



Richard Gordon

QUANTUM TOUCH

il tocco che guarisce

MANUALE PRATICO

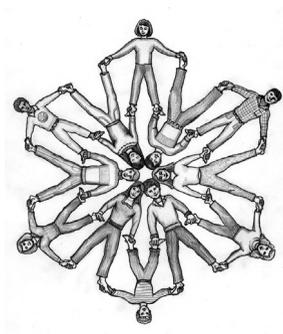
Tecniche di respirazione,
imposizione delle mani
e focalizzazione
dell'energia nel corpo



Richard Gordon

QUANTUM TOUCH

il tocco che guarisce



Tecniche di respirazione,
imposizione delle mani
e focalizzazione
dell'energia nel corpo

Indice

Prefazione.....	8
Introduzione	9
Parte I - Preparazione	13
1. Scoperta	13
2. Risonanza, forza vitale e principi del Quantum-Touch	21
Parte II - Tecniche di base	35
3. Mani che guariscono	35
4. FAQ - domande frequenti.....	63
5. Tecniche intermedie.....	87
6. Tecniche avanzate	105
Parte III - Applicazioni.....	119
7. Alterare la postura con l'energia	119
8. Lavorare sui problemi alla schiena e al collo.....	139
9. Lavorare su tutto il corpo.....	149
10. Autoguarigione.....	161
11. Il Quantum-Touch nello sport.....	167
12. Guarire gli animali.....	173
13. La guarigione a distanza.....	179
Parte IV - Altri concetti fondamentali	191
14. Guarigione emotiva	191
15. Per gioco.....	197
Parte V - Visione	211
16. Il futuro della guarigione energetica.....	211
Nota sull'autore.....	218
Recensioni.....	219

Capitolo 2

RISONANZA, FORZA VITALE E PRINCIPI DEL QUANTUM-TOUCH

Sotto la superficie della nostra consapevolezza si trova un vasto mondo di vibrazioni. Come scarabei d'acqua indaffarati a perlustrare la superficie del lago, spesso ci lasciamo sfuggire gli immensi regni che esistono proprio sotto la superficie della nostra immediata percezione.



Risonanza

La funzione in apparenza semplice della risonanza racchiude di fatto un mistero, una meraviglia. Dalle galassie al livello subatomico, ogni persona e particella danza sui passi del suo potere.

Se un pianoforte e una chitarra fossero tutti e due accordati e suonassimo sul pianoforte la nota sol, vibrerebbe anche il sol della chitarra. Le onde sonore si propagano nell'aria e trasmettono l'energia acustica dal piano alla chitarra. Analogamente, agli oscillatori accordati (oggetti in grado di vibrare alla stessa frequenza) basta pochissimo per trasmettere l'energia dall'uno all'altro. Nel suddetto esempio, la corda della chitarra assorbe le onde energetiche del piano perché questo è accordato sulla stessa frequenza. Ogniquale volta degli oscillatori sono accordati in maniera analoga, formano un cosiddetto sistema di risonanza. La corda della chitarra e quella del pianoforte risuonano con la stessa frequenza.

Se su una parete appendessimo degli orologi a pendolo, ciascuno con il pendolo che oscilla fuori fase rispetto all'altro, nel giro di qualche giorno tutti i pendoli si sincronizzerebbero, battendo le ore all'unisono. In questo caso, l'energia trasmessa dalla parete in comune è sufficiente a far sì che gli orologi si sincronizzino l'uno sull'altro. È questa l'induzione, un fenomeno secondo il quale due sistemi tra loro accordati riallineano movimento ed energia in modo che ritmo e fase siano in sincronia. Il fenomeno avviene anche nell'elettronica. In due circuiti oscillanti accordati tra loro e che vibrano a frequenze analoghe, il circuito più lento aumenterà le frequenze per sintonizzarsi sulla velocità di quello più rapido. In ambedue gli esempi possiamo vedere come, considerati due sistemi in sintonia, l'energia venga trasferita da un sistema all'altro.

Cosa possiamo imparare da ciò? Anzitutto, quando due sistemi oscillano a frequenze diverse, esiste una forza impellente chiamata risonanza che induce i due sistemi a trasferire energia dall'uno all'altro. Quando due sistemi accordati vibrano a frequenze diverse, ha luogo l'induzione, un altro aspetto di questo trasferimento energetico che spinge i due sistemi ad allinearsi e a vibrare con la

stessa frequenza. L'induzione è il processo secondo il quale gli oggetti allineano tra loro movimento ed energia, cosicché ritmo e fase siano in sintonia.

