

Andrea Fredi

TAI

**Introduzione alle Tecniche di
Alchimia Interiore**



Breve manuale teorico e pratico di **TAI®**, il nuovo sistema di riequilibrio cosciente delle energie che ti insegna come trasformare il tuo mondo interiore, aumentare il benessere e vivere a un'altra velocità.

Introduzione.....	3
Capitolo I: Centri di energia.....	12
Capitolo II: Tecniche di Alchimia Interiore	15
Capitolo III: L'Alchimia Interiore per il cambiamento.....	20
Capitolo IV: Formazione e riferimenti.....	23
L'autore.....	25

AVVERTENZA IMPORTANTE Leggendo questo manuale vi assumete la piena responsabilità del vostro benessere personale. TAI è uno strumento semplice e molto potente, i cui effetti possono variare da persona a persona. Gli esercizi illustrati in questo manuale sono forniti a titolo di esempio. Consultare sempre il proprio medico curante o uno specialista competente in caso di problemi medici o psicologici.

Copyright Andrea Fredi – 2024 e successivi

Introduzione

Questo manuale si colloca all'interno di un progetto formativo denominato "*Il Sentiero Interiore*", una via di crescita personale che si fonda su quattro metodiche che agiscono per favorire un riequilibrio cosciente delle energie interiori e uno sviluppo dei potenziali umani.

Ritengo che non vi siano tecniche o metodi universalmente validi e funzionali per tutti. Troppo variegata è la dimensione umana, tanto da necessitare di molteplici approcci anche a seconda della fase in cui una persona si viene a trovare. Questo non toglie che, nel processo di cambiamento ed evoluzione personale, sia indispensabile conoscere e padroneggiare almeno un metodo che fornisca sia un modello teorico e strategico che una serie di applicazioni pratiche, per ottenere quella trasformazione che tutti, in diversa misura, ricercano.

Quindi è importante avere molte "freccie al proprio arco", così da ritrovarsi con diverse possibilità per andare a bersaglio, e se dovessi scegliere una tra le decine di tecniche di mia conoscenza, la mia prima opzione sarebbe sicuramente TAI®, le Tecniche di Alchimia Interiore.

I motivi saranno facilmente riscontrabili leggendo questo manuale introduttivo e sperimentando la metodica.

Al di là della tecnica, che è comunque un importante strumento nei processi di consapevolezza, ritengo sia importante comprendere l'origine e il funzionamento dei fenomeni. Ho riflettuto sulla vita, sulla natura del cambiamento e su come attuarlo. Da queste riflessioni e da molti anni di esperienza con le Tecniche Energetiche nel campo della ricerca e della formazione è scaturita TAI, un approccio che agisce a diversi livelli per favorire la crescita personale e l'equilibrio interiore.

Il nucleo di TAI risiede nella focalizzazione sui tre Dantian, punti energetici chiave nel corpo umano. Questi sono il Dantian Inferiore, situato nell'addome inferiore, il Dantian Medio, nel centro del torace, e il Dantian

Superiore, appena sotto la testa. TAI insegna come utilizzare l'attenzione consapevole su questi punti per sbloccare il potere interiore e promuovere una profonda trasformazione. Ma c'è di più: TAI® integra l'elemento dell'intenzione. È ben noto che l'intenzione è un potente catalizzatore per il cambiamento. Con TAI® impari a dirigere l'intenzione verso la trasformazione delle tue rappresentazioni interne. Questo significa che puoi trasformare le credenze limitanti, superare le paure e liberarti dai blocchi che hanno ostacolato il tuo percorso.

L'aggiornamento delle rappresentazioni interne

Ciò che rende TAI® così incredibilmente attraente è la sua capacità di aggiornare letteralmente le rappresentazioni interne. Con la contemporanea focalizzazione sui tre cervelli (Dantian) e l'enunciazione di specifiche formule di intenzione dirette al subconscio (frasi di intenzione), TAI® genera un effetto trasformativo a cascata su pensieri, percezioni, emozioni e azioni. Le vecchie rappresentazioni interne vengono sovrascritte con altre nuove e più positive, aprendo la strada a una visione del mondo completamente rinnovata.

La chiave per aprire le Porte della Percezione

Incorporando gli insegnamenti di TAI nella tua vita scoprirai che questa pratica è la chiave per aprire le porte della percezione. Imparerai a vedere il mondo con occhi nuovi, ad abbracciare il cambiamento e a sperimentare una maggiore consapevolezza. TAI è come una lente d'ingrandimento per la tua mente, che ti permette di esplorare gli aspetti più profondi e nascosti di te stesso e del mondo che ti circonda.

Alla fine di questo breve manuale scoprirai perché TAI può diventare uno dei tuoi strumenti preferiti sia nell'auto-aiuto che, nel caso tu sia un professionista, anche nel cambiamento guidato.

Per arrivare a TAI ho individuato ed esplorato alcuni punti-chiave, fattori indispensabili per un reale cambiamento.

