



# **E FECE L'UOMO A SUA IMMAGINE E SOMIGLIANZA...**

---

**APPROCCIO INTEGRATO, OLISTICO DELLA SALUTE , DEL  
CORPO, DEL SINTOMO, SULLO SFONDO DELLA DIMENSIONE  
PSICHICA E ANIMICA DEL PAZIENTE.**

Matricola n. 0312

di Marchesini Simona

Relatore: Gigliola Guerini

## INDICE:

|   |                     |
|---|---------------------|
| Introduzione.....   | pag. 2              |
| Sussurri dell'anima.....  | pag. 3              |
| Mi iscrivo alla Consè.....  | pag. 4-5            |
| Genesi 1,26_28.....   | pag. 6              |
| Il segreto silenzioso.....  | pag. 7-8            |
| La visione integrale.....   | pag. 9-10           |
| Il sintomo.....   | pag. 10-11          |
| La cistite.....   | pag. 11-12          |
| Corpo e psiche.....   | pag. 12-13          |
| Il senso di separazione.....  | pag. 13             |
| Il verbo si fece carne.....   | pag. 14             |
| L'impulso creativo.....   | pag. 15-16          |
| Il corpo come strumento di guarigione.....                              | pag. 17-18          |
| La tecnica metamorfica.....   | pag. 18-19          |
| Il massaggio dell'anima.....  | pag. 19-20          |
| La riflessologia plantare.....  | pag. 20-21          |
| Il corpo, una forma densa di energia.....                               | pag. 21-22-23-24    |
| La rinascita.....   | pag. 24-25          |
| Alimentazione e digiuno.....  | pag. 25-26-27       |
| L'inconsistenza della sofferenza.....                                   | pag. 27-28          |
| Il sistema immunitario.....   | pag. 28             |
| Il cervello anarchico.....  | pag. 29-30-31       |
| La visione psicosomatica.....   | pag. 31             |
| La terapia dell'emozione.....   | pag. 31-32          |
| L'uomo creativo.....  | pag. 33             |
| Non è il caso di farne una malattia.....                                | pag. 33             |
| L'intento.....  | pag. 34             |
| Paramahansa Yogananda.....  | pag. 35-36          |
| La verità è nel corpo .....   | pag. 36-37          |
| Le 5 leggi biologiche del Dott. Hamer .....                             | pag. 37-38-39       |
| La scuola del sintomo.....  | pag. 39             |
| La vita è un mistero da vivere non un problema da risolvere (Osho)..... | pag. 39-40          |
| Interdisciplinare.....  | pag. 40-41-42-43    |
| Le punte degli iceberg.....   | pag. 43-44          |
| Silenzio, fede e suono.....   | pag. 44-45          |
| Salvator Dalì.....  | pag. 46             |
| Conosci te stesso.....  | pag. 47-48          |
| Iridologia .....  | pag. 48-49          |
| Astrologia.....   | pag. 50-51-52-53    |
| Esperienze in corsia.....   | pag. 54-55-56       |
| L'approccio del naturopata, il mio approccio.....                       | pag. 56-57-58-59-60 |
| Chi sono io ? .....   | pag. 61-62          |
| Bibliografia.....   | pag. 63             |

## INTRODUZIONE

“L'uomo, nel suo vero essere, è un raggio della coscienza divina, una unità tecnicamente chiamata Monade, della Sostanza del Primo Logos, un germe che contiene potenzialmente tutte le perfezioni della Sorgente da cui emana. Onde queste potenzialità latenti possano svilupparsi, è necessario che tale germe di vita divina sia, come il seme, affidato alla terra, seminato nel campo di un Universo in manifestazione, e compia in esso il lungo ciclo di una lenta evoluzione. Tale pellegrinaggio attraverso la materia farà della Monade una individualità che riflette la divina perfezione, una copia o immagine di Dio, un figlio cresciuto sino alla perfetta statura del Padre che lo ha emanato. L'evoluzione si compie per mezzo delle vibrazioni esterne che risvegliano le potenzialità latenti della coscienza, ed è soltanto per mezzo dell'involucro o forma in cui si manifesta, che tal coscienza può ricevere ed avvertire le influenze esterne.”

Manuale di Teosofia di Giuseppe Giordano.

Così l'uomo si caratterizza per avere una parte materiale, corpo, e una immateriale, l'anima, con facoltà spirituali che interagiscono fra loro condizionandosi sul piano materiale, la salute, e sul piano immateriale, volontà, fede e coraggio.

Questo testo è rivolto in particolare a tutte le persone che stanno attraversando un periodo di difficoltà fisica o psichica per ricordare loro che non sono soli, che sono immersi in un potenziale che appare invisibile ai molti, ma non per questo non contattabile, che la guarigione è un viaggio da compiere in compagnia di te stesso, che la cura non sarà solo il rimedio giusto o il medico perfetto ma la sinergia tra il te e il fuori da te, prendo consapevolmente e responsabilmente in mano il mio potere di guarigione seguendo il percorso interiore che la malattia mi sta chiedendo di compiere ed affido con fiducia il restante percorso nelle mani di chi si mette al servizio della medicina allopatrica e naturale.



## SUSSURRI DELL'ANIMA

Mi radico nella gratitudine per il mio corpo, strumento sacro della mia anima. Attraverso di esso, sento, respiro e vivo pienamente l'esperienza umana. Mi radico nella bellezza della vita e celebro il dono di essere qui, ora.

Abbraccio il flusso della vita con pazienza e presenza. Ogni onda passa, ma io rimango connessa alla mia essenza e nel fluire trovo la mia forza e la mia libertà.

Sono sia il limite che l'infinito. Scelgo di liberarmi dalle credenze che mi trattengono e di espandermi oltre ogni confine, lasciando che il fuoco della mia volontà mi guidi.

Il mio cuore è aperto alla vita. Accolgo ogni esperienza con coraggio, sapendo che l'amore si espande attraverso ogni crepa. Accolgo l'amore in tutte le sue forme, respirando con fiducia anche nelle tempeste della vita.

La mia voce è potente. Con ogni parola creo la mia realtà e onoro la verità della mia anima. La mia voce è un ponte tra il visibile e l'invisibile.

Vedo oltre le illusioni. Il mondo esterno riflette ciò che vive dentro di me, e io abbraccio la mia infinita saggezza. Vedo la connessione in ogni cosa e riconosco la saggezza dentro e fuori di me.

Mi arrendo al mistero della vita. Anche senza comprendere tutto, confido nell'intelligenza dell'Universo che guida ogni cosa.

*@\_taitanina*

## MI ISCRIVO ALLA CONSE'

Era settembre quando con una video chiamata, segue mail, vengo lasciata da quello che credevo fosse l'uomo giusto per me, già così c'erano i presupposti per capire quanto la vita ci ama, apro una parentesi per dire che non sono mai le forze del male o quella che più comunemente chiamiamo sfortuna che ci porta eventi catastrofici nella nostra esistenza, il male ha tutta la convenienza a lasciarti nel tuo addormentamento, nella meccanicità, nel vivere una vita a metà, anche perché l'altra metà la consegna a loro quando lasci il corpo, ma questo è un altro discorso, ciò che ci viene a svegliare con ceffoni rumorosi che ti obbligano a rivedere tutta la tua vita, sono le forze del bene, che attraverso eventi e a volte malattie, ti portano a dei cambi di rotta importanti, affinché tu segua un cammino evolutivo della coscienza. Ma la personalità non l'ha preso benissimo questo abbandono e disperata corro ad iscrivermi alla scuola di Naturopatia ConSè perché volevo tenere occupata la mente studiando. Scopro ben presto a partire dall'accoglienza, dal linguaggio utilizzato, dagli sguardi e dagli abbracci, dai laboratori di ricerca interiore, che questa scuola non era nozionistica (il vocabolario spiega questo termine in questo modo: fondato esclusivamente su un accumulo di nozioni con un senso di aridità e banalità) ecco che invece questa scuola aveva un potenziale evolutivo sulla persona, una visione spiraliforme sul divenire dell'individuo in quanto unico, irripetibile e particella di Dio, uno sguardo olistico nella sua totalità, che insieme diventavano percorso per il naturopata che si struttura nell'essere per diventare e per il paziente che si affida a lui per un percorso di guarigione. Allora in primis vengo in contatto con le resistenze che mi hanno portato a soffrire incolpando le cause esterne, come se qualcuno là fuori fosse tenuto a colmare i miei vuoti esistenziali, e osservo il dolore sganciandolo dalla presunta causa e così facendo il dolore è solo dolore, e a quel punto senza il bagaglio psichico diventa gestibile ed ho la possibilità di trasmutare, dal piombo all'oro, ovvero di aprire varchi di luce sul buio dell'ombra. In questa scuola apprendo il significato di assumersi la responsabilità della guarigione, quando Gesù guariva, le persone lo ringraziavano ma lui rispondeva, non io, la tua fede ti ha guarito, un naturopata sa che la guarigione è una scelta molto personale e profonda, e sa che dalla sofferenza (psichica) si produce il sintomo (fisico) che causa il dolore, agire solo sull'ultimo segnale, sia che utilizzi un rimedio naturale o allopatico, non realizza la vera guarigione. Il problema è la soluzione, è la porta che insieme, paziente e terapeuta, possono varcare, eliminando causalità e tempo e la pretesa che passi, avere fede è vivere ciò di cui non hai certezza, vedere la resistenza all'accettazione del momento, accettare l'incapacità di starci, osservare il desiderio come forma di resistenza, esprimi ma lascia andare, non aggrapparti, Gesù diceva: togli da me questo calice amaro ma Fiat Voluntas Tua, se la Sua volontà è fatta non sei più seduto sulla personalità e diviene, in ultima analisi, la tua volontà. La lamentela è un ostacolo vibrazionale, abbiamo la sensazione di esistere a livello mentale e troviamo appagamento in ciò che ci dà il mondo, viviamo di illusioni, e identificati con la personalità si cade in giudizio, ho visto molte persone ammalate totalmente identificate con il

personaggio di vittima che hanno creato, fare discorsi carichi di giudizio, il fare morale non corrisponde ad apertura, sorridere ai giochi della mente è già un buon inizio per sentire di esistere a livello cardiaco, prendere le distanze dal gioco che ti ha portato dove sei ora, scegliere una nuova via, ho osservato le onde del mare come se fossero forme pensiero, arrivano con la loro forma, alte, impetuose, sembra che abbiano una vita propria ma appena hanno finito di manifestarsi si sciolgono ed erano mare, erano della stessa sostanza del mare, non hai motivo di identificarti con l'onda, tu sei il mare. Il principio mentale deve diventare servo non padrone, porta non prigioniera. Anche nella malattia non identificarti, non lamentarti, diventa lo sguardo, sii un essere di sensazione non di pensiero, ed allora il rimedio, le cure, un intervento chirurgico, saranno un aiuto come co-creatore di una guarigione che è già avvenuta. Ed è con questo sguardo e ascolto che mi sento di avvicinarmi ad una persona che chiede di essere vista e ascoltata, ed è per questo che il farmaco sintomatico utile nel momento del dolore fisico non può però essere considerato la fine della cura, mi avvalgo del sostegno della terra con tutti i rimedi naturali per aiutare la persona durante il cammino verso la sua guarigione consapevole. Prima di questa scuola, a livello intuitivo utilizzavo rimedi naturali, compresa la guarigione dal virus sars-cov2, ora ho acquisito strumenti che amo utilizzare e condividere con chi lo chiede, in primis il contatto corporeo terapeutico del massaggio, gli olii essenziali con il loro effetto specifico e come aromaterapia, i fiori di Bach così versatili e vibrazionalmente sottili, la fito e oligo terapia che in modo personale utilizzo molto perché mi dà l'impressione che vada a dare una informazione al mio corpo, che comunichi con lui, il respiro potente alleato, inspiro la vita attraverso il naso ed espiro le pre-occupazioni attraverso la bocca, se ci pensate quando siamo veramente saturi di tutto si sbuffa, il corpo sa, prende dal cielo ed affida alla terra, la lettura dell'iride non a caso gli occhi sono definiti specchio dell'anima, una lettura spirituale della tua carta natale con l'astrologia e il suo potenziale evolutivo, la medicina tradizionale cinese con i suoi cinque movimenti (o elementi) legno, fuoco, terra, metallo e acqua, utili alla comprensione delle dinamiche del corpo e della psiche, dei cicli fisiologici ed energetici, del corpo come riflesso dell'interiorità e indirizzano all'utilizzo del rimedio indicato a quella persona in quel momento, la psicosomatica come correlazione fra mente e corpo che si influenzano a vicenda e mi dà la possibilità di vedere emozioni bloccate, o meccanismi di difesa e di scegliere il trattamento più appropriato personalizzando l'approccio, l'alimentazione come atto terapeutico capace di prevenire, sostenere e invertire processi e squilibri dell'organismo, è molto importante ciò che introduciamo perché ogni alimento ha proprietà specifiche. E ancora insieme potremo vedere che le manifestazioni di energia che ci attraversano, anche quelle che definiamo negative, sono un trampolino da cui partire, togliendo l'aspettativa di arrivare per portare sacralità al momento presente. "Impara che il Pensatore, il pensiero e lo strumento del pensiero sono di natura diversa, eppure nella realtà ultima sono una cosa sola. Ogni tuo talento è un regalo". (Gv 10,30-38)

## GENESI 1,26\_28

E Dio disse: “Facciamo l’uomo a nostra immagine, a nostra somiglianza, e domini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutte le bestie selvatiche e su tutti i rettili che strisciano sulla terra. Dio creò l’uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò.” L’affermazione della Genesi scritta al plurale fa riferimento alla Trinità, tre in Uno, ma potrebbe anche essere un plurale Maiestatico perché solo Dio sta facendo qualcosa ma gli Angeli erano con Lui. Nell’atto della creazione però la parola somiglianza sparisce, rimane solo ad immagine, come se il volto dell’uomo fosse uno specchio, Dio si riflette nell’uomo e l’uomo si riflette in Dio. Ma la somiglianza (essere come Lui) è una facoltà che va sviluppata, va curata. Nella sostanza dell’anima siamo ad immagine del Padre, nell’intelligenza ad immagine del figlio, e nella volontà ad immagine dello Spirito Santo. Siamo fatti della stessa sostanza del Padre, della stessa sostanza del qui e ora, della stessa sostanza dell’adesso, della stessa sostanza della coscienza. Avete occhi e non vedete, avete orecchi e non sentite, la vera guarigione non è quella fisica, la guarigione è interiore ed è possibile quando quel “me” che si ammala sparisce per diventare uno e lo puoi fare quando vedi che quel “me” è solo un’idea, l’idea del “me”. Il principio mentale deve diventare il servo, accade invece che il mentale sprema l’uomo. Il mentale non va eliminato, combattuto, giudicato (non separare il grano dalla zizzania) perché sarebbe la mente stessa che lo fa , l’atteggiamento deve diventare sguardo e ascolto, lo sguardo trasmuta non tu, mente, e le cose andranno meglio ? no, le vivrò meglio. Sei qui, in questo viaggio, per edificare la sostanza attraverso l’esperienza, e divenire a Sua somiglianza, con la consapevolezza che ciò che vedi nello specchio è a sua immagine.

***E per analogia l’uomo può comprendere Dio, comprendendo sé stesso. Buon viaggio...***

## IL SEGRETO SILENZIOSO

Manuele Baciarelli, naturopata, autore del libro L'Enneagramma Biologico, dice, "Sono un naturopata ma non uso la naturopatia", cosa intende con questa frase? Che se facciamo i naturopati dando il rimedio fitoterapico al posto di quello allopatico e pensiamo di aver fatto il nostro dovere ci sbagliamo, il nostro compito non si ferma lì, dietro alla malattia c'è il segreto silenzioso che l'ha generata sfruttando i punti deboli della persona, anche genetici, che predispongono un terreno su cui puoi coltivare salute o malattia. Ci possono essere blocchi come rigidità mentale, paura, convinzioni, senso di colpa che da sensazioni inascoltate diventano materia. Lo stesso discorso vale per le difese immunitarie, per potenziarle posso aiutare il terreno, la predisposizione di una persona a reagire agli attacchi esterni, posso consigliare Vit C , Vit D, Echinacea o altro ancora ma se lei brucia le sue difese col desiderio inconscio di ammalarsi , i rimedi saranno vani. Con la prima ondata di Sars-CoV-2 , quando il ceppo è arrivato con tutta la sua carica infettiva , io lavoravo in un reparto che nel giro di due giorni è stato attrezzato per ricevere i casi infettati dal virus, io non sapevo cosa era, non ricevevo risposte tranquillizzanti, il clima era di spavento e io avevo paura, dopo solo 4 giorni l'avevo già preso, non c'era vitamina che potesse competere con la paura, il terreno si era predisposto, a casa c'era mio figlio, gli consiglio di allontanarsi per non essere infettato a sua volta, lui mi risponde, Io non ho paura, e rimane lì, lui non ha mai sviluppato la malattia. Dopo la mia guarigione sono ritornata in reparto, non ho più avuto paura, ora sapevo che il mio sistema immunitario, quel corpo estraneo l'aveva affrontato e che non avrebbe più dimenticato quali strumenti utilizzare, da qui la mia convinzione che il siero proposto e imposto dal governo non poteva essermi proposto per il mio bene ma per scopi che tutt'oggi stiamo ancora vedendo.

Un altro discorso da fare è la fede, "in verità vi dico, se avrete fede pari ad un granello di senape nulla vi sarà impossibile" Mt 17,14-20. Insieme o al di là del rimedio, se la persona affronta una malattia con la fede che sarà guarito, con la fiducia nella terapia, allora avrà predisposto un ambiente chimico che favorisce la guarigione, ricordando che non sempre la guarigione è fisica, la vera guarigione è quella dell'anima e se il corpo non ci avrà seguito, non sarà stato comunque un fallimento.

Ci sono persone che guariscono con tre rimedi fitoterapici in sinergia fra loro, e persone che con lo stesso sintomo e lo stesso rimedio non ottengono nulla. Questo a supporto del fatto che siamo esseri unici e irripetibili e che i rimedi standard tipici della medicina allopatrica non danno gli stessi risultati a tutte le persone ma nemmeno quelli su base naturale. La visione della guarigione è a 360° partendo dal corpo eterico (vitale, energetico) al mentale, psichico, emotivo e fisico.

