

Effetti antalgici positivi sul Mal di Testa, grazie alle Tecniche Energetico-Meditative secondo il Metodo Cosmo (100 partecipanti) per 60 giorni (da sei 6 a 8 trattamenti).

DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI45>

Autori

Sanna Antonio, *Psicologo, Psicoterapeuta e Formatore del Metodo Cosmo (IT)*

Molinari Claudio Giuseppe, *(codice ORCID [0000-0003-4553-7509](https://orcid.org/0000-0003-4553-7509))*

Teresa Columbano, *Co-Fondatrice Metodo Cosmo, Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®[®], Esperta di Counseling, Insegnante di Respiro (IT)*

Katya Ondradu, *Medico chirurgo, Spec. Fisiatra, Operatore di Medicina Integrativa Informativa – MII e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Mariangela Puddori, *OSS, Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®[®] e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Melissa Barontini, *Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®[®] e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Giuliana Cittanti, *Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®[®] e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Abstract

Il Trattamento Bioenergetico (Fabbroni R., Resta S., 2020); (Fabbroni R., Ondradu K. Reti P., 2024) è una tecnica del *Metodo Cosmo* che è in grado di agire a livello fisiologico, a livello mentale e ovviamente a livello energetico, per migliorare qualitativamente lo stato di benessere della persona sia in autotrattamento sia in trattamento verso gli altri. Può essere vista come una meditazione energetica la cui peculiarità principale è l'utilizzo dell'Energia Scalare, tipica del Metodo.

Tale metodica può essere vista come trattamento complementare, utile a gestire la globalità delle persone sane e malate, con l'obiettivo di modulare e riequilibrare il campo energetico delle persone attraverso l'uso delle mani o a distanza.

Riduce o elimina, dolore e stress, migliorando l'umore e portando armonia e benessere nella persona. Aumenta inoltre le proprie capacità percettive dell'energia, il proprio equilibrio e la propriocezione.

Armonizza e bilancia inoltre, il ritmo cardiaco, influenzando positivamente il Sistema Nervoso.

Lo studio qualitativo è basato su 100 partecipanti ai corsi del *Metodo Cosmo*, di cui oltre il 50% Operatori in ambito Medico sanitario. Attraverso un questionario con 1 item si è sondato i cambiamenti a livello fisiologico dei praticanti valutando in modo specifico gli effetti antalgici.

Gli item presi in considerazione per questo studio riguardano:

1 Mal di Testa

I risultati ottenuti hanno pienamente confermato le ipotesi della ricerca.

Keywords

Benessere, Terapia Antalgica, Metodo Cosmo, Cardioscienze, Bioenergia, Energia Scalare, Mal di Testa, Metodo Summa Aurea®

Citazione per questo articolo

Sanna A., Columbano T., Barontini M., Molinari G. C., Ondradu K., Puddori M., Cittanti G., *Effetti antalgici positivi sul Mal di Testa, grazie alle Tecniche Energetico-Meditative secondo il Metodo Cosmo (100 partecipanti) per 60 giorni (da sei 6 a 8 trattamenti), Rivista Scienze Biofisiche (11/2024.) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI45>*

Articolo

Premessa

L'esposizione ripetuta e/o prolungata allo stress psico-fisico può provocare usura dei sistemi regolatori del corpo e sovraccarico allostatico, influenzando così il benessere e la salute. Gli interventi di gestione del dolore, compresa la meditazione, sono considerati strategie efficaci per ridurre il carico allostatico e promuovere il benessere psicofisico. In effetti, diverse pratiche di meditazione sono confermate utili per migliorare le prestazioni cognitive, l'umore e i processi affettivi, (Nyklicek I., Kuijpers K.F., 2008), (Moore A., Malinowski P., 2009), (van Aalderen J.R., Donders A.R., Giommi F., et al., 2012) e sono state associate a miglioramenti nel funzionamento del sistema immunitario, nella regolazione emotiva e nello stress comportamentale (Bottaccioli F., Carosella A., & Alt., 2014).