In primis la consapevolezza dell'**impermanenza**, poiché tutto ciò che esiste possiede questa caratteristica. Oggi c'è, domani chissà, tra mille anni forse, tra ventimila probabilmente non ne resterà traccia. Il filosofo Eraclito descrive questo fenomeno con due parole greche, "*panta rei*" ovvero "tutto scorre".

Tanti anni fa, in meditazione nella foresta, un principe indiano ha esplorato questo fenomeno e si è reso conto che nell'universo **nulla permane**, tutto è in costante mutamento. Anche il nostro amato Sole che permette la vita su questo pianeta e splende sui giusti e sugli empi, un giorno lontano terminerà la sua esistenza. Del resto, è risaputo che l'**entropia** non guarda in faccia a nessuno. Non solo, il principe Siddhartha ha determinato che la causa prima della sofferenza è l'**attaccamento**, sia agli aspetti positivi che a quelli negativi dell'esistenza. Rimanere attaccati a qualcosa (del passato, ma anche uno scenario futuro o un pensiero) impedisce di vivere nel qui-ed-ora e di cogliere le lezioni e le opportunità che la vita fornisce nel presente. Questo non significa evitare affetti e legami, ma rinnovarli ogni giorno alla luce del fatto che, semplicemente, tutto scorre. Nella mia esplorazione della vita mi sono accorto che essa è viva.

"Esiste una sola sapienza: riconoscere l'intelligenza che governa tutte le cose attraverso tutte le cose"

Eraclito

La vita è una sorta di **organismo**, composto dalle esistenze di tutti gli esseri, dai loro pensieri, emozioni, vissuti, fantasie, paure, aspettative, idee, impressioni. Questa unica immensa manifestazione organica è viva nel tempo e nello spazio e mi piace chiamarla "**plasma spazio-temporale**". Questo termine evoca una sostanza a metà tra il liquido e il solido,

intelligente, che **risponde alle frequenze emesse** da ciascun essere. Per questo quando accade qualcosa, tendo a cercare **dentro** l'origine di ciò che si manifesta fuori. Non è facile né automatico, ma può dare parecchie soddisfazioni oltre a metaforiche legnate sui denti. Penso che guardarsi dentro sia il primo e più importante atto da compiere, senza per questo attribuirsi poteri che, semplicemente, l'essere umano non possiede. Se è vero che ogni persona ha un discreto raggio di scelta e di azione per determinare il proprio destino, è altresì certo che esistono forze ed influenze alle quali è assai difficile sottrarsi e che vanno considerate come appartenenti a ordini di grandezza superiori. Una calamità naturale, una guerra, una pandemia o una crisi economica, poco importa se frutto del caso o come spesso accade pianificata ad arte, fanno parte di quei fenomeni che si verificano indipendentemente dalla volontà del singolo. Essi, semplicemente, accadono. Quando sei nel bel mezzo di un fenomeno più grande di te, verso il quale hai poco o nullo potere, l'azione più intelligente da compiere è **cambiare il modo con il quale lo vivi e reagisci ad esso**, al contempo rendendoti conto che le tue opzioni sono limitate e difficilmente sono in grado di arrestare un fenomeno così vasto e complesso. Per questo quando entro in contatto con idee del tipo *“tu crei la tua realtà al 100%”*, frutto di una interpretazione piuttosto fantasiosa di alcuni postulati della fisica quantistica, mi sembra di trovarmi all'estremo opposto del fatalismo, secondo il quale tutto è già deciso ed è inutile fare alcunché. Mi piace molto la massima latina *“In medio stat virtus”*, la trovo efficace anche per offrire soluzioni pratiche. Questo mi esorta a guardare dentro di me, **rispettando gli ordini di grandezza della vita**. Del resto, solo gli esseri umani potevano concepire una visione totalmente antropocentrica dell'esistenza.

Tornando al plasma, mi sono accorto che esso **risponde** ai pensieri, agli stati d'animo, alle intenzioni. Per questo è possibile, in una certa misura, cambiare l'esterno (o anche solo la nostra percezione di esso)

trasformando l'interno. Per farlo serve **energia**, ovvero capacità di agire. In genere ne abbiamo in abbondanza, il problema è che talvolta è scarsa perché male impiegata, spesso per mantenere reazioni automatiche limitanti invece che per manifestare nuovi intenti o rinnovarne di antichi. L'energia vitale intesa come coscienza nel tempo può vibrare a diverse frequenze le quali determinano il tipo di realtà che si manifesta. Dallo studio della fisica sappiamo che il blu ha una frequenza mentre il giallo ne ha un'altra, e lo stesso vale per i suoni così come per i pensieri e le emozioni. L'energia può manifestarsi contemporaneamente come onda e come particella, e può essere cristallizzata nel passato (eventi), in scenari ipotetici dei quali non si è pienamente consapevoli (fantasie) e nelle varie credenze e idee. In questo modello teorico poiché tutto è energia, anche la coscienza lo è. Pertanto la migliore strategia per ottenere un cambiamento risulta il **riequilibrio cosciente delle energie**, in una sorta di **costante aggiornamento del sistema mente-corpo**. Proprio il paragone informatico è utile ad illustrare questo fenomeno. Un essere vivente riceve un flusso costante e ininterrotto di impressioni che si amalgamano con le rappresentazioni interne prodotte dai suoi apparati. Questo comporta la necessità di una continua gestione delle impressioni, affidata a processi perlopiù automatici nell'ottica di risparmio energetico. La Natura opera queste scorciatoie ogni volta che è possibile, dalle fasi respiratorie (di norma avvengono senza che vi sia il concorso della volontà) a quelle digestive, ma anche buona parte dei processi mentali è in realtà frutto di associazioni e concatenazioni. Sebbene questi automatismi siano in larga parte funzionali, vi sono situazioni nelle quali essi perdono le caratteristiche vantaggiose e diventano un'arma a doppio taglio. Ciò che è inteso come benefico diventa fonte di sofferenza e restrizione. In questi casi parliamo di rappresentazione non più funzionale che necessita di un aggiornamento proprio come un programma informatico obsoleto. Come ogni altro processo, perché avvenga è richiesta energia. Qui si collocano le **Tecniche**