Studi neuroscientifici affermano che abbiamo circa 60.000 pensieri al giorno , per lo più automatici, ripetitivi, negativi, rivolti al passato, frutto di una mente che agisce per istinto di sopravvivenza, spesso crea aspettativa, confronto, ti fa sentire

non adeguato alle situazione, non arrivato (dove devo arrivare?) , crea paragoni (lui ce l'ha fatta io sono un fallito), e non c'è nulla da fare che possa assecondare il delirio, non c'è un fare per arrivare, che genera il senso di inadeguatezza nel non fare, c'è solo vedere che ciò che propone non è vero, è falso, non c'è neppure da accettare la situazione, come quando stai male e ti viene detta quella frase, devi accettare , in verità non c'è da accettare un prodotto logorante di una mente distorta perché daresti ragione alla mente che la situazione esiste per come te l'ha presentata, etichettandola in giusto o sbagliato, bella o brutta, raggiungibile o irraggiungibile per te, creando frustrazione. Liberati dai falsi obiettivi, dai falsi bisogni, non devi essere nulla che la mente ti proponga di diventare. Sei già qui e ora, l'espressione più bella che possa esistere.

Nel libro "Tutti all'inferno" al capitolo V, Giorgia Sitta, psicologa clinica ed appassionata di alchimia trasformativa, spiega l'approccio all'emozione durante il viaggio iniziatico di Dante alle porte dell'inferno, sotto la guida di Virgilio: "Colui che intraprende il viaggio, deve abituarsi alla calma, non è utile voler anticipare i tempi, è necessario rimanere in ascolto delle emozioni che si provano". (quante volte le evito perché fanno male o fastidio?) "Dante vorrebbe subito conoscere, per dare una spiegazione alla sensazione spiacevole che sta provando, ma Virgilio lo esorta a rimanere fermo, in ascolto (non abbiamo mai tempo per questo, abbiamo troppo da fare, poi ti ferma la vita stessa con intoppi, tradimenti, abbandoni, malattie) ricevendo e **abbracciando tutto ciò che il suo corpo fisico, emotivo e mentale stanno provando**. E' fondamentale imparare a vivere le emozioni e non evitarle. Ogni singola emozione, sensazione e percezione, se non viene rigettata ma viene vissuta fino in fondo, permette di scoprire qualcosa del nostro inconscio. Accogliere non significa "spiegare" bensì rimanere in contatto con ciò che si sta provando senza giudicare. (siamo abituati ad analizzare, perché, per come, vogliamo comprendere ma non sentire, perché il sentire fa male, il comprendere dà la possibilità di giudicare o giudicarsi e il lavoro rimane mentale non cardiaco). Permettersi di provare un'emozione, uno stato, una percezione senza giudizio, consente di andare oltre al corpo biologico, emotivo e mentale e portare "luce" (la luce della consapevolezza vuota) cioè un po' di chiarezza, nel proprio inconscio. Questo passaggio afferma una volta di più la differenza tra "vivi e morti", ed è riferito allo stato di consapevolezza, senza la quale viviamo una vita meccanica ed addormentata pensando di essere vivi. "Osserva il mondo del pensiero e separa il falso dal vero. Edifica discernimento". (Mt 13,24-30)

## LA VISIONE INTEGRALE

La medicina con approccio integrato, olistico della persona, prende in considerazione il singolo individuo come unico e irripetibile e non come un insieme di sintomi da curare, psiche anima e corpo si influenzano e condizionano la buona salute o il malessere, e come diceva **Platone**: “Non si deve cominciare a sanare il corpo senza tener conto dell’anima, questa sarebbe proprio la ragione per cui tante malattie la fan franca ai medici greci, perché essi trascurano il tutto di cui invece dovrebbero prendersi cura , quel tutto che è malato e dunque non può guarire in una sola parte “

Qualunque persona vada a parlare del suo problema ad un medico, ad un naturopata, ad uno psicologo, sarebbe auspicabile che questi ricordino alla persona stessa che la psiche è il corpo e il corpo è la psiche, psicosomatica e somatopsichica, è un ricordo di Sé, per prendersi in mano responsabilmente, con l’aiuto certo di un professionista ma senza delegare fuori (medico e medicina) la propria guarigione.

Il sintomo allora diventa un alleato, un messaggio da interpretare, un sentire che, inascoltato, è precipitato nell’ inconscio. A quel punto ha inizio un viaggio dal fuori al dentro, al sentire ciò che siamo e osservare se stiamo mantenendo fede a noi stessi, al nostro mandato, al nostro progetto di vita, in un agire che è in sintonia con la propria natura.

La malattia è energia condensata, non agita, soffocata, trattenuta, la malattia è uno strumento di espressione quando altre strade non sono state prese in considerazione, la malattia è l’ultima carta che la psiche gioca per essere ascoltata.

La cultura del passato aveva maggiori risorse culturali, religiose, simboliche, per dare ragione della malattia, per trovare un senso, un significato alla condizione di essere ammalato. Il paradosso della civiltà contemporanea, che ha fortemente promosso il sapere scientifico a scapito di quello umanistico, consiste proprio in questo: la malattia è più presente, ma non si è più capaci di trovarle un senso, o per lo meno di offrirne una lettura, che consenta di integrarla, in un qualche modo nel proprio romanzo biografico o, come direbbe **Paul Ricoeur** (filosofo francese), “nella propria identità narrativa”. La malattia, in questa società basata sulla razionalità scientifica, più che sulla razionalità filosofica, diventa l’assurdo, il non senso assoluto.

Ma perché a volte è così faticoso guarire, ovvero cambiare quegli aspetti, quelle situazioni che ci hanno portato ad ammalarci? L’antropologo **Paul Radin** sostiene il ruolo determinante dell’atteggiamento tradizionalista presente nel carattere e nella genetica, è una vena conservatrice presente nella natura umana. Nell’immaginario popolare novità e originalità sono il contrario di tradizione, come se l’ispirazione, la vocazione, il genio che chiama lontano dalla tradizione, fossero

per definizione opposti all'ordine, alla disciplina, alle regole, all'autorità, insomma al tradizionalismo.

E' quantomeno lecito dunque osservare che, tra gli atteggiamenti conservatori, che sono genetici, e un qualcos'altro che chiama contro e lontano, può crearsi un forte conflitto, e dal conflitto si genera la malattia.

Anche la badessa **Ildegarda di Bingen** (1098-1179) in tutte le sue opere, sia quelle profetiche che quelle naturalistiche, parla della salute come connubio fra spirito e materia. Guarigione e salvezza sono interdipendenti. Non si può raggiungere e conservare uno stato di salute se non attraverso la salvezza spirituale che significa essere fedeli al proprio progetto di vita unico e autentico. Dalla fisica alla medicina, una stessa legge attraversa l'universo, una legge di corrispondenza. Proprio per la corrispondenza di uomo e universo, inscindibilmente legati, per raggiungere o riacquistare il benessere psico-fisico, l'essere umano, essendo parte del tutto, deve riattingere le energie necessarie dal mondo circostante, giacchè i suoi disturbi dipendono proprio dalla perdita di armonia con sé stesso e con l'ambiente esterno.

In UN CORSO IN MIRACOLI si legge: "Il corpo non può guarire, perché non può rendersi malato. Non ha bisogno di alcuna guarigione. La sua salute o malattia dipendono interamente da come la mente lo percepisce, e dallo scopo per cui la mente lo usa. E' ovvio che un segmento della mente può vedersi separato dallo Scopo Universale. Quando questo si verifica, il corpo diventa la sua arma, usata contro questo scopo per dimostrare il fatto che si è verificata la separazione. Il corpo diventa così lo strumento dell'illusione, e agisce di conseguenza: vede quello che non c'è, sente ciò che la verità non ha mai detto e si comporta in modo folle, essendo imprigionato dalla follia."

"Impara il significato dell'illusione e, in mezzo a essa, poni il filo d'oro della verità. Edifica distacco". (Mc 9,42-50)

## IL SINTOMO

La scrittrice **Elena Bernabè** scrive a proposito del rapporto uomo – sintomo: "Bisognerebbe avere un rapporto più intimo con i propri sintomi. Portarli fuori a cena, in luoghi appartati e donare loro l'adeguata attenzione. Considerarli amanti segreti, da proteggere, custodire, da amare. Non si dovrebbero presentare subito ad estranei perché sono nati solo per noi e nessuno li può avvicinare, vivere e comprendere come il nostro cuore. Così, all'emergere di un sintomo, nuovo o già conosciuto, ognuno di noi si dovrebbe vestire a festa, cancellare ogni appuntamento, prenotare una cena romantica e trascorrere una serata speciale, solo in compagnia di sé stesso. Non per fare un interrogatorio a quella spia del corpo, non per scacciarlo via, non per pregarlo di andarsene, ma per imparare a parlare il suo linguaggio. Il sintomo ha un codice tutto suo, è un dettato dell'anima che ha bisogno di presenza, di tempo, di fiducia nella vita per poter agire nel mondo tramite noi. Siamo ponti tra i mondi, traghettatori di simboli, meravigliosi mediatori di storie.

Prendiamoci allora un po' di tempo per stare con i nostri sintomi prima di presentarli al mondo, rimaniamo in questa relazione sacra, diamo fiducia al nostro cuore.”

“Trattiamo il sintomo, ma ancor più indaghiamo insieme il pensiero che ti ammala”. (Roberto Poli)

## LA CISTITE

Nel mio vissuto relazionale mi è capitato di incontrare più volte il sintomo della cistite, esso si presenta con uno stimolo alla minzione frequente e dolorosa, si tratta di una infezione alla vescica che può risalire velocemente verso i reni. E' solitamente causata da batteri, per lo più Escherichia Coli (80%), ma anche Klebsiella o Pseudomonas Aeruginosa, entrano dall'uretra e da lì migrano verso la vescica. Il fatto che siano più le donne a soffrirne risiede nella differenza fisiologica, la uretra delle donne è lunga 4 cm mentre quella degli uomini circa 20 cm, il che significa che i batteri nocivi devono percorrere un tragitto breve per arrivare in vescica dove proprio lì possono causare problemi. Ma perché ci sono molte donne che ne soffrono frequentemente e altrettante che non ne vengono quasi mai colpite? Una prima risposta viene dal cosiddetto microbiota vaginale, ovvero una comunità di batteri benefici che tutela e protegge l'ambiente, nelle donne che non sono state più affette da cistite per un lungo periodo, si è visto che i ceppi batterici del genere Lactobacillus dominano il microbiota, al contrario in donne in cui vi è un elevato numero di Enterobacteriaceae sono collegati molti disturbi. I Lattobacilli utilizzano l'acido lattico per creare un ambiente acido in vagina, ed essendo anche anaerobi, ovvero non hanno bisogno di ossigeno per vivere, lo utilizzano per formare perossido di idrogeno, processo del tutto naturale per creare un meccanismo di protezione. Quando tutto questo viene meno, essendo l'infezione molto dolorosa si corre al riparo con l'antibiotico il quale distrugge anche i batteri buoni predisponendo il corpo a sviluppare una recidiva perché il taglio netto al complesso batterico indebolisce in modo significativo la resistenza ai nuovi batteri rendendo più facile la colonizzazione. Pertanto visto che l'utilizzo degli antibiotici può aumentare il rischio di recidiva, è opportuno attuare un approccio olistico al disturbo, il primo consiglio è quello del sostegno mirato con ceppi di Lattobacilli efficaci, mantenere una mucosa vaginale integra perché i batteri nocivi si stabiliscono meglio in una mucosa danneggiata.

Personalmente, ho utilizzato la tintura madre di uva ursina che è un antibiotico naturale per eccellenza da abbinare, in caso di necessità, alla tintura madre di Pinosella che è un potente antisettico, ripara la mucosa vescicale, ed è diuretica. La Pareira Brava che è un rimedio omeopatico che è utilizzata per le sue proprietà antispastiche quindi utile per coliche renali, cistiti e difficoltà della minzione. Ricordo che anche i rimedi naturali possono avere interazioni con altri farmaci o condizioni mediche, pertanto è comunque opportuno consultare un professionista della salute per determinare il rimedio più appropriato. Ma il mio approccio a questo sintomo è stato anche e soprattutto psicosomatico, ho potuto osservare come all'inizio di una nuova relazione vi entrassi come un profugo che in cerca di

casa marca il territorio con l'urina per delimitarne i confini, un bisogno di controllo, l'aspettativa che la relazione si svolga in un modo che rassicura la personalità, ho scoperto che togliere le regole dalla relazione lascia spazio alla creatività e che l'indipendenza di ognuno non è contro qualcuno, vivere pienamente con gioia la vita e la relazione, accettarne coraggiosamente le tappe, godere dei sensi e aprirsi con fede all'imprevedibile. Il pensiero produce la parola la quale cambia il DNA, la malattia ti sta chiedendo di non tornare come prima, ti sta chiedendo di cambiare qualcosa di te, del tuo modo di vedere. Questo è stato il mio approccio ad un sintomo che mi stava parlando di cambiamento e a cui io facevo resistenza.

## CORPO E PSICHE

**Tiziano terzani**, giornalista e scrittore, affronta, elabora e vive sulla sua pelle la relazione inscindibile fra corpo e psiche e scrive nel 2004 : “La malattia rappresenta dunque la rottura dell'equilibrio tra corpo e psiche, perché nella malattia si assiste ad una sorta di cannibalizzazione della psiche da parte del corpo. La cura, pertanto, ha come scopo quello di superare questa disgregazione, consentendo all'uomo di aprirsi verso il cielo, pur rimanendo radicato a terra. In questo consiste, infatti, la guarigione.”

A volte nella malattia è presente dolore e sofferenza, la medicina allopatrica è in grado di controllare il dolore attraverso dei farmaci perché esso è un fenomeno di tipo biologico, ma sfugge alla sua attenzione la sofferenza che dipende dal significato che il paziente attribuisce al dolore stesso, alle sue risonanze simboliche, affettive, relazionali. Di fronte al dolore ci si trova in condizione di passività, il dolore colpisce e ne siamo vittime. Al contrario la sofferenza implica anche una condizione di attività, dipende da come noi viviamo il dolore, da quali significati siamo capaci di attribuire ad esso, da come reagiamo. Sofferenza deriva appunto da sub-fero, che indica il “portare sulle proprie spalle”. Il tema della sofferenza esorbita dunque dall'ambito della medicina scientifica e chiama in causa altri saperi, innanzitutto la filosofia. Agli entusiasmi per i successi della medicina, oggi subentra un senso di insoddisfazione per una medicina iper specialistica, che si occupa solo del corpo o dell'organo malato e non della persona malata, così come emerge da questa testimonianza di Tiziano Terzani:

“I miei medici tenevano conto esclusivamente dei fatti e non di quell'inafferrabile “altro” che poteva nascondersi dietro i fatti, così come i cosiddetti “fatti” apparivano loro. Io ero un corpo, un corpo ammalato da guarire, e avevo un bel dire: ma io sono anche una mente, forse sono anche uno spirito e certo sono un cumulo di storie, di esperienze, di sentimenti, di pensieri ed emozioni che con la mia malattia hanno probabilmente avuto un sacco a che fare! Nessuno sembrava volerne o poterne tenere conto. L'approccio scientifico, razionale che avevo scelto faceva sì che il mio problema di salute fosse più o meno quello di un'automobile guasta. A me come persona infatti, i bravi medici aggiustatori chiedevano poco o nulla, bastava che il mio corpo fosse presente agli appuntamenti che loro gli fissavano per sottoporlo ai vari trattamenti”. (Terzani 2004).

Quello che si comprende dalla testimonianza di Terzani è che la malattia non è mai solo una disfunzione di carattere organico ma anche come un momento di crisi che colpisce il corpo-vissuto. La malattia rappresenta un tempo di crisi, perché è un tempo nel quale il progetto di vita del singolo deve essere ripreso, modificato, perché mutano gli orizzonti temporali, le possibilità, il modo stesso di guardare la vita. “Prima di costruire una forma pensiero, vedine il proposito, accertane la meta e verificane il movente. Cosa vuoi fare? Dove la vuoi inviare? Perché lo fai?”. (Mt 5,43-48)

## IL SENSO DI SEPARAZIONE

In “Un corso in miracoli” si legge: “La cattiva salute è l’effetto di una decisione presa dalla mente per uno scopo che vuole raggiungere: alla fine restare nel suo stato separato ma non ritenersene responsabile”. Così Gesù ci insegna: “La causa del dolore è la separazione, non il corpo, che ne è solo l’effetto”. Il perdono è la decisione della mente di guardare la colpa, imparando che è basata su false credenze e quindi non deve essere proiettata, ma semplicemente lasciata andare. A quel punto allora il corpo, pur essendo ancora una proiezione della mente, non sarà usato a sostegno della separazione e della colpa, ma piuttosto per dimostrare il sistema di pensiero dello Spirito Santo basato sugli interessi condivisi. La mente, guarita dal suo credere nella colpa, saprà che il corpo non è la sua realtà, e così la salute sarà ora associata con l’accettazione dell’espiazione, non erroneamente con l’assenza di malattia fisica, e il sistema immunitario sarà appropriatamente situato nella mente: la resistenza della mente verso qualsiasi credenza nella realtà della separazione e della limitazione. Non più identificata con il corpo, la mente guarita non sarà limitata da esso, sebbene il corpo appaia ancora come normale nel senso che invecchierà ed avrà altri tipi di condizioni. Considerate Ramakrisna o Gesù ad esempio, il loro corpo alla fine non era molto in salute secondo i termini del mondo, tuttavia non c’era colpa nelle loro menti. La mente guarita non aggiunge le interpretazioni dell’ego, secondo il quale esse sono la punizione per la nostra peccaminosità. Così la sola osservazione del corpo non può dirci se una condizione specifica rappresenti una decisione della mente sbagliata o della mente corretta. Parlando in senso stretto, se una condizione specifica è l’effetto diretto della proiezione di colpa attuata dalla mente, allora questa condizione cambierà quando la mente lascerà andare la colpa. Ma con la scomparsa della colpa va anche l’identificazione della mente con il corpo, poiché la mente ha realizzato che il suo stato di pace è completamente indipendente dalla condizione del corpo. Questo è cruciale ed è una lezione, molto difficile da imparare per noi. Per contro, per la mente che ancora dà valore a separazione e specialzza, il corpo sarà il simbolo di qualsiasi cosa a cui la mente dia valore e che voglia mantenere. Gesù afferma: “hai fatto di esso (il corpo) un simbolo delle limitazioni che vuoi che la tua mente abbia, veda e mantenga.” Di conseguenza noi (in quanto mente che decide) faremo esperienza di noi stessi come limitati dal corpo solo se questa è l’identità che vogliamo sia la verità riguardo a noi stessi.