La Consapevolezza risulta, nei casi di malessere, la chiave di volta per il miglioramento dello stato che si vive (Meena BM, Manasa B, Vijayakumar V, Salagame KKK, Jois SN., 2018). Secondo la Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato – TCCU (Fabbroni R., 2021), ben sappiamo che lo stato di Consapevolezza attraverso cui viviamo le esperienze della vita è responsabile dello stato di salute e benessere. Possiamo quindi avere un effetto legato alla Psiche-Somatica (Fabbroni R., Sanna A., 2023a, 2023b). Il Soma va in fibrillazione e si espande quando è sotto stress riducendo il livello energetico che invece aumenta quando la parte fisiologica e mentale si contrae ed è in armonia (Fabbroni R., Sassola A., Capello Lorenzo P., 2021).

La “*Tecnica di Espansione di Coscienza*” è la pratica del Metodo Cosmo (Fabbroni R., Columbano T., 2024) utilizzata per tale studio e i suoi benefici (Molinari G.C., Fabbroni R., Sanna A., 2022), (Sanna A., Columbano T., et Alt., 2024) sono confermati dai risultati emersi.

Il Metodo Cosmo

Il Metodo Cosmo può essere definito come un insieme di tecniche atte a modulare e riequilibrare il campo energetico umano (R. Fabbroni, S. Resta, 2020), permettendo di indirizzare consapevolmente l'energia a scopo terapeutico riconnettendo e riarmonizzando le differenti frequenze energetiche presenti nell'organismo (Fabbroni R. 2023a).

Il termine energia è entrato nella tassonomia del NANDA International (fino al 2002 nota come North American Nursing Diagnosis Association, associazione professionale per la definizione e standardizzazione delle diagnosi infermieristiche) con la diagnosi infermieristica di “*Disturbo del campo di energia*”, definita come una “*grave alterazione del flusso di energia che sta intorno all'essere della persona con conseguente disarmonia del corpo, della mente e/o dello spirito*”.

Il Metodo Cosmo è un percorso che consente di far conoscere e sperimentare l'Energia o la Bioenergia che permea l'universo e proviene dal Vuoto Quantico (Fabbroni R., 2023) e consente la vita, comunemente è denominata Energia Scalare (Fabbroni R., 2024). Il Campo Energetico a cui si connette questa metodica è quindi il Vuoto quantico nel quale l'energia del Campo Scalare si evidenzia specificamente (Fabbroni R., 2023).

La consapevolezza è legata al Campo Scalare, l'energia del Vuoto è energia senziente che prende forma e con essa possiamo entrare in comunione. Il Vuoto è fatto di energia e questa energia può essere richiamata tramite l'intenzione.

Il Campo possiede cinque principali caratteristiche:

- a) indivisibilità, perché non è costituito da parti;
- b) segue il principio di non causalità, concetto legato al principio di indeterminazione della fisica quantistica;
- c) non può essere sottoposto a processi di tipo riduzionistico;
- d) non è localizzato in un'unica e precisa dimensione, concetto legato al fenomeno dell'entanglement quantistico;
- e) è caratterizzato da una totale apertura.

