



ACCADEMIA DI
MEDICINA VIBRAZIONALE

METODO RESONANCE©

TUTTO IL CREATO È **ENERGIA** E QUINDI VIBRA.
TUTTO CIÒ CHE VIBRA CREA **FREQUENZE**.

IL METODO RESONANCE©

Il Metodo Resonance© (*Life Coaching*) è basato sul principio della Fisica quantistica che afferma che tutta la materia vibra ed è in un continuo scambio di **informazioni** attraverso i **campi elettromagnetici**. Le **frequenze** (informazioni) del campo elettromagnetico vengono trasmesse, ricevute e influenzate dal contatto con le frequenze di altri campi elettromagnetici, per effetto del **principio di risonanza** (da qui il nome del metodo).

Ogni organo, cellula e sistema energetico nel nostro corpo, sia nella manifestazione più **densa** che nella manifestazione più **sottile**, ha la sua specifica **frequenza di risonanza** e tutte insieme queste frequenze, se **consonanti** tra di loro, donano alla nostra Vita quel senso di **Armonia**, che ci fa sentire bene e in accordo con noi stessi, con gli altri e con il mondo che ci circonda.

Quando uno o più componenti del nostro organismo, siano essi di origine organica, emotiva, mentale e/o energetica, non sono in armonia influenzeranno l'intero sistema, sia nella sfera materica che sottile, con manifestazioni di **male-essere**.

LE FREQUENZE INNATE

Secondo la visione **sonoro-vibrazionale**, alla nascita noi siamo provvisti di un **patrimonio genetico-frequenziale** composto per lo più dalla risonanza delle **Frequenze Innate**, cioè quelle frequenze maggiormente collegate ad **Anima**, cioè l'**Anima Individuale** che ha scelto di incarnarsi per poter fare determinate esperienze, e al suo scopo. I neonati e i bambini sono la riprova che la gioia, la **Fiducia** e l'**Amore** sono le doti primarie che vengono espresse di continuo in modo spontaneo e naturale. Altre **Frequenze Innate** sono invece collegate alla nostra parte più materica, il corpo fisico e i gli istinti ad esso collegati. Di questi, il più importante è la **paura**, istinto funzionale alla sopravvivenza, ma emozione deleteria quando prende il sopravvento su tutte le altre frequenze, soprattutto sulla **Frequenza Innata** collegata alla nostra sfera Animica, l'**Amore**.

Il principio di risonanza, nel metodo, viene impiegato allo scopo di riarmonizzare i sistemi collegati alla sfera emotiva, psicologica ed energetica, "disturbati" dalle frequenze **disarmoniche** come, per esempio, quelle della paura, quando questa prende il sopravvento su tutte le altre. Per ritrovare il **Bene-Essere**, cioè quel senso di unità e armonia tra corpo, mente e spirito, occorre **riaccordare** le frequenze disturbanti e riportarle alla loro **innata armonia** tramite metodi e tecniche sonoro-vibrazionali appropriati.

LE ONDE CEREBRALI

In ogni momento del giorno e della notte la nostra mente è attiva e produce **onde elettromagnetiche**. Queste onde sono misurabili attraverso l'**elettroencefalogramma** che misura le frequenze dell'attività elettrochimica del cervello. La frequenza di tali onde è misurata in **Hertz (Hz)** o Cicli per Minuto Secondo (**CPS**). Le onde cerebrali vengono suddivise in "**bande**", **Gamma, Beta, Alfa, Theta e Delta**, che corrispondono a fasce di frequenza che riflettono le diverse attività del cervello.

LE ONDE ALFA (da 13,9 a 8 Hz)

Sono associate ad uno stato di coscienza vigile ma rilassata. Sono tipiche dell'attività cerebrale di chi è impegnato in una seduta di meditazione.

Ci troviamo spontaneamente in questa gamma d'onda in alcune fasi del pre-sonno e in particolari momenti di profonda tranquillità mentale ed ambientale, soprattutto se ad occhi chiusi.