di Riequilibrio Cosciente, come strumento che faciliti questo aggiornamento del sistema mente-corpo e favorisca un nuovo livello di ordine, ovvero armonia interiore. Tale processo è graduale e costante, poiché il vivente è per definizione inserito nel flusso del tempo e soggetto alle sue leggi. In altre parole, ciò che era funzionale in passato può non esserlo più nel presente, e necessitare di un aggiornamento che fino ad allora non era semplicemente disponibile. Proprio come per i computer, per aggiornare un programma non bisogna solamente disporre della versione innovata, ma è fondamentale avere lo spazio (la memoria) disponibile per accoglierlo. Prima di accogliere una nuova idea, un diverso modo di pensare o sentire, va preparato con cura il terreno interiore. Questo è un processo alchemico, conosciuto dalla notte dei tempi. Una sua versione moderna, adatta agli esseri umani di questa epoca, prende il nome di “**Sentiero Interiore**”, un processo che si avvale di quattro diversi metodi da utilizzare singolarmente o in sinergia tra loro. Come in un’orchestra, serve l’apporto contemporaneo o consecutivo di vari strumenti per generare una melodia. Da qui la strategia: creare un concerto che permetta ad ogni singolo metodo di dare il meglio.

Il cuore di questo approccio è una metodica chiamata **TAI** (Tecniche di Alchimia Interiore), ad essa è dedicato il presente manuale. Grazie a TAI è possibile facilitare il processo alchemico conosciuto come “*Solve et coagula*” ovvero “**Dissolvi e aggrega**”. Ogni cosa è soggetta a questo andamento, che possiamo anche intendere come morte e rinascita, come dissolvimento del vecchio dal quale generare il nuovo. Noi umani non siamo esenti da questo processo, anzi possiamo contribuirvi in maniera consapevole. Uno dei modi per farlo è seguire il nostro **sentiero interiore**, ovvero porre sotto la luce della consapevolezza le ombre che ci abitano. Dobbiamo favorire un **riequilibrio cosciente delle energie** (*solve*) così da poterle utilizzare con consapevolezza nella **fase creativa** (*coagula*).

Un metodo imprescindibile per facilità ed efficacia è certamente **EFT**, la tecnica che mi ha cambiato la vita. Un metodo di auto-aiuto e di gestione delle energie ormai famoso in tutto il mondo, che ho rielaborato secondo il mio stile in modo che sia ancora più fruibile e semplice da praticare, oltre che efficace. Nel 2011 ho messo a punto EFT Integrata (**EFT-i**) che va oltre i concetti teorici di EFT Classica e fornisce ulteriori strategie e applicazioni, oltre a fungere da base per TAI. Apprendere EFT-i è un grande dono per chiunque voglia addentrarsi nel proprio Sentiero Interiore. Peraltro, le Tecniche di Alchimia Interiore diventano ancora più efficaci quando vengono sapientemente integrate con EFT-i.

Un altro approccio è **AGER** (Age Gate Energy Release) ovvero ***Rilascio di Energia attraverso i Cancelli del Tempo***. Grazie ad AGER è possibile contattare quella coscienza cristallizzata in “capsule del tempo” configuratesi anche prima della nostra venuta al mondo, che abbiamo ereditato nascendo nella nostra specifica famiglia. Con la corretta applicazione del metodo si possono aprire quei cancelli che normalmente ci separano da questi **nodi irrisolti**, dandoci l’occasione di portare a compimento le numerose “sequenze non concluse” che influenzano le nostre vite.

Uno strumento molto potente all’interno del Sentiero è **PET** (Provocative Energy Techniques) ovvero **Tecniche Energetiche Provocative**. Questo approccio, particolarmente indicato per uscire dalle situazioni di blocco, permette di provocare il cambiamento che desideriamo utilizzando il paradosso, l’umorismo, l’interruzione di schema. Questo metodo, del quale ho avuto l’onore di essere il primo operatore italiano, viene insegnato anche in Italia dal suo fondatore, lo psicologo australiano Steve Wells.