La cosa sembra funzionare anche con i sistemi biologici. In molte parti del mondo, durante le notti calde, le lucciole che si radunano su un albero emanano luce a caso. Nel giro di poco, tuttavia, ognuna sintonizza la propria luce su quella delle altre, accendendola e spegnendola in maniera coordinata. Ho spesso udito grilli o rane trovare tutti il medesimo ritmo e coordinare il proprio suono gli uni sugli altri. In questi casi, la natura trova utile o forse conveniente generare un'induzione ritmica nei singoli. Attraverso un processo probabilmente ancora più misterioso, anche le donne che condividono un'abitazione o un dormitorio nel tempo scoprono che i loro cicli mestruali hanno assunto un andamento coordinato. Gli scienziati hanno riscontrato che persino il cuore di un animale, estratto dal corpo e mantenuto in vita in laboratorio, se collocato accanto a un altro cuore genera induzione, ossia i cuori cominciano a battere all'unisono. Il processo sembra essere universale.

Nel suo affascinante libro *Stalking the Wild Pendulum* (1977), Itzhak Bentov forse ha visto proprio giusto. Afferma infatti: "Possiamo considerare la malattia un comportamento del tutto fuori sintonia di uno qualsiasi dei nostri organi fisici. Applicandovi un ritmo fortemente armonizzante, l'interferenza data dallo schema delle onde, cioè dall'organo, potrebbe cominciare a ritrovare la propria sintonia". Bentov ipotizza che questa teoria possa spiegare il motivo per cui la guarigione energetica di fatto funziona. Io sono d'accordo.

Quando due cose vibrano a frequenze diverse attraverso la risonanza e l'induzione, accade che la frequenza più bassa aumenti, che quella più alta si riduca o che le due frequenze si incontrino a metà strada. Nel Quantum-Touch si impara, attraverso le tecniche di respirazione e di meditazione, ad aumentare la vibrazione delle mani portandola a una frequenza molto alta. Posizionando le mani in prossimità di qualcuno che soffre, il corpo della persona risuonerà e si sintonizzerà sulle mani dell'operatore, come fa un circuito su una lunghezza d'onda analoga. L'amore è la vibrazione universale che ci permette di trasferire energia guaritrice da una persona all'altra.

Nel suo libro *Esoteric Anatomy: The Body as Consciousness*, Bruce Burger scrive: “La risonanza simpatica descrive la tendenza di due forme d’onda caratterizzate dallo stesso grado a vibrare in sintonia l’una con l’altra, trasmettendosi energia e comunicando universalmente tra loro. In tutto il creato, pertanto, le forme d’onda dotate della stessa lunghezza e frequenza produrranno un fenomeno d’induzione influenzandosi a vicenda. È un concetto fondamentale per comprendere una delle dinamiche alla base della creazione e per capire la nostra teoria del corpo quale energia del suono sacro”.

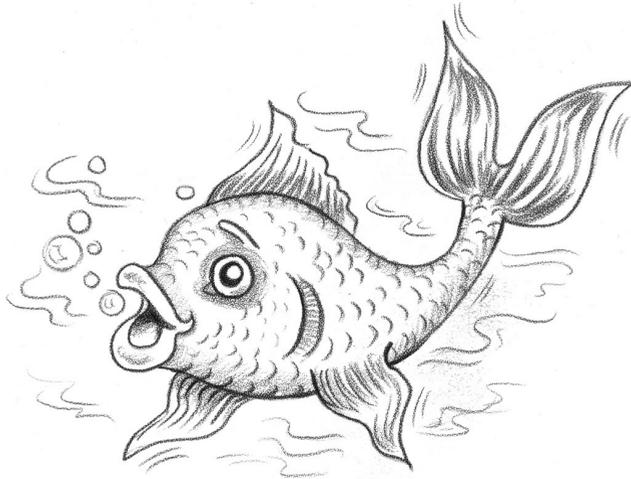
Lavorando con il Quantum-Touch, l’operatore alimenta la vibrazione più elevata possibile, che diviene la frequenza dominante. Il “guaritore” (altrimenti detto cliente o paziente), ossia la persona il cui corpo sta guarendo, si limita a sintonizzarsi sulla vibrazione dell’operatore e a seguirla. Un maestro spirituale di nome Lazaris ha detto: “Si definisce grande guaritore qualcuno che era molto malato e che è guarito con rapidità”. A mio parere, chiunque affermi di poter guarire gli altri è un ignorante, si sbaglia, pecca di arroganza o delira. Egli infatti non fa altro che offrire energia risonante, così da permettere agli altri di guarire se stessi.

