



Life Quality Project Italia

# IRECA

## ENERGIA COSMICA APPLICATA



# IRECA

ENERGIA COSMICA APPLICATA



Life Quality Project Italia

© 2015 Life Quality Project Italia  
Via San Giovanni in Laterano 190 - 00184 Roma  
Tel. 06 70493674  
lifeqp@lifeqp.it; www.lifeqp.it

Tutti i diritti sono riservati  
Nessuna parte del presente volume può essere riprodotta  
in alcun modo senza il permesso scritto dell'Editore

Grafica: Doppiosegno snc

ISBN 978-88-87421-18-7



9 788887 421187

*Al nostro Maestro Alfredo Offidani*

*Si ringraziano  
Andrea L., Laretta S., Michela Si.,  
Paola C., Patricia L.*

# SOMMARIO

• INTRODUZIONE	1
• SALUTE E BENESSERE	4
• I CORSI IRECA	9
• CENTRI ENERGETICI E TECNICHE IRECA	11
• V LIVELLO IRECA: PULIZIA DELLA MEMORIA CELLULARE	44
• CENTRI ENERGETICI E SINERGIE TERAPEUTICHE	47
• CONTRIBUTI	68
IRECA e il cervello	69
IRECA and the Brain	75
Uso de IRECA en situaciones de urgencias, emergencias y enfermeades terminales o altamente consumidoras de energia	80
Método IRECA. Experiencias	88
IRECA in Social Welfare Environments, What is the utility	93



---

# INTRODUZIONE

Il mio maestro si chiama Alfredo e l'IRECA è nata nel suo cuore. Molti anni addietro ero seduto accanto a lui assieme ad altri amici. Eravamo in Umbria, in una casa immersa nella campagna, era la vigilia di Pasqua che come sempre si trascorreva tutti assieme.

Una sera mentre la luce del camino giocava con i nostri volti Alfredo disse che era venuto il momento di mettere a disposizione “l'energia” per migliorare la qualità della vita a più persone possibili. Nessuno dei presenti parve sorprendersi: era venuto il momento di mettere a disposizione di tutti questa tecnica così antica, trasmessa da Maestro a Maestro. Alfredo aveva deciso che non doveva essere usata da pochi.

Sono passati quasi venti anni da quella sera e la tecnica IRECA è ora diffusa in tutto il mondo. Fino ad oggi la tecnica è stata divulgata attraverso i corsi, quasi in modo orale; ora per maggiore utilità di tutti è venuto il momento di fissarla, nei suoi elementi essenziali, in forma scritta e documentata. Per sua stessa denominazione (IRECA è l'acronimo di “Istituto di Ricerca per l'Energia Cosmica Applicata”) questa tecnica non potrà essere ancorata alle pagine di questa pubblicazione: la “Ricerca” è continua e si modifica costantemente attraverso le esperienze che vengono portate avanti in tutti i Paesi nei quali viene usata.

Viviamo in una costante proiezione verso l'esterno, diamo le risposte che gli altri si aspettano da noi, siamo preda delle inquietudini legate al potere, al successo, al denaro, all'affermazione di noi stessi, alle gratificazioni personali; oppure cerchiamo solo una semplice sopravvivenza.

Preferiamo vedere il mondo come qualcosa di concreto e tendenzialmente immutabile invece di trovare in noi stessi capacità, coscienza e responsabilità. Abbiamo perso il contatto con la misura, l'armonia, l'unità, fattori centrali del nostro star bene.

I nostri pensieri influiscono sul nostro campo energetico, questo, a sua volta, influenza il nostro corpo e quindi incide sulla nostra salute. Se i nostri atti e le nostre convinzioni coinvolgono la nostra realtà è evidente che contribuiscono a crearla. Se riconosciamo questo sappiamo che abbiamo la forza di cambiare ciò che non ci piace della nostra vita e di rafforzare gli aspetti che ci piacciono. Se impariamo a conoscere i nostri bisogni personali cogliendo i messaggi interni che si esprimono sotto forma di disagi, sarà maggiore il nostro equilibrio e la nostra chiarezza e quindi avremo un migliore stato di salute. Tutte le teorie scientifiche attuali convengono che l'universo è composto da campi elettromagnetici, fonti di forze che interagiscono fra loro: gli esseri umani, loro stessi campi energetici, influiscono gli uni sugli altri con mezzi diversi dalle parole o dal contatto visivo diretto. Tutte le esperienze sono connesse fra loro e ognuno è parte del tutto. È in tutti noi la sensazione di un concetto di unità che nega che il mondo possa essere analizzato in parti che esistono separatamente e indipendentemente le une dalle altre: come in un ologramma ogni frammento può fornire le informazioni relative all'intero. Noi non facciamo parte del sistema; siamo il sistema, ogni informazione produce un effetto su ciò che viene osservato.

Il campo energetico universale genera incessantemente nuova energia e rimane sempre colmo per quanto vi si attinga.

Il metodo Ireca canalizza questo campo energetico universale e, attraverso le mani, strumenti di trasmissione energetica, veicola sui nostri 7 centri maggiori l'energia sottile capace di mantenere in equilibrio e in salute il nostro campo fisico e energetico.

Niente però è automatico; siamo noi che dobbiamo avere un dialogo costante con il nostro corpo, liberarci dell'inerzia dei nostri automatismi, guardare e vedere le cose senza distorcerle, percepire le sottili proprietà di ciò che ci circonda. Quale il primo passo? accettare noi stessi, le persone con le quali entriamo in contatto, le azioni che muovono in ogni



momento la nostra vita evitando i giudizi. Ogni manifestazione delle nostre azioni sembra coincidere con una manifestazione energetica, fra cellula e cellula; ma quando sentiamo che l'energia ci connette all'universo intero, ci proietta verso "l'esterno", è allora che la nostra consapevolezza deve rivolgersi al nostro interno, a noi stessi che siamo l'origine di ogni movimento di vita. Sviluppando la nostra capacità di percezione della vibrazione della comunicazione totale trascendiamo la separazione tra interno e esterno, tra osservatore e cosa osservata. È come liberare il bambino che è in noi e affidargli le chiavi della vita.

Il metodo è semplice (non è necessario che le cose siano complicate per essere efficaci) e la durata delle applicazioni non supera i cinque minuti. L'intenzione, l'attenzione e la presenza sono gli elementi essenziali: grazie ad essi cambia il senso della vita, il profumo della vita, il gusto di quello che si mangia, aumenta la bellezza di quello che si vede, la chiarezza di ciò che si pensa, la consapevolezza di quello che si fa: a volte scoprire le cose non significa andare alla ricerca di cose nuove ma semplicemente guardarle con occhi nuovi.

Raggiungere l'armonia interiore senza distinzione e divisione fra corpo e spirito significa percepire il senso profondo della gioia. Abbiamo una passione per la servitù, il tenace bisogno di approvazione che fa dipendere i comportamenti e le opinioni dai consensi degli altri, la straordinaria capacità di renderci infelici, ci insegnano che la sofferenza è indispensabile che la felicità è fugace e ingannevole.

Non è vero che ciò che ci fa piacere deve darci sensi di colpa, non è vero che per ottenere qualcosa di bello si debba necessariamente soffrire, il senso della gioia è uno dei sensi con il quale percepiamo il reale e come tutti i nostri sensi ci segnala ciò che è positivo e ciò che non lo è, ci mette in guardia se una scelta è giusta o sbagliata secondo l'armonia o la disarmonia che proviamo nell'accingerci a farla. L'armonia energetica ci insegna come diventare soggetti costruttivi e non distruttivi, a trovare le soluzioni piuttosto che creare i problemi.

*Natale Finocchiaro  
Presidente LQPI, docente IRECA*

# SALUTE E BENESSERE

di Natale Finocchiaro

*Presidente LQPI, docente IRECA*

Con queste brevi note voglio proporre una serie di stimoli quali strumento di esplorazione, di analisi, di ricerca per sollecitare alcune riflessioni sulla nostra interpretazione dei concetti di salute e di malattia.

Al di là del dogmatismo dominante, dell'improvvisazione e dell'ermetismo iniziatici, attraverso nuovi concetti di salute e di malattia, stanno sempre più emergendo idee e comportamenti che riguardano profondamente noi tutti, non solo in quanto pazienti o medici, ma in quanto partecipi di un momento che per la conoscenza dell'essere umano è importante e determinante.

Abu Bakr Muhamad, detto Razi dalla città di Rayy in Persia, vissuto nel IX secolo, medico, botanico, alchimista, fissa un preciso parallelismo fra la teoria del piacere e la sua teoria medica fondamentale. Piacere è permanere nell'equilibrio dello stato naturale, piacere e salute recuperata hanno valenze identiche, così come dolore e malattia. Lo stato naturale quindi è lo stato di perfetto equilibrio dell'individuo nel suo "ambiente". Qualsiasi alterazione di questo equilibrio causa una reazione della natura che tende di per sé a restaurarlo. Per Razi non esistono erbe, sostanze o procedure che siano in grado di guarire da sé e per sé; semplicemente potranno assistere l'individuo nel suo processo di autoguarigione. L'essere umano è la cura di se stesso.

Questo modo di pensare di Razi è in profonda contraddizione con quanto avviene nel nostro mondo. Ogni giorno viene lanciato sul mercato qualche nuovo farmaco che permette agli insonni di dormire qualche ora in più, agli ansiosi di calmarsi e ai depressi di tornare su di

morale, anche se l'efficacia di questi rimedi è temporanea e aleatoria. Intanto aumentano i disturbi psicologici e la malattia assume il ruolo di un campanello di allarme, di un grido di aiuto da parte di un organismo attaccato da tutte le parti. Il bisogno di un aiuto terapeutico va ben oltre la richiesta di una semplice ricetta medica, di alcuni giorni di sospensione dall'attività lavorativa o della somministrazione di un antidolorifico o di un antibiotico. Oggi un malato viene curato con tecniche sempre più specialistiche, frazionato nei dettagli più minuziosi, trattato con terapie che il più delle volte ne impoveriscono pericolosamente l'energia vitale. Jalaludin Rumi scrisse nel Mesnavi un racconto chiamato "Il disaccordo sulla descrizione della forma dell'elefante". Veniva chiesto a ognuno di dare una propria descrizione dell'elefante (animale poco conosciuto in quei luoghi a quel tempo e occasionalmente presentato da un circo itinerante: tenuto quindi nascosto sotto una tenda, al buio, per non rovinarne la sorpresa), in funzione della parte che toccava con le mani, cercando così di definirne l'identità. Il genio di Rumi affronta la questione centrale del problema della conoscenza: nessuno riconosce l'elefante, ogni persona dichiara quello che ha scoperto toccandone una parte, ma nessuna è capace di mettere la parte in relazione con il tutto.

Si sente oggi l'esigenza di definire i presupposti, i requisiti, le connessioni per ripristinare una visione integrata di persona armonica che, in sintonia con l'universo, non conosca più sofferenze, malattie, diversità. Discorso non facile in un mondo nel quale esiste ancora una evidente dicotomia fra corpo e mente. Sembrerebbe un residuo di pensiero cartesiano, eppure ce lo ripropongono con forza gli attuali sviluppi nel campo genetico, le teorie e le applicazioni delle intelligenze artificiali e anche la nostra capacità di renderci conto di pensare con il corpo tramite un suo organo, il cervello, ma anche di organizzare un sistema di pensieri "diverso" rispetto a questo. Dinanzi poi alla complessità degli eventi che caratterizzano la nostra vita, i problemi del corpo e della mente, della vita e della morte riacquistano tutto il loro spessore di esperienza reale. Ancora è qui che nasciamo e moriamo, che soffriamo e proviamo piacere, che pensiamo. Solo garantendoci un passaggio fluido fra sensazioni, emozioni e pensieri, tra corpo e mente, possiamo recuperare

l'interrezza della nostra esperienza, una vera e propria visione globale dell'essere umano. Oggi il dominio della materia e dell'energia come anche del mondo vivente è ormai patrimonio di una scienza e di tecniche che per essere efficaci hanno dovuto rispettare scrupolosamente un principio di oggettività che ha relegato in secondo piano le convinzioni personali, la sensibilità, la soggettività del vissuto di ciascuno.

L'oggettività scientifica implica la separazione fra il soggetto inteso come soggettività e l'oggetto, ma la vita interiore comunica direttamente con la realtà esteriore, l'oggetto non può essere separato dal soggetto (come ipotizza peraltro la fisica quantistica).

Si narra che in Grecia un giorno Democrito (che teorizzava il mondo come un insieme di atomi) vide Protagora (che immaginava il linguaggio come una connessione di lettere) raccogliere degli stecchi per farne una fascina. Osservandolo Democrito concluse che Protagora la pensava come lui: le combinazioni tra le lettere generavano i discorsi come quelle degli atomi generavano il mondo. Per loro la messa in correlazione tra il corpo e l'ordine, la proporzione, era data dalla messa in correlazione tra l'organizzazione ritmica del corpo e l'organizzazione ritmica del linguaggio; in altri termini veniva affermato che esisteva una metrica del corpo. Si tratta di una tesi fondamentale perché permetteva ai greci di affermare con sicurezza che si poteva curare la sciatica con la musica perché conoscevano l'organizzazione ritmica del corpo e quindi pensavano che ogni incontro con la musica da una parte e il corpo dall'altra producesse euritmia e quindi ripristinasse un equilibrio armonico sinonimo di salute. Dunque l'operazione di intervento sul corpo era utile se metteva in consonanza i suoi ritmi con quelli del mondo. È in questo senso che si poteva considerare la malattia come un disordine di tempi e cadenze, e la poesia e la musica mezzi per riarmonizzare i toni e i ritmi. Prendiamo ad esempio il trattamento terapeutico della "mania", cioè della follia in Grecia. Quello che voglio evidenziare è il modo in cui veniva trattata questa malattia sacra in Grecia, cioè per mezzo della catarsi. Oggi la catarsi è diventata nella nostra cultura un concetto puramente intellettuale. Se leggete Theodor Adorno vi dirà che l'opera ha una funzione catartica nel senso puramente mentale. Ma se andiamo

ad analizzare i significati della catarsi, così come proposti dalla Grecia antica, vedremo che aveva tre funzioni. La prima era quella “purgativa” in senso strettamente medico, fisico; la seconda funzione catartica era quella solitamente attribuita alla musica sin dai tempi di Aristotele, come si sostiene anche oggi senza sapere perché e come funziona; la terza era quella propria della rappresentazione teatrale. Lo stesso trattamento catartico delle passioni avveniva con la musica, si ripeteva con il teatro così come attraverso il digiuno. In altre parole le passioni, che sono la connessione tra il corpo e l’anima, venivano curate dal teatro, dalla musica, dalla dieta allo stesso modo.

Curare il corpo è curare l’anima e viceversa; una volta scissi questi due elementi non sappiamo più cosa succede al corpo né cosa succede all’anima. Alla luce di tutte queste considerazioni sarebbe interessante chiarire quale significato vogliamo attribuire al termine “curare”. Per costume ideologico, per abitudine, siamo portati a considerare e valutare il concetto di cura non nella sua natura di processo, di scambio comunicativo ma, sulla base di una eredità positivista, unicamente in rapporto al suo risultato, nel suo aspetto terminale di fallimento o guarigione. Si scinde la malattia dal malato e si tenta di guarire la malattia e non il malato. Perché, invece, non considerare che il significato originario di curare è “prendersi cura”, cioè esaminare, analizzare, farsi carico di eventi di crisi all’interno di un individuo o gruppo sociale? Perché non attribuire allora a “curare” il significato di “crescere”? Non a caso nella storia di ciascun individuo le prime “cure” che si incontrano sono quelle materne e sappiamo quanto esse siano importanti perché consistono proprio nella traduzione, da parte della madre, dei messaggi e delle emozioni che trasmette il bambino e che a lui vengono restituite elaborate nel linguaggio del mondo così da metterlo in grado di affrontare ciò che lo circonda nella sua crescita.

Curare significa, dunque, favorire la trasformazione in senso evolutivo e non più ricomporre, riequilibrare una struttura originaria data. Nulla può tornare uguale a prima, dopo una cura.

Eppure l’essere umano mira all’incuriosità, all’assenza di sollecitazioni, all’astenia e, perché no, a una certa depressione. Ne discende una idea

della salute come integrità. In latino “salus” è legato a “salvus”, colui che si salva dalle modifiche dalle perturbazioni provenienti dall'esterno. È come porsi una specie di “pelle che salva”, che mette tranquilli, che elimina le sollecitazioni alla curiosità. L'uomo dominato dalla paura aspira alla sicurezza e crede di essere salvo se si è ancora alle cose, alla gente, alle idee e così facendo diviene dipendente, conformista, avido di possesso. E se non fosse così? Se cioè la salute fosse non una totalità chiusa – totus – ma omnis, totalità aperta? Se in qualche modo lo stare in salute derivasse da un mirare a una certa indeterminatezza piuttosto che a una certa determinazione? La mia tesi è quella di tentare, in nome di questo principio, una difesa della passione per la curiosità. Vorrei riabilitare la curiosità. La curiosità rende immanente la conoscenza, ci dà la possibilità di esplorare un mondo di cose dinanzi a noi permettendoci di penetrare nel segreto ontologico operando una sistematica ricerca. Il curioso va avanti. Le cose non “stanno così”, non sono immutabili; non possiamo rifuggire la curiosità in nome di uno stato di stabilità e di tranquillità. È necessario mettere in gioco se stessi, coniugando il proprio vissuto, la propria esperienza che deriva dal “prendersi cura” per battere il “nemico invisibile” – la malattia.

Credo che non si possa fare alcun tipo di discorso sulla malattia o su qualsiasi fenomeno fisico senza comprendere una visione integrata dove la mente e le sue influenze sul corpo giochino un ruolo di primo piano. Va considerato il “prendersi cura” prima della terapia. Il concetto di cura e di salute va riportato in un contesto nel quale l'essere umano è pensato nella sua totalità. Come sostiene Razi, nessuna medicina o erba o altro procedimento può fare qualcosa da sé per curare; può solo soccorrere il malato nel suo processo di autoguarigione. Curare – prendersi cura di se stesso – significa dunque aiutare a far crescere il livello delle nostre potenzialità, a trasformarci in senso evolutivo, a trovare capacità, coscienza, responsabilità, a riconoscere i fattori che sono la causa della malattia.

L'individuo sano è colui che ha raggiunto un “io” armonico, permanente, integrale, consapevole di esplorare il proprio campo di energia con equilibrio e misura, cosciente e capace di nutrirsi di emozioni e pensieri positivi, disposto a vivere una vita gioiosa.

---

## I CORSI IRECA

I corsi di apertura e attivazione dei centri energetici attraverso il metodo IRECA (Istituto di Ricerca sull'Energia Cosmica Applicata) sono organizzati dalla Life Quality Project e sono proposti da un gruppo di docenti di diverse nazionalità che tengono corsi in tutto il mondo.

Sono articolati in cinque differenti livelli e sono rivolti a coloro che vogliono interagire con l'Energia Cosmica per curare se stessi e gli altri, a coloro che operano nel settore delle terapie naturali, ai medici che desiderano imparare trattamenti di cura complementari e a tutti coloro che vogliono migliorare la loro qualità della vita.

Questi sono stati pensati in modo da unire l'antica tradizione dalla quale il metodo IRECA proviene con le attuali esigenze di vita contemporanea e hanno come obiettivo di aiutare l'individuo a raggiungere l'unità ritrovando il suo originale equilibrio tra corpo, mente e cuore.

Naturalmente il metodo IRECA non vuole sostituirsi all'intervento medico necessario e specifico per ogni patologia, ma può essere un ottimo ausilio, efficace e privo di effetti collaterali.

### **I livello**

- I centri energetici
- Localizzazione e funzione dei centri energetici
- Organi, ghiandole, malattie
- Esercizio per acquisire il contatto con l'energia
- Come trasmettere l'energia

**II livello**

- A chi applicare l'energia
- Esercizio quotidiano di mantenimento del proprio livello energetico
- Durata del trattamento energetico
- Corrispondenza tra centri energetici e organi del corpo

**III livello**

- Depurazione del sangue e altre novità
- Diagnosi attraverso il polso
- Malattie mentali
- Malattie virali
- Trattamenti supplementari
- Altri trattamenti specifici del III livello

**IV livello**

- Novità del IV livello
- Trattamento a distanza

**V livello**

- Pulizia della memoria cellulare (per una breve presentazione di questo corso vedi il capitolo "V livello IRECA: pulizia della memoria cellulare")



# CENTRI ENERGETICI E TECNICHE IRECA

di Immacolata Datti

*Docente IRECA*

La materia non è tutta visibile, gran parte di essa non è rilevabile dai nostri cinque sensi. I nostri organi sono formati da una materia più pesante che noi chiamiamo “organo fisico” e da una materia più sottile elettromagnetica che non possiamo vedere.

Il nostro corpo fisico è intriso e circondato da campi elettromagnetici e questi ultimi sono la matrice e la causa dei nostri organi. Possiamo affermare che le cellule si “organizzano” per formare un “organo” atto a svolgere un determinato lavoro, in base al campo elettromagnetico. Se quest’ultimo non è in buone condizioni, l’organo fisico ne subirà le conseguenze e non sarà sano. Dunque i nostri organi fisici e il loro campo elettromagnetico sono un tutt’uno e i primi dipendono dai secondi detti anche “corpi sottili”. Agire su questi ultimi – per esempio energizzandoli – significa nutrire, ridare vitalità, forza e armonia al corpo fisico. Questo è il lavoro che il metodo IRECA ci propone con una tecnica facile, rapida ed estremamente efficace che tutti possono fare.

Come?

## I centri energetici

Ogni campo elettromagnetico che circonda e impregna un organo fisico ha un punto di maggiore densità. I veggenti lo descrivono come un vortice, una ruota (in sanscrito “chakra”) che espelle le impurità, assor-

be l'energia e la trasmette direttamente al corpo fisico. Questo punto o vortice è ciò che chiamiamo "centro energetico".

Naturalmente i centri sono numerosissimi e sparsi in tutto il corpo: ce ne sono di più importanti o maggiori, ce ne sono di piccoli o minori, e ciascuno ha la propria velocità di vibrazione in armonia con tutti gli altri. Avere alcuni centri troppo potenti o troppo veloci e altri deboli o rallentati ha conseguenze sul corpo fisico e nella psiche: squilibrio, predominio di una facoltà, disarmonia.

### QUANTI SONO I CENTRI ENERGETICI?

Il metodo IRECA prende in considerazione 7 centri maggiori attraverso i quali si può agire su tutti gli organi del corpo.

Il centro 1 (**C1**) guarda la terra, il 7 (**C7**) guarda il cielo.

Gli altri centri (**C2, C3, C4, C5, C6**) trapassando il corpo fisico, possono essere visti nella parte anteriore del corpo, come nella parte posteriore, e il metodo IRECA preferisce agire lungo la colonna vertebrale perché quest'ultima mette in collegamento tutti i centri e l'energia in eccesso può scorrere più facilmente.

Ciascun centro ha la propria vibrazione: più lenta e profonda nei centri bassi e, a salire, sempre più veloce ed alta.

- Il primo centro (**C1**), situato sul perineo nella regione anale, è la base dell'energia vitale, della stabilità e presiede agli organi di escrezione e alla colonna vertebrale.
- Il secondo centro (**C2**), situato sulla colonna vertebrale all'estremità del coccige, presiede all'apparato genitale.
- Il terzo centro (**C3**), situato sulla colonna vertebrale in corrispondenza con l'ombelico, presiede a tutti gli organi deputati all'assorbimento e trasformazione del cibo.
- Il quarto centro (**C4**), situato sulla colonna vertebrale all'altezza delle punte delle scapole, presiede al cuore e a tutto l'apparato circolatorio.