TAI, EFT-i, AGER e PET: i quattro punti cardinali che ti fanno da guida lungo il Sentiero Interiore, così da lasciar andare i pesi del passato, sviluppare i tuoi talenti e manifestare la tua natura profonda.

Ricorda, prima di iniziare a praticare, di leggere le avvertenze.

AVVERTENZE

Le informazioni contenute in questo e-book sono di natura didattica e sono fornite solo come informazioni generali. TAI è un approccio relativamente nuovo e la misura della sua efficacia, così come i rischi ed i benefici non sono conosciuti completamente. Il lettore è d'accordo nell'assumersi ed accetta la piena responsabilità per ogni e qualunque rischio associato alla lettura di questo e-book e nell'utilizzo di TAI come risultato. Il lettore comprende che se lui o lei sceglie di utilizzare TAI, emozioni o sensazioni fisiche o memorie irrisolte potrebbero emergere. Ciò potrebbe essere percepito come effetto collaterale negativo. Materiale emotivo potrebbe continuare ad emergere dopo l'utilizzo di TAI, indicando che altre tematiche necessitano di essere valutate. Memorie in precedenza vivide e dolorose potrebbero dissolversi, limitando la capacità di fornire testimonianze legali dettagliate riguardo accadimenti traumatici. Le informazioni presentate in questo testo non sono intese a rappresentare che TAI sia utilizzata per diagnosticare, trattare, curare, o prevenire alcuna malattia o disordine psicologico. TAI non sostituisce un trattamento medico o psicologico. I casi presentati in questo testo non costituiscono alcuna garanzia o predizione riguardo ad alcun risultato nell'utilizzo individuale di TAI per alcuna particolare problematica. L'autore non fornisce alcuna garanzia o predizione riguardo alcun risultato derivante dall'utilizzo di TAI per alcuna particolare problematica. Le informazioni presentate in questo e-book sono solo per il tuo uso personale. Per poter utilizzare TAI con altri, è consigliabile divenire sufficientemente formato sull'argomento. Sebbene i materiali ed i link ad altre risorse siano forniti in buona fede, l'accuratezza, la validità, l'efficacia, la completezza, o l'utilità di qualunque informazione qui contenuta, così come in qualunque pubblicazione, non possono essere garantite. L'autore non accetta alcuna responsabilità per l'utilizzo corretto o meno delle informazioni contenute in questo e-book. Consiglio di cercare

consulenza professionale appropriata prima di praticare qualunque protocollo od opinione espressi in questo e-book, e prima di prendere qualunque decisione riguardo alla salute. Se qualsiasi corte legifera che qualsiasi parte di questo Disclaimer sia invalida, il Disclaimer sta come se queste parti fossero tolte. Continuando a leggere questo testo sei d'accordo con quanto sopra.

Capitolo I: Centri di energia

In Medicina tradizionale cinese, ma anche nella filosofia taoista, i **Dantian** sono i tre centri nei quali si accumula il **chi** (sotto forma di *Jing, Qi e Shen*) e da lì si diffonde nei meridiani energetici (quelli che utilizziamo in EFT). Nelle arti marziali interne si utilizzano i tre *dantian* per accumulare e raffinare energia vitale, in un percorso di crescita personale e spirituale. I tre centri corrispondono a quelli che la scienza moderna ha confermato essere **tre cervelli**, poiché tutti sono dotati di neuroni. Oltre al cervello contenuto nella scatola cranica, abbiamo cellule nervose nel cuore e nell'intestino. Le espressioni popolari, come ad esempio “seguire la pancia” o “andare dove ti porta il cuore” assumono quindi un senso più ampio, e trovano riscontro nelle ultime scoperte. Abbiamo tre cervelli ed è bene che si mettano d'accordo, altrimenti si rischiano innumerevoli conflitti e sofferenze.

Nella medicina tradizionale cinese i *dantian* sono centri che producono e accumulano energia, e quando funzionano al meglio riescono a **raffinarla** in una sostanza sempre più spirituale. Il centro inferiore, detto *xia dantian*, si trova sotto l'ombelico in corrispondenza con il punto VC6 (Vaso Concezione 6) chiamato anche Mare dell'energia. In questa sede, centro di gravità dell'essere umano, l'essenza vitale viene tramutata in energia disponibile per le attività psicofisiche. La focalizzazione sul primo centro aiuta a radicarsi, a contattare il proprio potere personale. Viene associato con la manifestazione del coraggio. Lo chiameremo “Centro Inferiore”.

Lo *zhong dantian* (campo intermedio) simboleggia il fuoco, la fornace che produce energia spirituale. Il cuore è, per eccellenza, accogliente e radiante. In alcune tradizioni lo si paragona al Sole, vero e proprio centro del sistema umano. Gli interessanti studi dell'Istituto Heartmath (www.heartmath.org) mostrano che il cuore fisico è dotato di circa 40000 neuroni, secerne ossitocina (l'ormone dell'amore) e ha un campo

elettromagnetico 5000 volte più potente di quello del cervello cranico. Inoltre è in connessione con il cervello e la coerenza con quest'ultimo favorisce l'abbassamento dello stress, la lucidità mentale e l'equilibrio emotivo. Secondo le ricerche del Dr. John Diepold, ideatore del metodo HAT, incrociando le mani sul petto e respirando consapevolmente si attiva la connessione con il cuore e questo migliora la coerenza cardiaca, sinonimo di benessere ed efficienza. In TAI esso è abbinato, come vedremo, alla enunciazione di specifici intenti. Il cuore è associato all'espressione della compassione. Lo definiamo "Centro Mediano".