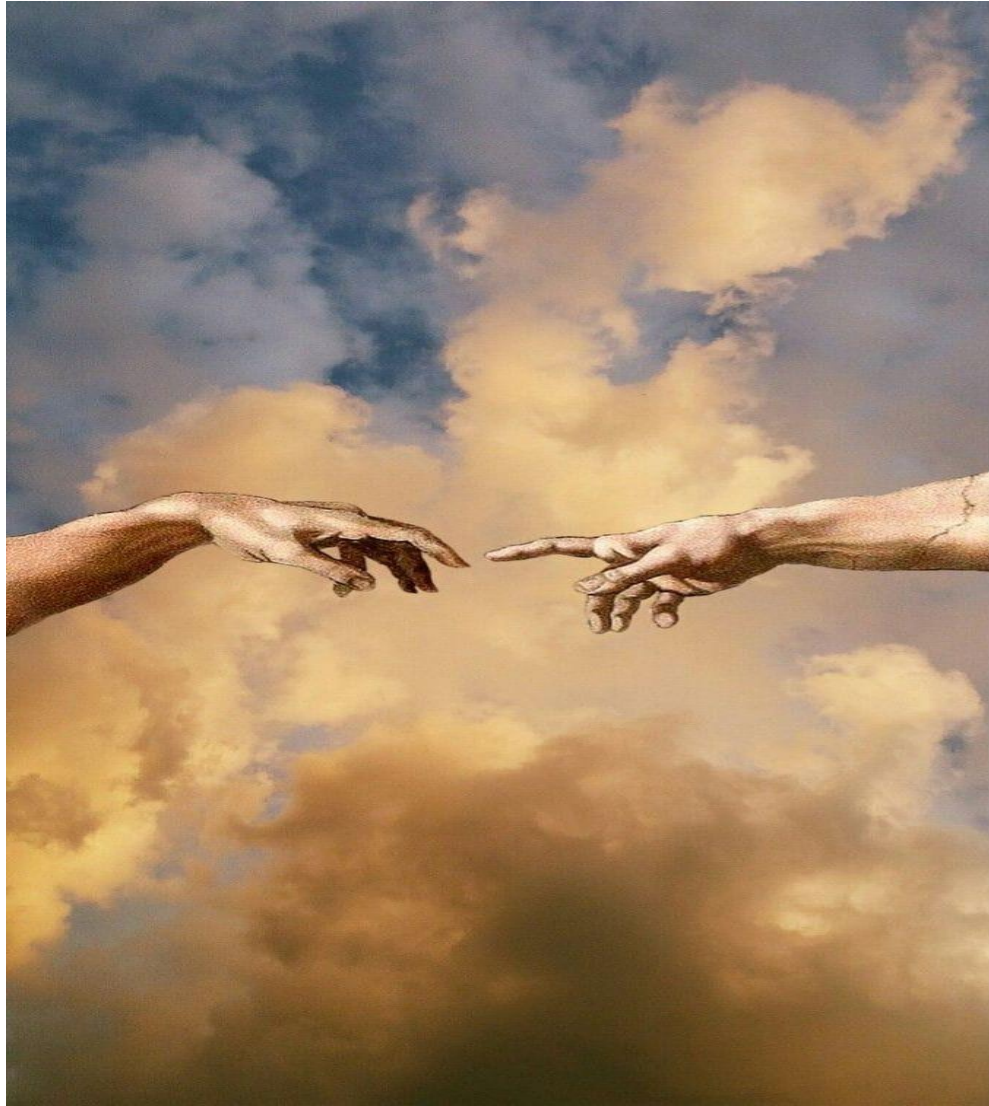
## IL VERBO SI FECE CARNE

Ma qual è il nostro ruolo creatore nella malattia? Nel libro “I Principi universali e la tecnica metamorfica” di Gaston Saint Pierre si legge:

“In principio era il Verbo, e il Verbo si fece carne”. Con queste parole Giovanni (Gv1,1) comincia il suo Vangelo, l’universo nasce attraverso la vibrazione insita nella sua stessa natura, il Verbo è invero suono, vibrazione e movimento. La parola parlata è un veicolo di potere poiché da forma ed espressione al pensiero. Nel verbalizzare un pensiero noi mettiamo in movimento delle forze che creeranno specifiche circostanze. Il magnetismo insito in un pensiero verbalizzato agisce come la parete di una palla che consente la precipitazione della comprensione di quel pensiero e aiuta la parola pronunciata ad andare verso il mondo fisico di materia, influenza e attività.

*Le parole che usi dicono da dove vieni, le parole che scegli dicono dove vuoi andare. P. Borzacchiello*

Noi siamo una forma condensata di energia. Quanto più la forma è condensata, tanta più energia atomica vi sarà in quella forma. Assumendo che l’energia sia coscienza, noi siamo dunque una forma densa e compatta di coscienza. La coscienza è la vibrazione che, per quanto è dato a noi capire attualmente, è luce e suono. Ma ciò che percepiamo sono le limitazioni di spazio, tempo e materia, dentro ad un contesto di catene di azioni e reazioni ripetitive, e tuttavia abbiamo questo strano intenso desiderio: ogni tanto afferriamo un sentore dei profumi di altre dimensioni, dentro al silenzio del cuore, uno stato che è la fonte di ogni conoscenza e comprensione, la sorgente propria dell’impulso creativo. Il tocco gentile di questo stato di conoscenza ci rivela che la materia stessa che ci appesantisce, è combustibile per spingerci innanzi in queste altre dimensioni che noi siamo. Ripeto, la materia densa è combustibile, ciò che facciamo abitualmente con essa è giudicarla o negarla, ma se la usassimo per una nostra trasformazione alchemica, dal piombo all’oro, avremmo la possibilità di entrare nella profondità del nostro essere e scegliere, al posto di una vita meccanica e inconsapevole, una esistenza nella gioia perché allineata col progetto animico col quale ci siamo incarnati.



## L'IMPULSO CREATIVO

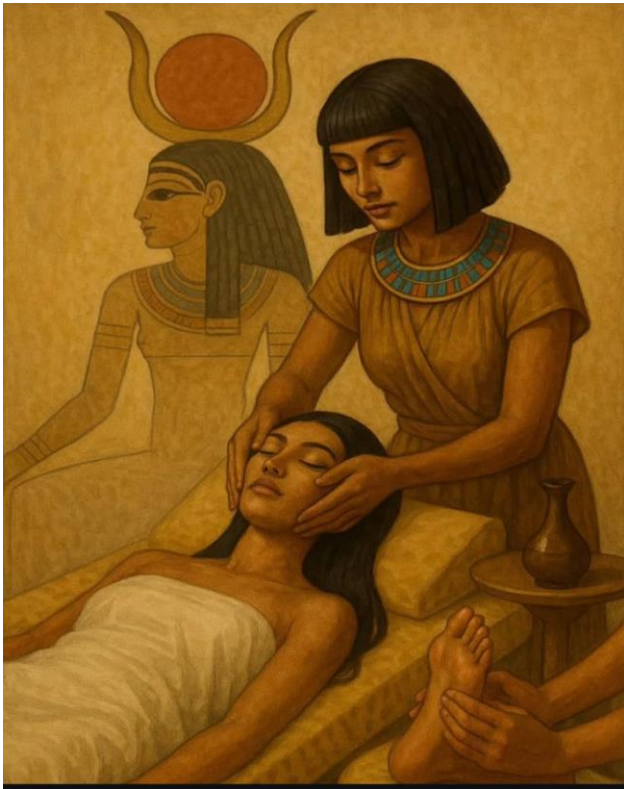
Da: “Il principio dell’impulso creativo”: “così il supremo Disegnatore, che è ciò che noi siamo quando ci troviamo al livello di unità con la Sorgente, costruisce un Universo in tutta la sua bellezza, in armonia con il potere di amore con cui esso vibra in unisono. La materia, l’energia e altre forze operano d’accordo con quella parte della nostra natura che regola questi livelli attraverso delle leggi. Gli esseri umani possiedono una funzione che è il riflesso della funzione dell’Universo attuata dal supremo disegnatore. Il Principio che ci consente, in quanto disegnatori, di conoscere e immaginare l’Universo è l’impulso creativo.” Dunque noi siamo i disegnatori della nostra realtà, ma cosa impedisce all’impulso creativo di manifestare? Noi preferiamo pensare per associazioni, dal noto all’ignoto, perché l’istinto di sopravvivenza prende il sopravvento mettendoci in una condizione sicura, conosciuta per tale, e la paura, altra proiezione della mente,

frena attivamente la creatività, la mente con la sua sete di controllo ci indirizza su una esistenza di tipo robotico. La mente crea l'IO che si esprime come Ego che, allo scopo di sostenere sè stesso, crea la convinzione della necessità del controllo. Come possiamo impedire al robot di prendere il comando, il controllo della nostra vita? Questa è una domanda che già porsi significa manifestare una energia di volontà nonché fede e coraggio, porsi questa domanda è prendere in mano responsabilmente una esistenza che il robot affida all'ambiente esterno, puntando il dito su cose, persone o situazioni. Porsi questa domanda significa che se mi ammalo l'obiettivo non è guarire ma comprendere, e che il medico non è il mago ma un utile canale di una energia di guarigione che era già sorta in me, e che il virus o chi per lui, non è la causa ma il tramite affinché tutto venisse alla luce della comprensione.

Vi è una preghiera penitenziale del tradizionale rito romano , il Confiteor , che recita : “Confesso a Dio onnipotente che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni..” ed è davvero un peccato, una imperfezione, non vedere che il potere della creazione viene da queste parole in successione, dall'energia del pensiero su cui poni lo sguardo si materializzano parole e opere, è la creazione, sta a te creare, ovvero porre il tuo sguardo sui pensieri e sulle parole che creano armonia amorevole per te e di conseguenza per gli altri tutti e non omettere azioni che portano al bene quando ti si presentano davanti. “Concentra il principio pensante e sii padrone del tuo mondo mentale. Esci dal dialogo orizzontale interiore meccanico”. (Lc 11,33-36)

*“La sola differenza viene dalla nostra prospettiva, dalla nostra volontà di rimettere insieme i pezzi in un modo del tutto nuovo e di scorgere un disegno, proprio nel posto dove un momento prima c'erano le ombre. Possano correnti di visione profonda illuminare il tuo cuore nella rivelazione di un'unica luce”. E.B.L.*

## IL CORPO COME STRUMENTO DI GUARIGIONE



Durante questo mio percorso alla Scuola di Naturopatia ConSè, ho appreso la preziosità, il piacere e l'utilità terapeutica di toccare un corpo o parti di esso come veri e propri strumenti di guarigione, fa parte questo di una visione integrata che unisce la fisiologia alla coscienza passando per le emozioni e l'energia. Toccare è la più arcaica forma di contatto e di riconoscimento dell'altro e il massaggio col suo tocco è un gesto terapeutico, uno stimolo dato alla superficie cutanea attiva una risposta a carico del sistema circolatorio sanguigno e linfatico, stimola il sistema nervoso parasimpatico favorendo il recupero, connette mente e corpo, riduce stress, ansia e rilascia endorfine, allevia le tensioni, dispone equilibrio degli organi metabolici. La pelle è il punto di contatto fra l'ambiente esterno e interno ed è veicolo di risposte profonde sia fisiologiche che psicologiche, il tatto influenza la produzione di ormoni come l'ossitocina per il benessere, il cortisolo che nel massaggio si riduce e si abbassano i livelli di stress, serotonina e dopamina legate al piacere e all'umore. Nello specifico, con i massaggi che propongo e utilizzo, la pelle diventa anche porta d'accesso per il risveglio dell'energia vitale attraverso lo stimolo dei meridiani della medicina cinese e dei punti marma dell'Ayurveda. Il corpo come tempio dell'anima è il luogo dove spirito e materia si incontrano e dove guarire significa ritrovare il proprio stato armonico e non necessariamente eliminare un sintomo, dove ri-trovare significa trovare di nuovo quello stato di pace che abbiamo perso diventando adulti e che era uno stato naturale nel bambino, il non senso di separazione (non sono separato dal mondo che mi circonda), la non aspettativa ovvero vivere il presente compreso se quel presente è un momento di difficoltà, l'aspettativa è un

rimandare lo stato di benessere ad un futuro, a quando sarò felice, a quando sarò ricco, a quando sarò guarito, beh non arriverà mai perché l'identificazione con l'attesa, il percepirsi attraverso una sensazione di mancanza, di non completezza, porta avanti quella vibrazione di lamento che se anche raggiungessi uno dei tuoi obiettivi, ne avresti altri di cui lamentarti perché non ancora raggiunti. Star bene è una scelta che fai oggi, adesso, ora. Perché quando è la mente a governare la nostra vita allora essa sarà infelice se non ottiene ciò che vuole e sarà infelice una volta che lo avrà ottenuto perché sa che potrebbe perderlo. Attraverso il contatto corporeo si può riportare l'attenzione al momento presente, la consapevolezza corporea ci fa stare nell'adesso, ben radicati per godere attraverso i sensi di tutte le sensazioni e le percezioni del momento, mentre la mente ti sposta al passato con i rimpianti o al futuro con le aspettative, stare nel corpo ti fa godere dell'oggi, unico vero momento che esiste, personalmente quando vedo che la mente prende il sopravvento con le sue preoccupazioni posso fare due cose, l'una è riconoscere che è un film a cui non dare potere, attenzione, nonché energia per manifestarsi, sposto lo sguardo, sine doxa, senza giudizio, perché il giudizio è un rinforzo al pensiero stesso, la seconda è mettermi a fare qualcosa, a faticare, a pulire, a zappare la terra, a dipingere un quadro, correre, ballare, perché nel fare porti l'attenzione sulle percezioni corporee e la mente non ha agio di costruire castelli immaginari. Conosco anche molto bene l'importanza del contatto corporeo in quanto educatore psicomotorio per bambini dai due ai sette anni, ho utilizzato il corpo come strumento per la strutturazione dell'identità affettiva del bambino, ovvero il modo in cui viviamo ed esprimiamo il nostro sentire, verso noi stessi e verso gli altri, la consapevolezza delle proprie emozioni e la capacità empatica, la prima fonte di piacere e di sicurezza è il corpo stesso, attraverso la pratica educativa psicomotoria e il "contorno del corpo" ho potuto vedere come educare risultasse più armonioso, più fluido, in sintonia col bambino stesso che è protagonista della sua storia. Come naturopata so che il corpo è uno strumento importante, un ponte tra il visibile e l'invisibile, tra la materia e lo Spirito, ed il tocco, il contatto, mette in comunicazione te stesso con l'infinito che contieni, ed è un mezzo per raggiungere ed amplificare l'energia vitale.

### **LA TECNICA METAMORFICA, *il tocco che trasforma.***

La nostra colonna vertebrale, detentrica della nostra memoria prenatale, è riflessa su piedi, mani e testa in punti che corrispondono a specifici momenti della gestazione dell'essere umano dal concepimento alla nascita. Sfiando i punti entriamo in contatto con i principi universali che regolano tutti i livelli di esistenza e si lascia alla forza vitale il compito di operare il mutamento della persona in un disegno personale che solo la vita conosce. Il tocco non ha controindicazioni perché non lavora sul sintomo ma è a sostegno dell'energia vitale. Lo scopo non è cambiare qualcosa ma ristabilire il giusto percorso e la forza vitale può mettere in atto diverse modalità per raggiungere uno stato di integrazione e totalità. Può essere fatto a chiunque e in particolare alle donne in

gravidanza (dona all'embrione la possibilità di essere libero dalle influenze precipitate al momento del concepimento), ai neonati (gli schemi si dissolvono prima di fissarsi), alle persone ammalate (la tecnica è un approccio alla creatività, all'autoguarigione, alla crescita personale e alla trasformazione e liberazione di blocchi quali convinzioni, rigidità, rabbia repressa ecc.). Si deve nutrire il potere della vita, o forza vitale, e farvi assoluto affidamento. Il potere della vita di ciascuno di noi ha una infinita capacità di trasformare (metamorfosi), di guarire, di abbattere le barriere alla guarigione. Il tocco che trasforma genera un movimento di liberazione, facilita il passaggio dal conflitto all'armonia, dall'oscurità alla luce, porta la nostra coscienza a influenzare antiche configurazioni e schemi, facilita il movimento di trasformazione e auto-guarigione di mente, corpo e spirito. Uno dei principi fondamentali è la credenza che ogni individuo è profondamente dominato dagli schemi e dalle influenze che si congiungono alla prima cellula al momento del concepimento e che vengono intessuti nella formazione del feto durante il periodo di gestazione. Durante il tirocinio per apprendere la tecnica metamorfica, vengo messa in coppia con una compagna di classe che diventerà sorella di vita durante il cammino scolastico. Ricevo il trattamento, scendo dal lettino e prendo la coperta per piegarla, il gesto di piegare la coperta diventa come visto dall'esterno e al rallentatore, osservo la scena compiersi fuori dal tempo e dalla persona (io) che lo compie. Non so perché ho vissuto quella esperienza extra sensoriale e non mi è più ricapitato nei successivi trattamenti, ma so che quel giorno, nel mio primo tocco, si è aperto qualcosa, una possibilità di esserci aldilà della semplice percezione corporea. A volte accade che attraverso il contatto corporeo riusciamo a percepire che il corpo è lo strumento, il canale, il portale per raggiungere gli stati di coscienza di cui siamo fatti. Ogni mese io e un'altra sorella di vita, nonché compagna di scuola, ci scambiamo il tocco metamorfico, è un momento di cura reciproca e di mantenimento di un processo di trasformazione che accompagna le nostre vite.

## **IL MASSAGGIO DELL'ANIMA**

Toccare un corpo è addentrarsi in casa d'altri, cortesemente si deve bussare sui tre punti chiave per chiedere il permesso di entrare, così inizia un trattamento di attivazione dei processi interiori, chiamato massaggio dell'anima. Il corpo conserva tutti i ricordi del vissuto della persona, dal concepimento al momento presente (memoria somatica), le impressioni della vita si imprime nella carne, e fissa i conflitti interiori in blocchi energetici, in tensioni, contrazioni e rigidità impedendo all'energia vitale di scorrere liberamente. In un corpo privo di tensioni l'energia può scorrere liberamente e connettersi alla capacità di amare. L'armatura costruita durante la crescita e l'insieme delle nozioni che abbiamo sulla realtà, è la nostra matrice, il modo in cui interagiamo con tutte le situazioni ambientali. Sostenendo i processi vitali vengono nutrite anche la coscienza e il respiro dei quali la vita è la sostanza. Non importa se sono provocate da cause fisiche, mentali o emotive, le impressioni della vita si imprime nella carne, il

tempo passa, ci si scorda dell'evento traumatico, ma sul corpo rimane impresso.