- Il quinto centro (C5), situato sulla colonna vertebrale all'altezza della settima cervicale (in corrispondenza con la base del collo), presiede all'apparato respiratorio e alla pelle.
- Il sesto centro (C6), situato in mezzo alla fronte, è la forza e la chiarezza mentale, il sesto senso, il cosiddetto "terzo occhio". Presiede allo sviluppo mentale.
- Il settimo centro (C7), situato sulla sommità della testa, è il sistema "generale" che regola tutto il corpo e presiede al sistema osseo (con il C1), al sistema nervoso, al sistema muscolare, alle articolazioni e agli organi della testa.

## Come energizzare i centri per curare

Il metodo Ireca parte dal principio che l'organismo ha una capacità di autoregolazione. Quando questa capacità si indebolisce o si perde, si altera anche la capacità dei centri energetici di captare energia. Ciò provoca una mancanza di risposta riequilibratrice efficace, capace di far fronte alle aggressioni dell'ambiente. Se si offre energia all'organismo, questo la distribuisce e la utilizza recuperando la capacità di autoregolazione. Il metodo Ireca ci insegna ad applicare l'energia su di un centro per nutrirlo ed equilibrarlo in modo che l'organo fisico corrispondente – se in difficoltà – possa normalizzarsi e guarire da solo.

Oggi la medicina olistica ci dice che la malattia si forma prima nel corpo sottile e poi nell'organo fisico. Chiamiamo quindi malattia quello che è uno squilibrio, una disarmonia del campo elettromagnetico che si manifesta quando quest'ultimo non riesce a nutrire e a formare in modo adeguato i nostri organi. Ridonando forza, equilibrio e armonia ai nostri centri, impediremo la formazione della malattia, sopprimeremo la causa che ne è all'origine e rafforzeremo le nostre "qualità". Infatti a ogni centro energetico corrisponde una particolare "qualità": otterremo così anche risultati sul piano psichico. La disarmonia di un determinato centro produce prima la mancanza della "qualità psichica" e poi la malattia

fisica. Possiamo quindi rafforzare le qualità che ci fanno difetto, rafforzando contemporaneamente gli organi corrispondenti.

*In pratica:* quando si ha un disturbo o una malattia bisogna innanzitutto sapere quale organo ne è la causa (per esempio in caso di un'allergia cutanea: è dovuta al fegato o a un elemento esterno?).

È bene affidarsi a una diagnosi medica in modo da sapere esattamente qual è l'organo che va curato e poter scegliere il giusto centro sul quale applicare l'energia. Ricordiamo però che l'applicazione di energia non sostituisce mai la medicina (sia essa allopatrica che omeopatica), ma la rafforza e aiuta: infatti il corpo tenderà a reagire più in fretta e gli effetti collaterali dei farmaci saranno attenuati o spariranno.

Una volta scelto il centro da trattare, quattro sono i requisiti fondamentali per poter fare l'applicazione di energia:

1. Avere i propri centri equilibrati
2. Essere in grado di assorbire Energia
3. Trasformarsi in "canale pulito"
4. Mettere l'Intenzione

1. Avere i propri centri in ordine è molto importante ai fini di una buona trasmissione di energia. Innanzitutto è bene farli armonizzare. **Armonizzazione** significa far sì che ogni centro abbia la giusta vibrazione e possa quindi svolgere in maniera ottimale il proprio lavoro. Questa armonizzazione va fatta sotto la direzione di un Maestro.

Il Maestro è come una presa di corrente: maggiore è il voltaggio, maggiore sarà la quantità di elettricità distribuita.

Il Maestro è come un magnete (il magnete è un pezzo di ferro le cui molecole sono assolutamente ordinate): un magnete attira gli altri pezzi di ferro (che hanno invece le molecole in posizioni disordinate). Restare un certo periodo di tempo a contatto con un magnete fa sì che le molecole di qualsiasi pezzo di ferro si pongano in posizione ordinata e il ferro si trasformi esso stesso in magnete.

2. Essere in grado di assorbire un maggior quantitativo di Energia significa rendere i nostri centri più forti e nello stesso tempo prendere coscienza che dentro di noi, intorno a noi e ovunque è presente la sostanza primordiale dell'Universo che tiene in vita la natura e l'essere umano: l'Energia cosmica. Noi abbiamo la possibilità di interagire con essa.

L'Energia cosmica, proveniente da quella fonte inestinguibile che è l'Universo, è riconosciuta da ogni tipo di cultura ed è stata chiamata in modi diversi: “chi” dai cinesi, “prana” dagli indiani, “soffio divino” nel cristianesimo, “etere” dai greci, “ki nam” dai maya, “ruag” dagli ebrei.

Per prendere gradualmente coscienza dell'Energia, rafforzare i nostri centri e avere un contatto sempre più profondo con noi stessi è necessario eseguire per alcuni mesi un esercizio particolare che si chiama appunto **esercizio di contatto**.

Lentamente impareremo a “sentire” i nostri centri rendendoci conto di quali sono in buona condizione o di quali vanno migliorati.

L'esercizio dura 10 minuti; è necessario non essere interrotti e restare in silenzio.

Perché un esercizio funzioni deve coinvolgere il corpo e la mente.

Cercheremo dunque di essere rilassati, seduti con la schiena dritta (possiamo appoggiarci allo schienale della sedia) i piedi a terra, le mani sulle ginocchia. Esprimiamo con la mente l'intenzione di entrare in contatto profondo con l'Energia.

- 3 respiri profondi ad occhi aperti
- occhi chiusi: restiamo 10 minuti con la mente più ferma possibile (aiutiamoci visualizzando i nostri Centri)
- 3 respiri profondi a occhi aperti

Questo esercizio aiuta moltissimo a vincere lo stress, dà armonia e tranquillità, ci abitua a sentirci parte dell'Energia e del tutto.

**3.** Essere “canali.” Per usare l’Energia a fini curativi bisogna imparare ad assorbire più energia possibile e a direzionarla nel punto del corpo dove si è creato uno squilibrio e si sta sviluppando la malattia. Per fare questo bisogna trasformarsi in “canale” di trasmissione capace di non interferire.

Per prima cosa bisognerà esprimere mentalmente l’intenzione di aiutare la persona che stiamo trattando, poi, durante l’applicazione, la nostra mente resterà ferma: qualunque pensiero è in realtà un’interferenza. Un canale, per assolvere al meglio la propria funzione, deve essere completamente vuoto.

**4.** “Lanciare l’intenzione”. In ogni fase di questo lavoro, ma in realtà in qualunque momento della nostra vita, è bene essere coscienti delle nostre finalità e di che cosa si sta facendo. Questa consapevolezza si può chiamare **presenza** e significa “essere qui ora” vivendo ogni momento della nostra vita.

L’**Intenzione** è il traguardo a cui tendiamo ed è bene averlo chiaro in mente come un arciere guarda il bersaglio e prende la mira: se la mira è esatta la freccia colpirà il centro del bersaglio. Anzi, prendere la mira è già raggiungere il bersaglio. Per **lanciare un’intenzione** bisogna essere molto determinati e nello stesso tempo distaccati, ossia non coinvolti in modo emozionale.

Nel dare energia ad un Centro per aiutare un organo a guarire, noi avremo chiaro lo scopo (intenzione) ma non ci preoccuperemo del risultato immediato.

## L’applicazione di Energia

L’applicazione di energia si effettua con l’imposizione delle mani sul Centro per una durata massima di 5 minuti al giorno. **Per i disturbi lievi sono sufficienti da 1 a 4 applicazioni**, per le malattie gravi si fanno dei cicli di 21 giorni. Il metodo Ireca è estremamente semplice, efficace e rapido.

Perché le mani? Sul palmo della mano e sulle punta delle dita vi sono piccoli centri molto potenti che agiscono sui centri maggiori; possono essere usati per attivare questi centri e per agire sul loro funzionamento.

Dal punto di vista della fisica, sappiamo che su di una punta le cariche elettriche sono ravvicinate e dunque più potenti. È quella che viene chiamata “la legge delle punte”: i parafulmini funzionano proprio grazie a questo fenomeno.

Le dita sono delle punte. Secondo la medicina cinese ogni dito è un terminale di una determinata corrente energetica e ha quindi una sua specificità.

Le benedizioni vengono “lanciate” attraverso le dita e non tutte le benedizioni usano le stesse correnti energetiche: la benedizione latina usa il pollice, l'indice e il medio, agendo quindi sul C2 (pollice), C6 (indice) e C7 (medio), mentre la greca usa l'indice, il medio e il mignolo C6 (indice) C7 (medio) C3 (mignolo). Il Buddha in meditazione mette in contatto il pollice con l'indice (energia vitale C2 ed energia mentale C6).

Nella tecnica Ireca non si distinguono le funzioni delle singole dita perché si usa l'intenzione che parte dal **C6**: si trasmette poi l'energia con tutta la mano o indifferentemente con qualsiasi dito.

## Sviluppo dei Centri energetici

I Centri energetici svolgono una duplice funzione: agiscono su determinati organi fisici e al contempo presiedono a specifiche “qualità” psichiche che si sviluppano naturalmente negli anni.

L'essere umano infatti sviluppa e raffina i propri Centri con le loro caratteristiche psichiche, durante l'arco di tutta la vita.

I bambini al momento della nascita hanno due Centri ben aperti: il primo, **C1**, quello che guarda la terra, il Centro detto “della radice” - il radicamento nel pianeta terra- e il settimo, **C7**, quello che guarda il cielo.

Gli altri Centri sono protetti da una leggera membrana perché emozioni o impatti sensoriali troppo forti non sarebbero sopportabili per un bambino. Poi nei primi 7 anni della vita tutti i Centri si aprono naturalmente e inizia il regolare sviluppo e lavoro di ogni singolo Centro.

Osservando i bambini possiamo notare che ogni anno (da 1 a 7) si manifesta una caratteristica psichica di un Centro in progressione.

Nel loro **primo anno** di vita prendono contatto con il mondo fisico: toccano e scoprono la forma della materia, mettono tutto in bocca per conoscere il sapore delle cose e odorano gli oggetti; i bambini hanno il senso dell'**olfatto** molto pronunciato e l'olfatto è infatti il senso specificamente legato al **C1**.

Poi, nel **secondo anno**, il bimbo scopre le sensazioni: è il secondo Centro, **C2**, che si apre, quello della sessualità e il senso particolarmente legato al sesso è il **gusto**.

A **tre anni** si apre il mondo delle emozioni perché il terzo Centro, **C3**, è legato alla formazione della personalità e il bambino comincia ad affermare la propria volontà. Il senso legato al terzo Centro è la **vista**.

Al **quarto anno** si apre il Centro del cuore, **C4**, e si raffina il **tatto**.

Con l'apertura del quinto Centro, **C5**, a **cinque anni**, inizia l'interesse verso gli amici e i compagni; il bambino diventa socievole: è l'apertura verso gli altri e verso un impegno collettivo. Grande importanza dell'**udito**.

Il **sesto anno**, legato all'apertura del sesto Centro, **C6**, è l'inizio del lavoro mentale, della scuola e si entra nell'età "della **ragione**".

Una volta trascorsi i primi **sette anni** di vita, possiamo dire che l'individuo ha sviluppato il suo primo Centro, **C1** - quello legato al radicamento, alla terra - con tutte le sfumature legate agli altri Centri: sfumature sensoriali (**C2**), emozionali (**C3**) e di cuore (**C4**), con l'interesse verso gli altri (**C5**) e il lavoro mentale (**C6**). Lo sviluppo di un Centro ha dunque bisogno di un lasso di tempo corrispondente a 7 anni.

**Ecco dunque, a pagina seguente, una tabella che mostra le maggiori influenze che riceviamo in ogni anno della nostra vita.**



Sviluppo dei centri energetici							
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7
<b>C1</b>	1° anno	2° anno	3° anno	4° anno	5° anno	6° anno	7° anno
	50° anno	51° anno	52° anno	53° anno	54° anno	55° anno	56° anno
<b>C2</b>	8° anno	9° anno	10° anno	11° anno	12° anno	13° anno	14° anno
	57° anno	58° anno	59° anno	60° anno	61° anno	62° anno	63° anno
<b>C3</b>	15° anno	16° anno	17° anno	18° anno	19° anno	20° anno	21° anno
	64° anno	65° anno	66° anno	67° anno	68° anno	69° anno	70° anno
<b>C4</b>	22° anno	23° anno	24° anno	25° anno	26° anno	27° anno	28° anno
	71° anno	72° anno	73° anno	74° anno	75° anno	76° anno	77° anno
<b>C5</b>	29° anno	30° anno	31° anno	32° anno	33° anno	34° anno	35° anno
	78° anno	79° anno	80° anno	81° anno	82° anno	83° anno	84° anno
<b>C6</b>	36° anno	37° anno	38° anno	39° anno	40° anno	41° anno	42° anno
	85° anno	86° anno	87° anno	88° anno	89° anno	90° anno	91° anno
<b>C7</b>	43° anno	44° anno	45° anno	46° anno	47° anno	48° anno	49° anno
	92° anno	93° anno	94° anno	95° anno	96° anno	97° anno	98° anno
C1: Energia vitale. Radicamento nel mondo. Presenza. Contatto con la realtà C2: Sviluppo delle sensazioni. Sessualità e creatività. Capacità di fluire con la vita C3: Formazione della personalità. Volontà. Trasformazione delle emozioni. Potere personale C4: Sviluppo delle qualità legate al cuore. Amore. Dedizione. Cura degli altri C5: Affermazione della persona nel mondo. Comunicazione. Indipendenza. Evoluzione C6: Capacità di realizzare le proprie idee. Energia mentale. Intuizione. Vedere al di là della realtà C7: Contemplazione interiore. Unione con il tutto							

Ecco allora che dagli **8 ai 14 anni** raffiniamo il secondo Centro, **C2**, ossia la sessualità.

Dai **15 ai 21** è il turno della **personalità (C3)**, dell'affermazione dell'io e della volontà.

Dai **22 ai 28** sviluppiamo il Centro del cuore (**C4**): è questo il momento privilegiato dell'**amore**.

Dai **29 ai 35** il quinto Centro, **C5**, ci spingerà ad affermare noi stessi in mezzo agli altri, ossia nel mondo del **lavoro**.

E dai **36 ai 42** avremo maggiore **intuizione** e la capacità di realizzare quanto progettato (**C6**).

Infine lo sviluppo del settimo Centro, **C7**, dai **43 anni ai 49** ci offre la possibilità della **contemplazione interiore** e dell'unione con il tutto. Dal **50° anno** la persona inizia una “**seconda gioventù**”, ossia sviluppa nuovamente, ma a un livello più alto, i suoi Centri ricominciando dal primo.

I sette anni necessari per lo sviluppo completo di un Centro sono sempre caratterizzati dall'influenza delle qualità legate agli altri Centri in progressione.

## Il sistema endocrino

Il sistema endocrino è l'insieme delle ghiandole che secernono ormoni: esse riversano gli ormoni direttamente nel sangue e questi vengono così trasportati agli organi e ai tessuti di tutto l'organismo. A ogni Centro energetico corrisponde una ghiandola endocrina.

**C7** Ghiandola **epifisi** detta anche “pineale” perché simile a un pinolo. L'epifisi si trova nel centro del cervello. Produce melatonina, fortissimo antiossidante che rafforza l'efficienza del sistema immunitario e riequilibra il ciclo sonno-veglia. Più melatonina viene immessa nel nostro organismo, meno tendiamo ad ammalarci.

**C6** Ghiandola **ipofisi**, detta anche “pituitaria”: è attaccata all'ipotalamo che regola la secrezione ipofisaria tramite l'impiego di neuroormoni. Il sistema nervoso e quello endocrino sono strettamente collegati tra loro. Quando parte un ordine dall'ipotalamo, l'ipofisi secerne ormoni che a loro volta vanno a stimolare le altre ghiandole endocrine. **C7** e **C6** lavorano di comune accordo energetico.

**C5** Ghiandola **tiroide**. Tiroide e paratiroidi controllano il metabolismo dell'organismo e il metabolismo del calcio. Un errato funzionamento porta a molte disfunzioni.

**C4** La ghiandola **timo**, situata nella parte superiore del torace dietro allo sterno, svolge un ruolo importante nella risposta immunitaria e nella difesa dell'organismo contro virus e altri microorganismi infettivi.

**C3** Il **pancreas** è una ghiandola importantissima perché secerne insulina (la carenza di insulina può provocare il diabete) e controlla il glucosio agendo sul fegato, sui muscoli, sul tessuto adiposo e sul circolo sanguigno.

**C2** Le **gonadi** sono le ghiandole sessuali: le ovaie nella donna, i testicoli nell'uomo. Secernono, nella donna, estrogeno e progesterone (essenziale per lo sviluppo sessuale femminile e per il buon funzionamento dell'apparato riproduttivo) e, nell'uomo, il testosterone (che controlla i caratteri sessuali secondari nell'uomo e stimola la crescita delle ossa e dei muscoli).

**C1** L'Ireca collega il **C1** - volto all'energia della terra - con le ghiandole **surrenali**, fonti di adrenalina (istinto di sopravvivenza).

#### IMPORTANZA DELL'ESERCIZIO DI CONTATTO

Il restare a occhi chiusi in atteggiamento rilassato - ma svegli - per 10 minuti produce un rallentamento delle onde cerebrali. Generalmente, nella vita attiva, il nostro cervello emette onde con una frequenza superiore ai 14 hertz (14 cicli al secondo): queste si chiamano "onde beta", ma fermando il pensiero razionale, la frequenza calerà fino a raggiungere le "onde alfa" (7-14 hertz).

Ciò ha effetti molto positivi sul corpo: la micro-circolazione del sangue aumenta e si ha un senso di calore, la tensione muscolare si allenta, l'ansia si attenua. La consapevolezza si sposta verso l'interno, verso il nostro corpo.

È bene, quindi, visualizzare durante questi 10 minuti i propri Centri, perché averne consapevolezza li rafforza. Concentrarsi sulla sommità del capo e immaginare o "sentire" un Centro splendente (per esempio di colore bianco o violetto) ha effetti sul nostro stato di coscienza: si apre il canale che ci collega con il cielo e le onde cerebrali rallentano ulteriormente raggiungendo una frequenza tra i 4 e i 7 hertz ("onde theta") e un livello di coscienza sospeso tra la veglia e il sonno; in questo

stato è possibile una profonda trasformazione personale. È come essere in contatto con il nostro subconscio ed è questa la frequenza migliore per imparare, assimilare, perché i nostri neuroni “specchio” sono attivi; non è un caso che il cervello dei bambini sia spessissimo in questa frequenza. In questo stato mentale una nostra affermazione positiva (“io sono tranquillo”, “io amo”, “io perdono” per es.) è quasi un ordine al nostro inconscio e ha ottime probabilità di realizzazione.

Quando il cervello raggiunge le “onde delta” (1-4 hertz) - pur restando svegli - è come se fossimo immersi in un sonno profondo e il corpo si riposa come se dormisse: spesso ci appare la soluzione dei nostri problemi. La ghiandola epifisi viene sollecitata a produrre melatonina, antidoto all'invecchiamento. Tutti i corpi sottili si espandono. In questi 10 minuti avremo un profondo contatto con l'Energia e poco a poco ci abitueremo a restarci in contatto anche durante la giornata e ad assimilarla. Quando i nostri Centri sono colmi, l'energia in sopravanzo – detta “energia oro” – si accumula in un punto sotto l'ombelico, come ben sa chi fa arti marziali, e rimane a nostra disposizione.

Ogni Centro energetico ha la propria specificità ed è quindi importante concentrarsi su di esso anche quando la persona non conosce esattamente gli effetti che si produrranno: forse poco a poco potrà sentirli, ma comunque sicuramente trarrà beneficio dal contatto con i propri Centri. Spesso associamo ai Centri i colori dell'arcobaleno:

- violetto **C7**
- indaco **C6**
- azzurro **C5**
- verde **C4**
- giallo **C3**
- arancione **C2**
- rosso **C1**

È chiaro comunque che stiamo così adottando uno schema di lettura ed è solo un'approssimazione della verità. I colori sono delle frequenze che il nostro cervello traduce così (i fotoni, le particelle della luce, non hanno colore) e i Centri hanno varie frequenze con sfumature che ten-

dono al rosso e poi al giallo nei centri inferiori, con sfumature tendenti all'azzurro e al violetto nei centri superiori.

Frequenze delle onde cerebrali:

- sopra i 14 hertz **onde beta** attività mentale intensa
- dagli 8 ai 13 hertz **onde alfa** rilassamento
- dai 4 ai 7 hertz **onde theta** dormi-veglia
- da 1 a 3 hertz **onde delta** sonno profondo

Durante la notte abbiamo dei cicli di frequenze che vanno dalle onde alfa alle onde delta.

## I centri maggiori e le loro caratteristiche

### **C1** • *Io sono la forza vitale divina*

Il **C1** è un centro di forza vitale. Rivolto verso il basso, assorbe l'energia della terra e viene infatti chiamato il “centro della radice”; dona all'individuo un forte senso della realtà. “Avere i piedi per terra” significa appunto essere una persona forte, stabile, che sa prendere decisioni, una persona sulla quale si può contare, alla quale ci si può appoggiare per costruire qualcosa. È un centro collegato con l'istinto di sopravvivenza, con la “voglia di vivere” e con i sentimenti primitivi di paura del male fisico.

*Gli animali da combattimento raspano il terreno prima della lotta per prenderne l'energia, come anche i lottatori, nei loro scontri, abbassano il bacino per lasciar meglio fluire l'energia della terra e assorbirla.*

Questo centro è associato all'**olfatto**, un senso che spesso perdiamo per via del fumo e dell'inquinamento, ma che i bambini appena nati usano per il riconoscimento delle persone che li circondano, e che, da recenti studi, noi tutti usiamo inconsciamente nella scelta del partner.

A livello fisico il **C1** è legato alla **colonna vertebrale** e agli **organi di escrezione** quali il retto, l'ano e l'uretra.

Disturbi di tipo diarroico, stitichezza, vertigini, tendenza a reagire in modo difensivo, paura della vita, debolezza, apatia, anoressia, bulimia, sono tutte conseguenze di una disfunzione del centro.

Anche il prolungato distacco dalla terra – per esempio i lunghi viaggi in aereo – creano disturbi al **C1**, che può essere però sostenuto con qualche applicazione energetica o con alcuni oli essenziali.

A **livello psicologico** la disfunzione del **C1** indica una difficoltà dell'individuo a lasciar andare il passato, a rilasciare vecchi preconcetti oppure il rifiuto di assorbire nuove idee. La mancanza di equilibrio e di stabilità, dovuta a tale disfunzione, spingerà la persona ad appoggiarsi alle cose materiali: vorrà possedere di più, si circonderà di cose, probabilmente sarà in sovrappeso.

Il **C1** viene considerato la sede dell'energia kundalini rappresentata come un serpente che attende il momento giusto per sollevarsi e risalire lungo la colonna vertebrale fino al cervello. L'energia della terra salendo verso l'alto nutre tutti i centri e si collega con l'energia del cielo nel **C7**.

**C1** e **C2** hanno molti punti di contatto e un buon loro funzionamento permette di incanalare l'energia della terra verso la creatività dell'individuo, vuoi artistica, vuoi fisica o verso la procreazione.

### COSA AIUTA IL C1?

Applicazione energetica sul perineo

*e ancora...*

- La **danza ritmica** che aiuta l'assorbimento dell'energia della terra
- Lo **sport** che obbliga alla "presenza" nel momento, all'attenzione e all'intenzione tesa alla vittoria
- Il colore **rosso**

## C2 • *Io sono la creatività divina*

Il **C2** è il centro dell'energia sessuale, un centro di sensazioni, che si dischiude nel secondo anno di età e poi si sviluppa dal settimo al quattordicesimo anno.