Il Campo, essendo formato da energia, non è statico, ma possiede caratteristiche dinamiche, legate ai processi di costante evoluzione e di continua interazione. In un approccio alla salute e al benessere, l'operatore parte dall'intenzione di essere uno strumento per aiutare le persone o sé stesso, connettendosi con il proprio Sé più autentico (Fabbroni R. 2021); (Fabbroni R., Molinari C. G., Sanna A., 2022) tramite uno stato di rilassamento profondo che sposta le onde cerebrali direttamente in Delta (Fabbroni R., Sanna A., 2022). In questo stato la coscienza che è un "Campo Informato", siamo centrati sul cuore (Fabbroni R., Columbano T., Sanna A., Ondradu K., 2024), organizza le informazioni del sistema (sensoriali, emozionali e mentali) rendendole "coerenti" e consente alla persona di aprirsi meglio al trattamento o autotrattamento che sta sperimentando nel modo più profondo, armonico e funzionale possibile. *L'Espansione di Coscienza* basata sul Metodo Cosmo utilizza un linguaggio vibrazionale percettivo tra coscienza, correnti elettriche che generano campi elettromagnetici, e materia-energia: è un modo di comunicare che può favorire la guarigione, la consapevolezza di sé e la connessione spirituale (Fabbroni R., Sanna A., 2023).

Progetto

È stato condotto uno studio qualitativo, prima e dopo. I partecipanti n=100, dei corsi bioenergetici del Metodo Cosmo così suddivisi:

Medici	24
Psicologi	8
Fisioterapisti	5
Biologi Nutrizionisti	2
Infermieri	6
Naturopati	8
Counselor	5
Operatori DBN	14

Operatori Sanitari	10
Osteopati	6
Non Professionisti	12

hanno partecipato ad un questionario valutando 4 item così distribuiti:

Questionario Bioenergetico ante il corso 1° Livello

	Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
	1	2	3	4	5
1 Mal di Testa	3%	61%	29%	4%	3%

Lo stesso questionario è stato effettuato a 60 giorni dal primo incontro in cui è stata acquisita la tecnica di *Espansione di Coscienza* elemento di questo studio.

Questionario Bioenergetico ante il corso 2° Livello o a 60 giorni

	Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
	1	2	3	4	5
1 Mal di Testa	83%	14%	3%	0%	0%

Lo scopo del Progetto è la valutazione di come la Tecnica Energetico-Meditativa sopra citata è in grado di apportare una modifica positiva dello stato fisiologico, nello specifico il Mal di Testa, dei partecipanti allo studio attraverso un effetto antalgico (Fabbroni R., Calcei E., 2021); (Fabbroni R., Argiolas V., 2021).

Il mal di testa può anche comportare un dolore muscolare cioè una **manifestazione dolorosa** localizzata o diffusa che coinvolge i muscoli (Fabbroni R., Sanna A. 2023b).

Caratteristiche dei soggetti

Sono stati esclusi fumatori, persone in sovrappeso e persone con patologie di rilievo (diabete, problemi cardiocircolatori, ecc.).

I soggetti hanno una età compresa tra i 35 e i 60 anni.

L'85% dei soggetti non aveva mai praticato tecniche bioenergetiche di nessuna tipologia.

Analisi dei dati

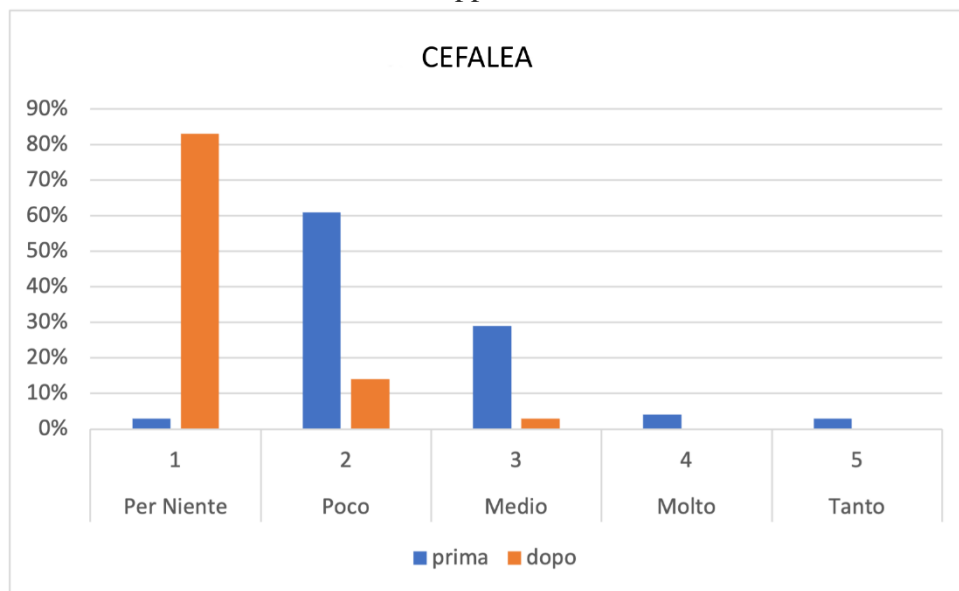
I dati saranno analizzati in due modalità e sono quella descrittiva e attraverso il Test del *Chi-Quadro* e dell'associato *p-value*.