Il trattamento dunque raggiunge i blocchi di esperienze che si sono fissate dalla fase preverbale a oggi. Disintossica da tossine fisiche e psichiche e ne promuove la salute. Aumenta la consapevolezza corporea, scioglie le corazze costruite dai blocchi energetici, agevola lo scorrimento del proprio movimento energetico, riequilibra l'energia vitale, è a sostegno dei processi vitali. Durante il ritiro scolastico che abbiamo fatto per imparare la pratica e la teoria del massaggio dell'anima sono stata messa in coppia, sempre come dico io in modo casuale ma non a caso, con un'altra compagna di percorso, il primo giorno io ho ricevuto il trattamento, al momento non mi sembrava che nulla fosse cambiato in me, ero tranquilla e rilassata, il giorno seguente ero io a dover fare il massaggio a lei, si stende sul lettino, e io le metto le mani alla testa senza toccare, solo in ascolto, da quel gesto mi si scatena dentro un dolore pazzesco che mi spezza il cuore, vedo la sacralità del corpo, è un misto di tenerezza ed umanità, penso ai miei figli, l'amore che provo mi devasta, non lo contengo e piango, piango per ore mentre la mia docente mi supporta con i fiori di Bach (Rescue remedy) e mi sta vicino mentre continuo e porto a termine il trattamento, successivamente io e la compagna che ha ricevuto, ci confrontiamo ed entrambe in quel momento stavamo pensando ai nostri figli e ai relativi sensi di colpa che scaturiscono dall'essere genitore. Qualche mese dopo ricevo per intero il massaggio dalla mia insegnante, sono rilassata e porto l'attenzione solo al mio respiro, non dormo ma sono in uno stato profondo, nel momento in cui mi massaggia le clavicole io sento dolore e ho una immagine, lì fuori immaginavo una ostetrica, che mi stava facendo nascere e mi tirava fuori, sentivo un po' di dolore a venire al mondo e nello stesso tempo vedevo la bellezza di noi umani che aiutiamo altre anime a venire al mondo, e siamo lì fuori a dirgli coraggio, sono qui per aiutarti ad uscire, che meraviglia l'umanità. Ricordo che da ragazzina avevo questo desiderio di diventare ostetrica, di far venire al mondo i neonati, poi gli eventi sono andati in direzioni diverse. Le clavicole rappresentano il passaggio dall'emozione al gesto, a trasformare emozioni in azioni autentiche. Poi mi massaggia la mano e in particolare sul polso sento la bellezza di quando noi umani ci diamo la mano per aiutarci, per camminare insieme, per sostenerci, ma quanto siamo belli? Il polso in psicosomatica è il punto in cui la vita pulsa, è energia vitale per la medicina cinese, quando è rigido simboleggia chiusure e resistenze interiori quando è fluido è contatto armonico col mondo.

## **LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

La riflessologia plantare, metodo W. Fitzgerald, è una tecnica di massaggio terapeutico che sollecita attraverso una pressione dei punti riflessi sul piede, zone riflesse dell'organismo (il dorso lavora sulla parte energetica, la pianta lavora sulla parte organica, costituzionale). Il piede rappresenta il mondo delle nostre posizioni, l'estremità manifesta della nostra relazione con il mondo esterno. L'obiettivo della riflessologia è riportare ad un riequilibrio energetico e funzionale i vari sistemi e apparati del corpo, riduce la tensione e lo stato di stress generale,

aumenta la secrezione di endorfine (ormone della felicità), favorisce reazioni che garantiscono uno stato di equilibrio e armonia (omeostasi). Agisce sul sistema nervoso, endocrino, immunitario, cardiocircolatorio. Perché l'informazione della parte è contenuta nel tutto e quella del tutto nella parte. Anche la riflessologia mi ha aiutata ad emergere da alcuni loop mentali che mi tenevano ancorata alla sofferenza, ho ricevuto trattamenti a cadenza regolare per riarmonizzare il mio assetto psico-fisico, e sono grata anche a questa disciplina che mi ha supportato e alla professionista che mi ha trattato per aver pensato per me un trattamento personalizzato. Ricordo che in particolare mi ha trattato l'elemento terra, le radici, il radicamento, la stabilità emotiva, la capacità di metabolizzare le esperienze della vita, la rimuginazione dei pensieri che va a carico della milza, in un momento in cui tutta la sofferenza era mentale, l'energia era spostata in alto, mi ha radicato al momento presente massaggiando il plesso solare per permettere al centro (terra) di ritrovare l'equilibrio, mi ha favorito il passaggio dal senso di colpa alla responsabilità sugli eventi e alla loro digestione psichica (stomaco), da vittima a creatrice. La terra è l'elemento che permette tutte le trasformazioni, è il luogo dove tutto viene accolto, trasformato, elaborato per poi essere distribuito in una forma rinnovata.

Prima di toccare un corpo con il massaggio, si consacra l'olio dinamizzandolo con la Croce Ansata per 7 volte poi si recita la seguente preghiera affinché chi pratica si faccia umile strumento nelle mani di qualcosa di più grande:

“Io sono qui per essere veramente d'aiuto, io sono qui per rappresentare Colui che mi ha mandato, io non devo preoccuparmi di cosa dire o cosa fare perché Colui che mi ha mandato mi guiderà, io sarò felice di essere ovunque egli voglia sapendo che Egli è con me, io sarò guarito/a non appena Gli permetterò di aiutarmi a guarire”.

## **IL CORPO, UNA FORMA DENSA DI ENERGIA**

Il corpo è la vibrazione più densa che si manifesta in materia di un sistema energetico che possiamo definire “energia vitale” costituito da varie densità di energia connesse fra loro. Una tensione nella coscienza, che è essa stessa energia, crea uno squilibrio captato dai nervi del plesso relativo al punto interessato e questi si trasmette sulle parti del corpo fisico controllate da quel centro energetico, se la tensione è ripetuta e continua il disequilibrio energetico arriva sul corpo creando un sintomo. I regolatori del flusso energetico del corpo, vengono definiti, dalle filosofie induiste, CHAKRA dal sanscrito ruota o vortice, sono più di 100 centri energetici presenti nel corpo, i principali sono 7 e attraverso di essi si ottiene un riequilibrio dell'intero sistema energetico, sono allineati sulla colonna vertebrale, dal coccige alla sommità della testa ed ogni centro è collegato ad una zona del corpo, a funzioni fisiche, psichiche, spirituali, ad un elemento della natura (terra, acqua, fuoco, aria), ad un mantra, ad un colore, ad uno stato di coscienza. Perché è importante lavorare sui sistemi energetici del corpo? Un trauma, ad esempio un abbandono, può creare un

blocco energetico che funzionerà da calamita e attireremo una serie di abbandoni a conferma del blocco originario. I chakra interagiscono con il corpo fisico per mezzo del sistema endocrino, a ogni chakra è associata una delle principali ghiandole, e ad un plesso nervoso, il settimo chakra invece con l'intero sistema nervoso e col cervello. Sono sempre più convinta che attraverso il corpo come canale riusciamo a raggiungere stati di coscienza e di salute fisica e psichica notevoli. L'utilizzo del corpo nelle pratiche, nello sport, nel massaggio, nel tocco, diventa ponte fra il visibile e l'invisibile, fra materia e spirito, fra energia solida ed energia eterea. Pertanto una delle modalità per lavorare sui punti energetici del corpo oltre al massaggio coi punti ayurveda, c'è anche lo yoga che apre, sblocca, purifica, bilancia, facilita il flusso vitale (prana). Personalmente utilizzo lo yoga quasi ogni giorno in modalità autodidatta e a volte in corsi o ritiri, una colonna vertebrale flessibile è sinonimo di un corpo sano, le posizioni fortificano la muscolatura e la tenuta della posizione porta ad una consapevolezza corporea, si sbloccano rigidità fisiche e mentali, predispone corpo e psiche ad una apertura maggiore dal dentro al fuori di sé.

Il PRIMO CHAKRA dice, IO SONO, IO ESISTO, è il chakra della radice, del radicamento, situato nel perineo, fra l'ano e l'organo sessuale. Ci parla della capacità di essere radicati, stabili, con i piedi per terra e la capacità di essere totalmente nel momento presente, di aver fiducia nelle proprie capacità e nell'esistenza. Se è in disequilibrio ho paura, sono arrabbiato, temo l'abbandono, ho difficoltà a prendere decisioni pratiche, mancanza di energia e motivazione, eccessivo attaccamento ai beni materiali, bisogno eccessivo di controllo. Affermazioni positive: Io sono al sicuro, io sono radicato e stabile. In relazione con le surrenali e col plesso nervoso sacrale, pertanto i problemi fisici correlati riguardano reni, prostata, intestino, pelle, arti inferiori, sistema scheletrico.

SECONDO CHAKRA, io sento, chakra del piacere, situato fra l'ombelico e il pube. Legato alla sessualità, alla volontà in generale, alle emozioni, al cibo. In equilibrio ho una buona capacità di dare e ricevere piacere, godi la vita, i sensi e le relazioni sono sane. Se è in disequilibrio o ipoattivo, ho difficoltà ad esprimere le emozioni, senso di colpa legato al piacere, mancanza di creatività ed entusiasmo, bisogno di attenzioni, manipolazione affettiva. Affermazioni positive: mi permetto di sentire, merito il piacere e la gioia. Collegato al plesso nervoso lombare, e alle ghiandole endocrine gonadi (ovaie e testicoli), ai problemi agli organi sessuali, intestino, lingua.

TERZO CHAKRA, io posso, plesso solare del potere personale, situato sotto al diaframma, tra l'ombelico e lo sterno. Conosco il mio valore, sto bene con me stesso, non mi giudico e non giudico, ho volontà, stabilisco confini sani, sono motivata ed energica. Se è disequilibrato ho bassa autostima, insicurezza, senso di impotenza, paura del fallimento, del giudizio, se è iperattivo ho bisogno eccessivo di controllare tutto e tutti, rabbia repressa e scatti d'ira.

Affermazioni positive: ho potere sulle mie scelte, mi piaccio così come sono. Presiede sul sistema digerente in particolare sul pancreas in quanto ghiandola endocrina, sistema muscolare, pelle, plesso nervoso solare.

QUARTO CHAKRA, io amo, incondizionatamente, situato al centro del petto vicino al cuore. Mi sento degno di essere amato, colgo le opportunità che la vita mi offre, mi sento in apertura verso il mondo che non temo, ho relazioni armoniose, mi sento compassionevole perdono e mi perdono, gratitudine e connessione con tutto ciò che mi circonda, sono empatica e gentile. Se è in disequilibrio provo gelosia, possessività, manipolazione emotiva, relazioni tossiche, tendenza al vittimismo, isolamento, solitudine, rancore, critica, giudizio. Affermazioni positive: io merito amore, amo e accetto me stesso. Presiede sulla ghiandola endocrina Timo che governa il sistema immunitario, il plesso nervoso è il cardiaco, sistema circolatorio, cuore e vasi sanguigni, sistema respiratorio bronchi e polmoni.

QUINTO CHAKRA, io parlo, io mi esprimo, esprimo la mia verità. Situato alla base della gola, zona cervicale. Dico ciò che penso in modo chiaro, autentico, rispettoso, esprimo la mia natura, il mio sentire con coerenza, manifesto ciò che desidero, parlo senza ferire, so ascoltare senza giudizio. In disequilibrio ho timidezza eccessiva, paura del giudizio, repressione delle emozioni, comunicazione aggressiva, incapacità di ascoltare. Affermazioni positive: la mia voce è importante, esprimo la mia verità con amore. Governa il plesso nervoso cervicale, la ghiandola endocrina tiroide, il metabolismo, spalle, braccia, mani, collo, gola.

SESTO CHAKRA, io vedo, terzo occhio, stato di coscienza. Situato al centro della fronte tra le sopracciglia. Associato alla nostra parte più profonda, allo spirito, all'inconscio, a ciò che è vero di noi e da cui partono le nostre azioni come creatori della nostra realtà, centro della saggezza interiore, della comprensione profonda, vedo al di là dei limiti che la personalità mi pone, mi apro alla percezione sottile, all'intuito, al discernimento, ai segni. In disequilibrio ho difficoltà a visualizzare, immaginare, ho difficoltà a prendere decisioni, dipendo dalla logica e dal parere degli altri, pensiero confuso, poca chiarezza mentale, pensieri ossessivi. Affermazioni positive: mi fido della mia intuizione, vedo con chiarezza dentro e fuori di me. Presiede il plesso nervoso carotideo, la ghiandola endocrina Pituitaria (ipofisi), la testa, emicrania, occhi, fronte, cervello.

SETTIMO CHAKRA, io so, chakra della corona, sede dell'anima. Si trova sulla sommità del capo (fontanella). Sei connesso spiritualmente con qualcosa di più grande, col Divino, vivendo una spiritualità autentica che va oltre la religione, pace interiore, silenzio mentale, riconosci l'unità fra te e gli altri esseri, la conoscenza pura, armonia fra presenza e azione, intuizione e realtà, collegato alla relazione col padre biologico e con l'autorità in generale. In disequilibrio hai sensazione di vuoto esistenziale, materialismo eccessivo, mancanza di fiducia nella vita, rifiuto della dimensione spirituale oppure fanatismo con senso di superiorità, difficoltà al radicamento a stare nel qui e ora.

Affermazioni positive: in me vive la luce della coscienza, mi apro alla saggezza divina. Governa il plesso sistema nervoso centrale, il cervello, la ghiandola Pineale, collegato alle demenze, alla testa.

## LA RINASCITA

Nel libro “La Santa Guarigione”, **Raffaele Fiore** si raccomanda di non passare dalle medicine tradizionali a quelle naturali e analogiche con lo stesso “pensiero digitale”, ovvero il voler capire, analizzare per poter tornare il più presto possibile a fare quello che facevano prima, evitando di rimanere nell’esperienza. “Il grande pregio degli umani, per quanto oggi possa essere considerato un impedimento, è che sono spirituali” ed è quella parte che tendiamo a non ascoltare soprattutto perché per sentire il Suo sussurro dovremmo fermarci e stare in silenzio, chiudere gli occhi rivolgendo lo sguardo all’interno, “l’occhio chiuso ci porta a visitare i giardini segreti dove troviamo le risorse per attivare la conoscenza di sé e per promuovere il miracoloso”. E dovremmo anche essere disposti a rinascere, ovvero attuare un cambiamento, un cambio di rotta, mentre invece difficilmente riusciamo a staccarci da ciò che ci ha fatto ammalare (fumo, zuccheri, pensieri compulsivi, preoccupazione, sentimentalismo, dolori d’amore, forme di attaccamento, dipendenze, ecc. ) perché inconsciamente siamo follemente fedeli al ruolo che la malattia ci attribuisce. Le gabbie in cui sono carcerate le persone affette da sintomi ansiosi e depressivi sono invisibili e si chiamano “abitudini”. Il Cristo lo dice chiaramente “la prima volta si nasce dal ventre di una donna e la seconda dallo spirito” a volte, la malattia è un invito a questa rinascita.

“Là dove c’è stato un abuso di potere, l’umano costruisce poeticamente un linguaggio di sofferenza che trova espressione proprio nel corpo. Se vogliamo cominciare a guarire dobbiamo riprendere in mano la Storia e rivederne la perversa ripetitività che la contraddistingue.”

“Un ottimo strumento è l’esame di coscienza , che è stato usato in modo scorretto e cioè per verificare se hai compiuto tutti i tuoi doveri, ovvero la verifica delle tue imperfezioni , l’inadeguatezza delle nostre azioni, invece questa pratica serve per vedere quante volte nell’arco della giornata sono stato coerente con i miei talenti , con la mia anima, con il mio afflato di libertà interiore e soprattutto con la mia capacità di amare , di essere stati coerenti con la propria unicità e di compiacerli con noi stessi per aver realizzato almeno in parte dei momenti di felicità. Allora trasformeremo questa esperienza in quello che gli antichi chiamavano Autostima e che oggi ha una connotazione egoica, ma all’origine questa parola significava verificare la capacità individuale di dare valore a ciò che ha valore veramente, cioè allo Spirito”. L’auto-osservazione è una pratica che permette oltre che a fare bilanci sui propositi della giornata, di osservare che quel pensiero che sorge non sei tu, tu ne sei l’osservatore, tant’è che i pensieri non possono essere eliminati ma visti sorgere, identificarsi con i propri pensieri crea un personaggio pensante coinvolto nella storia e perde di vista colui che osserva chiamato il testimone.

Questo perché per rimanere in salute va ripristinata sempre la connessione tra corpo, emozioni e mente. “L’energia del pensiero deve servire al bene del tutto ed a promuovere il piano di Dio. Non usarla quindi per i tuoi fini egoistici o per essere lodato dagli uomini”. (Mt 6,1-6)

## ALIMENTAZIONE E DIGIUNO

L’alimentazione è la scelta di quali alimenti introdurre per nutrire il corpo in modo armonico sulla frequenza della salute, nella sua valenza preventiva, curativa, energetica, plastica e regolatoria dei processi metabolici. Dal punto di vista psichico invece il cibo è amore, è collegato alle emozioni (emo-zione= movimento del sangue), è legato all’infanzia, a come siamo stati nutriti, allo stato d’animo generato dai pensieri, a conflitti irrisolti, lo si può introdurre per compensare, per non vedere vuoti esistenziali, possono nascere disordini alimentari, prendere consapevolezza del meccanismo attiverà l’energia necessaria per interrompere lo schema e in equilibrio apprezzare che il cibo è anche e soprattutto condivisione, compagnia, piacere. Lo stomaco accoglie e trasforma ciò che introduciamo sotto forma di alimentazione e di pensieri da integrare, accogliere o ingoiare? quando non abbiamo la necessaria forza per trasformare o accettare le situazioni della vita, chiediamo allo stomaco di produrre eccessivi succhi gastrici per digerire una sensazione pesante. Le vitamine sono una presenza importante nel nostro corpo, si comportano, insieme ai minerali, da biocatalizzatori di reazioni chimiche indispensabili alla vita, dobbiamo porre la necessaria attenzione di introdurle in modo equilibrato nel nostro organismo, in linea di massima se introduciamo nella alimentazione una buona dose di verdure crude, veniamo a contatto con tutte le vitamine e i minerali, ma a volte necessitiamo di integrazione, ad esempio in caso di tono dell’umore basso è molto probabile che vit. B e D siano a livelli troppo bassi. Gli alimenti hanno anche proprietà energetiche, la vitalità intrinseca, la quintessenza, chiamata secondo la medicina tradizionale cinese, il Jing, il quale è in grado di arricchire il Jing dell’uomo. Gli alimenti ricchi di Jing sono in particolare quelli freschi che non hanno subito trattamenti invasivi o chimici, o processi di raffinazione e conservazione, ad esempio frutta e verdura di stagione, pesci appena pescati, uova, i germogli. Assumerli significa attivare la rigenerazione cellulare, resistenza alle malattie, indicati in casi di fragilità ossea, durante la menopausa, perdita di memoria e depressione. Indicati quando l’energia vitale è in calo. E’ così importante ciò che introduciamo come processo chimico e psichico che un medico americano di nome **Isaac Jennings** intuisce che una sua paziente affetta da tifo ed impossibilitata a prendere farmaci per motivi immunitari, comincia a guarire sospendendo il cibo. Sempre un americano, il **dott. Tilden**, a metà del ‘800, cominciò ad interpretare le malattie come un accumulo di sostanze tossiche ed elaborò una terapia basata sul drenaggio per correggere la tossiemia prodotta dal semplice vivere. Nulla di nuovo sotto il sole.