È legato al senso del **gusto** e all'elemento **acqua**. Così come l'acqua purifica, fluisce, s'infiltra ovunque, circonda gli ostacoli, così pure l'energia sessuale impregna tutte le azioni della nostra vita. È un bagno energetico che dà vitalità, ci procura meraviglia, entusiasmo, ci purifica portando via le scorie, le tensioni, l'energia stagnante, ci spinge a scoprire sensazioni nuove, a giocare, e a essere leggeri. È soprattutto un centro di scambio con gli altri.

È un centro di creatività in senso lato e specificamente in senso di procreazione.

A livello fisico il **C2** è legato agli organi della **riproduzione**, alla **vescica** e, come ghiandola, alle **gonadi** (ovaie nella donna e testicoli nell'uomo).

A livello psicologico questo centro si identifica con la psiche, con il **subconscio**, perché è luna e acqua. Far fluire le cose e saper "cavalcare l'onda", essere puri ossia completamente adattabili e scorrere con ogni momento della vita come un ruscello su terreno anche impervio, è segno di buon funzionamento di **C2**; come anche saper aggirare gli ostacoli ed evitarli, non perdere mai la capacità di meravigliarsi, sentirsi parte di un processo **creativo** che si manifesta attraverso sensazioni, emozioni e creatività, aprirsi e fondersi con gli altri.

La disarmonia di questo Centro può provocare disturbi agli organi genitali, alla prostata, alle ovaie o difficoltà nelle mestruazioni e in gravidanza, impotenza o frigidità. Avendo questo centro una grande forza vitale, un disturbo a questo livello provocherà astenia, debolezza, ipotensione. Le persone anziane vanno sostenute con applicazioni energetiche sul **C2** come anche chi ha la pressione troppo bassa o chi è in fase post-operatoria. Le donne in gravidanza possono avere trattamenti quotidiani sul **C2**, mentre non vanno fatte applicazioni sulla pancia per non disturbare il naturale sviluppo del feto.

Spesso la disarmonia del **C2** è dovuta alla mancanza di tenerezza nell'infanzia o alla mancanza di contatto corporeo: si può avere in questi casi un'incapacità a essere spontanei o la tendenza a reprimere i propri sentimenti, a negare la sessualità, o al contrario a coltivare forti fantasie sessuali. La persona con il **C2** disturbato avrà facilmente delle idee fisse e un blocco nello scambio dare-avere, tenderà a fuggire la realtà rifugiandosi nella sua fervida fantasia o in disturbi alimentari compensativi; avrà problemi di memoria e grande distrazione.

### COSA AIUTA IL C2?

Applicazione energetica sulla colonna vertebrale all'altezza del coccige e ancora...

- La musica da ballo
- Movimenti che muovono il bacino
- Attività creative
- Il colore arancio
- La pronuncia della lettera S



### C3 • *Io sono la bellezza divina*

Questo centro energetico, situato sulla colonna vertebrale all'altezza dell'ombelico, ha come finalità la strutturazione della persona e la formazione della personalità.

È un centro “emozionale”: l'essere umano si nutre di emozioni e deve elaborarle per crescere e trasformarsi.

Centro deputato all'**elaborazione del cibo e alla trasformazione di quest'ultimo in carne e sangue**, comprende tutti gli organi impegnati in questo lavoro: esofago, stomaco, pancreas, fegato, cistifellea, milza, duodeno, appendice, intestino, colon e reni. Lo si può dunque considerare un centro che dà forma e bellezza.

Il senso legato al **C3** è la **vista**.

Questa trasformazione dell'individuo è un vero e proprio lavoro “alchemico”. L'elemento **fuoco** rappresenta la fornace che brucia e trasforma le sensazioni e le emozioni in modo che la persona raggiunga la propria realizzazione e assuma forza e potere. Forza e potere derivati appunto dall'elaborazione delle esperienze e sostenute dalla volontà e autodeterminazione. Infatti questo è il centro della **volontà**.

*È noto che i lottatori in Arti Marziali si concentrano e prendono energia da un punto situato appena sotto l'ombelico.*

È tra i 15 e i 21 anni che l'individuo inizia a operare coscientemente questa trasformazione e si confronta con il mondo. A volte cerca con la propria affermazione personale di rafforzare la sua identità sociale o di gruppo, a volte contesta le convenzioni del mondo che lo circonda e lotta per affermare la propria identità.

Così come il fegato analizza il cibo ingerito e trasforma determinate sostanze affinché siano assimilabili, così l'individuo affina gli impulsi dei centri inferiori e, accettandoli, acquisisce autostima, una visione positiva della vita e una sicurezza in se stesso. Nascono simpatie e antipatie.

Quando il **C3** è sano, l'individuo ha forza, volontà, potere personale, un certo magnetismo, sa integrarsi in un gruppo mantenendo la propria

identità, dice di sì in piena coscienza, ma sa dire anche di no perché sa di essere al servizio della propria meta.

La disarmonia di questo centro può creare disturbi o malattie agli organi fisici deputati all'elaborazione e assimilazione del cibo (esofago, stomaco, pancreas, fegato, cistifellea, duodeno, appendice, milza, intestino, colon e reni).

Uno scarso funzionamento del **C3** provocherà insicurezza nella persona e la spingerà a una continua ricerca di accettazione da parte degli altri. È interessante notare come spesso le malattie di organi come fegato, stomaco, reni ecc. si manifestino nei periodi in cui la persona non riesce a fare il tipo di vita che avrebbe voluto: per esempio quando si sacrifica troppo per gli altri, quando si sottomette ai desideri altrui e dimentica la propria meta. Chi è costretto a fare un lavoro che non ama, la ragazza che vive con i genitori perché li deve accudire, chi non riesce a “dire di no”, chi, pur desiderandolo, è incapace di cambiar vita, facilmente si produrrà ulcere, malattie al fegato, cistiti, calcoli renali, esaurimenti, stanchezza, diabete.

A volte la disarmonia porta invece al tentativo di affermarsi con la prepotenza, o di controllare la realtà, conquistare un potere, manipolare gli altri, ricercare riconoscimenti materiali.

Rabbia repressa, complesso della vittima sono sintomi di tale scompenso. Spesso all'origine di questi problemi ci sono fatti legati all'infanzia: per esempio una non accettazione da parte dei genitori o dei messaggi di svalutazione (“tu non capisci niente”, “tu non sei capace”) rimasti nella mente come “nastri registrati” che continuano a rafforzare nell'individuo una bassa autostima.

### COME AIUTARE IL C3?

Applicazione energetica sulla colonna vertebrale in corrispondenza con l'**ombelico**

*e ancora...*

- Colore **giallo**
- Musica **orchestrata**

## C4 • *Io sono l'amore divino*

Il **C4** è conosciuto come il “centro del cuore”. Trasforma l'energia terrena in energia spirituale perché mette in collegamento i tre centri inferiori che formano l'essere umano con i tre superiori che realizzano le facoltà più elevate della persona.

Il suo colore (nel corpo eterico) è il **verde**, unione del giallo (**C3**) e dell'azzurro (**C5**) e infonde la più elevata delle qualità: l'amore.

È interessante notare che il colore verde della vegetazione è dovuto alla clorofilla, e la molecola della clorofilla, producendo glucosio, è in grado di trasformare la materia inorganica in materia organica.

A volte il cuore è rappresentato col colore **rosa**, perché i veggenti dicono che questo sembra essere il suo colore nel corpo astrale.

L'energia dell'amore ci fa entrare in collegamento con la vita stessa in tutte le sue forme e manifestazioni: con la natura, gli animali, gli uomini. Ci apre alla positività: si vede il bello, si ride, si piange, si canta, si accettano le differenze, si accetta anche ciò che non piace. È un'energia di accettazione, compassione, comprensione, devozione. È darsi completamente, è con-tatto. Il senso legato al cuore è proprio il **tatto**.

Questo salto qualitativo, che lo sviluppo del centro del cuore ci offre per passare a facoltà e qualità superiori, si riscontra anche nell'evoluzione rappresentata nell'enneagramma. Il passaggio dalla terza alla quarta nota, dal Mi al Fa, è più difficile per via della presenza di un intervallo di un mezzo tono. Gurdjieff asserisce che per fare questo salto qualitativo è necessario uno “choc addizionale” ossia un impatto, un avvenimento importante (per es. l'incontro con un Maestro)

L'elemento legato al cuore è l'**aria** che impregna e circonda tutto permettendo che la vita nasca e continui; nello stesso modo la qualità dell'amore deve impregnare ogni azione della nostra vita.

L'insegnamento è come l'aria. L'individuo ci abita ma non può accorgersene, ch  se non fosse per essa, sarebbe morto. Si pu  vedere l'aria soltanto quando   contaminata, come nel fumo del forno quando s'innalza, e per mezzo dei suoi effetti. Vede l'aria contaminata, la respira, e pensa che sia sostanza pura. Se gli manca, muore. Ma quando sta affogando, ha allucinazioni, e ha la speranza di rimedi, quando in realt  ci  che necessita   che torni ad avere aria.

Parole di *Israil di Bokbara*

Sul piano fisico il **C4**   legato al cuore come organo e a tutto il sistema cardiovascolare e circolatorio, arterie e vene.

**Ipertensione, palpitazioni, aritmie** e anche **depressione** e **diabete** vanno trattate con il **C4**. La ghiandola legata a questo centro   il **timo**, una ghiandola che spesso si atrofizza in et  adulta, ma alla quale la scienza medica d  sempre pi  importanza perch  gioca un ruolo importante nel controllo della risposta immunitaria, vuoi con la produzione di linfociti T, vuoi con l'ormone timosina. Molte malattie nervose nascono dallo squilibrio del centro del cuore, come anche malattie autoimmuni.

A livello psicologico l'importanza dell'amore e della fratellanza   chiara a tutti, e la mancanza di questa qualit  produce separazione e divisione. Spesso l'individuo privato di amore rimane profondamente frustrato e deluso: tenter  allora di difendersi e svilupper  invidia, gelosia, vendetta, odio, gioia per il male altrui. La vita gli apparir  piena di ostacoli.

### COME AIUTARE IL C4?

Applicazione energetica sulla colonna vertebrale all'altezza delle **punta delle scapole**

*e ancora...*

- Colore **verde**
- Musica **sacra**

## C5 • *Io sono l'intelligenza divina*

Il **C5** detto il “centro della gola” sviluppa la capacità della persona di esprimersi nel mondo e comunicare con gli altri.

Esprimere se stesso significa mettere a frutto le proprie qualità, le proprie conoscenze, le proprie esperienze nel mondo del lavoro e nel mondo di relazione con gli altri.

L'insegnante, l'oratore, l'attore, l'artista necessitano di un buon funzionamento del **C5**, così come tutti in realtà ne abbiamo bisogno per il successo del nostro lavoro.

Il quinto centro è “emozionale” come lo era il terzo, ma mentre lì le emozioni spingevano alla trasformazione, qui siamo a un livello superiore e il nutrimento emotivo diventa “evoluzione”.

L'essere umano si espande verso il mondo circostante e verso gli altri, rafforza la sua comunicazione, è in grado di assumere le sue responsabilità con intelligenza e disponibilità. Sa dare e ricevere, ha fiducia, coraggio, riesce a manifestare la propria creatività e a ottenere ciò di cui ha bisogno.

L'elemento legato a questo centro è l'**etere** e il senso è l'**udito** che ci permette di ascoltare gli altri, ascoltare il suono del mondo, e, in senso sottile, ascoltare la voce interiore. Rafforzando il quinto centro non solo miglioriamo l'udito, ma anche tutti gli altri sensi ne hanno giovamento.

Esiste un'equivalenza tra il C5 (con la sua capacità di rafforzare gli altri quattro sensi) e il quinto corpo elettromagnetico (uno strato della nostra aura): questo infatti è la matrice dei corpi sottili n. 4, 3, 2 e 1. Questo quinto corpo sottile sembra formarsi con il suono e rinforzarsi con i movimenti della testa.

L'**udito**, insieme al **tatto**, è il primo senso che si forma nel feto e lo mette in relazione con sua madre. In molte antiche religioni, il suono o la voce sono il simbolo della creazione.

Dal Prologo di Giovanni: “In principio era il Verbo”.

Prayapati, il dio vedico della creazione, era soltanto un inno, il suo corpo era formato da 3 sillabe mistiche dal cui sacrificio canoro derivarono il cielo, la terra, il mare. Per l’Egitto è Toth, dio della parola e della musica, che crea con una risata a sette tempi. Lo studio delle antiche tradizioni rivela che il messaggio divino è dato in canto: come i Salmi di David, il canto di Salomone, i Githies di Zoroastro, la Gita di Krishna.

Sul piano fisico il **C5** è legato alla tiroide e all’apparato respiratorio: gola, trachea, bronchi, polmoni, voce e pelle. Bronchiti, polmoniti, mal di gola, catarro, allergie, balbuzie, afonia vengono tutti trattati sul **C5**. Anche il metabolismo dipende da questo centro.

Il respiro è il nutrimento “superiore” del nostro corpo.

L’essere umano si nutre di cibo, di acqua, di aria e di impressioni. La vita è compresa tra il primo e l’ultimo respiro. Tutte le antiche religioni hanno considerato il respiro un segreto privilegiato e le tecniche respiratorie venivano usate per raggiungere “stati alterati”. Respirando in determinati modi possiamo calmare i nostri nervi o possiamo accelerare il cuore, possiamo forse raggiungere l’estasi.

“Dominare il respiro” era un segreto sacerdotale e il collarino dei preti è un ricordo della protezione del respiro, così come il bastone ricurvo egizio ed etrusco sta ad indicare il percorso compiuto dall’aria che entra dalle narici, risale leggermente e poi scende in tutto il corpo.

Il bastone tenuto nella mano è il dominio del respiro.

Sul piano psicologico, una disfunzione del **C5** può causare dolori alla cervicale, come se un peso di responsabilità troppo forte pesasse sulle spalle. Lo scarso riconoscimento nel mondo del lavoro, dovuto forse alla difficoltà nel rapporto con gli altri, può determinare un’ipersensibi-

lità che dà dolori alla testa, ansia, grande stanchezza e crea paure (paura del freddo, del telefono, dell'ascensore ecc.)

### COME SI PUÒ AIUTARE IL C5?

Applicazione energetica sulla **settima vertebra cervicale**  
*e ancora...*

- Con tutti i movimenti della testa
- Colore **azzurro**
- Far vibrare la **lettera A** nel petto

## C6 • *Io sono la saggezza divina*

Il **C6**, posto in mezzo alla fronte, viene generalmente chiamato il “terzo occhio” perché è un centro di conoscenza e di introspezione.

Centro di energia mentale, ha sempre risvegliato un grande interesse negli esseri umani indicando un forte sviluppo dei sensi interiori e di chiarezza. Saper vedere al di là di ciò che vedono gli occhi, saper leggere le situazioni e il disegno dietro ai normali fatti della vita, capire il perché delle apparenti coincidenze, intuire ciò che non viene detto, vedere l'essenza delle persone, capire i propri limiti e le proprie possibilità, costituisce la vera “saggezza”.

L'antica forma di benedizione – una piccola croce segnata sulla fronte – era rivolta proprio a questo centro mentale. Anche nel battesimo il sacerdote compie lo stesso gesto sul centro mentale e purifica il centro superiore (C7) con l'acqua.

C'è uno stretto collegamento energetico tra il centro mentale, **C6**, e il centro spirituale, **C7**, posto alla sommità del capo. Infatti esiste un forte scambio energetico tra l'ipofisi – ghiandola deputata al **C6** – e l'epifisi – deputata al **C7**, quasi lavorassero all'unisono. È per questa ragione che il metodo Ireca consiglia di fare applicazioni energetiche sul **C6** mettendo contemporaneamente la mano anche sul **C7**.

È molto utile aiutare lo sviluppo mentale dei bambini in età scolare con trattamenti sul **C6**, come anche sostenere gli adulti in occasione di grossi sforzi intellettuali.

L'ipofisi sembra lavorare come un radar. Nei **piccioni viaggiatori** è proprio questa ghiandola a dar loro la direzione giusta e si direbbe che la stessa cosa avvenga per noi. Infatti quando abbiamo un forte interesse o bisogno, questo radar interno ci guida e ci fa notare tutte le occasioni utili a soddisfare il nostro bisogno. Generalmente noi chiamiamo queste occasioni **coincidenze**, ma non lo sono. In realtà, in certi momenti, quando siamo tranquilli ma fortemente direzionati, riusciamo a “lanciare” correttamente un'intenzione che, così, si avvera. Il metodo



Ireca ci insegna come esprimere un'intenzione correttamente con il centro mentale, ed è proprio questo centro che viene usato per curare le persone a distanza.

Un buono sviluppo di questo centro rende la persona profondamente consapevole, capace di ascoltare la voce interiore e di portare la propria mente a un livello "olografico", in modo da essere in grado di coordinare le innumerevoli conoscenze che ci vengono dai diversi piani della creazione e avere così a disposizione il sapere che ci occorre.

L'ologramma è una foto tridimensionale ottenuta con due raggi laser e un procedimento speciale. La particolarità dell'ologramma è che, tagliando la foto in più parti, in ogni pezzo riappare l'immagine intera. Pribram ipotizza che il nostro cervello sia come un ologramma e in ogni sua parte ci sia l'informazione del tutto.

Tale persona sarà capace di realizzare le proprie idee, i propri progetti, accettando e trasformando in positivo le difficoltà. Avrà inoltre una grande capacità di sintesi. Un funzionamento armonico del **C6** è dunque essenziale a tutti coloro che svolgono un lavoro che deve tener conto del coordinamento di molti elementi differenti, quali il regista, il compositore musicale, lo stratega, l'architetto, lo scrittore, l'educatore.

La disfunzione del **C6** può accentuare esageratamente il peso della sfera razionale, così che tutto ciò che non è ancora spiegato dalla scienza verrà considerato immaginario o comunque non vero. Questa eccessiva razionalità produce spesso un senso di "pesantezza di testa".

In altri casi la persona tenderà di imporre le proprie idee, comportandosi come un dittatore, riterrà di aver sempre ragione, non accetterà critiche. A livello psicologico, una disarmonizzazione di questo centro può essere dovuta al rifiuto della persona di vedere qualcosa di importante per la propria crescita: diventerà allora molto egoista ponendo tutte le sue forze al servizio di se stessa e non dell'Io superiore.

Un funzionamento insufficiente può provocare indecisione, incapacità di vedere chiaramente ciò di cui si ha bisogno, e in questi casi il sogget-

to tenderà ad appoggiarsi agli altri, domanderà sempre il parere altrui e seguirà la moda al di là dei propri gusti e opinioni.

### COME AIUTARE IL C6?

Applicazione energetica nel **centro della fronte** e contemporaneamente sulla **sommità della testa**  
*e ancora...*

- Tutti i movimenti con gli **occhi**
- Ripetizione della lettera **I** fatta vibrare all'altezza della fronte
- Colore **indaco**

## C7 • *Io sono l'onnipotenza divina*

Questo Centro, detto della **corona**, ci unisce al cielo, ci spinge verso la trascendenza e ci collega costantemente al nostro Sé e alla sua energia divina. L'essere umano completa, con questo centro, il suo ciclo di sviluppo: dalla realtà terrena all'infinito. È la completezza mentale, emotiva, spirituale, che tende alla perfezione, all'illuminazione, attraverso la contemplazione interiore. Permette alla persona di raggiungere la consapevolezza, l'unione con la coscienza universale, di essere **Uno** e raggiungere lo scopo dell'esistenza.

Il **C7** si trova sulla **sommità della testa**. I bambini nascono con una apertura in quel punto – la fontanella – che permette alla luce di entrare in contatto con il cervello, ma tale apertura si chiude completamente verso i 6 anni.

Sembra che alcune antiche tradizioni centroamericane dessero molta importanza a questa apertura che probabilmente provoca degli effetti visivi particolari: la classe sacerdotale fasciava la testa dei bambini in modo che la “fontanella posteriore” non potesse chiudersi, le teste diventavano quindi oblunghe, sembra che a volte trapanassero il cranio quasi ad aprire una comunicazione tra il cervello e il cielo. Innumerevoli sono i segnali che ci indicano la particolare attenzione che la sommità del capo ha sempre attirato fin da tempi antichissimi.

Gli antichi sacerdoti romani ed etruschi si coprivano il capo durante le cerimonie, ancora oggi alcuni sacerdoti segnano la fontanella posteriore radendosi i capelli in un piccolo tondo – la tonsura –, lo stesso punto che gli ebrei coprono entrando nelle sinagoghe. Anche il copricapo dei maghi o delle fate – il cono appuntito – sta probabilmente a indicare che l'energia del cielo è convogliata sulla testa e la persona assume dei poteri particolari. Un altro esempio è la tradizionale corona d'oro con le punte rivolte verso l'alto che indica la regalità di un uomo o di una donna o di qualche Madonna-regina: anch'essa è la raffigurazione della

luce che irradia dal “centro della corona”, il C7, come la luce che, nelle raffigurazioni medievali, circondava la testa dei santi: l’auréola.

Sul piano fisico il forte scambio energetico tra epifisi e ipofisi rende il **C7** un centro “generale” **responsabile di tutti i sistemi e funzioni del corpo**: sistema nervoso, osseo, muscolare, articolare, e di tutti gli **organi contenuti nella testa**: occhi, naso, orecchie, bocca, gengive, denti, lingua, palato, e infine del cervello.

Anche tutte le **ghiandole endocrine** dipendono dal centro “generale” **C7** che regola la secrezione dei vari ormoni. Data l’influenza così vasta del **C7** sull’organismo, è bene fare un trattamento energetico quando si riscontrano dolori di origine non certa o anche in casi di emergenza: emorragie, svenimenti, colpi di sole, crisi di nervi. Le **crisi di panico** possono essere arrestate trattando contemporaneamente il **C7** e il **C1**: l’energia scorre infatti rapidamente lungo la colonna vertebrale e allinea tutti i centri facendo rientrare in sé la persona.

Ottimo è anche il trattamento del **C7**, **C3**, **C2** per dare **energia alle persone anziane**, o in fase **post-operatoria** o anche solamente come trattamento preventivo per chi sta in buona salute.

Nell’energizzare il **C7** si può anche appoggiare la seconda mano localmente, sulla parte dolorante, quasi a indicare all’energia dove la vorremmo direzionare.

### COME AIUTARE IL C7?

Applicazione di energia sulla **sommità del capo**  
*e ancora...*

- Colore **violetto** o **bianco**

## Depurazione del sangue

Il sangue, presente in ogni parte dell'organismo, è un ottimo conduttore e distributore di energia. La tecnica IrecA se ne serve per mandare un'informazione di depurazione e guarigione soprattutto nel caso di infezioni e di malattie virali. Si esegue in combinazione con la cura dei centri. Producendo un potente campo energetico intorno al polso, non solo il sangue viene purificato e rivitalizzato, ma i sistemi e le funzioni dell'intero organismo ne risultano nutriti.

La depurazione del sangue può coadiuvare in maniera estremamente efficace le normali cure mediche e può contribuire a rendere più efficace il trattamento di epatiti, leucemie, e di ogni altra malattia del sangue.

## Comunicazione tra centri energetici

I Centri prendono energia dall'esterno, espellono le impurità, nutrono gli organi interni e ridistribuiscono l'energia in eccedenza.

La comunicazione tra un centro e un altro avviene attraverso canali energetici ben conosciuti da antiche tradizioni. La medicina cinese, quella indiana e anche molte altre discipline meno conosciute, hanno studiato le "vie energetiche" del corpo umano e hanno disegnato delle vere e proprie mappe.

L'agopuntura, la riflessologia plantare, lo shatzu, tutte le tecniche di digitopressione ecc. si basano sulla conoscenza di tali vie.