Lo *shang dantian*, comunemente definito Terzo Occhio, è situato tra gli occhi, sulla fronte. Viene definito come la sede dello spirito (*Shen*), ha la funzione di dirigere la consapevolezza, oltre che di sviluppare presenza e viene associato con la creatività. La capacità di osservarsi si manifesta in questo centro, anche se per arrivarci serve l'energia degli altri due. Per questo nell'alchimia interna si inizia dal **primo dantian** e si sale, raffinando l'energia, per poi tornare all'inizio in un incessante ciclo di trasformazione. Nelle procedure TAI lo chiamiamo "Centro Superiore".

Peraltro, è interessante notare (come riportato nelle ricerche di mBraining) che i tre cervelli sono collegati tra loro grazie al nervo vago e le informazioni viaggiano dalla pancia verso la testa, proprio come illustrato migliaia di anni fa dalle discipline taoiste.

Consapevoli di queste caratteristiche energetiche e fisiologiche, i protocolli TAI prevedono, in larga misura, l'utilizzo dei tre centri con una progressione dal basso verso l'alto. In alcune occasioni è possibile focalizzarsi su uno solo dei centri, ad esempio per le situazioni che richiedono un intervento immediato. Dipende anche dal centro attraverso il quale hai percepito (e di seguito cristallizzato) un'impressione. Per questo per produrre una più **efficace trasformazione** è preferibile agire su **tutti e tre** i centri. Ricorda che l'energia (forza vitale) è direttamente connessa alla presenza, la quale

genera consapevolezza. Il sistema mente-corpo è progettato per favorire il naturale sviluppo della consapevolezza fino ad un certo livello (previsto dalla natura per tutti gli umani) secondo linee di minor resistenza, poi sono necessari **sforzi coscienti**. Significa che per elevarsi sopra il sonno collettivo (il Velo di Maya della tradizione vedica) servono disciplina, volontà e strategie da utilizzare. **TAI** te ne offre una vasta gamma.

In TAI i centri sono degli “amplificatori dell’intento”: attraverso il respiro consapevole, la focalizzazione sui tre cervelli e il potere dell’intenzione puoi praticare il tuo “*Solve et coagula*”.

Capitolo II: Tecniche di Alchimia Interiore

Abbiamo visto che in questo modello l'energia viene usata come sinonimo di coscienza, anche se in realtà quest'ultima è energia vitale raffinata, trasmutata. Potremmo utilizzare una metafora musicale, per definire la coscienza come energia ad un'ottava più elevata. Poiché tutto è ciclico, la coscienza si traduce nuovamente in energia (capacità di agire) sotto forma di azioni, non più reattive ma consapevoli. Anche il semplice lavare i piatti può essere un'azione automatica (lo faccio e intanto la mia mente vaga) oppure consapevole, mentre lavo le stoviglie **ci sono**. Nel secondo caso la consapevolezza mi permette di agire in modo differente, quello che Franco Battiato nella canzone "I treni di Tozeur" chiama "*vivere a un'altra velocità*". TAI è uno strumento per raggiungere tale stato dell'essere. L'osservazione della natura ci permette di cogliere un aspetto fondamentale della vita: tutto si trasforma.

tutto si trasforma

Non esiste nulla di eterno, sebbene la mente spesso non riesca ad accettarlo. Non solo, la vita ha bisogno dei processi trasformativi per auto perpetuarsi. Ci sono leggi che impongono alla materia di mutare, vuoi per crescita, digestione, eliminazione, corruzione, guarigione, rigenerazione, in generale tutti i processi di sviluppo o decrescita. Questo fenomeno, osservabile dal mondo atomico alle stelle, interessa anche l'essere umano. Abbiamo visto come i nodi energetici trattengano (temporaneamente, ma talvolta anche per una vita) la consapevolezza in ricordi, fantasie, credenze e simboli. In questi casi il soggetto non ha "digerito" l'esperienza, ovvero non l'ha ancora trasformata. Un po' come del cibo che rimane lì, non va né su né giù, e **non riesce a diventare nutrimento**. Con le esperienze non elaborate accade la stessa cosa, per questo motivo c'è bisogno di uno strumento che aiuti nel **processo di trasformazione**. Ritengo che oggi vi siano decine di approcci utili a tale scopo, e chiunque sia alla ricerca possa

trovare quello più adatto. Per quanto riguarda TAI, le peculiarità che la caratterizzano risultano particolarmente allettanti.