Il **dott. Shelton** anch'esso americano, fonda un ospedale in cui si curano tutti i mali (tumori, Parkinson, infezioni più o meno drammatiche) con acqua pura. La **dott.ssa Kousmine** negli anni '50 pone al centro dei suoi 5 pilastri terapeutici proprio il digiuno, capace di stroncare l'attacco di una malattia cronico degenerativa. Oggi sappiamo che tutte le malattie della modernità, soprattutto quelle resistenti alle terapie, hanno come base un inceppamento a livello metabolico e l'accumulo di radicali liberi nel sangue, nel mesenchima e nelle cellule. Dopo l'anno 2000 se l'individuo non tiene in buon conto che tutte le malattie di cui soffre sono da "pieno" non guarisce. Il pieno non è solo cibo, ma di sostanze ossidanti, conservanti, di radiazioni elettromagnetiche, di azioni, di pensieri, di informazioni tossiche, di responsabilità, di sesso, di potere, di conflitti ecc.. E pensare che soggetti di "poco conto" come Abramo, Mosè, Socrate, Platone, Pitagora, Sant'Ignazio di Loyola, il Buddha, Ghandi e Gesù Cristo, quando volevano contattare la voce del Divino con l'antenna della propria anima, digiunavano anche per 40 giorni. Questo perché non c'è una terapia più efficace dell'autolisi, fenomeno che si verifica dopo il terzo giorno di digiuno, cioè la liberazione spontanea dai radicali liberi. Il digiuno però non va improvvisato, non è una pratica che possiamo attuare in autonomia perché si liberano delle tossine che poi vanno aiutate ad uscire dal corpo, esistono medici e centri che seguono il percorso, il concetto del digiuno è la comprensione che ciò che introduciamo o non introduciamo nel corpo ha una sua valenza. Personalmente in autonomia pratico un modello alimentare che si chiama digiuno intermittente, ad esempio mangi su una finestra di 8 ore e digiuni nelle successive 16, oppure per 2 giorni a settimana riduci le calorie fino ad un digiuno massimo di un giorno in cui consumi solo liquidi, anche con questa metodologia non si improvvisa ma si osservano cambiamenti del corpo e della psiche, applicata al mio stile di vita, personalmente trovo che mi sento meglio se uno dei 3 pasti principali della giornata lo salto, ho avuto un miglioramento nel grasso addominale e più lucidità mentale, ma ogni modello alimentare andrebbe confrontato con un nutrizionista proprio perché nella nostra unicità non possiamo pensare che ogni pratica funzioni per tutti, l'obiettivo di questa pratica dovrebbe essere quella di migliorare i marcatori metabolici (colesterolo, trigliceridi, glicemia) e ridurre lo stato infiammatorio del corpo. Lavorando in ospedale sono a contatto con persone che devono stare a digiuno per l'intervento o per diagnostiche o nel post-intervento, ed io sono a contatto con la loro incessante lamentela, sono più preoccupati di non mangiare che della malattia che devono affrontare, i pazienti vengono prontamente idratati per via endovenosa e monitorati i parametri vitali quindi un pò scherzosamente, seppur in accoglienza del loro bisogno, gli ricordo che ci sono luoghi in cui paghi per digiunare, gli ricordo che è una pratica che gli porta solo che benefici. Io ricordo un mio ricovero per una infiammazione all'intestino, stetti ricoverata e a digiuno per 3 giorni per valutare se mi sfiammavo o se c'era bisogno dell'intervento, ovviamente ero a riposo, non si può lavorare durante un digiuno così estremo ed ero monitorata ad orario, l'intestino si sfiammò, non dovetti fare nessun intervento, e quando mi guardai allo specchio dopo quel digiuno mi sentii diversa, rigenerata.

Possiamo utilizzare l'alimentazione a scopo terapeutico e curativo, possiamo scegliere quali cibi introdurre perché come diceva Ippocrate "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo", perché ogni alimento ha proprietà specifiche, inutile cercare di curare una infiammazione cronica coi farmaci se poi introduciamo senza misura zuccheri raffinati, oppure avere una disbiosi intestinale che interferisce col processo di assimilazione e con un sistema immunitario efficace e se ci pensate ad ogni pasto possiamo scegliere cosa introdurre affinché non sia solo nutrimento ma anche una forma di terapia. Il cibo è anche nutrimento psichico, a volte non mangiamo perché lo stomaco è chiuso da una sofferenza, nutrirsi ha un suo significato affettivo. Sicuramente con una persona che si rivolge a me per un consiglio, sarei interessata a capire come si nutre, perché questo dice molto del nostro stato emotivo, a volte senti rigidità anche nel modo di alimentarsi, il controllo, ovvero pensare di tenere lontano una malattia mangiando bene perché c'è sotto una paura di ammalarsi, un buco esistenziale che viene riempito dal cibo, ho visto una persona con sensi di colpa irrisolti essere sovrappeso e ammettere che il cibo è diventato compulsivo dal trauma subito in poi, quindi sapere come una persona si nutre significa entrare in contatto col suo mondo emotivo e insieme prendere consapevolezza per attuare cambiamenti, inizialmente prima di togliere proporrei l'approccio dell'alimentazione consapevole, ovvero non mi privo ad esempio di quel pezzetto di cioccolata di cui tanto ho bisogno, ma non la mangio distrattamente, ci porto l'attenzione di tutti i sensi assaporandola come se fosse la prima volta che la metto in bocca, non faccio altro mentre la mangio, ad esempio guardare il telefono, e ascolto eventuali giudizi che sorgono in me, in questo modo inizio una nuova relazione con il mio modo di alimentarmi e la scelta di cosa introduco diviene una scelta non un bisogno, questo perché il concetto di dieta è destinato quasi sempre a fallire se diviene un devo e non un voglio.

### **L'INCONSISTENZA DELLA SOFFERENZA**

In questo caso parliamo di tutta quella sofferenza causata dall'attaccamento a pensieri logoranti e ripetitivi. Senso di frustrazione, confronto con gli altri, abbandono, tradimento, disistima, paura, fallimento, vittimismo, inadeguatezza, colpa, tristezza, rimpianto, illusioni, convinzioni, le critiche, sono tutti sintomi che dicono che ci siamo allontanati da noi stessi per affidare al fuori di sé il proprio benessere, sono tutti pensieri ai quali crediamo dando loro il potere di diventare il nostro presente e futuro. I pensieri non sono pensati da te, appaiono dal vuoto, e solo la convinzione che sia stato tu a pensarli ti dà la certezza che siano reali e giusti. La mente crea l'ego (l'immagine di te) e questo crea sofferenza. Nella lezione 14 di "Un corso in miracoli" dice: "Ciò che Dio non ha creato non esiste", ciò che Dio non ha creato può trovarsi soltanto nella tua mente separata dalla sua. L'identificazione con ogni pensiero della mente credendoti colui che pensa i pensieri, fa di te un burattino di legno governato e mosso da schemi di pensiero che si fanno carne, la trasmutazione da burattino a bambino vero

avviene quando si ascolta il proprio sentire al posto del pensare meccanico. Le difese immunitarie interne sono correlate alle difese esterne, ovvero alla tua capacità di difenderti dal possesso dei pensieri, di poterli osservare per vedere oltre ai soliti binari offerti dalla mente. Perdere di vista sé stessi per inseguire la mente vuol dire destrutturarsi, dividersi, e porta le nostre cellule a fare la stessa cosa, si altera la funzione cellulare, influenzate dagli ormoni dello stress (cortisolo e adrenalina) che indeboliscono il sistema immunitario, ed aumenta l'infiammazione. Il nostro stato d'animo influisce direttamente sulle nostre cellule immunitarie. Lo stato della nostra coscienza gioca un ruolo cruciale nel mantenimento del nostro ecosistema interiore.

## IL SISTEMA IMMUNITARIO

Se facciamo un passo indietro, a monte di una malattia fisica c'è un sistema immunitario che non è stato in grado di difendere il territorio, sia che parliamo di un semplice contatto con un virus o un batterio o di una degenerazione cellulare che diventa un cancro. Altre volte invece accade che il sistema immunitario attacca il corpo stesso che lo ospita scatenando malattie autoimmuni. Le motivazioni sono concomitanti, a partire semplicemente dalla dieta che porta il soggetto ad avere una infiammazione cronica e pertanto un terreno che lo predispone, e ancora, come abbiamo già visto, dalla componente psichica della persona, cosa hai ottenuto o cosa hai rinunciato ammalandoti? Esiste inoltre una analogia simbolica fra l'immagine che abbiamo di noi e i globuli bianchi ovvero quelli che dovrebbero difenderci da ciò che è altro da noi, l'immagine che abbiamo di noi stessi è necessaria al globulo bianco anche per determinare il grado di accettazione dell'estraneo, non tutto è ostile. La mancanza di fiducia in sé genera facilmente un abbassamento delle difese immunitarie che provoca vulnerabilità. Nel caso della malattia autoimmune invece, come dice il **Dott. Raffaele Fiore**, è "l'espressione di un'anima che non si adatta alle richieste dell'ego", ovvero la malattia è il tentativo ultimo di separare l'individuo dalla maschera che indossa quotidianamente, quando l'anima non riesce ad esprimersi nella sua forza creativa il corpo somatizza, troppe resistenze da parte dell'ego e in mancanza di sbocchi creativi, la patologia prende il sopravvento.

"Non spegnete mai la presenza a voi stessi, l'attenzione a voi stessi, perché il nemico, il vero perturbante che produce la malattia, non è un evento patogeno, ma la nostra stessa distrazione." R.F.

## IL CERVELLO ANARCHICO



Enzo Soresi, medico chirurgo , specialista in anatomia patologica, malattie dell'apparato respiratorio e oncologia clinica, nel suo libro IL CERVELLO ANARCHICO, nel capitolo 13 “Le terapie non convenzionali e la medicina integrata” ci racconta del suo approccio e utilizzo delle varie opzioni terapeutiche per migliorare la qualità di vita dei suoi pazienti, riporto qui il suo prezioso e umano sguardo da cui scorgo l'intento di curare , di salvare vite non di arricchire le case farmaceutiche prescrivendo conosciute pillole ad anonime persone.

“Una delle caratteristiche della medicina a base di erbe è il principio fondamentale di mobilitare le difese immunitarie naturali dell'organismo umano. A questo proposito dal gennaio 2004 mi sono trovato casualmente ad utilizzare un prodotto naturale fitoterapico le cui proprietà sono specificatamente quelle di essere attivo nelle malattie polmonari. In Germania questa sostanza è in commercio da oltre 7 anni e il prodotto è in fase di registrazione come farmaco. In Italia questo fitoterapico è stato immesso sul mercato nel settembre 2004 come integratore alimentare, ma in realtà la sua azione è sovrapponibile a quella di un farmaco batteriostatico con, in più, molte altre attività quali l'azione antinfiammatoria e quella di potenziamento delle difese immunitarie dell'apparato respiratorio”. Si tratta di un fiore noto come *Pelargonium sidoides*, in commercio col nome di Kaloba, alla prima ondata di Covid, lavorando in ospedale presi il virus immediatamente, e non sapendo come curarlo una amica farmacista mi consigliò il suddetto fiore il quale si mise ad aiutare il mio sistema immunitario a reagire, su di me bastò questo, in altri casi e soprattutto successivamente quando si studiò meglio gli effetti del virus sul corpo, si comprese che era necessario

anche l'utilizzo di antibiotici e anticoagulanti. Così spiega il medico: "il vantaggio infatti dell'estratto di *Pelargonium sidoides* è quello di controllare la carica batterica con la sua attività batteriostatica, e nello stesso tempo di potenziare le difese immunitarie mettendo in grado l'organismo di eliminare, con le proprie risorse, la malattia." E prosegue: "La fitoterapia, ossia la medicina basata sulle erbe è sicuramente la terapia più vicina alla nostra medicina convenzionale, anche nell'asma usiamo ancora derivati della Belladonna. Il Ginkgo Biloba è una pianta largamente impiegata per diverse patologie come la cardiopatia ischemica, l'ipercolesterolemia, il morbo di Parkinson e l'asma bronchiale. Nel 2004 la Giunta regionale dell'Umbria ha approvato un documento in cui sono tracciate le linee guida per l'istituzione in ogni distretto sanitario di un ambulatorio di medicina integrata, vale a dire non contrapposizione né solo tolleranza per le medicine alternative, bensì vera integrazione con la medicina tradizionale e presenza di specialisti omeopati, agopuntori, ecc. affiancati al medico di base. Da quando mi sono dimesso dall'ospedale ho potuto finalmente sviluppare una **medicina integrata** appoggiandomi a vari specialisti cosiddetti alternativi con cui peraltro da anni collaboro. Nella mia rubrica telefonica è possibile trovare il numero di telefono di agopuntori, omeopati, riflessologi, chiropratici ecc. , l'unico che a tutt'oggi non sono riuscito a reperire è uno sciamano di qualità".

"All'ospedale Fatebenefratelli di Roma dal 1982 è attivo un ambulatorio di agopuntura e farmacologia cinese, diretta dal dottor Marco Visconti. Il Dott. Roberto Gatto (Medicina tradizionale cinese), conferma come non sia più possibile alzare steccati radicali tra tecniche convenzionali e non, allopatiche o omeopatiche, orientali o occidentali, e come sia più giusto parlare di **medicines complementari** ". E scrive anche un punto di vista che dal 2020 è terribilmente attuale , veritiero quanto insabbiato, parlo dell'obbligo di iniettarsi un farmaco non sperimentato a sufficienza per poterne valutare gli effetti collaterali e imposto ad una parte della popolazione che è divenuta gratuitamente cavia di un esperimento , il resto della popolazione quella che non era apparentemente obbligata ma "solamente" ricattata dal vedersi togliere delle libertà ha partecipato ad un esperimento sociale che avrebbe potuto essere così sintetizzato, qual è il tuo concetto di libertà? Andare al bar, al cinema, sull'autobus o scegliere (non subire) un rimedio per curare un virus che entra nel tuo corpo? Egli scrive: "Si viene sempre più a conoscenza del fatto che le case farmaceutiche tendano ad insabbiare gli studi negativi e che vengano resi noti solo i dati favorevoli, creando tra i medici ed il pubblico l'impressione che una nuova medicina sia più efficace di quanto lo sia in realtà".

Con un decreto-legge n.44 del 1 aprile 2021 si indicò l'obbligo per tutti gli operatori sanitari a vaccinarsi , tutte le strutture sanitarie hanno dovuto inviare alle Regioni gli elenchi dei nominativi dei dipendenti al fine della vaccinazione obbligatoria, con un farmaco del tutto sperimentale di cui oltre ai decessi immediati si sono potuti constatare i danni a breve e a lungo termine, compresi tumori che si sviluppano in tempi brevi, sistema immunitario indebolito che non reagisce in modo appropriato alle infezioni, danni al sistema cardio circolatorio, ecc..

Secondo uno studio tedesco sulle autopsie di deceduti post vaccino, sembrerebbe che cinque decessi su dieci siano da ricondurre al vaccino, ritenuto anche responsabile di un accumulo mai visto prima di linfociti nei cuori, fegati e milze dei cadaveri. Possano le coscienze rendersi conto di ciò che è stato fatto.

## **LA VISIONE PSICOSOMATICA**

La psicosomatica (da psichè, soffio vitale/anima, e soma, corpo) è un approccio olistico, nella totalità della persona affinché questa sviluppi quella consapevolezza necessaria ad avvicinarla più a sé stessa e al suo cammino evolutivo in una condizione di benessere psicofisica armonica. La psicosomatica è una scienza empirica utilizzata fin dall'antichità, da Platone, Ippocrate, Galeno fino a Freud che definisce il disturbo psicosomatico come l'esito del conflitto fra la pulsione che tende a soddisfare il desiderio e l'istanza difensiva che tende alla sua repressione. Dopo di lui, un suo allievo, Groddeck, sostiene che il processo patologico è un percorso simbolico in cui sono leggibili le difficoltà che ciascuno incontra ad essere al mondo. Altro sostenitore della psicosomatica e della psicologia analitica è Jung, non solo come strumento di guarigione ma anche una filosofia di vita per comprendere e adattare la propria Anima alla vita e poterne cogliere tutte le potenzialità di espressione e specificità individuale alla scoperta dei propri bisogni più profondi nel gioco polare di conscio e inconscio e dell'ombra. Come disse il Dott. Luca Speciani, "la medicina è tutta psicosomatica oppure non è medicina", è necessario considerare il nostro organismo come una unità, la possibilità di ammalarsi è insita nell'uomo così come lo è la possibilità di guarire. E' necessario ritrovare la strada per tornare a casa, all'unità armonica fra corpo e psiche e in questo cammino, di cui ne sei responsabile, non sei da solo.

## **LA TERAPIA DELL'EMOZIONE**

Philippe Dransart, nel suo libro *La punta dell'iceberg*, ci consegna chiavi di lettura della malattia e del processo di guarigione, in particolare il focus è sulla emozione irrisolta nel tempo che si esprime come malattia, come ultimo strumento per essere portata alla luce. Le emozioni sono quasi sempre come una medaglia, ci consegnano il segreto dell'altra faccia solo se le giriamo, dietro a ciò che appare può esserci un dolore più profondo inascoltato, ecco perché non bisogna fermarsi all'apparenza di ciò che si prova. Fisiologicamente le emozioni sono scariche elettriche, chimiche e ormonali del sistema nervoso umano e influenzano il funzionamento dei nostri organi principali e l'integrità delle nostre difese immunitarie. La repressione delle emozioni è la loro dissociazione dalla consapevolezza e il confinamento nel regno dell'inconscio questo confonde e scompiglia le difese fisiologiche tanto che in alcune persone (come capitò a me con la tiroidite autoimmune) le difese vanno nel verso sbagliato diventando attentatori della salute anziché i suoi difensori. Il dolore spesso non è così collegato all'evento traumatico ma lo facciamo diventare sofferenza quando lo associamo al modo di vederlo (non abbiamo occhi per vedere, ripete Salvatore Brizzi) ecco perché a volte sono utili gli occhi altrui che ci aiutano a vedere meglio

ed evitare di girare in tondo su schemi di pensiero ripetitivi, e a volte è collegato ad emozioni irrisolte che vibrano di nuovo per farsi sentire, ascoltare. Il tempo ci presenta così delle occasioni per l'incontro con sé stessi. Siamo nati da un intento e ora la vita, attraverso la difficoltà, stimola l'intenzione o l'intento che ci anima a fare qualcosa dove il destino ci ha posti, ma soffriamo per ciò che crediamo di essere. E dove ci ha posti se non in bilico fra esterno e interno, fra il credere che siano gli eventi esterni a ferirci e il vedere che gli eventi sono in continua risonanza con la nostra vita interiore e che la soluzione paradossalmente arriva quando abbandoniamo qualcosa di noi stessi che resta aggrappato a quel dolore come se il dolore fosse l'unica ragione di "vita".