La via privilegiata è sicuramente lungo la colonna vertebrale che unisce il centro tellurico (C1) con il centro celeste (C7). Questa via permette la distribuzione dell'energia quando un centro risulta sovraccarico. Sembra anche che la notte, quando dormiamo un sonno profondo e il nostro cervello emette onde delta, gli unici centri in piena attività siano proprio il C1, quello della terra, e il C7, quello del cielo, mentre gli altri centri vengono nutriti attraverso il passaggio energetico lungo la colonna vertebrale. Intorno a quest'ultima, poi, vi sono altre due "vie" che si intrecciano (**Ida** e **Pingala** nella tradizione cinese) e terminano

nelle narici, spesso rappresentate da due serpenti (come nel **caduceo** di Mercurio e a volte di Apollo). Anche **Esculapio**, il dio della medicina, aveva in mano un bastone (la colonna vertebrale) intorno al quale si arrotolava un serpente: l'energia della terra.

Nel **simbolo dell'Ireca** vediamo una simbologia simile: anche qui due serpenti si intrecciano intorno a una spada (colonna vertebrale) sulla quale fiorisce una rosa. E sono sempre vie energetiche.



I centri scambiano poi l'energia con i centri vicini: l'energia sessuale **C2**, salendo verso l'alto, incontra il **C3**, il centro che forma la personalità, e se questo centro non fosse ben funzionante, difficilmente l'individuo potrebbe mettere in comunicazione il sesso con l'amore (**C4**).

Chiaramente nessun centro può essere completamente chiuso, perché l'individuo morirebbe, ma ci possono essere varie disarmonizzazioni dovute a un disturbo nel campo elettromagnetico esterno, o a un blocco psicologico, o a una malattia già manifestatasi nel corpo fisico.

Sappiamo altresì che i tre centri inferiori sono speculari ai centri superiori, e quindi vi è uno scambio particolare tra quelli che si riflettono l'un l'altro. Così come abbiamo visto la specularità cielo – terra nel **C7** e **C1**, così troviamo comunicazione tra l'energia mentale e quella sessuale (**C6** e **C2**), quindi abbiamo due centri emotivi il **C5** e il **C3** (chi, in un momento di paura, non ha sentito un colpo allo stomaco e un groppo alla gola?). Rimane centrale il **C4**, il cuore, l'amore, una qualità che permea tutta la vita, così come il sangue è presente in tutto il corpo.

Ridisegnando quindi la comunicazione tra i centri secondo questo schema, otteniamo il **candelabro a 7 braccia**.

“Così in alto, così in basso” diceva Ermete Trismegisto. Quello che è in basso non è altro che il riflesso di ciò che è in alto e dunque è rovesciato. Quest’antica legge si appoggia tra l’altro alla legge dell’ottava, al settenario. Scrivendo i primi sette numeri in progressione e poi addizionandoli uno ad uno si ottiene questo schema (leggere e calcolare dal basso):

7	$21+7=$	28	$(2+8=10=)$	1
6	$15+6=$	21	$(2+1=)$	3
5	$10+5=$	15	$(1+5=)$	6
4	$6+4=$	10	$(1+0=)$	1
3	$3+3=$	6		6
2	$2+1=$	3		3
1	1	1		1

## Cura a distanza

Giudicando il mondo che ci circonda in base a ciò che ci dicono i nostri sensi, noi ci vediamo isolati gli uni dagli altri, divisi e distanti nel tempo e nello spazio. Eppure esperimenti di fisica, esperimenti con animali o piante, sembrano dimostrare che non è così, e forse le dimensioni spazio e tempo non sono come ci appaiono.

Sappiamo inoltre che esiste il fenomeno della **risonanza** che fa sì che una vibrazione faccia risuonare tutto ciò che le è simile. L’omeopatia e la medicina vibrazionale si basano su queste teorie. Anche le idee si trasmettono perché risvegliano o potenziano qualcosa di simile in noi, un pensiero positivo o negativo ha un’eco che richiama ciò che gli rassomiglia.

Mandare pensieri di guarigione a una persona lontana ha effetti benefici che molte persone hanno sperimentato.

L'Ireca ha messo a punto una tecnica molto efficace basata sull'intenzione lanciata con il **C6** e la visualizzazione della persona alla quale si applica l'energia sui centri che ne hanno bisogno.

## Chi trattare e per quanto tempo

Il lavoro, il guadagno, la famiglia e gli affetti, la casa e le attività a essa connesse, i tanti interessi che ci vengono proposti e che ci allettano, fanno sì che generalmente a noi manchi il tempo, e dimentichiamo che la cosa più importante è prendere cura di se stessi. Molti cercano di curare la propria immagine, il proprio fisico, e questo è un bene, ma noi non siamo solamente ciò che si vede, e bisogna curare e far crescere la nostra interiorità e spiritualità.

Il metodo Ireca ha come sua finalità lo sviluppo e il bene della persona nel senso più completo del termine, ed è buona abitudine metterlo in pratica ogni giorno.

Dopo un primo periodo in cui è necessario fare l'esercizio di contatto per avere i propri centri ben equilibrati e un contatto cosciente con l'energia, basterà fare a se stessi, ogni giorno, una applicazione della durata di cinque minuti. Così facendo ci manterremo in buona salute, svilupperemo le qualità che ci mancano e impareremo a "sentire" quando un nostro centro comincia a disarmonizzarsi, quando ha bisogno di essere nutrito in modo da non permettere all'eventuale squilibrio di passare all'organo fisico sviluppando una malattia.

Anche quando si è malati, è sufficiente un solo trattamento al giorno per nutrire il campo energetico e mandare il messaggio di guarigione nel centro dove si è manifestata la malattia.

Se il malessere è di piccola entità basteranno da 1 a 4 giorni per vedere il risultato. Se è solo un sintomo che si vuole trattare (mal di stomaco, mal di testa) è sufficiente una sola applicazione, quando invece vi è una malattia conclamata, si fanno dei cicli di cura di 21 giorni interrotti da



una settimana di riposo. Naturalmente possiamo dare energia e aiutare la guarigione delle persone intorno a noi, o delle persone che incontriamo. I tempi sono gli stessi: **5 minuti una sola volta al giorno**. Per i bambini bastano 3 minuti o meno.

Anche animali e piante sono molto sensibili a questo tipo di cura e sarete sorpresi dagli effetti positivi ottenuti con pochissime e brevissime applicazioni.

---

## V LIVELLO IRECA: PULIZIA DELLA MEMORIA CELLULARE

di Simon Kriss Rettenbeck

*Docente IRECA*

Il V livello IRECA è un'applicazione particolare del metodo IRECA. Esso viene utilizzato con lo scopo di aiutare persone che abbiano vissuto esperienze traumatiche, in particolare esperienze che limitano la capacità di agire, di apprendere, di vivere appieno situazioni della propria vita, di crescere e di svilupparsi.

Con il IV livello IRECA abbiamo sperimentato, appreso e interiorizzato che utilizzando correttamente l'attenzione siamo in grado di immetterci in uno stato particolare di presenza. Presenti, e in contatto con l'energia, siamo poi in grado di dare a questa energia una direzione, ossia di lanciare un'intenzione e, facendo da tramite e da 'canale' e utilizzando varie tecniche, di influenzare positivamente e trasformare lo stato energetico e, di conseguenza, lo stato psichico e fisico di noi stessi e di altri.

Possiamo quindi considerare attenzione, presenza e intenzione i tre aspetti fondamentali del metodo IRECA.

Il V livello approfondisce i primi due di questi tre aspetti. In particolare, riguardo all'attenzione, viene posto l'accento sul fatto che ogni oggetto inerente la propria attenzione influenza e modifica il proprio stato interiore; in altre parole, che la scelta della direzione del nostro sguardo, esteriore come interiore (quindi ciò che osserviamo) ha immancabilmente un effetto su noi stessi. Essendo la direzione del nostro sguardo potenzialmente una scelta arbitraria e interamente nostra possiamo,

quindi, attraverso un uso accurato e cosciente della nostra attenzione, esercitare un'influenza positiva sul nostro stato interiore, fino a ottenere, per esempio con l'aiuto di un esercizio di contatto, quello stato di particolare presenza che sta alla base dell'esperienza IRECA.

Applicando la tecnica del V livello l'operatore agisce proprio partendo da questo stato di presenza che, oltre al contatto con l'energia, gli permette di entrare in un contatto profondo con la persona trattata. Questo contatto profondo non implica un processo di analisi cosciente, non coinvolge né necessita in nessun modo di capacità di analisi, di comprensione o azione terapeutiche da parte dell'operatore.

In analogia ai centri energetici anche il V livello utilizza un immaginario e una rappresentazione dell'anatomia energetica e della sua funzionalità che non ha la pretesa di descrivere una realtà, ma serve come riferimento mentale e cornice che indirizza l'azione di chi esegue un trattamento del V livello.

Differentemente dalla maggioranza delle tecniche dei livelli I-IV, la tecnica del V livello non può essere operata su se stessi, ma esclusivamente su altri.

In una sequenza che via via coinvolge vari punti e zone del corpo della persona trattata, con l'operatore che, come avviene nel metodo IRECA, agisce da canale e da tramite, si vanno ad influenzare e a modificare positivamente diversi aspetti e capacità del soggetto trattato, dalla capacità di esprimersi a quella di attingere al meglio alla propria energia vitale, fino a poter esplicitare in modo più libero la propria capacità di agire e di 'fare'. Momento centrale del trattamento è l'azione energetica sulla zona delle spalle della persona trattata dove, nell'immaginario utilizzato in questa tecnica, si pensa che siano concentrate le scorie e gli aspetti non digeriti delle esperienze traumatiche vissute. Si aiuta quindi la persona trattata a eliminare dal corpo energetico quelli che sono considerati gli aspetti indigesti, intossicanti e limitanti di un'esperienza negativa senza, naturalmente, eliminare il contenuto e la sostanza essenziale delle nostre esperienze che, comunque, positive o negative che siano, continuano a fare integralmente parte delle nostre biografie individuali.

Al completamento del trattamento viene insegnato alla persona trattata un breve esercizio di contatto e di visualizzazione, con il consiglio di eseguirlo giornalmente per varie settimane, e comunque sempre qualora la persona ne avverta la necessità. Una delle funzioni di questo esercizio è di mettere in grado la persona, in modo del tutto autonomo, di crearsi uno spazio protetto, di cura e di contatto con se stessa e con l'energia, prolungando e rafforzando così l'effetto del trattamento.

Anche il metodo IRECA del V livello non sostituisce, in particolar modo in presenza di persone sofferenti, analisi, diagnosi o trattamento "medico". L'esperienza però insegna che può essere un valido aiuto e coadiuvante anche nell'ambito di terapie mediche.

A conclusione va detto che l'intero metodo IRECA si connette a una forza sia interiore che esteriore, sia individuale che collettiva, che durante tutta la storia dell'ominazione dell'homo sapiens, una storia spesso traumatica piena di violenze, soprusi e calamità, ha fatto sopravvivere indenne ciò che di più intimo riconosciamo in noi stessi: la voglia di scoprire, di mettere alla prova e di sperimentare ciò che ancora è sconosciuto, di voler vivere e di crescere, di liberarci dagli aspetti limitanti delle esperienze passate, senza, e sarebbe impossibile, separarci dall'essenza di tutte le nostre esperienze.

Questa tecnica, come tutto il metodo IRECA, trae la sua efficacia nella semplicità e nella pulizia della sua struttura, dal fatto che chi apprende questa tecnica impara ad allinearsi, anche se solo in parte e per il momento del trattamento stesso, all'intenzione e direzione guidata da un maestro vivente, che dota questo metodo del baraca, della grazia, di cui è portatore, e della sua benedizione.

---

# CENTRI ENERGETICI E SINERGIE TERAPEUTICHE

## Esperienze di un medico

di Marcella Saponaro  
*Specialista in ginecologia*

Quando dopo gli studi universitari di medicina mi avvicinai all'agopuntura, la visione del paziente si allargò notevolmente. All'approccio meramente fisico se ne aggiungeva uno più olistico ed energetico, dove l'essere umano non è più diviso in piccole parti specializzate ma è visto in tutta la sua totalità. È come aprire a 360° la comprensione delle cose: tanti sintomi, che prima apparivano separati e casuali, entrano in una regia che ingloba tutto e tutto spiega. Perché l'individuo è **uno** e le parti sono in relazione strettissima tra loro, come pezzi di un unico puzzle. Il corpo, costituito per il 70% di acqua, è anche la materializzazione di una energia che appartiene a tutto il cosmo, che permea tutto e ci attraversa completamente. La nostra energia è sempre in relazione con quella del macrocosmo che ci circonda, è retta dalle stesse leggi e dagli stessi meccanismi.

È bastato guardare gli effetti positivi dei trattamenti, i risultati clinici, gli interventi chirurgici con anestesia in agopuntura, per rendermi conto che non si trattava solo di una visione affascinante ma anche di una terapia tangibile, ben radicata alla realtà. Potete immaginare che scoperta sia stata per una giovane laureata in medicina come me, abituata a studi più settari e limitati, cominciare a vedere il paziente anche come una realtà energetica! Mentre trattavo i punti di queste invisibili strade che attraversano il corpo (i cosiddetti meridiani) mi rendevo conto di entrare in contatto con un campo energetico reale e comprensibile.

Quando alcuni anni dopo ho incontrato la tecnica Ireca, mi è sembrata la naturale evoluzione di questo percorso. Dopo aver studiato e trattato i binari periferici, venivo finalmente a contatto con il sistema di “controllo superiore”, con i centri di comando a monte. Anzi, il fatto che ciascun centro energetico corrisponda a un colore, a una ghiandola endocrina, a una funzione, a un organo, a una emozione, rientra perfettamente in quella logica di relazioni propria di tutta la medicina cinese e dei “Cinque Movimenti”. L’aspetto più affascinante è che con il trattamento dei centri energetici si arriva a monte, comprendendo più fattori in un colpo solo e con tempi più brevi. Ad esempio è vantaggioso poter trattare il centro 5 (C5) influenzando positivamente sulle funzioni respiratorie ma anche sull’attività tiroidea, sulle allergie, sulle capacità comunicative e creative del soggetto. Tutto in un solo gesto e in 5 minuti! Certamente il metodo Ireca non sostituisce mai l’intervento medico necessario per la circostanza, ma può avere un ruolo sinergico molto potente, oltre che essere semplice ed economico!

Così ho iniziato anche questa tappa del cammino utilizzando il trattamento dei centri energetici in tutti i casi incontrati quotidianamente. Ciò mi ha permesso di eliminare i pregiudizi iniziali, che inserivano i cosiddetti “chakra” in una visione solo meditativa, filosofica orientale, senza un nesso profondo con la realtà. Mi sono resa conto invece che **tutta la nostra vita** è vissuta ed è in relazione con lo stato dei nostri centri energetici. Quando ci chiudiamo in un mutismo orgoglioso, o subiamo dei traumi, o abbiamo incubi, o ci alimentiamo in modo sregolato, o ci sentiamo poco amati, o abbiamo paura del futuro, o ci spaventiamo per una notizia al telegiornale, o ci arrabbiamo con i colleghi di lavoro, o assumiamo farmaci tossici, o parliamo al cellulare, o lavoriamo per ore al computer, o facciamo l’amore... tutto dipende dallo stato dei nostri centri e allo stesso tempo li condiziona. Come una connessione bipolare da cui non possiamo prescindere. Tanto meno in terapia! Come posso cercare di aiutare una paziente con amenorrea (mancanza di mestruazioni) senza trattare anche il suo centro 1 e 2? Impossibile! Se non cerco di ristabilire un buon funzionamento dei due centri, qualunque terapia

(sia essa allopatrica o naturale) avrebbe grosse difficoltà di riuscita, o comunque ci metterebbe molto più tempo. Allo stesso modo, se uno studente si lamenta di non avere abbastanza concentrazione nello studio, oltre ai soliti rimedi consigliati per la memoria, non potrà prescindere dallo stato di salute del suo centro 6. Ecco quindi come questa visione totale, olistica dell'essere umano si allea efficacemente a qualunque intervento, indipendentemente dalle tecniche utilizzate. Irea può entrare in sinergia con diversi trattamenti, migliorandone i risultati, anzi permettendone la stabilizzazione e la prevenzione. Se poi pensiamo che lo stesso paziente può apprendere la tecnica e trattarsi quotidianamente, i vantaggi sono molteplici.

L'esperienza clinica di questi anni è stata davvero molto positiva, al punto che ora mi chiedo come potessi prima intervenire sui casi senza l'approccio ai centri energetici... La facile applicabilità e la rapidità del trattamento mi permettono di associarlo a diverse tecniche, in particolare l'agopuntura, la floriterapia di Bach e la terapia con oli essenziali. Per quanto riguarda la floriterapia posso usare singoli rimedi personalizzati o la tecnica dei "binari di Krämer", che prevede formule specifiche per ogni singolo chakra (vedi bibliografia di Krämer, edizioni Mediterranee). Per quanto riguarda gli oli essenziali, la tecnica viene chiamata specificatamente aromaterapia sottile e sfrutta la capacità di alcuni oli di agire su centri energetici specifici, armonizzandoli e tonificandoli (secondo gli insegnamenti di Carla Ribechini, docente ed esperta della tecnica).

## CENTRO 1

- *Sede*: perineo, tra ano e organi genitali
- *Ghiandola*: surrene
- *Plesso nervoso*: sacro-coccigeo
- *Alimento*: carne rossa
- *Elemento*: terra
- *Organi*: ano, vulva, coccige, colonna lombare, prostata, gambe
- *Funzione*: energia vitale, fertilità
- *Diritto*: garantire la propria sopravvivenza

Le radici, il contatto con la terra, il diritto a sopravvivere, la nostra capacità di riconoscere le necessità della vita e i nostri bisogni istintuali. Tutti aspetti che la vita di questi tempi ci fa spesso dimenticare. Viviamo tutto con la testa e con i rimuginamenti mentali, abbandonando il contatto con le radici, con i cicli vitali. Anzi, i ritmi frenetici imposti, i cambiamenti continui di lavoro e di sede, non ci fanno sentire la terra sotto i piedi. La disarmonizzazione del Centro 1 è quasi la malattia del secolo. I telegiornali e le informazioni terroristiche fanno il resto, facendoci vivere un disagio costante e la sensazione di qualcosa che può accadere in qualunque momento. Non a caso la ghiandola endocrina correlata è il surrene, specifica per la lotta allo stress, per la reazione di “lotta o fuggi”, per la secrezione di adrenalina. Perdere il contatto con la terra porta a disturbi molto comuni e frequenti come stanchezza intensa, astenia alle gambe, vertigini, crisi di panico, senso di inadeguatezza e di povertà, problemi col lavoro. Nello stesso tempo è come se ci mancasse una “presa a terra energetica”, così ci sentiamo inquieti, dormiamo male, i pensieri sono esuberanti, tutta l’energia sale in alto e non viene scaricata. La libido è scarsa, anzi manca il riconoscimento della sessualità e di tutte le nostre necessità primarie. Fare l’amore col **C1** disarmonizzato porta a una grande stanchezza, è come se mancasse “la benzina”. C’è un rapporto col denaro alterato, ci sentiamo sfortunati e incapaci. Trovo spesso questa situazione negli studenti e nei lavoratori fuori sede, nelle pazienti extracomunitarie. Ma anche nelle persone dopo un licenzia-



mento, un trauma intenso, un intervento chirurgico, un viaggio lungo intercontinentale, un abuso, una violenza, un'aggressione. In ogni caso dopo situazioni che mettono in pericolo la nostra sopravvivenza fisica ed economica. In ginecologia, nella mia pratica quotidiana, questa situazione porta spesso a mancanza di mestruazioni, cicli molto dolorosi (il blocco rende difficoltosa la fuoriuscita di sangue, poi in genere al secondo giorno i dolori si riducono), infertilità, menopausa precoce, caldane intense, secchezza vaginale, infiammazioni vulvari e vaginali, prurito anale, ragadi, emorroidi, stipsi. Come vedete è un campo vastissimo, ma con un'unica connotazione energetica!

### TRATTAMENTO

Nel metodo IRECA al trattamento del **C1** si associa quasi sempre il trattamento del **C7**, anche per lunghi periodi se necessario. Può essere molto utile abbinare IRECA all'**agopuntura**, con una tonificazione del meridiano del Rene, relazionata alla paura, all'energia e alla fertilità.

I **rimedi floreali** più indicati agiscono sulla paura (Mimulus, Aspen), sul panico (Rock Rose, Rescue Remedy), sul senso di inadeguatezza (Larch) e di sfortuna (Willow). Quando prevale la stanchezza sono molto utili i fiori Olive, Elm (astenia alle gambe), Oak. Per la libido scelgo in genere Cherry Plum, Sticky Monkeyflower e Wisteria.

Gli effetti più rapidi si osservano con gli **oli essenziali** che, applicati direttamente in loco (una goccia con un po' di Rescue cream), riescono a sbloccare in modo efficace. Generalmente si utilizza Cedro Legno o Vetiver e si applicano su perineo (la sede del centro 1), ginocchia e pianta dei piedi. Questa tecnica, unita a IRECA su **C7** e **C1**, può fermare rapidamente una crisi di panico in atto, situazione a cui ho assistito tantissime volte. Anche per gli uomini il trattamento del centro 1 è fondamentale, non solo per eventuali problemi prostatici e sessuali, ma anche per radicarli profondamente, per aiutare gli uomini a ritrovare la sicurezza in se stessi e a non avere paura delle donne.

## CENTRO 2

- *Sede*: punta del coccige
- *Ghiandola*: gonadi (testicolo e ovaio)
- *Plesso nervoso*: pelvico
- *Alimento*: pesce
- *Elemento*: acqua
- *Organi*: ovaio, testicolo, vescica, rene, organi genitali, colonna lombare
- *Funzione*: piano istintivo sessuale
- *Diritto*: dare e ricevere piacere, scambio sessuale, sensualità

Assicurata la sopravvivenza, la persona si guarda attorno e scopre l'altra metà del cielo. In questo centro si giocano tutte le dinamiche con l'altro sesso, la capacità e il diritto di provare piacere, come l'istinto ci porterebbe a fare. Ma la vita può essere condizionata e costellata da diversi ostacoli. Un'educazione severa e repressiva, fattori sociali e culturali, abusi sessuali, stupro, relazioni passate traumatizzanti, tutti fattori che impediscono l'espressione libera di questo centro. Ne nascono problemi sessuali di vario tipo, frigidity, impotenza, dispareunia (dolore durante i rapporti), insicurezza nella propria capacità di seduzione, paura con l'altro sesso, sensi di colpa. Ma anche fantasia sessuale eccessiva, blocco delle proprie emozioni, gusto delle perversioni e tendenza a colmare il vuoto con bulimia parossistica e golosità. Per quanto si parli sempre più liberamente di sesso, ciò purtroppo non corrisponde a un vissuto più intenso. I vuoti culturali ed educativi sono incolmabili e gli episodi di abusi (anche familiari) sono molto più frequenti di quanto si pensi. Le disarmonizzazioni del centro 2 sono così molto frequenti nella pratica clinica quotidiana e portano peraltro a diversi disturbi fisici nel campo andrologico e ginecologico. Questo centro è relazionata all'apparato urogenitale, quindi i sintomi possono essere: alterazioni mestruali, sterilità, dismenorrea (dolore durante la mestruazione), vaginiti, prostatiti, cistiti, uretriti, calcoli e coliche renali, cisti ovariche, annessiti, lombalgie, enuresi notturna, incontinenza urinaria.

## TRATTAMENTO

L'IRECA in questi casi è un trattamento davvero efficace, a volte può calmare ad esempio un dolore mestruale con un'applicazione sul momento. Ovviamente se il problema è cronico, si consiglia un'applicazione quotidiana durante un periodo più lungo. Come ginecologa tengo sempre conto dello stato di questo centro e, insieme agli altri trattamenti, non prescindo mai dal riarmonizzarlo. Spesso preferisco applicare una mano sul coccige e l'altra sopra il pube, all'altezza di utero-vescica. In gravidanza, il trattamento quotidiano del **C2** risulta un ottimo supporto per un andamento fisiologico. In caso di alterazione ormonale (per es. problemi mestruali) ho notato una grande sinergia con l'applicazione su **C7** (agendo così sulla funzionalità dell'asse neuro-ormonale). In menopausa, l'associazione più importante è con **C7** e **C1**, ottenendo una riduzione significativa delle caldane e dell'insonnia. In caso di disarmonizzazione del centro 1, il primo a soffrirne è sempre il centro 2, che si presenta debole, vulnerabile. Quasi sempre si trattano insieme ma, per quanto le loro specifiche possono sembrare simili, ci sono molte sfumature che li contraddistinguono. Ad esempio nella sessualità il primo ha la funzione di fornire l'energia vitale, la "benzina", mentre il secondo ha la funzione di dare quella capacità di abbandono e di seduzione che permettono di vivere felicemente la propria sessualità.