Questo metodo infatti:

- può essere praticato da chiunque;
- non necessita di strumenti o di procedure complesse;
- può essere applicato in qualsiasi situazione;
- utilizza le percezioni del praticante e le trasforma in energia disponibile;
- si avvale di antiche conoscenze mediate da moderne scoperte;
- si integra agevolmente con vari metodi, tra i quali EFT-i, costellazioni familiari, coaching;
- si differenzia in TAI Esterna (per tutti) e TAI Interna (per i più esperti);
- restituisce al soggetto la piena giurisdizione sul suo mondo interiore, divenuto il suo personale crogiolo alchemico nel quale operare le trasformazioni che necessita e desidera;
- permette di liberare l'energia vitale trattenuta nell'orizzonte interiore del praticante, restituendogli potere e capacità di agire;
- facilita la realizzazione di obiettivi concreti, applicando la formula alchemica "*Solve et coagula*";
- aiuta ad incrementare la pace interiore, la presenza e la vitalità.

TAI nasce come disciplina interiore, e ne consiglio la pratica quotidiana. Non appena un pensiero, uno stato d'animo o una sensazione fisica arrivano a turbare la presenza, ecco che si affaccia l'occasione per utilizzarla. Poiché, come abbiamo visto nel capitolo II, tutto è coscienza che si manifesta in diverse forme e frequenze, può essere utile avvalersi di griglie interpretative per facilitare la pratica. In TAI consideriamo la coscienza

cristallizzata in **esperienze non elaborate del passato**, in scenari ipotetici (**fantasie**) e nelle **credenze non vagliate dalla consapevolezza**. In generale, tutte le **rappresentazioni interne** che popolano il nostro orizzonte percettivo e determinano le caratteristiche e le qualità dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e delle nostre azioni. Per questo motivo il processo di apprendimento di TAI procede dalla conoscenza delle sub-modalità (la base della mappa interiore di ciascun individuo) alle diverse aree di cristallizzazione delle impressioni, fino all'utilizzo consapevole dei tre cervelli per operare una trasformazione alchemica di qualsiasi percezione o pensiero. Il metodo permette un graduale ma inesorabile aggiornamento di tutti i codici interiori che plasmano la vita di qualsiasi persona, grazie alla sinergia tra attenzione sui tre cervelli e potere dell'intenzione, veicolato attraverso specifiche frasi.

Le frasi

In TAI ci avvaliamo delle parole per **veicolare un intento**. Ci sono due frasi che hanno la funzione "*solve*" e un'altra che veicola l'aspetto "*coagula*". Le frasi "*solve*" sono utilizzate per prime poiché la fase di destrutturazione è propedeutica a quella di ristrutturazione (*coagula*). La maggior parte delle persone ha enormi quantità di energia contenuta in **centinaia di nodi energetici**, che necessita di essere liberata. La stessa sarà poi carburante per nutrire la realizzazione degli obiettivi, mediante la frase "*coagula*" (e, beninteso, **l'azione**). Le frasi vanno pronunciate a voce normale (in situazioni pubbliche possono essere semplicemente pensate) **portando l'attenzione sui centri**, partendo dal Dantian basso per poi salire. Le frasi "*solve*" servono a liberare l'energia trattenuta in un nodo energetico, l'identificazione con esso e l'attaccamento alla situazione, e sono seguite da una frase volta a generare un nuovo livello di ordine, un equilibrio più consapevole.

La Procedura di Base (Arte Esterna)

Quando, nella prima frase, si utilizza il termine “consapevolezza” al posto di “energia”, avviene sostanzialmente lo stesso: la consapevolezza che era rimasta bloccata nella capsula spazio-tempo viene liberata, può finalmente tornare nel presente e aggiornarsi, portando nuova coerenza e armonia. Alla prima frase fa seguito un’affermazione che ha lo scopo di lasciar andare identificazione e attaccamento (da non confondere con l’amore o con l’affetto), sciogliere cioè i vincoli che mantengono in essere la problematica. La procedura si conclude con la terza frase per generare ordine e coerenza dove c’era caos, entropia.

Dopo aver estratto energia da una rappresentazione e aver lasciato andare identificazione e attaccamento, la terza frase permette di favorire ordine a un livello superiore, corrispondente alla consapevolezza del praticante nel qui-e-ora. Questo conduce a uno stato di quiete interiore, aumentando la capacità di discernere e operare scelte.

Le frasi di TAI Esterna

- 1** *“Riprendo il mio potere e libero l’energia trattenuta in questo/a [rappresentazione, pensiero].”*
- 2** *“Lascio andare ogni identificazione e attaccamento a questo/a [rappresentazione, pensiero].”*
- 3** *“Genero ordine e coerenza in me rispetto a questo/a [rappresentazione, pensiero].”*

La procedura va applicata su ogni rappresentazione disturbante, in modo da aggiornare il sistema gradualmente ma inesorabilmente.

Frase di armonizzazione

Frase di chiusura, da pronunciare alla fine del ciclo di TAI per favorire l'integrazione e il nuovo livello di consapevolezza.

“Armonizzo tutti i miei sistemi a questa nuova consapevolezza”

La **frase di armonizzazione** viene utilizzata per integrare più facilmente i risultati raggiunti, che spesso sono così strabilianti che il soggetto fatica a crederci.