Il test *chi-quadro* è in assoluto il più diffuso per le analisi statistiche. Dalla statistica medica alle ricerche di mercato, questo test è il grande protagonista di molte analisi. La sua ampia diffusione è principalmente dovuta alla semplicità di utilizzo e alla flessibilità di risposta in caso di dati qualitativi, come in questa pubblicazione.

La sua funzione, attraverso il *p-value*, è di stabilire una “differenza statisticamente significativa”, tra i dati *prima e dopo* dello studio qualitativo.

Il valore del *chi-quadro* e dell'associato *p-value* ci diranno quindi quale delle due ipotesi è verificata. Infatti, se il p-value è maggiore della canonica soglia dello 0.05, allora accetteremo l'ipotesi nulla, cioè la variazione dei dati tra *prima e dopo* è poco significativa. Dunque, andremo ad affermare che non esiste differenza. Mentre se il p-value è minore di 0.05, allora rifiuteremo l'ipotesi nulla, accettando quella alternativa, cioè che esiste correlazione e più il *p-value* è < di 0.05, maggiore è la validità della correlazione.

Il grafico sul dolore ci mostra lo stato e lo sviluppo della **Cefalea**.



La cefalea, o mal di testa, è un disturbo molto diffuso. Secondo la Società Italiana di Neurologia è possibile dividere le cefalee in due gruppi: le cefalee primarie, che rappresentano esse stesse una patologia e le cefalee secondarie, che rappresentano il sintomo di condizioni patologiche del sistema nervoso centrale. Le cefalee primarie si dividono in due gruppi: le cefalee muscolo-tensive e le emicranie (ulteriormente suddivise in sottogruppi). La cefalea primaria è una condizione patologica complessa che vede coinvolte strutture craniche algosensibili in uno stato cerebrale di alterata eccitabilità e disfunzione dei meccanismi centrali che controllano il dolore, in grado di attivare il sistema trigemino-vascolare.

Lo studio consente la valutazione della **Cefalea** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente nel 97% dei partecipanti allo studio e il livello di dolore era

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
3%	61%	29%	4%	3%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco entusiastici in quanto le persone che manifestavano la **Cefalea** sono passate dal 97% al 40%.

Nello specifico abbiamo

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
60%	37%	3%	0%	0%

Quindi:

- L'assenza di Mal di Testa è passata dal 3% al 60%
- Il dolore leggero percepito è diminuito quasi del 50%
- dolore medio percepito è passato dal 29% al 3%
- dolori forti scomparsi del tutto

p-value

	Count	Row %	Col %	Total %	NIENTE	POCO	MEDIO	MOLTO	TANTO	Total
PRIMA	3	3,00	3,49	1,50	61	29	4	3	100	
	61,00	81,33	90,62	100,00	100,00	100,00	50,00			
	14,50	30,50	14,50	2,00	1,50					
DOPO	83	83,00	96,51	41,50	14	3	0	0	100	
	14,00	18,67	9,38	0,00	0,00	0,00	50,00			
	7,00	7,00	1,50	0,00	0,00	0,00				
Total	86	43,00	37,50	16,00	2,00	4	3	200	100,00	

Chi-square	Value	DF	p <
Pearson	131,997	4	0,0001

P<0,0001 indice di ottima correlazione

Conclusioni

Lo studio, ha evidenziato e confermato le ipotesi, di come la pratica Energetico-Meditativa denominata ***Espansione di Coscienza***, possa determinare un beneficio in termini di riduzione della Cefalea o comunemente chiamato Mal di testa in modo ampio e sostanziale.