L'**agopuntura** è considerata una delle tecniche più efficaci nei problemi urogenitali e gravidici. I protocolli sono numerosissimi e i risultati sono buoni. Spesso i meridiani trattati sono Rene, Triplice Riscaldatore, Vescica, Chong Mu, Vaso Concezione, Milza-Pancreas. A volte le sedi dei centri energetici coincidono con importantissimi punti di agopuntura (ad es. i punti sacrali che vengono utilizzati nel parto indolore o i punti sopra il pube che vengono usati per le cistiti).

La **floriterapia** utilizza quei rimedi che agiscono sui blocchi sessuali e sulla capacità di abbandono (Sticky Monkeyflower, Hibiscus, Wisteria, Cherry Plum, Flannel Flower) ma anche sul rapporto sereno col proprio corpo (Crab Apple, Pine, Billy Goat Plum). Gli effetti già molto buoni dei fiori, diventano straordinari quando associati al trattamento Irecà,

in quanto si assicura quel “substrato energetico” necessario che spesso sprechiamo nella vita stressante di tutti i giorni.

In caso di alterazioni ormonali e infertilità i rimedi floreali più idonei sono She Oak (australiano, agisce sull'attività ovarica), Yellow Cowslip Orchid (australiano, influenza l'attività ipofisaria), Courgette (sterilità psicogena, gravidanza), Pastiche (come il precedente), Pomegranate (sindrome premestruale e sterilità). Per cistite ed enuresi c'è una ottima sinergia col fiore Cherry Plum (controllo dello sfintere uretrale). Buono per tutti i casi, infine, sarà il rimedio Star of Bethlehem, che agendo sulle conseguenze dei traumi e sui danni dell'asse neuro-ormonale, sarà considerato una buona scelta per ogni circostanza.

L'**aromaterapia** ha effetti meravigliosi per il centro 2, grazie a estratti afrodisiaci, sbloccanti e armonizzanti. I più usati sono Sandalo o Ylang Ylang, applicati sopra il pube e sul sacro ogni giorno (una goccia con un po' di Rescue cream).

Nei casi di abusi sessuali l'associazione terapeutica più utile comprende, oltre agli oli essenziali e ai fiori, la tecnica del V livello Ireca (vedi il capitolo “V Livello IRECA: pulizia della memoria cellulare”), che ha risultati davvero straordinari sulle conseguenze dei traumi pregressi.

## CENTRO 3

- *Sede:* tra D11 e D12 sulla colonna
- *Ghiandola:* pancreas
- *Plesso nervoso:* solare
- *Alimento:* cereali
- *Elemento:* fuoco
- *Organi:* stomaco, milza, pancreas, cistifellea, fegato, sistema immunitario, sistema nervoso autonomo (quindi disturbi psicosomatici)
- *Funzione:* piano istintivo emotivo, relazione con gli altri
- *Diritto:* agire, potere di azione

Siamo in una società moderna, dove la tecnologia ha annullato tutte le distanze, la televisione arriva costantemente in casa a portare notizie dal mondo, la pubblicità affolla anche le buche delle lettere, la competizione incalza negli ambienti di lavoro, i ritmi ossessivi ci rubano il tempo libero, le manipolazioni occulte limitano le nostre scelte, le città sovrappopolate ci tolgono spazio vitale. Come possiamo allora proteggere il nostro territorio? Dove finisce la nostra capacità di agire e inizia quella degli altri? Dove resta la nostra autentica libertà? La vita che conduciamo mette continuamente sotto stress il nostro centro 3, in cui si giocano tutte le dinamiche col prossimo, col potere, con le emozioni, con la rabbia, con i sensi di colpa, col possesso, con la nostra volontà... È un andamento continuo di emozioni e somatizzazioni. Col partner, la famiglia, i colleghi, i vicini di casa, gli amici. Subiamo condizionamenti ma li esercitiamo anche, cercando di ottenere quello che vogliamo e di non perdere ciò che possediamo, in una giostra di relazioni condizionate dai valori culturali, dal senso del dovere e della libertà. La disarmonia del centro 3 è caratterizzata spesso da amarezza, rabbia, desiderio di manipolare ma anche incapacità a gestire il proprio spazio individuale, scarsa volontà, problemi ad autoaffermarsi nella realtà circostante. Se poi pensiamo anche alle nostre diete frettolose e sregolate, con cibi manipolati ed elaborati, possiamo capire il perché dei frequenti disturbi gastrointestinali e allergici (gastriti, nausea, coliti, stipsi, calcoli biliari,

disfunzioni epatiche, bulimia, anoressia, dermatiti da contatto, diabete, ipoglicemia, alitosi, ecc.).

## TRATTAMENTO

Ho notato che nei disturbi digestivi, i trattamenti IRECA danno risultati più veloci quando l'applicazione sul centro viene associata all'applicazione sull'organo più colpito (ad es. una mano sul centro e una sul fegato). Spesso il trattamento riesce a ridurre sull'immediato un dolore addominale acuto o comunque ad alleviare i sintomi di una colica. Ovviamente se i pazienti possono autotrattarsi, i risultati diventano più stabili con sessioni ripetute (specie nelle coliti che durano da molti anni, nei problemi di assorbimento, nei dolori gastrici recidivanti).

L'associazione migliore è quella con i rimedi **fitoterapici**, molto numerosi ed efficaci. L'**agopuntura** poi è quanto mai veloce nel bloccare episodi dolorosi acuti, nausea, diarrea, infezioni intestinali, gastriti. C'è un punto molto noto, chiamato 36 Stomaco, capace di trattare intensamente i disturbi gastrici (subito sotto il ginocchio, accanto alla tibia) e un altro altrettanto importante chiamato 6 Maestro del Cuore (sull'avambraccio, al centro, due dita sopra la linea del polso) molto efficace per la nausea. A volte basta applicare una digitopressione su questi punti per avere già un sollievo dei disturbi. Ovviamente il trattamento IRECA associato è molto sinergico!

La **floriterapia** è essenziale nell'affrontare le emozioni che sono alla base delle somatizzazioni. I rimedi più usati sono Pine (sensi di colpa), Holly (rabbia), Willow (rabbia repressa), Chestnut Bud (scarsa volontà), Centaury (subire la volontà degli altri), Cerato (grossa dipendenza dalle indicazioni altrui e dalle mode), Crab Apple (bisogno di depurazione), Vine (tendenza a imporsi sui territori altrui, senso alterato del potere). Utilissimi sono i fiori che agiscono direttamente sui disturbi e le somatizzazioni del centro 3: Camomille (ansia e gastralgia), Fucsia (colite), Peach Flowered Tea Tree (disturbi del pancreas, diabete), Bauhinia (fermentazioni intestinali), Bottlebrush (colon irritabile), Jacaranda (problemi gastrici), Crowea (tensione, rabbia e spasmi gastrointestinali). Viste

le grosse implicazioni emotive dei disturbi, i rimedi floreali sono uno degli approcci terapeutici più efficaci.

Anche gli **oli essenziali** sono molto utili, in pochissimo tempo agiscono direttamente sul centro, purificandolo e rendendolo più forte. La scelta è ampia, va dal Basilico al Ginepro, dal Bergamotto (attenzione in estate alla sua azione fotosensibile), alla Camomilla. Si mescola una goccia dell'olio scelto con un poco di Rescue cream e si applica sulla zona periombelicale e dietro sulla colonna alla stessa altezza. Sarebbe bene ripetere l'operazione per almeno 15 giorni o comunque tutte le volte che risulta necessario. Tutti i soggetti che hanno rapporti o lavori col pubblico, tutti i terapeuti, tutti i medici, dovrebbero trattare questo centro molto spesso. Sia con Ireca, sia con gli oli essenziali. Parlo per esperienza personale diretta! L'addome è il mare delle nostre emozioni, ma è anche il ricettacolo delle emozioni negative degli altri, spesso non siamo capaci di restare neutrali e lo scambio energetico risulta negativo. Appena trattati si percepisce un senso di liberazione, di pulizia, di libertà dalle situazioni esterne... Un centro 3 forte ci rende emotivamente ed energeticamente indipendenti! Chi ci sta accanto si sentirà tranquillo e mai stanco!

## CENTRO 4

- *Sede*: sulla colonna dorsale, vertebra D5, all'altezza del cuore
- *Ghiandola*: timo
- *Plesso nervoso*: cardiaco
- *Alimento*: verdura
- *Elemento*: aria
- *Organi*: apparato cardiocircolatorio, sangue, timo, torace
- *Funzione*: piano emotivo, amore
- *Diritto*: amare ed essere amati

Molte sono le circostanze in cui questo diritto all'amore viene negato nella nostra vita. Non solo nelle relazioni sentimentali ma anche da bambini, in situazioni familiari difficili, nei conflitti genitoriali, nei lutti inevitabili. La "perdita" e l'amarezza caratterizzano così le emozioni di questo centro, insieme a ostilità verso il mondo, gelosia, paura di amare, senso di possesso, paura di non essere meritevoli d'affetto, invidia. Insomma tutto il contrario di quella emozione meravigliosa che ci fa sentire UNO col mondo: l'amore! Quando il centro 4 è espanso, si sente al contrario una grande gioia e una grande capacità di amore cosmico, in armonia con gli altri e tutto ciò che ci circonda, si è compassionevoli ed empatici. Quando si crea una disarmonizzazione persistente, possono esserci vari disturbi fisici, che riguardano essenzialmente l'apparato cardiocircolatorio: tachicardia, extrasistole, angina, ipertensione, ipotensione. Ma a volte anche attacchi d'asma, senso di costrizione al torace, difficoltà a respirare e a espandere il torace.

### TRATTAMENTO

Spesso, nelle tachicardie sporadiche, basta fare un trattamento IRECA per ottenere subito un sollievo, applicando una mano sul centro, posteriormente, e una sul cuore, davanti. L'associazione con la depurazione del sangue (DS) è molto sinergica. Nei disturbi cardiaci più importanti i trattamenti sul centro risultano comunque utili per dare sollievo sintomatico e una migliore qualità della vita. Noto sempre un grande miglio-



ramento dello stato emotivo durante il trattamento, come se l'apporto di energia andasse di pari passo con una "iniezione d'amore".

Un rimedio **gemmoterapico** efficace è il macerato glicerico del Biancospino, che riduce notevolmente i disturbi aritmici, l'ansia cardiaca somatizzata e le extrasistoli. Anche i **fiori di Bach** sono molto utili, quando lavorano sulle emozioni specifiche: Holly (gelosia, invidia), Pine (sensi di colpa), Heather (solitudine), Honeysuckle (nostalgia), Chicory (amarrezza, abbandono). Particolarmente buoni i rimedi australiani: Red Suva Frangipani (perdita di una persona cara), Waratah (problemi cardiaci, coraggio), Illawarra Flame Tree (sensazione di non essere amati, problemi del timo), Blue Bell (apertura del cuore, fiducia nell'abbondanza, armonizzazione del **C4**).

Ma devo ammettere che per trattare questo centro mi sta particolarmente a cuore il sostegno degli **oli essenziali**, straordinari per la loro azione e la piacevolezza dei loro aromi. Gli oli "di cuore" hanno proprio un'azione energetica di espansione, con direzione centrifuga. Sono molto preziosi e potenti. Rosa Damascena, Neroli, Melissa al 100%: basta una goccia con un po' di Rescue cream sulla zona del centro (e anche un po' sulla zona del cuore, anteriormente) per sentire immediatamente una grande emozione di cuore, suggestione di ricordi antichi e far affiorare un sorriso spontaneo. Parlando di esperienze personali e di numerose impressioni riferite delle pazienti, non temo di risultare troppo poetica.

L'**agopuntura** ha numerosissimi punti che lavorano sui disturbi cardio-circolatori, compreso il 6 Maestro del Cuore, già citato per la nausea, ma anche molto efficace per la tachicardia. I cinesi differenziano il Meridiano del Maestro del Cuore (più indicato per la cura di disturbi fisici) dal Meridiano del Cuore (considerato lo "Shen", la coscienza, l'anima, un concetto molto alto quindi, ciò che ci fa sentire la gioia della vita e l'unione col **tutto**). Proprio sulla sede anteriore del **C4**, sullo sterno all'altezza del cuore, risiede un punto molto importante, il 17 Vaso Concezione, chiamato anche la Loggia dello Shen: viene utilizzato spesso per disturbi cardiaci e angina.

## CENTRO 5

- *Sede*: vertebra C7, all'altezza della fossetta giugulare
- *Ghiandola*: tiroide
- *Plesso nervoso*: cervicale
- *Alimento*: frutta
- *Elemento*: etere
- *Organi*: apparato respiratorio, polmoni, bronchi, gola, trachea, orecchio, corde vocali, laringe, tiroide, metabolismo
- *Funzione*: comunicazione, piano emotivo mentale
- *Diritto*: autoespressione, creatività

Penso che sia evidente a tutti come i disturbi della tiroide stiano dilagando in questi ultimi anni, specialmente nelle donne: tantissime sono sotto terapia farmacologia ormonale, che di fatto sostituisce per sempre la funzionalità della ghiandola. A parte l'atteggiamento medicalizzante esagerato, mi chiedo davvero come mai il centro 5 sia diventato così vulnerabile, proprio nell'era della massima comunicazione, della tecnologia avanzata che ci mette in connessione col mondo intero. O forse proprio questa virtualità assoluta sta mettendo in secondo piano la comunicazione genuina, sincera, di cuore tra persone che vivono le une accanto alle altre? Nella nostra giornata frettolosa, quanto dedichiamo ad ascoltare veramente gli altri? Quanto l'immagine a cui teniamo tanto impedisce di esprimere i nostri sentimenti? Che importanza ha più la verità delle nostre parole?

Quando il quinto centro è disarmonizzato abbiamo spesso disturbi respiratori, come raffreddore, mal di gola, afonia, bronchite, influenza, asma. Oppure la sintomatologia riguarda essenzialmente la tiroide, con tiroiditi autoimmuni, gozzi, noduli, ipofunzionalità. Ci sono anche quei disturbi difficili da valutare, come tosse stizzosa senza alcuna infezione, sensazione di avere qualcosa in gola che non va giù, voce che si abbassa inspiegabilmente, dispnea notturna, crisi pseudoasmatiche. In questi casi il trattamento energetico del **C5** dà molti più risultati dei rimedi fitoterapici o farmacologici. La sintomatologia comunicativa abbraccia

diversi piani, dalla balbuzie all'autismo, alla difficoltà di esprimersi e farsi capire. I risvolti psicologici specifici si relazionano alla capacità di esprimere i propri bisogni, alla menzogna e alla verità, all'orgoglio che ci impedisce di chiedere amore o aiuto, all'isolamento dagli altri, all'incapacità di creare, di cambiare. Molto spesso queste dinamiche si intrecciano all'interno della coppia, determinando più problemi della crisi stessa dei sentimenti, incomprensioni, malintesi. E se pensiamo a quanto spazio hanno le email e gli sms nella nostra quotidianità, le possibilità di incomunicabilità si moltiplicano.

### TRATTAMENTO

Nei problemi tiroidei si utilizza la tecnica IRECA trattando con una mano il **C5** e con l'altra la tiroide. La costanza delle applicazioni è fondamentale e dà buoni risultati nelle iper- e nelle ipofunzionalità. Quando i disturbi ormonali della ghiandola sono associati ad alterazioni ipofisarie, consiglio sempre di aggiungere al **C5**, anche il trattamento del **C6** e del **C7**. Nei problemi respiratori iniziali e poco gravi, può bastare spesso anche solo un trattamento per eliminare i disturbi.

Tra gli **oli essenziali** il rimedio d'elezione è l'Eucalipto citrodora, applicato sempre come al solito (una goccia con Rescue cream) sulla sede del centro e avanti, sulla zona giugulare.

Per quanto riguarda l'**agopuntura**, le possibilità sono vastissime, ci sono tantissimi punti per i disturbi respiratori (meridiano del Polmone e quello dell'Intestino Crasso) e tiroidei (il meridiano dello Stomaco che passa proprio in quella zona e quello del Triplice Riscaldatore, addetto alla distribuzione degli ormoni). Per i trattamenti sintomatologici la **fitoterapia** e i **rimedi ayurvedici** sono generosissimi di protocolli e possibilità.

È interessante vedere come i **fiori di Bach** affrontano i problemi del **C5**, viste le connessioni psicologiche ed emotive già citate. Esiste una formula di Krämer (noto floriterapeuta tedesco) che agisce specificatamente sul **C5** e contiene proprio rimedi per l'orgoglio (Water Violet), l'incomunicabilità distratta (Chestnut Bud), l'intolleranza degli altri (Beech). Ma ci sono moltissimi fiori (californiani, francesi e australiani) che

agiscono specificamente sui disturbi di questo centro, usati con buoni risultati. Ad es. Cosmos (disturbi delle vie respiratorie alte, paura di parlare in pubblico), Yerba Santa (disturbi asmatici e bronchiali), Calendula (aggressività verbale), Trumpet Vine (vitalità verbale), Crowea (miorilassante nei casi di spasmi bronchiali), Bush Iris (decongestione linfatica dei bronchi), Tall Mulla Mulla (asma). Da non dimenticare infine il rimedio australiano Old Man Banksia (riequilibrio specifico della funzione tiroidea).

## CENTRO 6

- *Sede:* Nella testa, tra gli occhi, al centro della fronte
- *Ghiandola:* ipofisi
- *Plesso nervoso:* pituitario
- *Alimento:* aria
- *Organi:* ipofisi
- *Funzione:* piano mentale
- *Principio:* chiarezza, intuizione, visione interiore, saggezza

C'è un rimedio floreale molto legato alla funzione di questo centro e si chiama Aspen. Una tipologia caratteriale estremamente percettiva e sensitiva, come un'antenna sempre accesa sente ciò che accade intorno a lei, i disagi che la circondano, sente anche ciò che ancora non vede. Per questo vive male il buio, la notte, dove i fantasmi interni possono sembrare reali. La notte a volte è popolata da incubi e sogni premonitori, nei casi più gravi da episodi di sonnambulismo. Aspen vive costantemente tra la dimensione reale e quella non apparente, senza riuscire a volte a separarle nettamente. Ci sono nei soggetti diversi gradi di intensità di sensibilità Aspen, passando da chi è semplicemente dotato di grande intuizione a chi soffre di episodi allucinatori. Il comune denominatore è lo stato di questo centro, dove si giocano tali dinamiche. Per quanto l'intuizione e la saggezza siano una grande qualità, spesso il soggetto vive episodi che non riesce ad accettare o spiegare, ne ha paura, si sente vulnerabile e questo produce una disarmonizzazione del C6. Ma se questo può essere un meccanismo di difesa momentaneo, alla lunga produce una riduzione della presenza nella vita quotidiana, grossa deconcentrazione nel lavoro e nello studio, assenza, episodi di svenimento, stanchezza mentale, vertigini, cefalea da affaticamento, problemi della vista (anche uveite autoimmune), sindrome di Menière, insonnia, labirintite. Non a caso parliamo anche di problemi della vista, che secondo alcune interpretazioni psicosomatiche sono spesso scatenati da conflitti di "pericolo imminente che si sente ma non si vede" e questi soggetti sono particolarmente predisposti. Alcuni bambini (ora definiti "indaco"

dal colore relazionato a questo centro) presentano forte inquietudine, grande capacità intuitiva, hanno incubi, timore a dormire al buio, pavor nocturnus, paura dei fantasmi, sensazione di presenze strane. Davanti a un paziente con forte disarmonizzazione del **C6** mi succede spesso di provare un gran mal di testa e una grande difficoltà a comunicare con lui, come se non fosse presente davanti a me. Anche per tali soggetti è molto difficile realizzare e portare a termine i compiti quotidiani, come una radio continuamente disturbata da frequenze dissonanti esterne. Radicarsi, questo è il problema. Se nello sradicamento del **C1** prevale la paura di cose concrete, in quello del **C6** prevale la paura di cose sconosciute, imprevedibili. Spesso i due blocchi si accomunano e bisogna trattarli entrambi.

Il tema fondamentale è che non si possono cambiare certe sensibilità, l'importante è saperci convivere, senza sentirsi vulnerabili.

## TRATTAMENTO

Nelle disarmonie del **C6** il metodo IRECA è un approccio indispensabile e molto efficace, specie nel trattamento combinato di **C7-C1** e di **C7-C6**. Il paziente riferisce spesso più lucidità mentale e una maggiore presenza, può applicarsi meglio allo studio e all'apprendimento. Il radicamento riduce notevolmente i disturbi dell'equilibrio, quando presenti.

Per l'aumento della memoria può essere molto sinergico il macerato glicemico della Betulla Verrucosa (semi) 1 DHMG: viene usato molto dagli studenti prima di un esame. Per quanto riguarda gli **oli essenziali** è particolarmente efficace la Lavanda Spica, applicata sulla fronte e dietro, sulla nuca, alla stessa altezza (sempre una goccia con un po' di Rescue cream). La sede del **C6** è in **agopuntura** un punto molto importante: si trova proprio tra le due sopracciglia, si chiama Inn Trang e agisce come profondo sedativo mentale.

Sono efficacissimi i  **fiori di Bach**: in primo luogo Aspen, che agirà sul terreno caratteriale di base. Esiste una formula floreale specifica per il **C6** (ideata da Krämer e che comprende anche Aspen), particolarmente utile per i bimbi Indaco, per tutti i soggetti con problemi di concentrazione e sonni disturbati, nonché per le crisi di svenimento (senza causa

organica). Poi abbiamo tutti i rimedi che lavorano sull'apprendimento mentale, utilissimi per lo studio: Clematis (soggetti con la testa tra le nuvole), Chestnut Bud (deconcentrazione), Madia (focalizzare l'attenzione), Peppermint (vitalità mentale), Nasturtium (soggetti troppo intellettuali), Paw Paw (assorbimento d'informazioni).

## CENTRO 7

- *Sede:* apice del cranio
- *Ghiandola:* epifisi
- *Alimento:* luce
- *Elemento:* luce
- *Organi:* cervelletto, occhio destro
- *Funzione:* piano spirituale
- *Principio:* evoluzione spirituale, amore e coscienza cosmica

Con questo centro ci eleviamo a un piano più sottile, entriamo in una dimensione spirituale dove l'essere umano agisce per la sua evoluzione. In genere è difficile trovare una disarmonizzazione in questo centro, a parte situazioni particolari con influenze ambientali esterne o con gestione particolarmente scorretta e sbagliata dell'energia. Ho notato spesso, nei pochi casi incontrati, che il paziente viveva un periodo emotivo particolare, dove si chiedeva cosa fare della sua esistenza, come direzionarla, dove trovare il senso del suo vissuto. Insomma crisi esistenziali profonde dove ci si chiede chi siamo, dove andiamo, spesso dopo episodi particolarmente dolorosi o destabilizzanti. Quando questa disarmonizzazione si associa a quella del **C1** (paura del futuro, sensazione di non avere la terra sotto i piedi), i disturbi sono notevoli e difficilmente da spiegare con i canoni diagnostici tradizionali: senso di oppressione e di angoscia, mal di testa, palpitazioni, oppressione al petto, stanchezza fisica e mentale. In questa condizione è un po' come essere energeticamente una pentola a pressione, senza comunicazione libera né con il basso né con l'alto. Il sistema è compresso e non scarica. Per esperienza diretta posso dire che il riequilibrio di entrambi i centri (già con IRECA **C7** e **C1**) libera immediatamente il soggetto da molti disturbi!