*"La vita è come una ricerca, come un dialogo che portiamo avanti con noi stessi fra le pieghe del tempo".*

La malattia allora diventa un processo di guarigione dell'emozione che noi stessi rifiutiamo, e contiene in nuce la propria guarigione, per il fatto stesso di essere ammalati c'è qualcosa in noi che afferma il proprio desiderio di guarire e di svincolarsi da quell'emozione con la quale ci siamo identificati proprio quanto la rifiutiamo. Questo è un processo di guarigione interiore da intraprendere con la collaborazione di tutte le scienze mediche e con l'aiuto di Dio. Siamo un legame misterioso fra l'energia che ci dà vita, il corpo in cui essa abita e la coscienza che ci anima, e ciascuno di questi tre aspetti del nostro essere ha diritto alla nostra intera considerazione. Vivi dunque l'istante presente così com'è, non lottare, non rifiutarlo, solo così hai il potere di trasformarlo, non stare in bilico fra i ricordi del passato e le aspettative del futuro, oppure il presente, unico vero tempo che sia mai esistito, ti sfuggirà dalle dita. Cosa penseremmo se la gioia non fosse tanto la conseguenza della guarigione, quanto piuttosto la sua causa? A questo quesito risponderebbe in modo eccellente **Fabio Paolo Marchesi che** nel 9.9.2009 conia il termine entusiasmologia, vivere cioè l'esperienza diretta e determinante della connessione consapevole con il Divino in sé, e il campo GIA, la gratitudine incondizionata anticipata, che si basa sul principio dell'autorisonanza (moltiplicazione dell'energia), immanenza (generare in sé che qualcosa di entusiasmante sia imminente), trascendenza (osservarsi dall'esterno, senza giudizio, con gli occhi di chi ti ama incondizionatamente). Ho avuto il piacere di conoscere e partecipare ad uno dei suoi seminari esperienziali nel 2011 e trovare l'applicazione della fisica quantistica nel quotidiano. L'unione di Amore e Conoscenza rende ogni cosa possibile, e il potere della guarigione nasce dalle loro mani. Quando si manifesta il magico triangolo di Amore, Conoscenza e Potere di sciogliere i nodi, non c'è in realtà nessuna magia: **in questa Trinità l'uomo è a immagine del Creatore e diventa Creatore a sua volta**, e non da qualche parte lassù nel cielo, bensì nell'intimità del proprio lavoro e della propria vita quotidiana.

## L'UOMO CREATIVO

Adriana Mazzarella nel suo libro "Alla ricerca di Beatrice" interpreta il viaggio di Dante con la psicologia analitica di Jung e affronta il tema della creatività dell'uomo come atto trasformativo, che lo rende simile a Dio, ovvero trasformando il suo mondo interiore l'uomo cambia il suo modo di agire nel mondo esterno e diventa creatore di nuove realtà. Attraverso un lavoro introspettivo l'uomo non è più spettatore della realtà ma co-creatore, diventa lui stesso forza ordinatrice capace di dare forma al mondo attraverso la creatività che è creazione ovvero la parola, l'arte, l'amore, la poesia, l'immaginazione attiva. Per l'autrice l'uomo diventa simile a Dio non perché onnipotente ma perché in grado di amare, creare e dare senso. "L'uomo che ricerca dovrà prima discendere, passare dal basso per conoscere gli istinti per poi costruire un mondo di valori. Quindi l'uomo diventa creatore di un nuovo mondo e in questo senso è simile a Dio." Diventare creatore significa non subire la realtà ma ricrearla in coerenza con la propria verità interiore. "La funzione della ragione è quella di far emergere la coscienza dal buio dove tutto è indifferenziato, per costruire un mondo di valori. Quindi l'uomo diventa creatore di un mondo nuovo e in questo è simile a Dio".

## NON E' IL CASO DI FARNE UNA MALATTIA

"La malattia non è estranea allo sguardo che riserviamo a noi stessi."  
Se qualcosa è già scritto, come pensano alcune persone, non è detto che non siamo proprio noi a scrivere, siamo noi gli autori della commedia, con un po' di collaborazione da parte dell'Universo che qualche volta sembra stare ad aspettare la nostra scelta per aiutarci a concretizzarla, come se fungesse da specchio, perché ognuno di noi è un'onda identificata con le proprie tribolazioni che si dimentica che è anche Oceano. Nella saggezza popolare quando si prendeva una cosa, un evento, una emozione, troppo sul serio veniva detto, "non farne una malattia", non era un semplice modo di dire, era una profonda conoscenza di quanto le emozioni possano andare ad interferire con l'equilibrio del corpo. Non è il passato ad inseguirci con le sue ferite ma la memoria, che è la storia, non tanto degli eventi quanto nel nostro modo di vederli, quindi il punto centrale non è la ferita ma siamo noi che diventiamo, impersoniamo e ci identifichiamo con la ferita stessa. Riconosci ciò che è e sii libero, il tuo dolore non ha più ragion d'essere. "Allora il corpo smette di urlare e torna a cantare la sua musica naturale, e in quel canto, commovente e silenzioso, c'è il senso più profondo della prevenzione: l'armonia fra terra e cielo, tra dolore e vita".

## L'INTENTO

Il dott. PHILIPPE DRANSART al termine del suo libro ci regala un'appendice che riassume un intento, un atteggiamento psichico col potenziale di omeostasi, di equilibrio, di guarigione, io qui lo propongo scritto in prima persona perché leggendolo, recitandolo, rivolgendolo a me stessa, mi sono resa conto che ha il potenziale di una preghiera (preghiera=rivolgersi alla dimensione del sacro con la parola). La preghiera quando è evocativa è uno stato di coscienza che da dentro crea il fuori, quando è invocativa è uno stato di coscienza che chiede al fuori di modificarsi affinché il dentro stia bene. Vi invito a leggere questa preghiera in modo evocativo:

“Se mi attengo strettamente al quadro dei miei pensieri, del mio modo di vedere, il problema (o la malattia) davanti al quale mi trovo non ha soluzione. Questo vale per tutti gli interrogativi che mi pongo, e per i quali cerco disperatamente una risposta: se rimango nell'ambito dell'io, non hanno soluzione. L'idea che mi faccio della mia vita o dell'immagine di me stessa mi confina senza che me ne rendo conto in una situazione che pare senza via di uscita, o perlomeno così sembra nell'immediato. Ma se mi approprio della libertà rispetto a ciò con cui mi sono identificata, allora diventa possibile cambiare posizione rispetto al problema che mi rinchioda, scoprendo un altro punto di vista rispetto ad esso, dal quale la soluzione è visibile. Tutta la libertà che l'uomo ha acquisito rispetto alla materia, la deve alla propria immaginazione, al suo genio inventivo, alle sue trovate, ma spesso sottostimo l'importanza di questa creatività davanti ai limiti che incontro nella vita. L'ostacolo principale all'immaginazione è però attaccamento del mio pensiero per la visione che ho delle cose: un attaccamento fondato sulla paura che prova l'io quando viene messo in discussione ciò con cui si identifica. Ma, il triste colmo di questa sofferenza in cui il mio io è immerso, è che è del tutto illusoria! Così tocco con mano un paradosso, per ottenere una cosa, per certi versi devo essere pronta a rinunciarvi. Se non mollo la presa sui miei interrogativi, se continuo a trattenerli nel quadro dei miei pensieri senza concedere loro un po' d'aria, non gli permetto di andarsi a cercare la risposta”. Amen. Anche Federico Cimaroni in una sua conferenza racconta che esprimere un intento è paragonabile ad un contadino che mette un seme nella terra, lo copre, gli versa l'acqua e poi lascia che la forza insita nel seme spacchi l'involucro e metta radici, ma se quel contadino andasse ogni giorno a verificare che le radici siano uscite scavando la terra, colto da dubbio e aspettativa, il seme non potrebbe che morire. Il potenziale di omeostasi è strettamente collegato al concetto di fede, compresa la fede che quella malattia potrebbe non avere guarigione.

## PARAMAHANSA YOGANANDA

Yogananda, filosofo, mistico e scrittore indiano, guro di fama internazionale, fondatore del Kriya Yoga, lo yoga dell'azione, ossia una tecnica di meditazione basato sul respiro il cui aspetto scientifico è dato dalla possibilità che essa offre non solo di conoscere Dio ma di realizzarlo concretamente in noi, scrive a proposito del potenziale mente/spirito/corpo, la trinità, un testo che propongo e che va letto con la consapevolezza del potenziale del "verbo che si fece carne":

"Non permettere mai alla tua mente di ospitare pensieri di malattia o di limitazione: vedrai che il tuo corpo cambierà in meglio. Ricorda che la mente è il potere che governa questo corpo, quindi se la mente è debole anche il corpo diventa debole. Non intristirti o preoccuparti di nulla "perché la vita è così piena di prove?" Attraverso le prove noi impariamo le lezioni della vita. Le prove non sono fatte per distruggerti: sono fatte per sviluppare il nostro potere. Esse fanno parte della naturale legge dell'evoluzione e sono necessarie per noi per avanzare da un livello di vibrazione più "basso" ad uno "superiore". Tu sei molto più forte di tutte le tue prove. Se non lo capisci adesso, dovrai capirlo più tardi. Dio ti ha dato il potere di controllare la tua mente e il tuo corpo e così liberarti dai dolori e dai dispiaceri. Non dire mai "sono finito". Non inquinare la tua mente pensando che se cammini un po' di più ti sforzerai troppo o che se non puoi avere un certo tipo di cibo soffrirai, e così via. Non permettere mai alla tua mente di ospitare pensieri di malattia o di limitazione: vedrai che il tuo corpo cambierà in meglio. Ricorda che la mente è il potere che governa il corpo, quindi se la mente è debole anche il corpo diventa debole. Se rafforzi la tua mente non sentirai sofferenze fisiche. Non importa cosa succede, devi essere assolutamente libero nella tua mente. Come in un sogno puoi pensare che stai male e svegliandoti di colpo vedi che non è vero, così nello stato di veglia devi sapere che la vita non è altro che un sogno. La mente non ha alcun legame col corpo se non quello che tu gli dai. Quando la mente potrà rimanere distaccata dal corpo a tuo piacimento, tu sarai libero. Ricorda che sei immortale. Per poter superare le prove della vita avrai bisogno di ringiovanire sia il corpo che la mente. Dovrai sviluppare l'elasticità mentale. Se non puoi fare fronte alle prove della vita, sarai indifeso quando i problemi e le tribolazioni arriveranno. A volte la vita sembra un gioco crudele. La sola giustificazione per questo è che la vita è solo un sogno. Hai avuto molte esperienze attraverso molte incarnazioni e ne avrai altre in futuro, ma non dovrebbero impaurirti. Devi recitare tutte le parti in questo film della vita, dicendo a te stesso "IO SONO SPIRITO". Questa è la grande consolazione che la saggezza ci dà. Realizza la presenza dell'infinito. Guarda Dio, tuo Padre, tuo Spirito, dietro le ombre. Nel profondo del tuo essere realizza questo, indipendentemente da ciò che i tuoi pensieri comandano. Non lasciare sedere nessuno sul trono del tuo cuore, se non Dio. Se ami la creazione di Dio più di Dio stesso, sarai deluso. Dio deve essere il primo e l'ultimo, sempre. Non seguire i dettami dei tuoi sogni terreni, perché qualche volta i sogni si trasformano in incubi. Distruggi queste illusioni risvegliandoti in Dio e sarai salvo per sempre".

Paramahansa Yogananda. Attraverso il pensiero e la parola siamo portatori di frequenze che influenzano nel bene e nel male la nostra vita, portare attenzione a ciò che pensiamo non significa instaurare una lotta con la mente e tanto meno un controllo, sarebbe impossibile e quantomeno controproducente, nota invece, quando i pensieri affiorano, di che natura sono, a cosa ti serve credere ad un pensiero che ti affligge quando tu sei Spirito? rimani saldo su questo sguardo e lascia che i pensieri sorgano e che se ne vadano, evita di farli diventare verbo se non sono per il tuo bene più alto, osserva quando denigri te stesso per non far splendere la tua Luce di fronte all'oscurità del mondo. Sul trono del tuo cuore ci sei tu, coscienza, da qui guardi il mondo che tu stesso crei, ecco perché attaccarsi alla creazione crea sofferenza perché essa è mutevole mentre tu sei il punto fisso su cui tutto ruota.

**LA VERITA' E' NEL CORPO** da una conferenza con Raffaele Fiore.

Alla domanda, cosa sfugge alla mia mente che diventa sintomo? Non va data risposta, perché non c'è nulla da capire, da comprendere. Anzi i pensieri divenuti parole insieme alle diagnosi e alle prognosi, diventano sentenze che sono ostacoli alla guarigione, perché ciò che dici diviene legge, e la chimica del corpo subisce cambiamenti, pertanto il buon terapeuta dovrebbe essere un demolitore di convinzioni. Se crei un teatro pessimistico dentro di te, si abbassano serotonina detta l'ormone della misericordia, e ossitocina, l'ormone dell'amore che serve a riportarci a nuova vita. Perché guarire è una fatica? Perché non posso ignorare i pensieri che mi abitano, la bocca deve ricevere dal cuore che è il contenitore della verità. Ogni malattia è espressione del corpo che dice: non ci sto! Ad esempio quando tratteniamo una forza che non si esprime, un non detto, andiamo a compromettere la tiroide la quale dovrebbe agire la verità del cuore ma non può e pertanto si ammala. Le forme tumorali sono connesse all'azione dell'organo che ne viene coinvolto e sono un tentativo di rivoluzione, ti stanno chiedendo, ci sei o no? Quando il cuore non viene ascoltato si hanno le turbe del ritmo e una tachicardia si potrebbe lavorare partendo dal fegato che ci dona il coraggio di ascoltarlo. Freud disse: Il disagio della civiltà sarà seguire il progetto del mondo e non dell'anima. Se utilizzi solo le parole del mondo, ad esempio la lamentela come forma di comunicazione, tradisci te stesso. Evita le risposte meccaniche, ascolta i tuoi organi mentre l'altro parla, la verità è nel corpo. Se subisco gli influssi del mondo (ad esempio reagire con rabbia alla rabbia) sono un burattino, e la reattività ha a che fare con l'io, produci nevrosi quando ti ergi giudice dei fatti, se invece imparo a gestirle divento il burattinaio della mia vita ed abbandono i fili immaginari che mi legano alle situazioni. Scelgo di esistere o di Essere? Lasciati travolgere dall'ira ma non reagire, ascolta invece in quale parte del corpo vibra e in quella parte porta il calore del Sole, porta consapevolezza. La mente può modificare la materia suggestionabile dal pensiero e il corpo è lo strumento per modificare la materia. L'individuo ha come obiettivo mettere in sicurezza la vita, ci si parla prevalentemente di salute, si è preoccupati per la salvaguardia del corpo

e ci si dimentica di viverla la vita, di goderla che sarebbe già la migliore medicina. Il mentale inferiore, il manas in sanscrito, racchiude dolore, potere, possesso, dominio, forme pensiero, dipendenze, il manas superiore invece comprende la meditazione, la misericordia, l'eros, la preghiera, quindi noi possiamo scegliere di essere un ostacolo o un ponte alla guarigione. La parabola del figliol Prodigo ci ricorda come possiamo allontanarci dalla casa del padre per poi comprendere e farvi ritorno, colui che si ammala è colui che si allontana da se stesso per cercare fuori ciò che ha già dentro e per guarire deve fare ritorno a Casa a quell'amore che non si era mai mosso. L'individuo è un nido dell'immensità ed ognuno di noi è un mistero insondabile, come faccio ad ascoltarmi e a liberarmi della mondanità? A questa domanda il Cristo risponde, Fuge, Tace, Quiesce (distacco, silenzio e quiete).

#### **LE 5 LEGGI BIOLOGICHE DEL DOTT. HAMER (RELATRICE MIRELLA ESPOSITO)**

Il Dott. Hamer, fondatore della nuova medicina Germanica, ha scoperto che durante l'embriogenesi si sviluppano 4 foglietti embrionali: Endoderma, Mesoderma antico, Mesoderma recente e Ectoderma. Ciascuno di essi è comandato da una specifica zona del cervello, rispettivamente: tronco, cervelletto, sostanza bianca, sostanza grigia. Lo sviluppo delle parti sorge per l'esigenza progressiva dell'animale di adattarsi alle importanti modifiche che in migliaia di anni si sono presentate nel corso dell'evoluzione. Dal primordiale verme che viveva in acqua fino al mammifero si sono resi necessari sempre ulteriori organi, apparati e parti del cervello che ne comandassero il funzionamento. Sulla base dell'interpretazione delle diverse fasi della filogenesi, che corrispondono esattamente a quelle dell'embriogenesi, giunse alla considerazione che ogni foglietto embrionale corrisponde ad una specifica esigenza biologica dell'animale, ad esempio il verme acquatico aveva solo organi riproduttivi e digerenti, e di conseguenza presentava solo l'endoderma e il tronco cerebrale perché di altro non necessitava. Nell'ultima fase della filogenesi, il mammifero presenta 4 cervelli e 4 foglietti embrionali compresa la corteccia cerebrale che ha la funzione di consentire all'animale la relazione con i suoi simili. Ogni animale quando soffre uno stress, istintivamente è portato a lottare o fuggire, questo lo preserva dalla malattia. Hamer studiando le tac cerebrali di migliaia dei suoi pazienti, notò che quando l'essere umano, che dal punto di vista biologico è animale, se vive uno stress e non lotta e non fugge, allora in quel momento ha origine un programma biologico sensato che determina una modifica del tessuto dell'organo bersaglio e nel cervello di comando. Ad esempio se una persona soffre di un conflitto di panico della morte, il tronco cerebrale comanda agli alveoli polmonari di riprodursi e si crea il cosiddetto adenocarcinoma polmonare, cioè un pezzo in più di polmone che serve ad introitare maggiore aria (perché la paura della morte dà la sensazione di mancanza d'aria). Il programma del corpo è sempre sensato, c'è un motivo per cui sta facendo quella cosa, perché ha quel sintomo. Ogni malattia ha dunque un significato biologico, è un messaggio in codice cifrato, che ci mostra, in base alla funzione dell'organo colpito, qual è il conflitto psico emozionale che ha causato la malattia.