L’operatore si limita ad alimentare un’energia armonizzante incredibilmente forte; è l’energia del cliente a sintonizzarsi sulla vibrazione. L’intelligenza innata del corpo di chi riceve l’energia farà tutto ciò che il corpo stesso ritiene utile per favorire la guarigione. L’organismo guarisce se stesso grazie a un impercettibile livello d’intelligenza. La civiltà occidentale spesso dà per scontata l’innata capacità di guarigione del corpo, il quale è di fatto il vero guaritore. Se osserviamo le cellule del nostro organismo, vediamo che possediamo centinaia di miliardi di cellule le quali si alimentano in continuazione grazie all’ossigeno e al cibo che mangiamo, espellendo anidride carbonica e altre scorie. Queste cellule sono inoltre indaffarate a riprodurre e a guarire se stesse, attraverso migliaia di microscopici cambiamenti che hanno luogo a ogni istante di ciascun singolo giorno! È un bene non essere costretti a monitorare tutta questa attività... a me risulta già difficile semplicemente ricordarmi dove ho lasciato le chiavi.

Senza le tecniche di respirazione e di consapevolezza corporea insegnate nel Quantum-Touch, l'operatore rischia di scendere al livello vibratorio del cliente, un'esperienza che lo esaurisce. Questo non succede nel Quantum-Touch, purché si usino le tecniche per mantenere la risonanza a livelli naturalmente elevati.

Forse, un giorno, i guaritori verranno conosciuti come medici risonanti.

Forza vitale



“No, non ho proprio idea di cosa sia l'acqua”, disse il pesce.
“Perché me lo chiedi?”.

In ogni istante ciascuno di noi è immerso nel perpetuo movimento dell'energia di forza vitale che fluisce attraverso e attorno al nostro corpo. Come il pesce, che non ha consapevolezza dell'acqua, sono state unicamente le moderne culture occidentali a negare l'esistenza della forza vitale. Secondo le norme del metodo scientifico, per ammettere l'esistenza di qualcosa occorre che questo qualcosa sia misurabile. Dal momento che la scienza non possiede strumenti sufficientemente sensibili da misurare o provare l'esistenza della forza vitale, nega che questa sia reale. È un po' come negare l'esistenza di un canale televisivo perché non riusciamo a sintonizzarci su quella stazione. Analogamente, è come negare l'esistenza dell'amore perché non siamo in grado di misurarne la lunghezza o il peso su una scala.

La forza vitale è l'energia che contrappone ciò che vive a ciò che non vive. È la corrente che anima la vita, riconosciuta, apprezzata e utilizzata nel corso dei millenni da numerose culture in tutto il mondo. I cinesi la chiamano "Qi", i giapponesi "Ki". Questi e molti altri paesi usano l'energia in varie tecniche di massaggio terapeutico, nell'agopuntura e in svariate forme di arti marziali. Gli yogi indiani hanno chiamato quest'energia "Prana", sfruttando la loro comprensione della stessa per raggiungere livelli superiori di consapevolezza attraverso la pratica dello yoga, del pranayama, della meditazione e di varie tecniche terapeutiche. I Kahuna hawaiani la definiscono "Mana" e anche loro la usano per la guarigione mediante imposizione delle mani, per quella a distanza e per la preghiera.

Il bello è che tutti in realtà avvertiamo la forza vitale dentro di noi in ogni istante della giornata. La differenza è che non siamo consapevoli di percepirla. Per la maggior parte di noi, le sensazioni dell'energia di forza vitale possono essere simili al rumore di fondo della via nella quale abitiamo. Ci siamo abituati a tal punto da non notarlo più. Il rumore della strada lo notiamo soltanto facendo una pausa e prestandovi molta attenzione. Talvolta, le cose più ovvie e manifeste sono proprio le ultime a essere viste o riconosciute. La forza vitale è una di queste. Eppure, nonostante la scarsa consapevolezza, essa è facilmente percepibile da quasi tutti senza troppi sforzi. Basta semplicemente sapere come cercarla.