### TRATTAMENTO

Con IRECA utilizziamo moltissimo il settimo centro per alleviare disturbi ossei e mentali, migliorare l'insonnia, l'ansia, i disturbi dell'umore. Sono indicazioni generali di tutti i **rimedi floreali**, quindi non posso



elencarli tutti. Vorrei solo indicare quelli che, nella condizione speciale citata sopra, possono migliorare il tono dell'umore: Sweet Chestnut (disperazione), Wild Oat (vocazione, sapere cosa fare nella vita), Sage Brush (attingere alla propria saggezza), Lotus (meditazione), Californian Poppy (la ricerca più profonda non è fuori ma all'interno di noi). Gli **oli essenziali** sono particolarmente efficaci nello sbloccare, soprattutto Lavanda vera e Incenso Arabo. Basta una goccia (senza crema) sull'apice della testa. La sede del **C7** è in **agopuntura** un punto importante per vari disturbi energetici e nervosi e si chiama 20 Vaso Governatore.

# CONTRIBUTI

# IRECA E IL CERVELLO

Chris Pike

Traduzione della sintesi dell'articolo: *Asymmetric activation of the anterior cerebral cortex in recipients of IRECA: Preliminary evidence for the energetic effects of an intention-based biofield treatment modality on human neurophysiology.*

Quanto segue è un breve riassunto di un articolo scientifico sull'IRECA recentemente pubblicato sulla rivista *Journal of Alternative and Complementary Medicine*:

Pike, C., Vernon, D., Hald, L. (2014).

L'attivazione asimmetrica della corteccia cerebrale anteriore nei soggetti che ricevono il trattamento IRECA: prova preliminare degli effetti energetici di un trattamento in modalità 'biofield' basata sull'intenzione relativa alla neurofisiologia umana.

*Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20 (10), 780-6.

L'articolo introduce l'IRECA a un pubblico scientifico<sup>1</sup> e riporta i risultati di un primo studio sperimentale degli effetti dell'IRECA sull'attività cerebrale.

---

<sup>1</sup>La sezione introduttiva dell'articolo descrive IRECA come segue:

"IRECA è l'acronimo di 'Istituto di Ricerca sull'Energia Cosmica Applicata', fondato in Italia negli anni '90 dal Dr. Natale Finocchiaro sotto la guida del Maestro contemporaneo della Via, Alfredo Offidani, con l'intenzione di rivitalizzare e disseminare tecniche tradizionali di 'lavoro energetico' in una forma adatta al loro utilizzo nella vita quotidiana.

Il metodo, noto semplicemente come IRECA, affonda le sue radici nella tradizione medio-orientale ed è sviluppato ed insegnato dai membri dell'Istituto sotto l'egida dell'organizzazione senza fini di lucro, Life Quality Project International. Il metodo è conosciuto e praticato quotidianamente in tutta l'America Latina, in Messico e nell'Europa Meridionale ed è, inoltre, uno strumento ideale per la ricerca scientifica degli effetti energetici dell'intenzione sulla neurofisiologia umana dal momento che il trattamento è semplice, di breve durata (<5 minuti), e richiede un tempo relativamente breve di formazione al fine di utilizzare la tecnica in modo efficace.

L'obiettivo specifico di questo studio è stato quello di verificare l'ipotesi che l'IRECA induca l'attivazione della regione frontale-sinistra della corteccia cerebrale. Ci sono buone ragioni scientifiche per ipotizzare che l'IRECA possa attivare questa area cerebrale:

- È stato stabilito che l'attivazione della regione frontale-sinistra della corteccia cerebrale è associata ad una vasta gamma di fattori relativi alla salute tra cui le emozioni positive, una maggiore vitalità, un miglior funzionamento del sistema immunitario, la resistenza allo stress, l'apertura a nuove esperienze, e benessere generale. Al contrario, l'attivazione della regione frontale-destra della corteccia cerebrale è associata ad emozioni negative, perdita di energia, stress e alla tendenza ad isolarsi. Questa relazione sottende l'uso clinico dei campi magnetici nei trattamenti per la depressione attraverso l'induzione dell'attivazione della regione frontale-sinistra della corteccia cerebrale, o l'inibizione dell'attivazione della regione frontale-destra
- Diversi studi scientifici hanno dimostrato che la regione frontale-sinistra del cervello viene attivata durante la meditazione consapevole (*mindfulness meditation*). Dal momento che sia il metodo IRECA sia la meditazione consapevole comportano lo sviluppo dell'intenzione,

---

La pratica dell'IRECA comporta l'apprendimento dell'uso dell'intenzione e dell'attenzione ('presenza'), con un atteggiamento di non-interferenza per facilitare cambiamenti energetici nella mente-corpo, utili per un miglioramento terapeutico e/o di prestazioni. A tal fine si utilizza il quadro operativo di 'centri energetici' e 'trasmissione di energia' comune a molti altri sistemi tradizionali, la cui funzione principale è strumentale, benché non esplicativa (la questione del senso in cui questi costrutti 'esistono davvero' viene considerata irrilevante ai fini pratici). Oltre a questo, i terapeuti IRECA sostengono che la differenza essenziale tra IRECA e altre pratiche "biofield", come il Reiki o Johrei, è qualitativa e derivante da una differenza di Tradizione, o di Intenzione alla base della tecnica, che può essere 'sentita' o percepita attraverso l'esperienza diretta. Inoltre, come notato, i trattamenti IRECA sono spesso più semplici e di durata più breve rispetto ad altre tecniche simili.

Ad oggi, esistono studi di IRECA solo in forma di appunti redatti da singoli professionisti e raccolti dall'Istituto. I motivi della mancanza di articoli scientifici sembrano essere in parte socioculturali, in parte fenomenologici, e dovuti al fatto che l'IRECA come pratica o modalità di indagine privilegia la comunicazione diretta da persona a persona: comunicazione, comprensione, e verifica attraverso l'esperienza diretta, al di là di 'teorie' o 'dibattiti'. Come tale, lo studio della tecnica IRECA può risultare di difficile trasposizione in un contesto scientifico dove l'aspettativa generale è che ogni ricerca venga supportata con riferimento alla storia, alle pratiche discorsive e alle aspettative normative di una comunità di ricerca scientifica, senza compromettere l'integrità di una visione del mondo. Il nostro articolo è un tentativo di affrontare questo problema' (pagina 781).

dell'attenzione e di un atteggiamento di non-interferenza nel terapeuta e la maggior parte delle persone che sono interessate alla meditazione consapevole lo fanno con l'intenzione di migliorare la loro salute, il più delle volte per ridurre lo stress, è probabile che queste due tecniche possano essere caratterizzate da meccanismi simili.

- Diversi studi della cosiddetta 'medicina energetica', comprese le pratiche come il Reiki, Johrei, e Qigong, con le quali l'IRECA ha similitudini superficiali, hanno apportato cambiamenti fisiologici compatibili con l'attivazione della regione frontale-sinistra del cervello. Questi effetti includono diminuzioni della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, il miglioramento della funzionalità del sistema immunitario, maggiore vitalità e positività, e la riduzione dell'ansia.

Per verificare se l'IRECA induce una simile attivazione della regione frontale-sinistra del cervello, Chris Pike e i suoi colleghi hanno effettuato un esperimento confrontando l'attività cerebrale frontale di 21 soggetti sottoposti a un test di memoria che provocava un lieve stress. Durante questo compito, i soggetti venivano trattati con una di queste tre procedure: IRECA, falso trattamento IRECA, nessun trattamento.

- Nella condizione IRECA, il terapeuta trattava i centri **C7**, **C7 + C6**, **C5** e **C4**, nello stesso ordine e per circa lo stesso tempo per tutti i soggetti.
- Nel falso trattamento IRECA, il terapeuta *esteriormente* seguiva le stesse procedure del trattamento IRECA, ma internamente non utilizzava alcuna intenzione di apportare effetti terapeutici. Durante il falso trattamento, ai terapisti veniva chiesto di eseguire un calcolo mentale per distrarsi.
- Nella condizione 'nessun trattamento', il soggetto rimaneva semplicemente seduto per 5 minuti.

Nessuno dei soggetti o assistenti di ricerca sapeva se i partecipanti ricevevano il vero trattamento IRECA o meno. È stata evitata qualsiasi tipo

di comunicazione tra il terapeuta che dava il vero trattamento IRECA e i soggetti o assistenti di ricerca sia prima che dopo il trattamento<sup>2</sup>.

L'attività cerebrale è stata misurata utilizzando elettroencefalografia (EEG) dell'attività elettrica corticale nella gamma della frequenza alfa (7,5-12,5 Hz) nelle aree frontali destra e sinistra del cervello, e trasformata in una misura numerica singola dell'attivazione asimmetrica nota come Indice di Asimmetria Alfa (AAI); un valore **positivo** dell'AAI indica **attivazione dell'area frontale-sinistra**, mentre un valore **negativo** dell'AAI indica **attivazione dell'area frontale-destra**.

I ricercatori hanno anche valutato il livello di stress dei partecipanti chiedendo loro di fare un test standardizzato (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) prima e dopo il trattamento.

Come ipotizzato, i soggetti che avevano ricevuto il vero trattamento IRECA hanno mostrato una attivazione significativa della regione frontale-sinistra del cervello durante la prima fase del trattamento, mentre quelli trattati con IRECA falso e nessun trattamento hanno mostrato attivazione della regione frontale-destra. Questo suggerisce che **il trattamento**

<sup>2</sup>Lo scopo di includere un trattamento di IRECA simulato era di controllare i cosiddetti 'effetti placebo'; cioè la tendenza di un miglioramento che sarebbe potuto avvenire semplicemente come conseguenza dell'aspettativa di una persona convinta che il trattamento avrà un effetto. Dal punto di vista scientifico, se lo stesso effetto fosse stato trovato con entrambi i trattamenti IRECA veri e finti, sarebbe stato impossibile escludere aspettative o convinzioni come cause del cambiamento piuttosto che 'l'azione' di IRECA in sé e per sé (indipendentemente da come venga inteso il tipo di azione). La necessità di controllare gli effetti placebo è un requisito fondamentale della ricerca scientifica, e un principio fondamentale della medicina basata sulle evidenze. Molti studi in materia di 'medicina energetica' fino ad oggi non sono riusciti a soddisfare questo requisito e quindi non vengono presi sul serio dalla comunità scientifica. Nonostante tutto ciò, è importante notare che nessuno sa in realtà cosa effettivamente sia 'l'effetto placebo', ciò che lo rende possibile, o in che modo questo effetto sia differente o meno dai diversi dai tipi di fenomeni intenzionali attraverso i quali opera l'IRECA. La 'credenza', 'aspettativa' e 'intenzione' sono termini ambigui e spesso confusi e, mentre la parola 'placebo' viene spesso usata per spiegare un qualunque tipo di effetto, in realtà non 'spiega' niente.

È anche importante notare che il concetto di "effetto placebo" è inseparabile dal presupposto scientifico contemporaneo che deve essere possibile, e anzi necessario, 'controllare' sperimentalmente un gran numero di fenomeni per poterli comprendere. L'esperienza suggerisce il contrario, e sembra plausibile che un approccio più partecipativo e relazionale alla ricerca scientifica sarà alla fine necessario all'interno del campo nel quale opera l'IRECA. Questo è un grande tema! Per ora, è sufficiente riconoscere l'attuale necessità di dimostrare un grado di cambiamento al di là di quello che può essere attribuito a un 'effetto placebo' in modo che possa essere considerato come prova scientifica di effetto 'reale' e quindi possa essere preso sul serio da un pubblico con mentalità scientifica. Non è un problema se la ricerca scientifica sull'IRECA viene vista come strumentale e nel suo contesto specifico, e realizzata con la reale intenzione che sia utile; cioè, se la ricerca sull'IRECA viene effettuata nello stesso modo nel quale IRECA viene utilizzata.

**IRECA ha indotto uno schema di attività cerebrale noto per essere associato alla positività e alla salute che compensa gli effetti negativi dello stress osservato negli altri due gruppi sperimentali.**

Tuttavia, è stato anche osservato che l'attivazione asimmetrica delle aree cerebrali tendeva a ridursi in tutti e tre i gruppi durante la fase intermedia del trattamento, per poi ripristinare l'attivazione della regione cerebrale frontale-destra durante la fase finale. Questa osservazione ha fatto sorgere la domanda del perché l'effetto del trattamento IRECA rilevato nella prima fase del trattamento sia stata apparentemente di breve durata. I ricercatori suggeriscono che questo potrebbe essere motivato dal trattamento imposto dal protocollo sperimentale il quale, dovendo essere standardizzato, richiedeva che il terapeuta trattasse i centri energetici in un ordine specifico per periodi analoghi di tempo, piuttosto che essere guidato esclusivamente da un feedback intrinseco (cioè il "ritorno di energia") Per questo motivo, un certo grado di squilibrio potrebbe essere avvenuto tra le esigenze dei soggetti e la natura del trattamento durante il corso dell'esperimento, sia perché il trattamento dei centri precedenti era stato interrotto (C7 e C6 sono associati con il cervello, mentre altri centri non lo sono), o perché il tipo di stress potrebbe essere stato modificato durante l'esperimento (per esempio, la tensione mentale dovuta al compito di memoria precedente – di per sé compatibile con il trattamento di C7 e C6 – potrebbe essere mutata a seguito della fatica emotiva causata dal tempo trascorso nel laboratorio, la quale tensione avrebbe richiesto il trattamento di C3 e C2, ma nessuno di questi centri era stato incluso nel protocollo).

Il questionario sullo stress ha rivelato che i soggetti che avevano ricevuto il trattamento vero di IRECA riportavano meno stress dopo il trattamento rispetto ai soggetti che avevano ricevuto il trattamento falso. Inoltre, anche se entrambi i gruppi hanno riferito una riduzione dello stress, solo il gruppo IRECA ha riportato livelli di stress significativamente più bassi rispetto al periodo precedente al trattamento.

In sintesi, lo studio fornisce **la prima prova a sostegno dell'effetto del trattamento IRECA sulla neurofisiologia umana**. Tuttavia, i ricercatori avvertono che questo è un piccolo studio preliminare e che i risultati dovranno essere ripetuti con un campione di soggetti più ampio. La ricerca futura dovrebbe anche tentare di chiarire la relazione tra centri trattati, tipo di stress, e l'effetto del trattamento. Lo studio suggerisce che l'attivazione della regione frontale-sinistra del cervello può essere un indicatore fisiologico promettente dell'effetto generale del trattamento IRECA, ma il verificarsi o meno di tale effetto sembra dipendere dalla corretta combinazione tra centri trattati e la natura dello squilibrio che deve essere trattato.

Articolo originale:

Chris Pike, David Vernon, Lea A. Hald (2014). Asymmetric activation of the anterior cerebral cortex in recipients of IRECA: Preliminary evidence for the energetic effects of an intention-based biofield treatment modality on human neurophysiology. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 20(10):780-6. doi: 10.1089/acm.2014.0074.



# IRECA AND THE BRAIN

Chris Pike

The following is a brief summary of a research paper on IRECA recently published in the *Journal of Alternative and Complementary Medicine*:

Pike, C., Vernon, D. & Hald, L. (2014).

Asymmetric activation of the anterior cerebral cortex in recipients of IRECA: preliminary evidence for the energetic effects of an intention-based biofield treatment modality on human neurophysiology. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20 (10), 780-6.

The paper introduces IRECA to a scientific audience<sup>1</sup> and reports an initial experimental study of its effects on brain activity.

---

<sup>1</sup>The introductory section of the paper describes IRECA as follows:

“IRECA” is an acronym for Istituto di Ricerca sull’Energia Cosmica Applicata (Institute for Research in Applied Cosmic Energy), founded in Italy in the 1990s by Dr. Natale Finocchiaro under the guidance of contemporary Master and Teacher of ‘The Way’, Alfredo Offidani, with the intention of revivifying and disseminating traditional means of ‘energy work’ in a form suitable for use in ordinary everyday life. One such method, or group of techniques, of middle-eastern Traditional origin developed and taught by members of the Institute under the aegis of registered non-profit organisation Life Quality Project International, has become known simply as IRECA. The method is widely practised throughout Latin America, Mexico and southern Europe, and aside from everyday use provides an ideal instrument for scientific investigation of the energetic effects of intention on human neurophysiology as treatment is simple, short in duration (< 5 mins), and requires only comparatively brief training in order to use effectively.

Practicing IRECA involves learning to use intention and attention (‘presence’) with an attitude of non-interference to facilitate energetic changes in the mind-body, typically for therapeutic and/or performance enhancement purposes. To this end, it employs the familiar operational framework of ‘energy centres’ and ‘energy transmission’ common to many other traditional systems, the primary function of which is instrumental, however, not explanatory (the question of the sense in which these constructs ‘really exist’ considered unimportant for practical purposes). Aside from this, practitioners claim the essential difference between IRECA and other ‘biofield’ practices, such as Reiki or Johrei, is a qualitative one stemming

The specific aim of the study was to test the hypothesis that IRECA induces activation of the left-frontal cerebral cortex. There are good scientific reasons for thinking IRECA may activate the left-frontal area of the brain:

- Left-frontal activation is known to be associated with a wide range of health-related factors including positive emotion, increased vitality, improved immune system functioning, resilience to stress, openness to new experiences, and general well-being. Conversely, right-frontal activation is associated with negative emotion, loss of energy, stress and withdrawal. This relationship underlies the clinical use of magnetic fields for inducing or inhibiting left-frontal and right-frontal activation of the brain respectively in treatments for depression.
- Previous research has shown left-frontal activation of the brain to occur with mindfulness meditation. As both IRECA and mindfulness meditation involve the cultivation of intention, attention and an attitude of non-interference in the practitioner, and most people taking part in mindfulness meditation research are meditating with an intention to improve their health, most often stress reduction, it seems likely that similar processes may be involved.
- Previous studies of so-called ‘energy medicine’, including practices such as Reiki, Johrei, and Qigong, with which IRECA shares a superficial resemblance, have reported physiological changes compatible with left-frontal activation of the brain. These include decreases in

---

from a difference of Tradition, or originating Intention, which can be ‘felt’ or perceived experientially. Additionally, as noted, IRECA treatments are often simpler and shorter in duration than other similar techniques.

To date, studies of IRECA exist only in the form of unpublished case-histories conducted by individual practitioners and collated by the Institute. Reasons for lack of scientific publication appear to be part sociocultural, part phenomenological, in that IRECA as a practice or mode of enquiry emphasises person-to-person communication, and understanding and verification through direct experience, over and above ‘theory’ or written ‘argument’. As such, it can be difficult to translate its study into a scientific context, where the general expectation is that any research be positioned with reference to the history, discursive practices and normative expectations of a given scientific research community, without compromising the integrity of either worldview. The current paper is an attempt at addressing this issue.’ (p.781)

heart-rate and blood pressure, improved immune system functioning, increased vitality and positivity, and anxiety reduction.

To test whether IRECA similarly induces left-frontal activation of the brain, the researchers carried out an experiment comparing the frontal brain activity of 21 participants following a mild stress-induction memory task, while receiving EITHER genuine IRECA, sham IRECA, or no-treatment.

- In the genuine IRECA condition, the practitioner treated centres **C7**, **C7 + C6**, **C5** and **C4**, in the same order and for approximately the same time for all participants.
- In the sham IRECA condition, the practitioner outwardly did the same as in the genuine IRECA condition, but inwardly had no intention to assist recovery and had their attention distracted by means of a mental arithmetic task.
- In the no treatment condition, the participant simply sat still for 5 minutes.

None of the participants or research assistants knew whether participants were receiving genuine IRECA or not, and no communication took place between anyone and the person giving IRECA either before or during treatment<sup>2</sup>.

<sup>2</sup>The purpose of including a sham treatment was to control for so-called 'placebo effects'; that is, the tendency for improvement to occur purely as a result of a person's expectation or belief that treatment will have an effect. From a scientific perspective, if the same effect were found with both genuine and sham treatments it would be impossible to rule out expectation or belief as the cause of the change rather than the 'action' of IRECA itself (however that action may be conceived). The need to control for placebo effects is a basic requirement of scientific research, and a fundamental principle of contemporary evidence-based medicine. Many studies in the area of 'energy medicine' to date have failed to meet this requirement and so are not taken seriously by the mainstream scientific community. That said, it is important to note that no-one actually knows how 'placebo effects' themselves happen, what makes them possible, or in what way - if at all - they are different from the kinds of intentional phenomena with which IRECA operates. 'Belief', 'expectation' and 'intention' are ambiguous and often-confused terms, and while 'placebo' is frequently appealed to as an explanation for some effect, in reality it 'explains' nothing. It is also important to note that the concept of 'placebo effect' is inseparable from the contemporary scientific assumption that it must be possible, and even necessary, to experimentally 'control' or manipulate phenomena at will in order to understand them. Experience suggests otherwise, and it seems likely that

Brain activity was measured using EEG (electroencephalogram) recordings of cortical electrical activity in the alpha frequency range (7.5 - 12.5 Hz) in left and right frontal areas of the brain, and converted into a single numerical measure of asymmetric activation known as the Alpha Asymmetry Index (AAI); a **positive** AAI value indicates **left-frontal activation**, a **negative** AAI value indicates **right-frontal activation**.

The researchers also assessed how stressed participants felt before and after treatment using a short standardised test known as the State-Trait Anxiety Inventory (STAI).

As predicted, participants receiving genuine IRECA showed significant left-frontal activation of the brain during the early phase of treatment, while those receiving sham IRECA and no-treatment showed right-frontal activation instead. This suggests **IRECA induced a pattern of brain activity known to be associated with positivity and health that offset the negative effects of stress seen in the other two groups**.

However, asymmetric activation also tended to reduce in all three groups during the mid-phase of treatment and then revert to right-frontal activation during the final phase. This raises the question of why the IRECA effect seen in the early phase of treatment was apparently short-lived. The researchers suggest this may reflect constraints on treatment imposed by the experimental protocol, which for purposes of standardisation required the practitioner to treat specific centres in a specific order for similar periods of time, rather than be led purely by intrinsic feedback (i.e. 'return of energy'). As such, a degree of mismatch may have occurred between participants' needs and the nature of the treatment given as the experiment progressed, either because treatment of earlier centres ended prematurely (C7 and C6 being associated with

---

a more participatory and relational approach to scientific research will eventually be needed in the area within which IRECA operates. This is a big topic! For now, it is sufficient to acknowledge the current need to demonstrate a degree of change over and above that which may be attributed to 'placebo' in order that it counts as scientific evidence for a 'real' effect and thus be taken seriously by a scientifically-minded audience. This is not a problem if scientific research on IRECA is seen as instrumental and context-specific, and carried out with a genuine intention that it be useful; that is, if research on IRECA is carried out in the same way as IRECA itself.

the brain, whereas other centres are not) or because the type of stress itself may have changed across the course of the experiment (e.g. mental strain due to the preceding memory task – itself compatible with treatment of C7 and C6 – may have been replaced later on by emotional fatigue due to time spent in the laboratory, itself ideally requiring treatment of C3 and C2 but neither of which were included in the protocol).

Participants receiving genuine IRECA also rated themselves significantly less stressed after treatment than participants receiving sham treatment, and while both groups reported reduced stress only the IRECA group reported stress levels significantly lower than at baseline.

In summary, the study provides initial **supporting evidence for an effect of IRECA treatment on human neurophysiology**. However, the researchers caution that this was a small preliminary study and that the findings need replicating with a larger sample. Future research should also attempt to disentangle the relationship between centres treated, type of stress, and treatment effect. The study suggests that left-frontal activation of the brain may be a promising physiological indicator of general treatment effect, but whether that effect occurs or not is likely to depend upon the intentional match between specific centres treated and the nature of the underlying imbalance.