Studi scientifici hanno provato che quando ci troviamo in stato alterato di coscienza come quando, per esempio, si va in Alfa, è possibile raggiungere un ***maggiore controllo dei meccanismi fisiologici*** (pressione sanguigna, tensione muscolare, digestione, ecc.), ***migliorare la capacità di apprendimento e di memoria***, e si è in grado di ***esprimere più facilmente il proprio potenziale intuitivo e creativo***.

A livello Alfa si ottiene inoltre una maggiore connessione tra i due emisferi cerebrali - *razionale ed intuitivo* - sviluppando capacità mentali inesprese. A questo livello ***il corpo si rilassa*** ma ***la mente rimane lucida e concentrata***. In questo stato riusciamo a ***connetterci con la nostra mente creativa ed intuitiva***. Pur rimanendo in stato di veglia possiamo ottenere un maggiore controllo sulla mente razionale e sui nostri pensieri, godendo di uno stato generale di Bene-Essere che si prolunga, sempre di più, man mano che procediamo nella pratica.

LA PRATICA

Il Metodo Resonance© è basato sulla conoscenza del funzionamento delle onde cerebrali e di come queste vengano influenzate quando si ascoltano

simultaneamente due suoni aventi due diverse frequenze. In quel momento i due emisferi cerebrali cercano di integrare i due diversi suoni creando un terzo suono, chiamato **battimento o tono binaurale**. Tali battimenti non sono conseguenza, come normalmente accade, di una sovrapposizione fisica delle onde sonore ma **vengono generati direttamente nel cervello**.

Durante la pratica, che **normalmente ha una durata di 15/20 minuti**, vengono ascoltati simultaneamente due suoni aventi una piccola differenza di frequenza, che creano il **tono binaurale**. Questo fa sì che la persona entri **immediatamente** nello stato modificato di coscienza desiderato - Alfa, Theta o Delta - a seconda della differenza di frequenza creata tra i due suoni.

Durante l'ascolto **si introducono delle frasi e affermazioni evocative** che ci aiutino a **creare il cambiamento delle nostre convinzioni e condizionamenti limitanti**. Altro "strumento" del Metodo è l'**Immaginazione Creativa**, che nel Metodo non si riferisce alla creazione di sole immagini mentali, ma alla **formazione di esperienze interne complete**. Durante l'**Immaginazione Creativa utilizziamo tutti i nostri sensi**: la **vista** (luoghi, persone, cose); l'**olfatto** (odori, fragranze e profumi); il **tatto** (sensazioni e percezioni); il **gusto** (sapori) e l'**udito** (suoni, voci, rumori) ed attraverso questi siamo in grado di creare, nel mondo materico, i cambiamenti che più desideriamo.

IL RESPIRO DEL CUORE (5 minuti)

1. **Siediti comodamente**, cercando di tenere la schiena dritta, le spalle e la mandibola rilassate.
2. **Metti le cuffie** (evitare, se possibile, gli auricolari del cellulare dato che tagliano determinate frequenze)