La scomparsa del dolore, in base alle differenti tipologie, è estremamente elevata e i dolori forti (molto+tanto), complessivamente sono addirittura scomparsi.

In tutte le tipologie di dolore riscontrato il 100% degli esaminati ne ha riscontrato la diminuzione del livello.

Si conferma quindi che la pratica Energetico-Meditativa denominata ***Espansione di Coscienza***, è ottimale come trattamento del dolore.

Attraverso il Test del Chi quadro si è avuto conferma di quanto detto essendo sempre

P<0,001 indice di ottima correlazione

Bibliografia

- Bottaccioli F. DPhil, Antonia Carosella MEd, & Alt., *Brief Training of Psychoneuroendocrinoimmunology-Based Meditation (PNEIMED) Reduces Stress Symptom Ratings and Improves Control on Salivary Cortisol Secretion* Under Basal and Stimulated Conditions, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.02.002>
- Belal M., Meena B Mallikarjunappa, Sowmya Nagaraj, & Alt., *Understanding Pranic Energy Experiences: A Qualitative Approach*, *Adv Mind Body Med.* 2023;37(1):22-27, PMID: 37119543
- Fabbroni R., Resta S., *La Biofisica di un Trattamento energetico. La valenza scientifica delle pratiche ad approccio Bioenergetico*, *Rivista Scienze Biofisiche* (11/2020) DOI: <http://dx.medra.org/10.48274/ibi1>
- Fabbroni R., Resta S., *Effetti Terapeutici del trattamento sull'infiammazione svolti con la TB Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®*, *Rivista Scienze Biofisiche* (11/2020) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI3>
- Fabbroni R., *Aspetti e funzionamento della TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®*, *Rivista Scienze Biofisiche* (01/2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI5>
- Fabbroni R., Calcei E., *Cancro al seno: la TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® come supporto nella Terapia del Dolore e gestione dell'umore*, *Rivista Scienze Biofisiche* (02 /2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI9>
- Fabbroni R., Sassola A., Capello Lorenzo P., *Psicosomatica, PNEI e PNEIS spiegate attraverso la Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato – TCCU*, *Rivista Scienze Biofisiche* (03/2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI11>
- Fabbroni R., *Teoria del Campo di Consapevolezza Unificata e la possibile conferma dell'esistenza dell'Anima*, *Rivista Scienze Biofisiche* (03/2021), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI7>
- Fabbroni R., Argiolas V., *Trattamento del Dolore Cronico: Emicrania senza aura e Cefalea a grappolo attraverso l'applicazione della TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®*, *Rivista Scienze Biofisiche* (02/2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI8>
- Fabbroni R., Molinari C. G., Sanna A., *Riconnettere Corpo, Mente e Anima-Spirito per recuperare Salute e Benessere in una visione sistemica e unitaria che porti alla guarigione. Il Metodo bioenergetico Summa Aurea® come strumento per ri-Animare l'essere umano e la società attraverso l'uso consapevole dell'Energia-Informata*, *Rivista Scienze Biofisiche* (07/2022), *Rivista Scienze Biofisiche* (03/2022) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI15>
- Fabbroni R., Sanna A., *Delta Healing. La frequenza cerebrale per il ripristino del Benessere e la Rigenerazione Cellulare, attraverso i trattamenti Bioenergetici secondo il*