Forse esiste una sorta di comprensione intuitiva della forza vitale e del Prana, persino nella lingua corrente. Quando una persona muore, la vitalità e la forza vitale abbandonano il corpo; in quel caso, diciamo che la persona è “spirata”. Analogamente, quando qualcuno vive una splendida ondata di creatività, diciamo che è stato “ispirato”. “Ispirare” richiama l’azione di inspirare, ossia di incamerare aria, mentre “spirare” quella di espirare, di esalare un respiro. Il respiro di fatto sembra costituire la fonte principale di Prana.

Per riassumere, l’energia di forza vitale è la corrente che anima la vita e opera a un livello d’intelligenza inconcepibile per la mente umana. Questa forza vitale permea ogni essere vivente.



La scienza dell'energia di forza vitale

La realtà dell'energia di forza vitale è stata ben documentata letteralmente da migliaia di studi. In laboratorio la guarigione a distanza e le preghiere hanno prodotto vitali e straordinari effetti su batteri, lieviti e altri organismi unicellulari, come pure su DNA, enzimi e sostanze chimiche. Sono state condotte parecchie ricerche anche su piante, animali e, naturalmente, persone.

Il fatto che queste ricerche non siano state riportate nei comuni libri di testo e nei programmi di studio universitari dipende secondo me più da una presa di posizione della scienza che dalla validità delle scoperte. Secondo le parole del sociologo Marcell Truzzi: “Nella scienza le idee anticonformiste raramente vengono accolte con favore da chi apprezza la conformità”. Se siete interessati a queste ricerche, vi suggerisco i seguenti libri:

- James L. Oschman, *Energy Medicine: The Scientific Basis*, Churchill Livingstone, Inc., 2000
- Daniel Benor, *Spiritual Healing: Scientific Validation of a Healing Revolution*, Vision Publications, 2001
- Richard Gerber, *Medicina vibrazionale: nuove scelte di cura e guarigione*, Lampis, 1998
- Valerie V. Hunt, *Infinite Mind: Science of Human Vibrations of Consciousness*, Malibu Publishing Company, 1996

Potete inoltre contattare l'International Society for the Study of *Subtle* Energies and Energy Medicine, nota anche come ISSSEEM: www.issseem.org.

La vera magia del tocco è l'energia della forza vitale

Per decine d'anni medici e psicologi hanno tessuto le lodi dell'enorme valore e dell'importanza dati dal tocco. Alcuni studi hanno dimostrato come i neonati che non vengono toccati non si sviluppano rapidamente quanto quelli rego-

larmente tenuti in braccio. Oltre a uno sviluppo lento, questi neonati spesso presentano un sistema immunitario indebolito e sono più soggetti alle malattie. I neonati il cui bisogno di essere toccati viene profondamente negato possono altresì risentire di un grave danno emotivo e presentare addirittura un comportamento violento. Alcuni studi di psicologia hanno infine dimostrato il devastante impatto provocato dalla mancanza di contatto negli esperimenti su scimmie tolte alla loro madre.

Se la mancanza di contatto causa danni, ne consegue che un contatto frequente risulta sano e di beneficio. Nel suo splendido libro, *Il concetto del continuum: ritrovare il ben-essere perduto*, Jean Liedloff descrive come i bambini degli Yequana, indios che vivono in una comunità “primitiva” della giungla brasiliana, vengano costantemente tenuti in braccio da piccoli. Crescendo, questi bambini non presentano alcun comportamento violento. Durante i due anni e mezzo trascorsi nella tribù, Jean Liedloff si è resa conto che i bambini obbedivano volentieri agli adulti e che quelli più piccoli giocavano assieme tranquilli senza litigare o accapigliarsi. Nella nostra società “moderna”, invece, è tuttora prassi comune separare i neonati dalla madre subito dopo il parto, a causa dell’intervento medico nei reparti maternità. Così isolati, questi neonati non odono altro che il pianto di altri neonati. Lontani dalle braccia della madre, piangono fino ad addormentarsi sfiniti.