# USO DE IRECA EN SITUACIONES DE URGENCIAS, EMERGENCIAS Y ENFERMEADES TERMINALES O ALTAMENTE CONSUMIDORAS DE ENERGIA

Norberto Diaz Reyes

*Specialista in cardiologia*

IRECA además de ser un método consciente del uso de la Energía Cósmica con fines terapéuticos, es una forma de ver y afrontar positivamente nuestra vida y nuestro entorno. Es una manera de equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu, a través no sólo de los órganos y sentidos conocidos, sino de órganos de percepción interna. Si retomamos el concepto de salud de la OMS, (Organización Mundial de la Salud), corroboramos que con IRECA logramos ese bienestar bio, psico social del que habla la organización y se enriquece el concepto, pues agregamos el **bienestar energético**. Comprobamos que sólo si estamos equilibrados energéticamente, si mantenemos un balance positivo entre el gasto energético y la producción o conservación de esa Energía vital podremos estar saludables.

Soy **médico**, Especialista en **Cardiología** desde 1998, y aplico la técnica desde 2003. Este escrito es la experiencia médica en cientos de pacientes, no sólo es la visión de un médico. Son sugerencias para todas aquellas personas que pueden aplicar IRECA y que se encuentran frente a una urgencia médica. NO hay que saber medicina para aplicarla. Pero es útil que un facultativo y profesional de la medicina occidental explique científicamente los conceptos que aplica.

Una parte importante de la Técnica IRECA es su uso en las situaciones donde el organismo por determinadas circunstancias consume mucha energía de manera súbita o de manera crónica pero en mayores pro-

porciones que en un evento basal o normal de nuestras vidas. En estas situaciones existe un riesgo vital importante y por supuesto se ve comprometida la integridad del organismo, y no tenemos todo el tiempo para actuar. Son las situaciones de **urgencia, emergencia**, y enfermedades **agudas graves** o **crónicas** en estadio terminal o avanzado, donde la Técnica IRECA es importantísima al reforzar de manera notable esa pérdida de equilibrio que genera la enfermedad hacia un balance de salud y bienestar. De eso hablaremos en este capítulo.

Es conveniente conocer la Técnica y aplicarla diariamente en un estado basal normal, o en una situación de salud aparente o equilibrada. En caso de producirse un evento estresante tendremos una habilidad ya creada y fácil de manejar para contrarrestar esa situación. Con la técnica IRECA, no sólo canalizamos energía, usamos de forma consciente otras herramientas poderosas como la **atencion**, la **intencion** y la **presencia**. Herramientas que nos permiten economizar y concentrar aún más nuestra energía vital para algo verdaderamente útil.

No todas las enfermedades consumen la misma cantidad de energía vital ni a la misma velocidad. Las enfermedades agudas generalmente consumen drástica y dramáticamente rápida la Energía Vital, que en otras situaciones tardaríamos más tiempo en consumir y por supuesto en reponer. Un requisito importante cuando conocemos la existencia de una enfermedad urgente o emergente es tratarla de manera rápida. No esperar que los síntomas empeoren. Pues la enfermedad se desarrolla una vez que el organismo ya ha agotado prácticamente sus reservas de energía o se encuentran por debajo de un límite, y sólo se está funcionando con el mínimo vital de energía.

Conocemos que las situaciones que más consumen nuestra energía vital como el **miedo**, los **juicios** propios y a otros, el **diálogo turbulento del pensamiento** constante en el pasado y el futuro, y no en el momento presente pueden mermar nuestros depósitos de energía vital. Si a esto le agregamos una situación externa estresante el consumo de nuestra energía vital va a caer dramáticamente. Sólo vemos los síntomas de una enfermedad o situación estresante cuando ya han ocurrido ciertos cambios energéticos, bioquímicos y mentales que traen consigo un es-

tancamiento, un bloqueo de esa energía circulante, un derroche o fuga innecesaria de nuestra energía vital.

En las **Urgencias y Emergencias** existe un **punto crítico**, un punto de inflexión, donde si no actuamos de manera rápida, consciente y con desapego, la enfermedad se instaura y toma fuerzas teniendo que utilizar mucho más tiempo y energía a disposición que si utilizáramos la técnica en el momento adecuado, aunque muchas veces nos llegan personas que ya están en ese estado grave y crítico, y siempre la energía va a actuar de una forma impactante y va a disminuir el riesgo de muerte o de complicación en esa situación.

El primer efecto que palpamos con IRECA en las situaciones de **emergencia y urgencia** es la regularización de las constantes vitales, o la tendencia a la normalidad de las mismas. Entendiéndose en Medicina como **Estabilidad hemodinámica**. Las constantes que más rápidamente se controlan con la técnica son la **tensión arterial**, la **frecuencia cardíaca** (pulso), la frecuencia respiratoria y el tipo de respiración. Y la temperatura. Comprobado en muchos pacientes que en estado crítico se les aplicó la técnica.

## IRECA en enfermedades cardiovasculares urgentes

Unas de las urgencias más dramáticas son las referidas al sistema Cardiovascular. Sobre todo las relacionadas con el corazón y grandes vasos sanguíneos. Que como sabemos este sistema está gobernado por el **Centro Cuatro**, y por supuesto por la **Depuración de Sangre**, al conectar la sangre todos los tejidos del organismo. **No es imprescindible** saber ante qué emergencia estamos sino somos médicos o técnicos o paramédicos. Sólo es importante darse cuenta por el sentido común que estamos ante una situación de peligro, y que mientras llamamos al teléfono de urgencias de nuestra ciudad, podemos aplicar la técnica simultáneamente. Esta no tiene efectos secundarios, ni contraindicaciones ni complicaciones. Ni siquiera es preciso tocar al paciente para realizarla.



Las dos **urgencias** y **emergencias** mas notorias son la **Hipertensión Arterial**, y la **Cardiopatía Isquémica**, sobre todo la **Angina de Pecho** y el **Infarto del Miocardio**. Pues son enfermedades de alta prevalencia, incidencia y morbilidad en nuestra población. Es decir son las que más muertes, complicaciones e invalidez causan, junto con el cáncer y las enfermedades cerebrovasculares.

La **Hipertensión arterial**, puede presentarse de forma crónica, lo más habitual. Pero puede presentarse como un Factor de riesgo agravante o desencadenante de otras complicaciones mayores. O pueden presentarse como verdaderas Urgencias y Emergencias por sí solas, las llamadas **crisis Hipertensivas complicadas** o no, con lesión en órganos diana como Corazón, Cerebro y Riñón, principalmente. Si conocemos que el paciente es Hipertenso esto ayudará , sino lo sabemos podemos tomarle la tensión arterial si contamos con la experiencia y el medio tecnológico adecuado (Esfingomanómetro). Sino siempre recurriremos al tratamiento del **centro 7** y la **depuración de sangre** en caso de duda.

Si hemos constatado que la Tensión arterial está muy alta y la persona se queja de dolor de cabeza, o de pecho u otro síntoma, **recordar siempre de llamar a emergencias y/o acudir a un centro de salud más cercano**. Siempre es un médico el que tiene la responsabilidad y la potestad legal para diagnosticar y tratar a un enfermo.

En las situaciones de **emergencia y urgencias** médicas **no es necesario** pedirle permiso al paciente para actuar, porque está comprometida la vida del mismo o porque a veces no están lo suficiente mente conscientes o coherentes. La experiencia en cientos de pacientes nos dice que se debe aplicar **el tratamiento en el Centro 4 y Depuración de Sangre simultáneamente por espacio de 5 minutos**. Y si la intuición nos dice que apliquemos en otro centro lo podemos hacer, como por ejemplo el **Centro 7**, pues éste controla todas estas situaciones vitales. La respuesta es casi instantánea, pero **el mayor resultado se observa a los 5 minutos de haber terminado de aplicar la energía**. Que es cuando recomendamos que se realice la segunda toma de la Tensión arterial, en caso de ser posible, y asi corroboramos el resultado. Las per-

sonas enseguida manifiestan sentirse mejor, sin dolores de pecho, sin mareos o que la sintomatología con la que acudieron está disminuyendo. Notamos cómo la situación de peligro va cediendo y nos da margen mientras acudimos al facultativo. La técnica puede aplicarse en casa, en un medio de transporte o en cualquier momento y lugar.

Sobre todo las Hipertensiones que mejor funcionan y responden son las que la presión sistólica, (la máxima), asciende o supera los 200 mmHg, pues son las de mayor riesgo vital. Mientras más elevadas mejor responden al tratamiento de IRECA. Y aquellas crisis hipertensivas donde aparece lesión de algún órgano vital.

Recordar que este tratamiento lo aplicarán aquellos amigos que ya hayan recibido la activación hasta el **4to nivel de IRECA**, pues en el segundo nivel los protocolos son diferentes. Siempre que la Tensión arterial esté por encima de 140mmhg la sistólica y 90 mmhg la diastólica podremos aplicar la energía en el centro 4. La energía equilibra, tiende a normalizar las cifras de acuerdo a la necesidad del paciente. NO provoca efectos nocivos, es el propio organismo el que regula, sólo que después de la aplicación contará con mayor capacidad vital energética para hacer frente a la agresión.

Recordar que con IRECA, los **médicos** que practiquen la técnica, están autorizados a realizar el **Diagnóstico Energético del pulso**. Y se puede utilizar esta información para ser más precisos y útiles. Pero de manera general más del 90% de las Hipertensiones mejorarán muy rápidamente pues obedecen a **Hipertensiones esenciales**, es decir, que casi siempre tienen el origen en el aumento de las resistencias vasculares periféricas. Traduciendo esto, que son Hipertensiones que no tiene una causa orgánica, como por ejemplo, aquellos pacientes a los que le falta un Riñón o que sus Riñones están Insuficientes, o que tiene un Cierre de la Arteria aorta como en la Coartación de la misma. Donde el resultado de la aplicación se verá de una manera menos evidente porque la causa orgánica no la podemos quitar con el tratamiento de energía. Por suerte como decíamos más del 85% de las Hipertensiones obedecen a causas esenciales, es decir a causas no aparentemente orgánicas. Y esto nos ayuda en la aplicación de la técnica.

En el caso de **Infartos del Miocardio** y de **Anginas de pecho**, la aplicación de la técnica ayuda a que el paciente esté más tranquilo, más estable, y esto repercute en que ese corazón insuficiente y enfermo consuma menos oxígeno y que no empeore rápidamente. Siempre que estemos sospechando un cuadro clínico donde esté implicado el corazón, es importantísimo dirigirse al médico, no nos cansaremos de repetir esta coletilla. Y sospecharemos esto cuando un dolor o molestia u opresión nos invade en el pecho, o en la mandíbula o en el miembro superior izquierdo. O ante cualquier sospecha sobre todo si tenemos uno o varios factores de riesgos cardiovasculares. Es decir si somos obesos, hipertensos, Diabéticos, padecemos de la circulación, el colesterol alto, hábito de fumar. Y muchos otros que nos hayan diagnosticado en exámenes de rutinas o en las consultas de nuestros médicos de cabecera.

La energía es inteligente y actuará en la manera que entienda y precise el organismo, la cura la realiza el cuerpo, nosotros sólo nos limitamos a ser canales conscientes de esa energía cósmica. El tratamiento más recomendado y donde hemos comprobado un resultado excelente es cinco minutos en el **centro 4** y **depuración de sangre** asociado al **centro 7**. Es muy importante recalcar que el tratamiento alternativo de una técnica de energía puede y debe ser simultáneo al tratamiento médico. Siempre que sospechemos que estamos ante una Urgencia médica, aunque no seamos médicos, debemos de usar nuestro sentido común, y mientras llamamos al servicio de urgencias y emergencias de nuestra ciudad o comunidad, **comenzaremos inmediatamente el tratamiento**. Recordar que la **inmediatez** es un arma poderosa en recuperar tejido viable y que está sufriendo. Es el mismo concepto que se aplica en Cardiología para los infartos y anginas.

Una enfermedad crónica necesitará de varios días de aplicación. Lo que está recomendado es la aplicación diaria durante 21 días, 25 y descansar una semana y continuar con otros ciclos, Pero en el caso de una Emergencia es importantísima la **primera aplicación**, o las primeras pues son las que verdaderamente quitan el riesgo de muerte o complicación. Es una manera de entender la enfermedad crónica y la aguda. A veces un error muy común es no brindar el tratamiento porque pensamos que

no lo vamos a continuar o porque será muy difícil el seguimiento del mismo. No importa. En el caso de urgencias y Emergencias, hay que tratar siempre que estemos en presencia de una o que podamos hacerlo a distancia. Es importantísimo que incorporemos este concepto de la inmediatez de aplicación del tratamiento.

## **IRECA en enfermedades cerebrovasculares. Ictus, convulsiones y sincopes**

Recordar que este artículo está orientado para todo tipo de persona, no hay que ser médicos, pero nuestra experiencia nos dice que los amigos están deseosos de conocer algunos detalles que les orienten con respecto a las enfermedades. **Aunque sólo es el médico el que debe diagnosticar**, una sospecha de alarma, nos puede orientar y salvar vidas, y ayuda a que los médicos actuemos más rápido y mejor.

Los signos de alarma que nos hacen sospechar algún tipo de accidente cerebro vascular son, un dolor de cabeza muy fuerte y repentino, o pérdida de poder hablar correctamente, como la lengua tropelosa. O que notemos que se nos ha desviado la boca (comisura labial). O que no podamos realizar los movimientos correctamente sobre todo si sentimos hormigueos en un lado del cuerpo y extraña la sensibilidad. Si notamos o nos dicen nuestros familiares que no ven o han perdido la visión momentánea. Que sienten un lado o una parte del cuerpo muy pesada y que no pueden coordinar bien los movimientos. Cualquier signo de estos nos pueden hacer sospechar que algo no está bien. **Llamamos a urgencias o nos trasladamos a un centro de salud u Hospital**, y mientras tanto aplicamos la técnica de energía que conocemos.

En el caso de las enfermedades Neurológicas y Cerebrovasculares, generalmente las situaciones se manifiestan cuando hay **una lesión orgánica ya instalada**. Generalmente obedecen a una obstrucción o a una rotura de un vaso sanguíneo. Recordemos que en IRECA, el centro 7 es muy importante en tratar los sangramientos externos, y todas las situaciones de urgencias. Los vasos sanguíneos implicados en estas enfer-

medades son internos y debemos tratar las mismas con los protocolos habituales de **centro 7** y **Depuración de sangre durante 5 minutos**. Así como zona por detrás de la oreja (proceso mastoide en caso de ser necesario) dependiendo a la patología que se diagnostica.

Es muy importante en estas enfermedades conocer que la **inmediatez** con que actuemos podrá salvar vidas pero aquí otro **pilar esencial** es sobre todo que el tratamiento en ellas siempre **será más prolongado** que en otros tipos de enfermedades. Pues el cerebro es el órganos más complejo del organismo, centro donde radican las funciones sensoriales, cognitivas y superiores del mismo. Por eso el cuerpo tarda más en reeducar las funciones. De eso se trata de ayudar con IRECA a la Neuroplasticidad cerebral. Para que el cerebro vaya encontrando nuevas rutas funcionales.

Lo importante es tratar una vez que ha ocurrido y se ha instalado el déficit motor y se ha diagnosticado el infarto cerebral o la hemorragia, tan o más importante es actuar ante o en el transcurso del evento agudo en si. Nunca está de más aplicar la técnica, podemos salvar vidas, podemos mitigar el sufrimiento ajeno y propio, podemos ayudar a mejorar la calidad de vida sin interferir con la acción médica. Somos una terapia complementaria.

# MÉTODO IRECA. EXPERIENCIAS

**Mabel Buff de Salas**

*Profesión: Fisioterapeuta (Kinesióloga)*

*Empleada de IPRI: Instituto Provincial de Rehabilitación Integral de Santiago del Estero*

*Servicio de Neurodesarrollo - Terapia Infantil*

En el año 2001 recibo la primer aplicación de IRECA

- Estando en una casa de amigos, una joven me hace la Aplicación, estaba cómodamente sentada tratando de “sentir” y nada sentía... de repente se escuchaban fuertes golpes en una puerta de vidrio... varias veces se repitió, luego los golpes venían de la ventana, se escuchaba a la dueña de casa, que persuadía a su perro para que no entre... éste pegó un salto casi imposible y entró al fin a la casa, pasando por arriba de la mesada de la cocina para acostarse calmadamente debajo de mis piernas. La dueña de casa comentó que jamás había hecho algo así!

Al poco tiempo, aprendo el Método, e inmediatamente comienzo a aplicarlo en el Instituto de Rehabilitación donde trabajo... una de las primeras experiencias fue con Silvio, (Taller de Ortopedia) quien se quemó, y para sorpresa de todos, no sintió dolor... mis compañeros estaban curiosos y en forma jocosa bautizaron la Aplicación diciendo: - vení, hacéle tu “Sucutrule” como expresando eso inexplicable que experimentaban...

Así en el ambiente médico, en varias ocasiones en que un paciente era especialmente “difícil” mis colegas me llamaban para que les “haga Sucutrule”.

Una de las anécdotas más relevantes fue el caso del Ingeniero. Él estaba en tratamiento con muchas patologías, secuela de ACV (Accidente Cerebro Vascular) herpes y mucho dolor.

El señor, estaba en la camilla y le apliqué, se durmió inmediatamente. Decidimos dejarlo descansar un momento en esa posición, luego lo pa-

samos a la silla de ruedas, donde se volvió a dormir, llegó su taxi y no lo podíamos despertar... Al día siguiente no asistió al Instituto, al próximo día, vino y nos relató que había dormido todo el tiempo... le dije que seguramente eso necesitaba su cuerpo, descansar, sí, me respondió, por el dolor... le expliqué que no necesariamente todos los días tendría la misma reacción. Así iniciamos un tratamiento, día a día mejoraba notablemente, en su estado físico y en su ánimo, todos estábamos muy sorprendidos; un día me dijo: - Muchas Gracias, me dijeron que esto de la energía es suficiente para mí.

Le saludé afectuosamente sin preguntar nada... Quién le podría haber dicho? puesto que en Santiago, yo era de las primeras personas que implementaba el Método ? Cómo podía ser que todos viéramos adelantos tan impresionantes, incluso él, y que no se atreviera a más !

Con los años, pude confirmar, que el bienestar no es siempre un valor bienvenido por los humanos.

D.I. era un paciente de 4 años con secuelas severas de lesión cerebral, un día mientras lo atendía, sentí de repente que me “picaba la garganta” del mismo modo que me ocurre cuando estoy por resfriarme; pensé que era raro ese dolor tan agudo, sin otro síntoma, luego se me ocurrió la posibilidad de que fuera el dolor del niño, y no el mío... fue entonces que la mamá, sin que nada le pregunte hizo el comentario: -Ahora lo llevo al doctor, porque le duele la garganta.

Así comencé a darme cuenta que existía otro tipo de contacto!

Una mañana, trajeron a una bebé de cinco días (de edad) con una parálisis obstétrica, ella lloraba, comencé a movilizarle el brazo, y ella continuaba con ese llanto típico del recién nacido, y pensé cuánto tiempo deberé aplicarle? ... decidí que serían cinco a diez segundos, no modifiqué la posición de mi mano sobre su brazo, sólo puse la otra sobre la cabeza, sin tocarla, y en el preciso momento en que decidí iniciar la aplicación, la bebé dejó de llorar y nos miramos a los ojos “hasta el fondo del alma”, cuando decidí que la aplicación había terminado, en ese mismo instante, ella volvió a retomar su llanto, del mismo modo que lo había estado haciendo. Tal vez, esta ha sido una de las experiencias más impactantes, porque aquí se venían abajo preconceptos como la

sugestión, porque a esa temprana edad ese bebé no se sugestionó, ni se predispuso, simplemente sintió.

Los niños tienen gran capacidad de percepción del paso de la energía, mucho de ellos, se pasan la mano sobre la cabeza, porque “sienten” aún cuando la mano del terapeuta esté alejada, algunos se señalan el lugar, como el caso de J.D., que llega a la camilla y se coloca la mano en la cabeza, indicándome que lo aplique... su mamá comenta que en la casa le pide a ella que le haga así ; (con señas)

Quizás otro caso notable fue el del Sr. D., quien concurrió al Instituto con severos problemas respiratorios, él cargaba su mochila de oxígeno porque tenía EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). No era mi paciente, pero como conocía a la familia, le ofrecí una aplicación, por la tarde la esposa llamó por teléfono a casa diciendo: - Qué le hiciste a mi marido?! Ella me relató que se había comportado de modo inusual, que se había afeitado solo y después de mucho tiempo volvió a su taller para hacer una labor, y sin cargar la mochila!

P., mi hija, fue una de las primeras personas que recibieron aplicaciones y en forma sistemática, cuando le aplicaba, sentía mucho calor en el recorrido de mi columna vertebral, también eso he percibido en otras personas. La sensación de ascenso de la temperatura corporal en el operador del Método y/o en la persona que recibe, es algo bastante habitual. Desde el punto de vista fisiológico, cuando hay quietamiento y relax, la temperatura desciende ( basta recordar cómo en relax, se suele tapar a los pacientes con una colcha para que no se enfríen).

Si ambos estamos quietos y relajados, qué sucede que aparece calor?

Ahora tengo 53 años, y conozco en mi propio cuerpo el juego que el sistema endocrino hace en el interior del organismo, los calores que aparecen en menopausia, es un sentir similar el que experimentan muchas personas que reciben IRECA, y es, yo creo, por tomar conciencia de lo que sucede adentro, específicamente, las fluctuaciones a nivel hormonal.

Del mismo modo, he sentido muchísima relación entre los Cursos de Energía y las variación de los ciclos menstruales, es muy común que se alteren los períodos para menstruar justamente en esos eventos.



En el IPRI hicimos en el año 2006 un proyecto, curso: “Salud para la Salud Pública”, método IRECA, con la asistencia de 400 agentes de salud, en la Casa Diocesana, la puesta en marcha de ese curso, fue una experiencia de sincronidad casi irreal... un estado de atención en el público, muy poco frecuente en otros tipos de eventos. Muchos de mis colegas y compañeros de trabajo aprendieron el Método, y posteriormente, por varias semanas sucedían a diario, en nuestro gabinete eventos increíbles: Nombramientos en cargos, aparecían objetos perdidos, se concretaron compras de autos y divorcios!! era como que se aceleraba todo lo que tendría que suceder, llegábamos al trabajo y todos se preguntaban... qué sucederá hoy! a pesar de esto, sólo una de mis colegas siguió con los ejercicios.

Surgieron luego, más actividades Institucionales con asistentes numerosos, cursos IRECA en municipios, escuelas, en la facultad de medicina de la ciudad de Córdoba...

Hoy, a once años de mis primeras experiencias, sigo haciendo aplicaciones a todos los pacientes, familiares y compañeros de trabajo, incluido el director de la institución.

Actualmente, en forma conjunta con el CONICET, que es el centro de investigación más prestigioso de nuestro país, estamos trabajando un protocolo: “**Aplicaciones de energía para equilibrar el sistema bioenergético y análisis de sus beneficios en pacientes oncológicas**” destinado a mujeres con cáncer de mama y ovarios. Los resultados recopilados formarán parte del próximo libro !

Actualmente desde la Universidad Nacional de Santiago del Estero, estamos dictando cursos destinados a distintos estratos sociales:

### **Cursos de capacitación**

- MÉTODO RECA – ÁMBITOS LABORALES SALUDABLES
- MÉTODO IRECA – EDUCACIÓN

Para sociabilizar estos cursos, darlos a conocer, estamos visitando hospitales, centros de salud, municipios, y otras instituciones, donde, a modo de taller le explicamos a los asistentes sobre el potencial humano

de salud al que podemos acceder reconociendo y optimizando nuestro sistema endocrino. Cerramos esta presentación con una aplicación en cadena, o grupal, e inmediatamente, el grupo comprende lo que significa equilibrar, ya que los participantes que estaban cansados, sienten descanso, quienes estaban muy estresados inmediatamente perciben relax y ganas de dormir, cambia el estado anímico del grupo, se percibe una comunicación corporal diferente entre ellos y brillo en sus ojos.