Conoscere queste verità libera dall'ignoranza sulla genesi delle malattie, libera dalle false credenze che vedono la malattia come una sfortuna o una predisposizione genetica. Le 5 leggi del Dott. Hamer non contengono indicazioni terapeutiche ma invitano a diventare consapevoli di sé stessi, dei propri conflitti inconsci e di liberarci dalla paura, perché la Verità rende liberi sempre.

Il corpo non mente, dall'organo puoi risalire al trauma, la natura ti chiede di risolvere il conflitto in tempo utile, in caso contrario la malattia subentra con una soluzione biologica. Osservare per tempo quando siamo troppo lontani da noi stessi dai nostri bisogni, da una vita che sia biologicamente e umanamente sensata e che invece, spesso, viene sprecata. Passiamo il tempo nello stesso racconto e interpretazione di ciò che ci è accaduto e invece la vita ci chiede di essere adattabili, disposti al cambiamento e semplici. Sperimentiamo come possiamo mollare la presa sulle nostre identificazioni e ombre facendo amicizia con noi stessi. Parlare di guarigione come integrazione tra corpo, mente e spirito è un approccio che considera l'essere umano come un sistema complesso e interconnesso, dove corpo, psiche e coscienza spirituale collaborano per mantenere l'equilibrio e facilitare i processi di trasformazione profonda. Il corpo è la manifestazione visibile che esprime attraverso i sintomi ciò che la mente e lo spirito non hanno potuto integrare. Possiamo vedere dunque la malattia come una risposta del corpo ad un conflitto emotivo o esistenziale irrisolto. La mente interpreta l'esperienza, crea significati, ma conflitti psicologici profondi possono rimanere non elaborati e il corpo li somatizza. Lo spirito è la nostra guida interiore, racchiude il senso del percorso, il perché delle nostre esperienze, e la malattia come messaggero spirituale ci chiede di fermarci, di ascoltare, di cambiare rotta per riconnetterci alla nostra missione spirituale. La guarigione autentica è un atto di integrazione, non guarisce solo il corpo ma anche la psiche e l'anima. In un processo di guarigione, sono utili gli esercizi di ascolto profondo del corpo e del sintomo, non sono meditazioni ma vero e proprio ascolto simbolico e riflessione attiva. Ad una persona che si rivolge a me, proporrei questo esercizio di immaginazione attiva: Siediti in un posto tranquillo, senza distrazioni, se vuoi accendi una candela o metti una musica rilassante, porta attenzione al corpo, chiudi gli occhi, inspira profondamente e porta la tua attenzione alla parte dolente, ai punti del corpo che parlano con più forza, chiedi al tuo corpo: Cosa stai cercando di dirmi attraverso questo dolore? Non aspettarti una risposta mentale e logica, lascia emergere immagini, parole, emozioni anche se ti sembrano inaspettate. Ora chiediti: qual è la fatica emotiva che sto portando da troppo tempo? Quali emozioni ho represso? Nella mia vita, dove non mi sento più libera di muovermi? Ascolta o scrivi le sensazioni che emergono anche se ti sembrano scollegate. Ora incontra il sintomo come messaggero ed immagina il dolore come un personaggio simbolico e chiedigli: Perché sei venuto, da cosa mi stai proteggendo? E chiediti: Quale parte di me sto ignorando, giudicando, schiacciando? Ora scrivi, porta in azione, scrivi una frase per lasciare andare, ad esempio: Lascio andare il peso che non è mio, accolgo la mia fragilità con amore.

Fai un gesto simbolico, allunga la mano e lascia andare il peso. Questo esercizio di immaginazione attiva non è una cura medica, ma uno strumento di consapevolezza e connessione che ti porta in contatto con una parte di te molto profonda.

***“La guarigione non si trova fuori di noi, ma nella comprensione del nostro conflitto interiore”***

***“La malattia è sempre il tentativo del cervello di risolvere uno stress diventato ingestibile a livello psicologico”***

## **LA SCUOLA DEL SINTOMO**

La scuola del sintomo è una vera e propria scuola ideata dal Dott. Matteo Penzo, medico chirurgo specialista in anestesia e rianimazione, nella quale ha avviato un percorso centrato su un modo diverso di comprendere la malattia cercando di individuarne l'origine in modo più profondo. E' concepita come un luogo di confronto e crescita dove chi partecipa esplora non solo i sintomi e le superfici ma le emozioni e i vissuti più profondi. E' un progetto che unisce conoscenze mediche, spiritualità e crescita personale, l'idea di Penzo mette davvero in pratica l'approccio olistico e integrato della visione dell'uomo. L'approccio filosofico della scuola si propone di: percepire e conoscere i propri bisogni ed emozioni, spesso ignorati per uniformarsi; accogliere e trasformare la paura del sintomo, imparando a considerarlo come una opportunità di ascolto profondo del nostro corpo e vita; amarsi senza sentirsi sbagliati, il corpo non è malato per capriccio ma risponde ad una coscienza biologica interna; scoprire l'eredità emotiva e condizionamenti famigliari che spesso guidano le nostre reazioni ; evolvere e decidere di vivere prendendo la responsabilità della propria esistenza e uscendo da dinamiche di sacrificio; accedere alla spiritualità liberandosi da vincoli morali o religiosi per contattare la propria essenza. Nulla avviene per caso, tutto ha un senso, anche nella malattia, e scoprirlo aiuta a prendere consapevolezza del cammino evolutivo che si sta facendo. Il mio consiglio è di non aspettare necessariamente una malattia per avere la spinta al cambiamento, inizia subito ad aumentare la tua energia vitale facendo ciò che ti piace, entrando in contatto con la tua essenza il tuo sentire, apriti alle proposte che sembrano arrivare a caso perché non sono mai a caso, contatta il mistero, sentirti solo un corpo è riduttivo e nemmeno reale.

## **LA VITA E' UN MISTERO DA VIVERE NON UN PROBLEMA DA RISOLVERE. Osho**

Il nostro sistema nervoso reagisce agli eventi esterni con paura, attacco, chiusura, disagio e noi ci identifichiamo con ogni sensazione, ogni pensiero o emozione pensando di essere ciò che proviamo e ne assumiamo il comportamento, la postura, l'umore. Dov'è la libertà in tutta questa meccanicità, dov'è il piacere, dov'è finita la nostra essenza? Dov'è la libertà? Il cervello è un grande strumento ed usato al nostro servizio è una porta sull'invisibile ma per lo più ne siamo succubi, condizionati, ne siamo servi. Affina lo sguardo, osserva e

separa ciò che è falso da ciò che è vero di te, i pensieri separativi sono figli della paura, edifica in te discernimento, ma non cadere nel giudizio, non tentare di eliminarli, lo sguardo è lo strumento di trasmutazione, non devi fare altro che vedere. Il Buddha disse: nel vedere ci sarà solo il vedere, nell'udire ci sarà solo l'udire, nel sentire ci sarà solo il sentire, questo è il modo in cui dovresti praticare. La vita è pensiero, ciò che vedo testimonia ciò che penso, se cambio il modo di pensare anche il mondo intorno a me cambia. L'assioma ermetico di Ermete Trismegisto recita: come fuori, così dentro. Come dentro, così fuori. Non siamo in balia di qualcosa o qualcuno, siamo co-creatori del mondo come ci appare. In un satsang col maestro Bodhi Avasa, una donna iniziò la sua domanda al maestro in questo modo: il mondo è pieno di guerre, il maestro rispose subito: Nel tuo mondo! Questa risposta non era certo una modalità per negare il mondo, questa era la risposta delle risposte per farci uscire dal sonno ipnotico in cui ci troviamo. Non incolpare fuori, assumiti la responsabilità di questa guerra all'interno di te. Nel buddhismo si fa ricorso al termine "mente scimmia" per descrivere i pensieri che saltellano nella nostra testa come una scimmia agitata. Nel libro di Richard C. Schwartz, "Guarire il trauma con il modello dei sistemi familiari interni", ci ricorda che, come ci relazioniamo col mondo interno, così ci relazioneremo col mondo esterno. Come abbiamo visto fin qui, non è il trauma in sé ad incidere sullo stato psichico ma è il modo di vederlo, le cose non andranno bene, le vivrò bene. Il modo di vedere può cambiare. I pensieri possono smettere di sabotare. Essi definiscono chi sono. Dentro di noi c'è qualcosa di eterno e immutabile che è la risposta ad ogni debolezza umana, è quella parte di noi che è a somiglianza di Dio, è Dio, se riponi la tua fede qui, nulla ti scuote. Come dentro così fuori, la legge dell'analogia si applica nello stesso modo al piano materiale, mentale e spirituale. La legge ci invita a scoprire che il nostro mondo esteriore non è altro che il nostro mondo interiore che si palesa.

## **INTERDISCIPLINARE**

Nell'approccio al paziente noi naturopati abbiamo molte discipline che si intersecano fra loro per un unico obiettivo, il benessere fisico e psichico della persona, risveglio dell'energia vitale, e una forma di prevenzione che dice: impara a fluire, ovvero un'arte quotidiana che unisce scienza e ascolto. Vi è sinergia anche con la medicina allopatrica (dove serve) ma l'approccio naturale non è una pillola e via, è un cammino da compiere, sotto tutti i punti di vista dell'uomo, tutte le sue sfaccettature, le sue predisposizioni, il terreno, l'osservazione dell'iride: negli occhi si può scorgere il progetto della tua vita, colore della lingua, delle unghie, dei piedi, l'approccio corporeo attraverso il massaggio terapeutico, il colloquio, l'ascolto, l'utilizzo della fitoterapia, i gemmoderivati, le tinture madre, gli oligoelementi, i fiori di bach, gli olii essenziali, la visione spiraliforme che offre

la possibilità di scorgere sguardi nuovi ad ogni passo in avanti che si fa , i collegamenti con la medicina cinese , i meridiani , l'energia yin e yang , la respirazione: espirare con la bocca anziché col naso aiuta il corpo a sbarazzarsi velocemente di tossine e tensioni, personalmente utilizzo molto la fitoterapia, vedo che il mio corpo risponde bene a questi estratti di natura e funzionano anche con gli animali, di recente il mio gatto ha avuto un trauma e non voleva più uscire di casa, gli ho preso un rimedio di fiori senza alcool, Star of Bethlem che scioglie i traumi, in pilloline, da sciogliere in acqua, verso la fine della cura ha iniziato timidamente a mettersi fuori casa, senza allontanarsi, e poi ha ricominciato ad uscire con fiducia. Anche il massaggio è diventato parte della mia vita, stimolare organi quali vescica biliare e milza a rilasciare l'umidità che causa patologie, il fegato che accumula rabbia e un fegato sano predispone al coraggio, per armonizzare una persona tratto la milza che sale e lo stomaco che scende in un movimento energetico che scorre sui meridiani, c'è una connessione tra cervello e organo, tra la vita del soggetto e la malattia, c'è una connessione tra la postura muscolare e le emozioni non espresse, è terapeutico un massaggio sui meridiani e i punti marma dell'ayurveda che va a sciogliere blocchi impressi sul corpo.

## IL RESPIRO

Anche le tecniche di respiro apprese durante il triennio sono diventate per me pratiche quotidiane, il nutrimento avviene attraverso il naso con l'inspirazione, mentre l'organo dell'espirazione è la bocca che elimina irrequietezza, preoccupazioni e impurità, inspirando vengo nutrito e mi apro alla vita, espirando mi svuoto da tutto ciò che mi inquina, con la consapevolezza che verrò ripagata dallo scorrere di nuova linfa. Il respiro costringe a stare nel momento presente che è la chiave di tutte le trasformazioni interiori. Durante l'inspiro col naso la lingua è appoggiata al palato, la pausa inspiratoria composta da energia maschile, risponde ad un profondo bisogno dell'individuo di nutrirsi, assimilare e digerire quanto aspirato, nella espirazione lenta dalla bocca, la lingua si trova nella piattaforma orale, e nella pausa espiratoria vi è una energia femminile che rafforza l'abbandono , il lasciare andare, certi che nuova linfa vitale verrà a nutrirti. Questo può divenire una pratica quotidiana, ricordarsi di portare attenzione al respiro più volte al giorno mantiene una mente presente e lucida, ma si possono fare anche esercizi specifici e dedicarvi attenzione, qui ne porto alcuni:

1-

**ATTIVAZIONE DEL RIFLESSO RESPIRATORIO:** Inspirare gradualmente e lentamente, lasciando entrare l'aria al massimo delle proprie possibilità, curare la qualità; quando si è raggiunto l'apice della inspirazione , si espira spontaneamente lasciando defluire di colpo l'aria, questo per favorire la scarica. Riprendere una nuova inspirazione appena pronti. Questo esercizio porta ad espandere coscientemente l'inspirazione e a sciogliere inconsciamente l'espirazione (parasimpatico).

2-RESPIRO CONSAPEVOLE: respirare col naso (sono presente a me stesso e consapevole di respirare la vita), espirare con la bocca (sono consapevole di espirare con la bocca e lasciare andare). Rispettare la pausa inspiratoria ed espiratoria. Corpo e mente torneranno a riunirsi.

3-ESERCIZIO DEL POTENZIALE UMANO: Nell'inspirazione l'energia solare viene assorbita dall'alto dalla fronte con la quale irradiate il corpo di nuova energia e nuova vita, ripetendo la formula "sono luminoso come il sole", mentre vengono aperte le mani e piedi e le loro dita. Nell'espirazione percepite tutta l'energia e vitalità che si distribuisce sul vostro corpo, richiudete mani e piedi e le loro dita e ripetete: "l'energia anima il mio corpo e ciò che mi circonda".

IDROTERMOFANGOPRATICA. Un'altra pratica che è divenuta parte attiva fra gli strumenti e azioni che portano benessere al mio corpo/mente, si compone di sane reazioni termocircolatorie con acqua e/o fanghi. La pelle è considerata un vero e proprio organo con un sistema funzionale, è un organo neuro-vascolarizzato che costituisce in anatomia, in fisiologia e in psicologia, il confine tra l'ambiente interno dell'individuo a quello esterno. L'idrologia termica è stata proposta da Kneipp, Lezaeta, Costacurta per riportare in equilibrio i normali processi fisiologici agendo sul sangue, attraverso la sua circolazione in tutto l'organismo con sane reazioni termocircolatorie. La funzione di espulsione, sudorazione consente all'organismo di liberarsi dai liquidi corrotti e normalizzare l'interscambio umorale tra sangue, liquidi interstiziali e linfa, nelle malattie infettive come il raffreddore, l'influenza o nelle forme catarrali bronchiali, polmonite, reumatismo articolare sia acuto che cronico, la sciatica, polinevriti e malattie del ricambio come ritenzione di cloruro di sodio e urea, i processi sudoriferi rivestono una importanza fondamentale. (l'uso dei trattamenti sudoriferi è controindicato in presenza di disturbi cardiaci con insufficienza circolatoria ed edemi). L'uso degli agenti naturali (acqua, aria, terra, luce, cibo, esercizio fisico) costituiscono l'essenza della naturopatia secondo il concetto ipocratico e l'uso delle pratiche costituiscono l'insieme delle discipline igieniste naturali. Utilizzando gli elementi che governano la vita per il recupero o il mantenimento della salute, non si pretende di curare una malattia ma di normalizzare le funzioni organiche nei processi di assimilazione ed eliminazione, nutrire al meglio corpo e psiche eliminando ciò che avvelena il nostro organismo. Le varie pratiche favoriscono l'igiene mentale e corporea tenendo conto della individualità di ciascuno pertanto non esistono regole fisse ma bensì osservazione e comprensione della persona nel suo percorso individuale. In questa ottica è utile rafforzare l'organismo, le sue difese, stimolare la vitalità, la forza energetica per risvegliare la forza di autoguarigione, la forza vitale (QI). Gli agenti naturali non sono utilizzati a livello sintomatico, ma in fasi quali la disintossicazione, la rivitalizzazione, il mantenimento e gli scambi umorali. Per l'equilibrio termico del corpo si pone attenzione alla alimentazione ad esempio, la quale se scorretta provoca una vera e propria febbre gastrointestinale (aumento della temperatura)

che con il passare del tempo diventa cronica e da qui l'insorgere di quelle patologie che richiamano il concetto di infiammazione (gastrite, colite, esofagite, pancreatite, stomatite..). Quindi per le normali attività enzimatiche, è bene associare una corretta alimentazione all'idrotermofangopratca allo scopo di ripristinare l'equilibrio termico corporeo, favorire la disinfiammazione, la disintossicazione e stimolare la vitalità dell'organismo.

**GETTO FREDDO ALLE GINOCCHIA:** In doccia dirigere il getto partendo dalla parte esterna del piede destro, dal mignolo, salire fino a 4 dita sopra il ginocchio, giro intorno al ginocchio e poi scendere nella parte interna della gamba fino al dito pollice. Ripeter con la gamba sinistra, e concludere con un getto sotto la pianta del piede destro e poi sinistro. E' indicato per leggeri disturbi della circolazione arteriosa delle gambe, vene varicose, abbassa la pressione, calma il sistema neurovegetativo, previene la stasi, attiva l'irrorazione dei tessuti.

**APPLICAZIONE SUL VENTRE DI TERRA E ARGILLA:** la terra e argilla devono essere acquistate in luoghi in cui non vengono trattate con concimi. Il rapporto è fatto di 2/3 di terra e 1/3 di argilla miscelati con acqua fredda per ottenere una polentina spalmabile di 1/2 cm di altezza da stendere su foglio quadrato di carta da pacco, coperto poi da una garza di cotone a maglie larghe, andrà applicato sul quadrante che va dal fegato all'inguine, avvolto con una sciarpa di cotone e una di lana, l'applicazione non deve superare le 2 ore.

**CATAPLASMA DI RICOTTA:** un impacco di ricotta su garza di cotone a maglie larghe può essere applicato in caso di disfunzione ghiandolare, processi tumorali del petto e dei linfonodi, tiroiditi, cisti.