La domanda che vorrei porre è la seguente: che cos’è il tocco e cosa lo rende tanto importante? Se fosse un semplice contatto fisico, un bilanciere meccanico semovente che scuote un pezzo di pelliccia sarebbe sufficiente a soddisfare i bisogni del neonato. Non ritengo tuttavia che il valore del tocco sia puramente fisico. Penso che implichi molto di più della meccanica di una carezza. A mio avviso, il vero valore del tocco sta nell’energia di forza vitale e nell’amore trasmessi con quel tocco.

Me ne sono reso conto maggiormente quest’anno con il caso di Teddy, un bambino nato tredici settimane in anticipo. Teddy era il settimo figlio di una donna alcolizzata da dieci anni. Al bambino era stata diagnosticata una grave sindrome fetale da alcol; era stato inoltre trovato positivo al crack e il medico

aveva affermato di non nutrire “alcuna concreta speranza” per il piccolo. Al momento della nascita Teddy non era in grado di muovere alcun muscolo e giaceva inerte, come un piccolissimo e floscio sacco d’ossa. Gli occhi erano del tutto chiusi e la bocca non aveva la forza necessaria a succhiare dal biberon. Il suo sviluppo gli consentiva soltanto di deglutire. Teddy era talmente minuscolo che la sua intera mano era più piccola del pollice di un adulto. Dopo due settimane in ospedale, Teddy è stato dato in affido a una famiglia in cui il padre, la madre e i cinque figli sapevano tutti come usare il Quantum-Touch. Ogni membro della famiglia ha inviato energia a Teddy (ricordate: affinché il Quantum-Touch sia efficace è sufficiente un’unica persona, ma con sette è più bello).

Una volta irrobustitosi, Teddy è stato in grado di piangere per domandare cibo al mattino. Allora Michael, il padre affidatario, lo prendeva in braccio e faceva scorrere l’energia nel suo corpicino. Sorprendentemente, nel giro di qualche secondo Teddy smetteva di dimenarsi e di piangere, rilassandosi del tutto tra le braccia di Michael. Dopo aver ricevuto il Quantum-Touch, Teddy rimaneva tranquillamente seduto e aspettava con pazienza che il latte formulato fosse pronto. Questa reazione è molto simile alla storia del coniglietto impaurito nel capitolo 1, che si era girato a pancia in su, o a quella della tartaruga di Henri al capitolo 12, che se tenuta in mano se ne rimaneva tranquilla per un’ora con la testa e gli arti fuori dal guscio.

Quando Teddy si è fatto più grande, è giunto il momento di vaccinarlo. Tutti gli altri bambini hanno urlato nel momento in cui l’ago ha punto loro le cosce. Michael si è limitato a posare una mano sul petto di Teddy e a far scorrere l’energia. L’infermiera è rimasta sorpresa allorché Teddy non ha pianto affatto. Sei mesi dopo, durante il terzo ciclo di vaccinazioni, Michael ha voluto fare un esperimento e, dopo la seconda iniezione, ha tolto la mano dal petto di Teddy. Immediatamente il bambino ha cominciato a diventare violaceo e a piangere. Michael ha rimesso la mano sul petto e, nel giro di qualche secondo, Teddy ha tratto un profondo sospiro, tornando a rilassarsi.

Oggi Teddy, “piccolo Bubu” come ormai lo chiamano, è fonte di meravi-

glia. Secondo il medico, che in passato non aveva nutrito “quasi alcuna speranza di sviluppo normale”, la crescita del bambino è nella norma e non riesce a credere che si tratti dello stesso bambino. All’età di dieci mesi, tutti gli indicatori dello sviluppo rientrano nella norma. La crescita di Teddy corrisponde in tutto e per tutto al sistema di valutazione e il peso del bambino è quello rispondente all’età. La morfologia facciale si è notevolmente normalizzata. In una conversazione recente, il dottor Norman Shealy ha affermato: “Mi piacerebbe tanto vedere tutti i bambini prematuri, malati o affetti da dipendenza essere trattati con il Quantum-Touch”. Forse, un giorno accadrà. Secondo me è solo questione di tempo.



Teddy a tre settimane



Teddy a dieci mesi