Con cariño

Mabel

*mabelbuff@yahoo.com.ar*

*Santiago del Estero – Argentina*

---

# IRECA IN SOCIAL WELFARE ENVIRONMENTS, WHAT IS THE UTILITY

## IRECA EN EL AMBITO SOCIAL: CUAL ES SU UTILIDAD

Martha L. Garcia

*Clinical Social Worker*

### Summary

The following is an account of the experiences of a social researcher on a quest for answers to the question: How is it that the IRECA method has so broadly been integrated into diverse social welfare, educational and correctional settings in Argentina, SA? Using a case study, this reports and synthesis findings from structured interviews, observations, presentations and conversations with practitioners and recipients of the method. Data was gathered during a month long immersion into Argentinian culture and the phenomena of the broad acceptance of this technique into a vast range of societal environments.

This chapter intertwines my experiences both as a practitioner of the technique, and as a researcher trained to gather, objectively evaluate and test the efficacy of practice models and techniques. As the researcher, I wear the hat of a “skeptic” who must challenge my own preconceived notions, as well as those of others. At the same time, I must maintain a stance of curiosity and openness to the experiences and perspectives of those I interview and observe. As is the tradition in qualitative analysis, the researcher maintains “an eye” on the practitioner self, to ensure that there is the right measure of experience brought in to inform analysis, without affecting the validity of the study. In qualitative analysis the researcher is not invisible nor presumed objective. The researcher is as

much a part of the research as are the subjects. I will share with you the professional interest in the application of IRECA at such a large scale. In the next section the background of this research is presented. That is, the interest in this research and the problem that it seeks to address. The research methodology of the formal study is presented, with the use of one case example, along with some insights generated by the study. Questions and challenges of future research are then discussed.

## Background

The social problems of the North American society require creative and profound solutions. For social welfare workers, administrators and educators the task of meeting the needs of those in need is sometimes daunting. Cuts in funding, economic crisis, increased client need, helplessness and burnout amongst social service providers and educators make it challenging to provide adequate services, much less create environments that nourish critical thinking and alternative solutions. Critical thinking is necessary against the backdrop of an increasingly binary way of viewing the world that lead to routinary ideas that isolate issues and offer divisive and compartmentalized solutions.

### ACCEPTABLE WAYS OF KNOWING

In our society, linguistic and logical attributes and intelligences are preferred over other kinds (Gardner, 2006). The intelligence quotient (IQ) test for example, became the accepted measure, giving the illusion that intelligence could be quantified, measured, and that those who tested well were in fact the most intelligent. Recently, other kinds of intelligence have been recognized, challenging the idea that there is only one way of knowing (Gardner, 1993, 2006; Goleman, 1998.) These developmental theories advance the understanding of intelligence by recognizing at least 9 additional testable kinds of intelligence, broadening the scope of what has, till now, been acknowledged as intelligence worth recognizing. These deeper ways of sense making, that include

sensations, perceptions, world view, connection to nature and transcendental abilities are often ignored by scholars and researchers (Wilber, 2000, Sutton, et al. 1996; Cowley, 1996). The case is made that these ways of knowing cannot be identified in the brain, hence may not be proven (Gardner, 2006).

Most researchers see the mind in material, physical or sensory-motor ways, and it is understood only in an empirical way. Philosopher Ken Wilber (1998) proposes an integral approach that expands our ways of knowing, and that goes beyond the objective and subjective domains. He moves away from the binary of inside vs. outside, mind vs. brain, introspection vs. positivism to a holistic understanding of how humans experience and understand the brain, and our knowing (Wilber, 1998). This model is useful in understanding consciousness, learning, development and the different ways we know what we know. Other thinkers advance this theory by adding the dimensions of culture, gender, and the socio-economic factors that influence intelligence, and that are often ignored or minimized (Cole & Steward, 2001; Norman et al, 2001; Brooks-Gunn et al., 1996; Cummins, 1997; Davis, 1995).

### MAKING THE CASE FOR THE NEED FOR ALTERNATIVE WAYS

Antonio Negris, a social theorist, proposes the term ‘factory-society’ to refer to the ways the market, or economic system, has increasingly determined the organization of society as a whole, reducing it to the model of a factory (Mandarini, 2005) and the worker as an unthinking being. This concept is helpful to the analysis of binary thinking, even though Negris’ focus is on labor and the class struggle. The analogy can be applied to the understanding of the usefulness and consequences of a dichotomized way of viewing intelligence, and of what is deemed to be the valid way of knowing. Negris suggests that we are becoming more and more a “factory society” that does not think but is mechanical in its way of being and relating. In this factory society binary thinking and educating, serves the interests of the market. Rather than encouraging a more complete perspective that relies on experiential inner knowing,

a structured and unquestioning method of education is promoted. The 'banking system' of education which sees every mind as a receptacle waiting to be filled with information (Freire, 1983) is said to have as a goal keeping the great majority of the population ignorant and apathetic. The banking system's form of educating gives way to a dualistic way of thinking that values logical-mathematical intelligence and preferences this way over other forms of knowing.

The factory-society analogy also aids in understanding the insidious ways binary ideology seeps into every aspect of culture and training, impacting how we run organizations, even those created with a goal of service. If binary thinking frames our worldview it will also shape the answers to the problems we aim to solve. Social Workers, educators and social administrators have not been inoculated against these mechanistic ways of perceiving and acting. In accepting the traditional format we have denied ourselves the possibility of accessing alternative ways of being, that would open possibilities for treatment modalities, management styles, burn out prevention and self care.

In the workplace, Senge, Wheatley and other theorists have proposed new ways of relating and managing. These new perspectives on organization and management and leadership have relevance to social service organizations. Through the development of a non-binary, reflective, relational and open way of being, a leader who can see the whole and appreciate other ways of knowing (ie. gender, diverse cultural perspectives, and marginal experiences) is better able to bring the group to a place of common vision and action.

#### PURPOSE OF RESEARCH

The goal of this research was to investigate alternative ways of knowing and techniques that could be useful to the social work profession at this crucial time. One such method is IRECA (Institute of Research of Applied Cosmic Energy) that is being used in a variety of human service, educational and organizational settings in Argentina. Argentina is a country that has emerged from financial and social crisis, in part through using innovative solutions and problem solving strategies. IRE-

CA is being taught to nurse practitioners, social workers, doctors and other healing professionals. The method is used in prisons, schools, social service agencies, psychiatric institutions, substance abuse treatment programs and business organizations. IRECA's use in these spheres has been said to be central to the development of innovative new approaches to relational human services and organizations.

## Methodology

### THE RESEARCH QUESTION

How is the IRECA technique used to find alternative solutions to social problems? How is it applied in social service settings and prisons? What is the potential for the technique to be useful and replicable in the context of the United States?

To understand the IRECA technique, its uses and the cultural dimensions of its effectiveness an exploratory ethnographic and a grounded theory approach was utilized. Short term immersion in the places where IRECA is being taught and practiced was necessary to understand the cultural context and the receptivity to the method. I, the researcher traveled to various provinces in Argentina for a month. I lived with members of Life Quality Project, the organization that teaches the IRECA method, and learned, through their perspective, about the approaches taken to inform organizations and individuals about the technique. LQP members also talked about their own experiences with the technique, however, this was not the focus of the original research that focused on individuals not affiliated to LQP who have integrated the method into their practice in educational or human service settings. For the most part, those interviewed were individuals who were trained in the IRECA method and who have applied it directly to their work. These included teachers, school administrators, lawyers, law students, a senator, body workers, social workers, and retirees who are active in a senior citizen's organization. The researcher was interested in controlling for bias on

the part of those who teach the technique, and anticipated that those not affiliated with the organization would be more objective about their responses in relationship to IRECA.

The then director of Life Quality Project – Argentina designed an itinerary of provinces and sites to visit. Some of the interviews and visits were prearranged, prior to traveling to Argentina and others spontaneously occurred. Members of LQP-Argentina arranged visits to the women's prison in Mendoza, coordinated an interview with a state senator, and a focus group with teachers of public schools in a rural region in the northern part of the country. Other interviews and visits were scheduled once the researcher arrived to Buenos Aires, making them more spontaneous and informal. All those who were identified as potential subjects were individuals and/or organizations that had received the training within a two (2) year period. Only two individuals had received the training more than two years before.

In addition to the formal interviews, the researcher was invited to participate in conversations with members of the Committee on Education of the Senate of the Province of Mendoza, and to present on the subject of different ways of knowing to students in the faculty of education and the faculty of Urban Planning and Zoning. These experiences provided useful information to assist in the quest for ethnographic information to help formulate an understanding of the cultural context in which this work and research was being conducted.

#### THE PROCESS: WHO WAS INTERVIEWED, WHERE, WHY

Interviews, observation and focus groups were conducted in 6 Provinces. The areas visited provide a range of experience in Argentina, a large geographically and culturally diverse country. The North, Santiago del Estero, is hot, desert like in its geography. The people are friendly, and relaxed. In the Northeast, Santa Fe and Reconquista, the geography changes dramatically from arid to thoroughly surrounded by rivers. In this region there are frequent floods that must be attended to. The East,



bordering Chile, is Mendoza, also known as the most productive wine region in the country. Buenos Aires, the capital of the country and the “Latin American Paris.” In the south, the door to the Patagonia region is Bariloche. This region is known for its beauty as well as its ski resorts.

For purposes of brevity, one case example will be presented as exemplar of the application of study. The description of the process for deciding to teach IRECA by the officials at the woman’s prison in Mendoza, how the course was implemented and then the response to the course. In addition, other conversations in Mendoza will also be summarized. The reported findings will reflect the above, in addition to interviews and conversations that took place in the other settings. These are:

- Mendoza State Committee on Education
- Students at the College of Teaching and Education, Mendoza
- Professor at the University of Santiago del Estero
- Administrator at a Early Childhood Education Center for autistic and developmentally disabled children
- Meeting with Ana Maria Rotela and Raquel Tardivo  
 Creators of the Curriculum for students at the Universidad Nacional del Litoral, Curso de Extension (Continuing Education Program), Satellite Images and Environmental Education. Courses integrate IRECA in education curriculums in the fields of: cartography; environmental sciences; education; and, engineering
- Director of Continuing Education at Santa Fe University, Secretaria de Extension, Marta Meigardi, Servicios Educativos a Terceros (SET)
- Students of these courses
- A group of educators and teachers in a rural district in Reconquista, Santa Fe
- Law School Students who organized IRECA courses at the Facultad de Derecho, Buenos Aires Argentina
- Members, volunteers and staff at a senior citizens center in San Javier, Buenos Aires
- Bariloche Gas Company staff and administrators trained in IRECA

## A Case Example: BORBOLLON Woman's Prison In Mendoza

The visit was chaperoned by Senator Estela Llobell, Senator of the Province of Mendoza, who made it possible for the course to be brought into the prison. Senator Llobell provided a context for the prison as well as a history of how it came to be that IRECA was introduced. She herself was trained in the method, at the encouragement of her son. She went on to take the more advanced courses because she felt IRECA helped her to be more focused, clear and gave her more energy. One of her professional interests is to help the women's prison so, when the suggestion was made to offer an IRECA course there, she agreed, "If the method worked for me, why would it not help the women?" Teaching them the technique, the Senator felt, would provide a valuable resource to the women. The Senator talked about the "discrimination against the women's prison because they are women", and her commitment to change that. The senator went on to explain that "Feminine criminality is different. For the most part these women are in trouble because they have to feed someone." The crimes are not the same as those of the men. Sixty percent of federal prisoners are in for addiction to illegal substances. "Being in prison places women in a phase of heightened personal awareness, where they have to attend to themselves". The prison officials express agreement that offering a course like IRECA could offer the women an opportunity, an alternative while they are in prison, to learn new things, and to develop.

At the prison I had the opportunity to interview the Alcaldeza, Superintendent of the Prison, the Psychologist, the Education Coordinator, and a group of female inmates. The attitude toward the women was somewhat different, with the primary concerns being safety and discipline. The Alcaldeza offered a background of the Prison and of those who are housed within it. At the time of the interview there were 77 inmates. The Alcaldeza emphasized the challenges of having women housed together, with no separation or distinction between those women who: were not processed or sentenced and those awaiting trial and sentence; under 21 and above, and; those with children or pregnant and those with-

out. Of the 77, 18 of the women have been identified as having good conduct, and 3 who “did not adapt” and as a result are in isolation. The prison philosophy in general, as reported by the Alcaldesa is “Lock Up with discipline so that inmates will change their attitude.” There is no mechanism for reform. There is limited personnel only, 1 psychologist per 100 interns, 1 psychiatrist, 1 social worker. It is within this context that the IRECA course took place.

### THE IRECA COURSE

The course was widely promoted around the prison and over twenty (20) women volunteered to participate. Four guards, the psychologist and the education coordinator were also present. After the course was completed the women were given the opportunity to give energy applications to other inmates and to their families during visiting hours. At the time of the interview, the applications were continuing.

### FINDINGS

Course Outcomes are somewhat different for the senator and prison officials from those of the women. The goals were also different. The above background of how the course came to be reflects the goals of the officials. The women, primarily took the course “to have something to do” or “because it sounded interesting.” From their perspective, the residents need to occupy time to help them to deal with being in a confined and structured environment. The women spoke of the difficulties of being in such crowded quarters, having to get along with women who “come from all walks of life.” While in prison, the women are confronting themselves and facing the reality of what got them to be imprisoned. One woman reports that before the course “I was hopeless and felt there was nothing to fight for.” They spoke of feeling guilty for what they did and for leaving their children to fend for themselves, or in the care of someone else. Another woman spoke of the “boredom and heaviness” she has been under since she arrived in the prison. The following are the ways those interviewed report was the impact of taking the course.

### IMPACT OF THE COURSE FROM THE PERSPECTIVE OF PRISON OFFICIALS

Other courses are offered but have not had such influence on the women or on the prison. The day the course was taught, the level of engagement by the woman was surprisingly high. During the break, the participants told their fellow inmates of their experience, generating interest in those who did not come to the morning session. Unfortunately the woman who asked to join in the afternoon could not do so, as the sections must be taken sequentially, first Level 1 then Level 2.

The table 1 summarizes the changes and benefits observed by prison officials after the course.

Table 1. Outcomes reported by prison officials

Individual Level	Within Prison	To the Community
Women feel useful	More participation in other activities	Energy applications to visitors
More engagement	Better relations with guards	Relatives see positive behaviors
Less anxiety & depression	Less fights	Positive Role model to children
More participation in other classes	Energy applications to other inmates	
Higher grades in exams	Good example to other inmates	
Women now talk about feelings		
Less emotionally guarded		

The Alcaldesa believes the course is useful because the women were engaged and attentive. This is not the usual response when women participate in other courses. Courses are voluntary and the women have the freedom to walk out, and they often do. With the IRECA course, no one left. Three women did not return after the break, not because of lack of interest but because they had other responsibilities. *“The women stayed because they were interested and they were treated with respect.”* The women felt attended to.

Given the prison conditions, the Alcaldeza notes, it is “very difficult to come to see a notable change after an activity or a course is offered.” With this course, she reports long term changes, “*I don’t know if this could be attributed to the course but, we are used to at least one fight per day. Since the course, we have only had 1.*” Due to the perceived benefits, the Alcaldeza made an official request to have a reinforcement, with a follow-up refresher, or that the course be offered again for those women that could not take it the first time and new inmates.

Courses like this, the senator adds, are necessary because the women’s prisons are neglected and there are few resources available to them. The Alcaldeza tells a recent situation to describe this discrimination and neglect. The results of an admissions exam to the higher education program in the prison, were released in the last weeks. A big deal was done by the corrections facility, an article was written in the paper about a male inmate who had gotten a perfect score (100) and neglected to mention that there was also a female inmate who had received an unusually high score (98). The female inmate with the high score was one of the women who took the IRECA course.

The education coordinator and psychologist add that since the course, the women are more attentive in class and have a better sense of themselves. Some have become more involved in prison programs and are relating in a more harmonious way with other inmates and with guards “this course helped the relationship between two human groups (guards and inmates). Two groups that normally do not relate at a human level.” There are two surprising outcomes for the psychologist: the women are more open and less guarded emotionally. She explains “When they are locked up in here, they cannot express what they feel inside. This (IRECA) is important because it allows the women to be in contact with themselves.” The psychologist confirms that the women have been dealing with guilt differently, rather than punishing themselves, they are beginning to take responsibility for their actions and are planning for a different future.

### IMPACT OF THE COURSE FROM THE PERSPECTIVE OF WOMEN RESIDENTS

The Alcaldesa was surprised that all of the women were glad to write thank you letters after the course, and suggested they be read out loud to me. These letters convey deep appreciation as well as practical examples of how the women benefited from the course. In addition, I was able to hold a focus group with four women, who shared their thoughts and experiences.

Table 2 summarizes the main categories of responses expressed by the women.

Personal	Within Prison	Outside Prison
Feel constructive, productive	Get along better with others	Family feels proud
More focus, concentration	Don't take things so personally	Can help others
Less sad		
Less guilt and shame		
Less feeling of constraint		
Able to sleep		
Feel a sense of purpose, hope		

The meeting with the women occurred spontaneously, when the Alcaldesa agreed to allow me to speak with them. This was an unexpected opportunity. The tone of the conversation with the women was somewhat different as they openly expressed deep appreciation for having been taught the method. One of the women said “This course is like light in the shadows and the dark. Sometimes there are small lights, medium lights, sometimes a big reflector light like the ones in a soccer stadium appears. This was like that, a big reflector that suddenly appeared.” Another woman described feeling free even though she is imprisoned “I have more hope. Now I see I am on a journey. Being here (in prison) is only part of the journey. Now I have something to help me on the journey, even though I am in this place, locked up.”

Echoing what the psychologist had observed, one woman talked about her feelings of guilt and of how the technique has allowed her to put her experiences in perspective and to “forgive myself” for doing what caused her to be in prison and for the impact this has had on her children. The women supported this statement and went on to describe how now they feel that they have learned something of value that can be shared with their family. They are being of service doing something they can be proud of.

## Discussion

The prison was selected as a case example because it is a unique and unusual setting for this kind of course. The benefits reported are clear and concrete – less fights and violence, improved relationships between inmates and prisoners, and an improved sense of self – and are reported by practitioners of the technique and non-participants, prison officials and inmates. The prison also has clear before and after markers that confirm that the changes noted are not just anecdotal but factual. That is, only one fight since the course, higher test scores for the inmates, women offering a direct and concrete service to the community by providing energy transfers to visitors and others, and the observations of the prison personnel who see the difference in the relationships between inmates and prison personnel.

The purpose of this study was not to test the “effectiveness” of the method, rather, the reasons why and how IRECA is believed to be worth introducing to so many and so diverse social welfare settings. The answer to the research question appears to be that those who experience personal benefits from the method want to share those benefits with others. Consistently, in all of the interviews conducted, those who learned the method and practice it in these diverse settings report some benefits. Although there is no empirical evidence that the technique “works” it is those who have learned and have benefited from the method who

introduce it to their work and, in diverse environments. The expressed goal by these practitioners is to make the method available to others because it has been helpful to them.

As in the woman's prison, the benefits reported in the various settings that were part of this study, are at three levels: at the personal level, benefit to the immediate group, and to the broader community. At the personal level, improvement in physical health and general wellbeing are reported, as are a sense of emotional calm. At the intellectual and mental level, heightened awareness, focus and mental recall are described. At the group level, better relationships and creative solutions to disagreements and to group problems were reported across the board. At the community level, two other settings are representative of benefits to the broader environment. Residents of the San Javier neighborhood where the senior citizens center is located, report that the center has become a community center that benefits everyone. Rather than being a place where "old folks go" it is now an intergenerational setting where music, arts, and other events are held. The older people who had previously been thought to be of little use and in need of help from others, are reported to now be the vibrant members who nurture the entire community. The rural elementary school in Reconquista also expressed an awareness of an increased ability to work as a syndicated group that organized to ensure their labor rights and benefits were maintained.

Further research would be necessary to find out if these anecdotal reports are confirmed by empirical tested evidence. At the individual level, double blind studies would be necessary to document before and after effects of IRECA treatments, and the believed long-term benefits both on the brain and on specific ailments. Follow-up evaluations of the women in prison, and of other practitioners could be conducted to determine if the method continues to be practiced and what benefits are reported from long-term use. Evaluative studies of the influence of IRECA on collaboration and group processes could also be designed and conducted. Observations of the senior citizens center, the classrooms in



the elementary school in Reconquista, the University in Santa Fe and the Law School in Buenos Aires could also be carried out and triangulated with surveys and interviews.

Life Quality Project – Argentina received an honorary recognition from the National Senate for teaching the IRECA method, and for its value to the wellbeing and development of Argentina and Argentineans. Perhaps there is something to be explored and learned from this technique.

As a researcher I was surprised by so much resonance in the findings from interviews in distinct settings. As a practitioner, I am impacted by the broad range of influence of IRECA. What is evident is that the IRECA method can only be known if it is experienced. As for whether this method can be equally successful in social welfare, educational and organizational settings in the United States, it can only be known if it is introduced and tested.

81 A Senado De La Nacion 2003.jpg (2448x3380x16M .jpeg)

*Presidencia  
del  
Senado de la Nación*  
VSP-901/03

Buenos Aires, 4 de diciembre de 2003.

Al señor Presidente de la  
la Asociación Life Quality  
Project Argentina.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, a  
fin de llevar a su conocimiento que el Honorable Senado, en la  
fecha, ha sancionado la siguiente declaración:

"EL SENADO DE LA NACION,

D E C L A R A :

Su beneplácito por los cursos sobre "Recursos Humanos para  
mejorar la Calidad de Vida" dictados por la Asociación Life  
Quality Project Argentina, en unidades carcelarias de distintas  
provincias argentinas."

Saludo a usted muy atentamente.



SENADO DE LA NACIÓN

**FUNDAMENTOS**

Señor Presidente.

La Asociación Civil sin fines de lucro “Life Quality Argentina” que funciona desde 1992 en nuestro país, teniendo su origen en Italia en 1987. Esta dedicada a estimular todas aquellas actividades y eventos que tienden a mejorar la calidad De vida del ser humano en sus diferentes aspectos.

Respondiendo a esa motivación prestaron asistencia medico-sanitaria En escuelas y poblaciones de las altas cumbres de la provincia de Catamarca Lo que fue declarado de interés legislativo por este Cuerpo (O. Del Día 1632, Aprobada el 07/03/01.

**Desde hace varios años vienen dictando cursos de divulgación sobre métodos para mejorar la calidad de vida basados en técnicas de respiración y en conceptos energéticos mediante los cuales se logra desarrollar la atención, intenciones correctas y disponibilidad al bien.**

Su labor ha tenido reconocimiento en diversas instancias, habiendo sido declarado de interés educativo y cultural por la legislatura de la Provincia de Río Negro.

Esta asociación ha considerado en particular la situación de quienes se encuentran privados de la libertad en distintas cárceles del país, lo que los llevo a dictar esos cursos a los reclusos y a funcionarios de seguridad de distintos penales en la Provincia de Salta en octubre de 1999; en la Unidad III de Concepción de Tucumán, en diciembre de 2000 y en el Instituto Correccional de Mujeres (U.3) de Ezeiza, Provincia de Buenos Aires, en julio de 2002.

**Con esta tarea contribuyen a mitigar el sufrimiento psicológico y social que padecen los reclusos, y a mejorar la convivencia entre los mismos y de estos con las autoridades.**

Las razones sucintamente expuestas me llevan a solicitar a mis pares me acompañen en este proyecto.

Firmado.

Dra. Marita Colombo  
SENADORA DE LA NACIÓN  
POR CATAMARCA.