Metodo Summa Aurea®. Caso di studio su 20 Operatori del Metodo, Rivista Scienze Biofisiche (03/2022) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI14>

- Fabbroni R., (2023) *Teoria Unificata delle 4 forze: Il Vuoto, il Potenziale Quantico e le Onde Scalari che creano la vita! Come recuperare Salute e Benessere attraverso il Metodo Summa Aurea®: La Medicina Integrativa Informazionale-MII!*, *Scienze Biofisiche (02/2023)*, Doi: <https://doi.org/10.48274/IBI18>
- Fabbroni R., (2023b) *La Visione Sistemica della vita attraverso la Medicina Integrativa Informazionale. La Creazione della Vita attraverso le Onde Scalari e l'approccio Psiche-Somatico*. *Rivista Scienze Biofisiche (07/2023a)*, Doi: <https://doi.org/10.48274/IBI20>
- Fabbroni R., Sanna A., (2023a) *Psiche-Somatica la Nuova disciplina al Centro della Medicina Integrativa Informazionale: contesto teorico-scientifico e applicativo*, *Rivista Scienze Biofisiche (07/2023)*, DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI19>
- Fabbroni R., Sanna A., (2023b) *Conflitto Interiore, Stress e Infiammazione in chiave Psiche-Somatica. Analisi e risoluzione pratica*, *Rivista Scienze Biofisiche (09/2023)* DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI31>
- Fabbroni R., *Onde Scalari endogene, esogene artificiali ed esogene Naturali (o Spirituali) e il Metodo Summa Aurea®*, *Rivista Scienze Biofisiche (02/2024)*, DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI33>
- Fabbroni R., Ondradu K. Reti P., *Le Frequenze della Vita e della salute: la Risonanza*. *Rivista Scienze Biofisiche (03/2024)*, Doi: <https://doi.org/10.48274/IBI34>
- Fabbroni R., Columbano T., *La Forza Magnetoelettrica e l'interazione MagnetoDebole all'interno delle quattro Forze fondamentali della fisica: prima conseguenze la scomparsa della paura*, *Scienze Biofisiche (10/2024)*, DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI40>
- Sanna A., Columbano T., Barontini M., Molinari G. C., Ondradu K., Puddori M., Cittanti G., *Migliorare Autostima e Autoefficacia per ridurre lo stress attraverso la tecnica energetico-meditativa detta Espansione di Coscienza del Metodo Cosmo. Lo studio si è svolto su 100 corsisti (per 60 giorni, da 4 a 6 espansioni la settimana)*. *Rivista Scienze Biofisiche (11/2024)*, DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI44>
- Fabbroni R., Columbano T., Sanna A., Ondradu K., *La Coscienza nel Cuore: Cardiologia Energetica e Stato di Consapevolezza Spirituale*, *Scienze Biofisiche (10/2024)*, DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI42>
- J.R. van Aalderen, A.R. Donders, F. Giommi, *et al.*, *The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial*, *Psychol Med*, 42 (5) (2012), pp. 989-1001
- Nyklicek I., Kuijpers K.F., *Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism?* *Ann Behav Med*, 35 (3) (2008), pp. 331-340

- Meena BM, Manasa B, Vijayakumar V, Salagame KKK, Jois SN., *Nursing Student's Experiences of Meditation on Twin Hearts During Eight Weeks Practice: A Qualitative Content Analysis*. SAGE Open Nurs. 2021 Dec 7;7:23779608211052118. doi: 10.1177/23779608211052118. eCollection 2021 Jan-Dec.PMID: 34901438
- Moore A., P. Malinowski, *Meditation, mindfulness and cognitive flexibility*, *Conscious Cogn*, 18 (1) (2009), pp. 176-186
- Tianjun Liu, *The scientific hypothesis of an “energy system” in the human body*. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*, Volume 5, Issue 1, January 2018, Pages 29-34, <https://doi.org/10.1016/j.jtcms.2018.02.003>