Qualsiasi cosa emerga alla coscienza può essere oggetto di TAI, perché il **“piombo interiore da trasformare in oro” è sempre contenuto nel proprio orizzonte percettivo**. Ogni volta che pratici utilizzi i centri come **fornace**, i nodi energetici (capsule spazio-tempo) come **metallo vile** che sarà trasformato, grazie al **fuoco** del tuo intento, in **metallo nobile**. Eseguire il metodo in modo sistematico ti porterà a vivere con maggiore presenza, ad **esserci** sempre di più. Un essere umano consapevole di sé e della sua posizione all'interno del flusso della vita.

Capitolo III: L'Alchimia Interiore per il cambiamento

Una volta comprese le potenzialità di TAI e le sue modalità di applicazione (a tal riguardo, sono disponibili diversi gradi di formazione, aperti a tutti o riservati ai professionisti del cambiamento e della consapevolezza) è facile farsi prendere dall'entusiasmo. Nel corso di questo ebook, abbiamo esplorato il mondo delle Tecniche di Alchimia Interiore, o TAI®, e il loro potenziale nel risvegliare la trasformazione personale. Ora, ci addentriamo nel cuore del cambiamento, esaminando alcune delle applicazioni più affascinanti del metodo. Che tu sia un individuo in cerca di auto-aiuto o un professionista della relazione d'aiuto o del cambiamento guidato, scoprirai che TAI® offre un'ampia gamma di strumenti per raggiungere i tuoi obiettivi e favorire una crescita significativa.

Applicazioni nell'Auto-Aiuto: Illumina il Tuo Percorso Personale

Se sei qui alla ricerca di risposte, speranze e di una chiave per sbloccare il tuo potenziale, sei nel posto giusto. TAI® è stato creato per individui come te, desiderosi di compiere il proprio viaggio di trasformazione. Ecco alcune delle potenziali applicazioni di TAI nell'auto-aiuto:

- 1. Sovrascrivere le credenze limitanti:** hai mai sentito dire che sei il tuo peggior nemico? TAI ti insegna come identificare e sovrascrivere le credenze limitanti che ostacolano il tuo percorso verso il successo e il benessere.
- 2. Superare le paure e i blocchi:** molti di noi sono intrappolati in una gabbia di paure e blocchi che ci impediscono di realizzare il nostro potenziale. TAI ti guida attraverso un processo per affrontare queste emozioni paralizzanti e liberarti.

3. **Aumentare la consapevolezza:** la consapevolezza è la chiave per il cambiamento. Con TAI scoprirai come sviluppare una profonda consapevolezza di te stesso, delle tue emozioni e del mondo che ti circonda.

4. **Migliorare le relazioni Interpersonali:** TAI ti insegnerà a comprendere meglio te stesso e gli altri, aprendo la strada a relazioni più sane e significative.

5. **Sperimentare il benessere:** la pratica costante di TAI può portare a una maggiore serenità e benessere, poiché ti liberi delle vecchie rappresentazioni interne disfunzionali e le sostituisci con nuove, più in linea con la tua consapevolezza attuale.

Applicazioni nella Relazione d'Aiuto e nel Cambiamento Guidato: un nuovo strumento per Professionisti

Se sei un professionista della relazione d'aiuto, come un terapeuta, un coach, un counselor o un consulente, o se lavori nel settore del cambiamento guidato, TAI® è un'aggiunta straordinaria alle tue abilità. Ecco come potresti applicarla nella tua pratica:

1. **Facilitare la trasformazione:** utilizza TAI® come un potente strumento per aiutare i tuoi clienti a superare le sfide e ad apportare cambiamenti significativi nelle loro vite.

2. **Superare i blocchi dei clienti:** spesso, i tuoi clienti possono essere bloccati da credenze o emozioni che impediscono il progresso. Con TAI® puoi guidarli a superare gradualmente questi ostacoli.

3. Migliorare la comunicazione: aiuta i tuoi clienti a migliorare la comunicazione con se stessi e gli altri, riducendo conflitti e promuovendo relazioni più armoniose.

4. Creare programmi di auto-aiuto personalizzati: puoi integrare TAI® nei programmi di auto-aiuto personalizzati per i tuoi clienti, offrendo loro strumenti per il cambiamento anche al di fuori delle sessioni con te.

5. Approfondire la tua pratica: se sei un professionista, l'apprendimento di TAI® può arricchire la tua pratica, migliorando la tua comprensione delle dinamiche interne dei tuoi clienti e aumentando la tua capacità di supportarli.

Ti invito a Esplorare TAI®

Alla luce di queste incredibili applicazioni, voglio inviarti un invito a esplorare TAI® più a fondo. Sia che tu sia un individuo in cerca di crescita personale, un professionista desideroso di arricchire la tua pratica o semplicemente una persona curiosa, TAI® offre un mondo di scoperta e trasformazione.

Sono pronto a guidarti in questo straordinario viaggio di auto-esplorazione e crescita personale. Scopri come TAI® può diventare il tuo alleato nella tua ricerca di una vita più felice, significativa e consapevole.