3. *Fai partire la registrazione*, chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro.
4. *Porta la tua Intenzione al centro del petto*, sede della sfera del **chakra del Cuore**, punto di incontro tra *corpo* e *spirito*. Un chakra del cuore bloccato si esprime con mancanza di empatia, rabbia e incapacità di amare. Un funzionamento corretto del chakra del Cuore fa sì che il nostro mondo interiore sia perfettamente in equilibrio, riuscendo ad **amarci e ad amare gli altri incondizionatamente**. Grazie alla riarmonizzazione del chakra del Cuore si inizia a percepire che il mondo in cui viviamo è Uno, che le persone sono tutte alla pari e che tutti viviamo e abbiamo gli stessi problemi, le stesse paure e gli stessi limiti.
5. Se lo desideri, appoggia con delicatezza entrambe le mani al centro del petto, senza premere, ma sentendo e percependo il battito del tuo cuore.
6. *Inspirando*, immagina il tuo **Cuore che si apre, come un petalo di rosa**, mentre riceve dalla Fonte Divina un flusso continuo di Energia di Amore Incondizionato.
7. *Espirando*, immagina che questo **flusso di Amore incondizionato scorra ovunque liberamente** all'interno del tuo corpo, in ogni organo e sistema, rivitalizzando e **portando luce in ogni parte del tuo corpo**.
8. Inspira e continua ad immaginare di ricevere in abbondanza il flusso di Amore Incondizionato mentre il tuo Cuore si espande sempre di più.
9. Espirando, immagina che questa energia, che continua a scorrere liberamente all'interno del tuo corpo rivitalizzandolo, si espanda **anche esternamente tutta intorno a te**, diffondendo Amore Incondizionato a tutti gli esseri e in tutto il pianeta. Non ci sono limiti alla tua immaginazione, gli unici limiti sono quelli che ti imponi con il pensiero razionale. Il Metodo ti aiuta a superare questi limiti, attraverso l'attivazione immediata delle onde cerebrali, Alfa in questo caso, che facilitano l'entrata immediata in uno stato di coscienza modificata, bypassando quella parte conscia e critica della tua mente.

10. ***Inspira e ripeti mentalmente***, sempre immaginando di ricevere questo flusso di Amore Incondizionato: ***Io Ricevo con Gratitudine Amore Incondizionato***
11. ***Espira e ripeti mentalmente***, sempre immaginando di diffondere questa energia di Amore Incondizionato dentro di te e a tutti gli esseri di tutto il Mondo (o Universo): ***Io Dono con Felicità Amore Incondizionato***.
12. ***Continua ad Inspirare ed Espirare***, fin quando non si conclude il suono delle Frequenze Alfa, continuando ad immaginare questo flusso ininterrotto di Energia di Amore che fluisce, si distribuisce e si diffonde liberamente in te e attraverso te; ***continua anche a ripetere mentalmente le frasi ai punti 10 e 11***.
13. Quando il suono delle frequenze Alfa arriva alla conclusione, se lo desideri puoi togliere le cuffie, ***rimanendo per qualche istante in ascolto delle tue sensazioni***.
14. ***Per concludere, Inspira e riconduci l'energia espansa del tuo cuore in te***, arricchita dell'Amore e dall'incontro con l'intera manifestazione del creato. Espira e ringrazia per tutti i Doni che hai ricevuto e che continuerai a ricevere. Se hai le mani appoggiate al cuore, staccale molto lentamente e appoggiale sulle tue gambe.
15. Rimani ancora per qualche istante in questa posizione, fin quando non ti senti pronto/a a ritornare alla tua quotidianità e ai tuoi impegni.

Continuando in questa breve pratica, nonostante abbia una durata più breve (5 min.) rispetto alle pratiche proposte nel Metodo Resonance© (15 min.), sarai in grado di esperire i benefici dello Onde Alfa, unitamente all'*Immaginazione Creativa* e alle *Frase Evocative* e *Pro-Attive*. Si consiglia di praticare il Metodo 1-2 volte al giorno (o, in questo caso, anche più volte al giorno, vista la breve durata dell'ascolto), principalmente la mattina e la sera. L'importante è farlo in un momento della giornata in cui sei sicuro/a di non essere disturbata e che puoi dedicarti 5 min senza il pericolo di essere disturbati.

"Il Suono è Vita, la Vita è Armonia"

 **Laura Schmidt**

Il Metodo Resonance© è un metodo di auto-guarigione rivolto al mantenimento o al ripristino della salute e non sostituisce eventuali terapie mediche, paramediche, psicologiche o psichiatriche. E' un metodo finalizzato alla riattivazione dell'equilibrio energetico della persona affiancabile, senza rischio e pregiudizio, ad eventuali cure mediche. Non è indicato per portatori di pacemaker, donne fino al terzo mese di gravidanza, e persone con gravi disturbi mentali.