Capitolo IV: Formazione e riferimenti

Quando sono arrivato a TAI mi sono reso conto della sua potenza, e dell'importanza che potrebbe avere **nella vita di milioni di persone**. Per questo ho ideato la didattica ponendomi come obiettivi la facilità di accesso, la qualità dei contenuti, una modalità di insegnamento efficace e la copertura della maggior parte del territorio italiano, per poi passare a quello europeo. TAI è inserita in un percorso più ampio che ho denominato “**Il Sentiero Interiore**”, nel quale si trovano EFT-i, AGER e PET. Le metodiche, seppur complete, sono tra loro facilmente integrabili.

Il percorso didattico nelle Tecniche di Alchimia Interiore

Il percorso didattico di **TAI** aperto a tutti è suddiviso in livelli, mentre quello per i professionisti della relazione d'aiuto è strutturato in **diverse formule**. TAI fa riferimento alle quattro fasi dell'alchimia (Nigredo, Albedo, Citrinitas e Rubedo ovvero Opera in Nero, Opera in Bianco, Opera in Giallo ed Opera in Rosso). Avrai notato che la combinazione cromatica del simbolo di TAI rispecchia queste quattro fasi. La **Nigredo** rappresenta il grosso del lavoro, corrispondente alla fase “**solve**” e alla **stagione invernale**, dove il seme deve marcire per potersi trasformare e dare frutto. L'**Albedo** incarna la **resurrezione**, una nuova visione delle cose, la **primavera**. La **Citrinitas** rappresenta la **maturazione** e al contempo il raggiungimento della fusione, necessaria per operare una trasformazione profonda. Corrisponde all'**estate**, al sole, alla luce. Il **Rubedo** è il passaggio da dividuo a individuo, la trasformazione dallo stato solido a quello gassoso. Delinea la maturità, evoca l'**autunno** e il **compimento**. Questi elementi sono presenti, in misura variabile, in tutti i corsi di TAI.

EFT-i, TAI, AGER e PET sono pratiche di trasformazione interiore ed energetica, e non vanno mai confuse o proposte come cure o terapie. Possono tuttavia essere integrate in modelli già esistenti, così da

potenziarne efficacia e velocità. Se desideri organizzare un seminario nella tua città, azienda o associazione, scrivimi all'indirizzo mail: andrea@andreafredi.com

Per rimanere in contatto:

- Iscriviti alla **Newsletter**, inserendo la tua migliore mail nell'apposito modulo sul sito www.andreafredi.com
- Fai richiesta di iscrizione al **Gruppo Facebook** "Andrea Fredi – Il Sentiero Interiore" <https://www.facebook.com/groups/AndreaFred/>
- Iscriviti al canale Telegram: <https://t.me/AndreaFred>
- Iscriviti al canale Youtube "Sentiero Interiore" <https://www.youtube.com/c/AndreaFredVideo>

Buon viaggio lungo il tuo **Sentiero Interiore**,

Andrea Fredi

L'autore

Andrea Fredi (1974), autore, formatore e ricercatore nel panorama italiano delle moderne Tecniche Energetiche, contribuisce alla diffusione di metodi di consapevolezza e di auto-aiuto, tra i quali la più conosciuta è certamente EFT (Emotional Freedom Techniques). Insieme con il Dr. Vincenzo Di Spazio è co-fondatore del metodo AGER, e gestisce il sito internet www.eft-italia.it punto di riferimento per EFT in lingua italiana.

Dal 2011 è operatore di Tecniche Energetiche Provocative certificato dagli ideatori del metodo, Dr. David Lake e Steve Wells. Nel 2017 ha messo a punto una nuova metodica, TAI (Tecniche di Alchimia Interiore) che attraverso il riequilibrio cosciente delle energie facilita l'espansione della consapevolezza e un incremento del benessere.

Andrea vive in Italia e tiene conferenze e seminari in diverse nazioni. Il suo percorso esperienziale si chiama Il Sentiero Interiore (www.andreafredi.com), costituito da quattro tecniche energetiche selezionate tra le più efficaci attualmente disponibili.

Con **MyLife Edizioni** ha pubblicato:

- Autostima ed Emozioni nel corpo (2007), ora "EFT in pratica" (2012)
- EFT – L'arte della trasformazione (2009) – Libro, riedizione 2018
- EFT & PNL - Insieme per dimagrire (2009) – Videocorso, con D. Conti
- AGER (2009) – Videocorso, con il Dr. Vincenzo Di Spazio
- EFT Integrata (2014) – Cofanetto MyLife University
- Sblocca il tuo inglese (2014) – Libro con Nicoletta Todesco
- Trasforma le tue abitudini (2017) – Libro e videocorso, con Nicoletta Todesco
- Tecniche di Alchimia Interiore (2018) – Libro

Con Auto-pubblicazione

- Techniques d'Alchimie Intérieure (2022) (in francese)
- Inner Alchemy Techniques (2024) (in inglese)
- Riscrivere la Matrice con AGER (2024)