## **LE PUNTE DEGLI ICEBERG**

Nel libro del dott. Dransart vengono raccontate storie di conflitto interiore che si manifestano in sintomi e poi in malattie quando non vengono ascoltate le sofferenze interiori ma piuttosto rimosse, soffocate, così come non viene ascoltato l'anelito interiore che spinge verso direzioni opposte a quelle prese dalla personalità, il nesso fra corpo e coscienza, fra corpo e psiche, l'analogia fra l'immagine di sé e i globuli bianchi, la mancanza di fiducia e l'abbassamento delle difese immunitarie, l'energia dell'organismo ad immagine dei pensieri che coltiviamo nella mente, il corpo come specchio del nostro stato d'animo. In che misura siamo fedeli a noi stessi? o siamo più fedeli al giusto o sbagliato, al devo o al non posso, al separare, questo o quello, al giudicare, non contemplando che la vita è fatta di questo E quello, mi arrabbio E gioisco, accetto E rifiuto, senza separare il grano dalla zizzania, un tutt'uno da guardare con tenerezza. Questo è prendersi la propria parte di responsabilità della malattia ma è molto meno doloroso delegare a medici e medicine la propria guarigione sentendosi vittime di un medico che non risolve il problema o di una medicina che non funziona come

vorremmo. Come dice Federico Cimaroli, di che cosa ho bisogno per percepire di esistere? Conflitti? Problemi? siamo capaci di stare senza una guerra da combattere? A volte siamo disposti ad ammalarci piuttosto che ascoltare nel proprio silenzio interiore qual è la strada che ci fa stare bene, quali ostacoli mettiamo per non togliere quelle maschere che ci permettono di mantenere il controllo della situazione, in modo del tutto illusorio peraltro, quali strade spirituali percorriamo, quali preghiere recitiamo con l'aspettativa che saremo esauditi? Gesù nel giardino del Getsemani così ci insegna a pregare: Allontana da me questo calice, ma non la mia, la Tua volontà sia fatta. Questa è la resa, qui non c'è controllo, non c'è aspettativa, umanamente chiedo ed è giusto farlo (chiedete e vi sarà dato) ma se prego con l'aspettativa del risultato non è altro che una formula per mantenere il controllo della situazione, per paura, non abbiate paura è stato detto, arrenditi, affidati che non ti verrà data prova più grande di quello che sei in grado di sopportare, perché sei amato più di quanto tu stesso ti ami. Il regno dei cieli è un atteggiamento non un luogo, ed è alla portata di tutti coloro che sono nel mondo ma non del mondo, per coloro che riconoscono la sostanza di cui sono fatti. Nella Bibbia l'espressione "non abbiate paura" viene ripetuta 365 volte, il numero è simbolico perché corrisponde ai giorni dell'anno e sta ad indicare che Dio ci ricorda ogni giorno di non avere paura. Questo è l'invito a cui siamo chiamati, percepire la sostanza oltre la forma.

## **SILENZIO, FEDE E SUONO**

Siamo circondati da strumenti di guarigione il silenzio, la fede e il suono sono fra questi. Scriveva Chuang-Tzu: Ad una mente tranquilla, l'universo intero si arrende. Una mente tranquilla è dove i pensieri non si posano, passano come nuvole in un limpido cielo ma non si fermano per generare preoccupazione, per vedere ostacoli ovunque. L'esperienza ci viene a trovare, ci tocca e ci trasforma più o meno dolcemente, una mente tranquilla accoglie l'accaduto e si permette di viverlo pienamente, istante per istante, oggi, adesso, ora, non oscilla fra il passato e il futuro, fra i rimpianti e le preoccupazioni, rimane qui, presente all'adesso. Nel silenzio di una mente tranquilla ogni momento è vissuto con la luce della presenza. Nel silenzio non c'è spazio per l'aspettativa che è una forma di manipolazione della realtà, di controllo, di mancanza di fede, mi aspetto qualcosa perché temo di non riceverlo, o peggio di non meritarmelo. Aspettativa, paura, manipolazione, potere. Mantieni il silenzio e la luce entrerà in te. (Mt 7,1-2) Nel silenzio di una mente quieta c'è la fede che tutto sta già andando come deve andare. La fede è la più alta forma di guarigione, è la resa, è il tesoro nascosto, "Ancora non capite? Uomini di poca fede" (Matteo 8:26), la fede non è un mezzo è il fine. Non è credere, la credenza è mentale, colui che crede può cambiare idea in qualunque momento, la fede invece edifica la sostanza dell'eternità. "Non sono io che ti ho guarito, la tua fede ti ha salvato" (Luca 17:19), distratti dal mondano (preoccupazioni, problemi, relazioni...) non vediamo che il tesoro nascosto è dentro di noi, è uno stato di coscienza, è il regno dei cieli. Abbiamo poca fede e tanta paura e la paura è l'incapacità dell'essere umano di aprire il proprio cuore

alla fede. “Con l’impiego delle due armi principali di cui dispone, discernimento e distacco, l’aspirante acquista la qualità chiamata “potere vitale”. Come l’occhio è lo strumento potente per scegliere la via da percorrere sul piano fisico, così l’aspirante percepisce in sé un potere vitale, che infine attiverà il terzo occhio, il quale gli consentirà di fare le scelte giuste e di procedere rapidamente sulla via con costante progresso. Si dice che il potere si sviluppa nel silenzio e soltanto colui che riesce a trovare un centro di pace nella testa può esercitare un vero discernimento e quel distacco imparziale che portano il corpo mentale e il corpo astrale sotto il governo dell’anima”. (A.Bailey) Silenzio e Fede.

Un’altra modalità per passare dalla mente al cuore, dal pensare al sentire, dal voler capire al lasciare andare, trovo che abbia un potenziale intrinseco il suono, la musica, non a caso ci veniva detto, canta che ti passa, cantare solleva l’umore, rafforza le difese immunitarie , e la musica in base alle frequenze porta forme di guarigione, nello specifico la 528 Hz è ritenuta la frequenza “miracolosa” perché promuove la rigenerazione cellulare (le frequenze curative fanno parte dei Solfeggi Sacri , una serie di toni usati storicamente nei canti gregoriani). La musica può ridurre il dolore perché libera endorfine, rilassa il corpo e la mente, è utilizzata per il recupero funzionale nei pazienti post-ictus e con Parkinson, in ambito palliativo è utilizzata nel fine vita, supporta il recupero dei pazienti oncologici e neurologici. Personalmente l’ho utilizzata in ambito scolastico per il suo potenziale comunicativo e relazionale come filo conduttore nella pratica educativa psicomotoria. E mi spiace molto che nella maggior parte degli ospedali non venga utilizzata e forse non è un caso che non lo sia là dove la casa farmaceutica la fa da padrona. Spezzo invece una lancia a favore della Casa di cura San Camillo a Brescia dove la mia mamma affetta da Alzheimer è stata ricoverata qualche giorno e dove la musica è in filodiffusione, la mamma è stata sufficientemente tranquilla da non ricevere richieste di assistenza a noi famigliari. Se avessi uno studio di naturopatia non mancherebbe la musica in filo diffusione per accogliere e ascoltare i vissuti delle persone, e penso che la pratica della danza (movimento) libera (senza schemi o regole eccetto quella di non farsi male) bendata (senza giudizio, non giudico il corpo che si muove come vuole, non guardo gli altri e lo sguardo è rivolto dentro) diventerebbe un mio laboratorio settimanale, dove il corpo può esprimersi senza giudizio e senza schemi e liberarsi da rigidità mentali, alla fine della danza farei stendere a terra e la musica diventerebbe più introspettiva, tranquilla e magari alla frequenza della guarigione interiore (528h la frequenza dell’amore, 432h connessione con la natura, 396h liberazione dalla paura e senso di colpa, 852h connessione col Sé superiore, 741h chiarezza mentale e intuizione, 639h comunicazione e relazione empatica ecc.)

## SALVADOR DALÌ. IL CRISTO DI SAN GIOVANNI DELLA CROCE



In questo capolavoro di Salvador Dalí si vede la sua interpretazione del simbolo della Croce. Simbolo di unione fra cielo e terra, fra lo sguardo orizzontale, mentale, terreno, della personalità, e lo sguardo verticale, al di sopra delle parti che ci compongono. Dalí pone l'accento sulla verticalità della croce, raffigura lo sguardo di Dio sul mondo, lo sguardo cardiaco, dove tutto è perfetto così com'è perché non è contaminato dai se, dai ma, dai però, e spesso dai vorrei vedere te, che è la peggiore delle frasi perché indica un lavarsene le mani alla Ponzio Pilato, da qui dal Suo sguardo è possibile la pace, vi lascio la pace, vi do la mia pace, la pace è uno stato di coscienza, per divenire non solo ad immagine ma anche a somiglianza del Padre, lo stato di coscienza è una sostanza, è una sorta di intelligenza che per sentirla bisogna fare un passo indietro, farsi piccoli per liberarsi dalla prigionia dell'identità, divenire l'accettazione di ciò che c'è in questo momento, senza rimpianti del passato, senza preoccupazione per il futuro, sei qui, ora, lasciati attraversare da ciò che c'è, osserva che sorgono i "se" i "ma", la lamentela, osserva, e da dove osservi ne puoi prendere la distanza, con un atto di volontà. Questa Croce non ha chiodi, non ha sangue, non vi è dolore, non vi è la corona di spine, questa Croce è solo sguardo senza dolore, senza sofferenza, è lo sguardo a cui siamo invitati a volgere, di vedere le cose dalla sua sacralità, dividere le cose in giusto o sbagliato è ignoranza, è addormentamento, la perfezione è uno stato di coscienza che abita il cuore.

## CONOSCI TE STESSO

Nel tempio di Apollo a Delfi in Grecia, è incisa questa massima ed è una delle espressioni filosofiche più potenti nella storia del pensiero occidentale. Platone approfondisce il tema nei suoi dialoghi, collegando la conoscenza di sé alla conoscenza dell'anima. Cosa devi conoscere di te? Che siamo fatti a immagine del Padre, siamo la triade corpo, anima e spirito ma che necessitano di essere integrate, sentite, per sentire la presenza di Dio in te, non fuori, a somiglianza, e pertanto entrare in contatto anche con il tuo potere creativo. Come faccio a sentire la mia anima? La domanda è la risposta, perché nel momento in cui la formuli la vita stessa si dispiega per indicarti una via, che non per tutti è la stessa, le vie per raggiungerti sono infinite ma aspettano solo un tuo Sì. Un giorno mentre ascoltavo una musica, in una sauna, mi sono giunte queste tre parole: volontà, fede e amore, e mi hanno dato una sensazione di pace e una possibilità di integrare l'anima nella quotidianità, ad esempio di fronte ad un disagio, a una sofferenza, se al posto della lamentela o della rabbia, applico quelle tre sostanze percepisco che ho fede quando sento che "il Padre non si sbaglia", che ho fiducia che la vita mi fa affrontare solo ciò che sono in grado di sostenere, che se così deve essere non posso che attraversarlo vivendolo, non contestualizzandolo con i perché; ho amore quando invece di entrare nelle situazioni con il pensiero che giudica, inondo di luce a amore quel particolare momento sentendo una infinita tenerezza per me che mi son fatta carico di una difficoltà; e volontà perché è solo con il mio volere che attuo un cambiamento di percezione, la volontà è la spinta da cui tutto può scaturire. Nel conosci te stesso c'è anche l'osservazione di sé, dei propri pensieri, dei modelli di perfezione senza capo né coda, c'è l'accorgersi dei meccanismi, delle emozioni che prendono il sopravvento, vedere senza giudizio, senza voler cambiare nulla di ciò che ho visto come obiettivo del vedere, colui che guarda è fatto di materiale mentale, terreno, è energia orizzontale ma questo, che viene chiamato "io osservatore" è al servizio del "io testimone" che è energia verticale. Come si passa dall'io osservatore all'io testimone? Aumentando la delicatezza di percezione, arrendendosi, accorgersi che c'è un altro modo di guardare appartenente a nessuna identità, è un sentire non soggetto a valutazione, non è lì per pensare, capire, se sei catturato dal riesco, non riesco c'è l'io osservatore, se cadi in opinioni, giudizi, sei sul piano mentale, quando subentra l'io testimone accogli, ti arrendi al momento presente e poiché non intendi essere presente a niente si provano emozioni superiori di gioia, di meraviglia. L'io osservatore valuta, giudica, è energia maschile. L'io testimone è energia femminile, è la resa, l'accoglienza, è sguardo e ascolto che non pretende, è colui che vede ogni singola cosa che appare in te ma non vi è identificazione. Puoi darti la possibilità che la vita ti fecondi attraverso eventi, esperienze, persone, arrendendoti a tutto ciò che accade. Cosa vuol dire arrendersi? Rinunciare? Subire? No, vuol dire vedere con l'io testimone in te, che tutto è per te non contro di te, che tutto è te, che non sei separato, non sei solo, che puoi vedere tutto attraverso fede, amore e volontà. Ecco che conoscendo te stesso conosci Dio. Noi stiamo facendo una esperienza terrena e duale ed è attraverso il

corpo che possiamo raggiungere l'impercettibile. Alla scuola di naturopatia ConSè ho conosciuto e utilizzato due strumenti importanti per il conosci te stesso, due tipologie di letture, una dell'iride (Iridologia) e l'altra della carta natale (Astrologia), per entrare in me più in profondità , per integrare l'anima nella mia quotidianità, sono strumenti che consiglio perché questo viaggio chiamato vita merita di essere vissuto con gioia e se non l'abbiamo ancora contattata forse è perché ci siamo persi per strada e la strada sei TU.

#### IRIDOLOGIA (Docente Fernanda Cova)



Una lettura dell'iride può essere fatta dal punto di vista costituzionale, emozionale, psichico interiore e animico, anche qui la triade di cui siamo composti per non fermarsi ad un solo aspetto di te, perché l'iridologia è terreno ma è anche visione olistica, ti parla di costituzione, di genetica, di caratteristiche strutturali del tuo organismo, di tendenze, e di diatesi ovvero della capacità dell'organismo di depurare attraverso i sistemi emuntoriali, ma ti parla anche di energia vitale fisica e psichica che scorre nel corpo e si manifesta sotto forma di resilienza, ovvero essere in grado di ripristinare l'omeostasi dal punto di vista biologico, e far fronte agli eventi, agli ostacoli per uscirne rafforzato anziché indebolito, dal punto di vista psichico. Questa è una lettura della mia iride che mi ha aiutata nel processo del conosci te stesso, uno sguardo nello sguardo. La mia è un'iride linfatica mi parla di sistema linfatico, circolatorio e immunitario da tenere presente come punto debole insieme alla triade pelle, polmoni e intestino. Ho un bordo della corona molto stretto, indica possibilità di crampi,

posso integrare il magnesio, intestino pigro che fa fatica ad eliminare ma anche la resistenza a lasciar andare eventi, pensieri, situazioni, persona analitica, centripeta che fa fatica ad esprimersi, paure che tendono a chiudere a riccio. Ho una tendenza ad intolleranze ed allergie e dal punto di vista psicosomatico verso cosa sono intollerante? Ho molti tofi (batuffoli sull'anello linfatico) tipici della diatesi Essudativa, quelli bianchi mi comunicano l'intolleranza al latte e latticini, e quelli tendenti al colore giallo mi parlano di attività renale ma anche del mio bisogno di stare vicino all'acqua in quanto elemento, di un mondo fatto di acqua, ovattato, del liquido amniotico del grembo materno che cura, coccola, protegge, delle emozioni che giocano un ruolo importante, di attaccamento, perfezione, immagine e del bisogno di creare caos per non essere vista per come sono, per protezione, per paura. La disposizione delle fibre è Neurogena, vi è una funzione pensiero molto attiva rispetto alla possibilità di aprirmi all'intuizione, molto sensibile e reattiva. Una lacuna polmonare ad ore 15 su tiroide e bronchi (ho sviluppato nella mia vita una tiroidite di Hashimoto autoimmune) mi parla di una debolezza organica, qualcosa che non ha forza né energia e su cui è necessario integrare, i bronchi mi parlano di respiro ma anche di comunicazione non solo quella verso l'esterno, con gli altri ma anche verso me stessa, sentire i miei bisogni e comunicarli con amore partendo dall'energia del 4° chakra, sentirmi, ascoltarmi e mettere in pratica il mio progetto di vita. Il bordo della corona si restringe lievemente ad ore 12 nell'area cerebrale, il cielo, e ad ore 6 nell'area terrena e sui reni, il Super Io mi schiaccia, il rapporto col padre, col maschile in generale, col mio maschile che controlla, col senso di colpa se l'Io viola le regole, non c'è sufficiente fiducia nelle percezioni sottili. Ad ore 6 c'è l'area dell'Es, del principio del piacere, ci sono energie represses che hanno voglia di esprimere qualcosa, esprimere le pulsioni, fare per il piacere di farlo non per l'approvazione altrui. In un contesto di crescita liberarsi emotivamente per fare spazio al nuovo. Fare e creare perché ho imparato ad ascoltarmi. Superare ostacoli per portare avanti il progetto di vita, tutto ha un fine e una ragion d'essere. Scendo su questa terra con una mappa organica e altre mappe che mi serviranno per affrontare step e superarli in un processo alchemico di trasformazione. Una lacuna sul settimo chakra della Corona, mi dice che questa è la parte da integrare, la fede nel Divino, la fiducia, la gioia dello Spirito, l'identità universale, il diritto della conoscenza della Verità, devo integrare proprio ciò che più interessa, mi appassiona ma anziché relegarlo a livello mentale, di conoscenza, va fatto scendere come sostanza, come essenza nel cuore, per percepire con un processo di Fede che non c'è separazione che sono Uno col Padre.

## ASTROLOGIA (Docente Manuel Vialo)

Il tema Natale ci ricorda che noi proveniamo da un campo unico in cui la coscienza si dice che è integrata ed è Trina e comprende una parte di Spirito, di mente e di Anima, tre componenti che insieme formano la coscienza ovvero uno stato quantico senza tempo né spazio e che contiene la onniscienza, questo è il campo della coscienza pura che si dirama nelle varie incarnazioni, si riduce, incarnandosi, entra nella dualità di spazio più tempo ed è lì che vai a lavorare in questa triade dove lo Spirito che sta al vertice ispira mente e Anima. Le parti che più spesso vanno in conflitto sono la parte animica (parte di noi che sente, si nutre delle emozioni, vive, traduce la vita, senza vettore del tempo, immortale quindi senza tempo ma ha spazio) con la parte mentale (logica, razionale, primordiale, non ha spazio ma ragiona in termini di tempo, di un prima e di un dopo, azione, reazione) insieme ti danno il senso di realtà binario spazio e tempo. Fra le due parti l'anima è quella che tendenzialmente è quella più collegata ad avere comunicazione con lo Spirito, anche la mente può elevarsi ed avere un collegamento con lo spirito ma l'Anima sotto questo punto di vista è più mobile perché è meno suscettibile di considerare solo la realtà materiale, solo il visibile, perché senti che c'è qualcosa d'altro l'invisibile, allarghi il campo, la mente invece se non vede non crede quindi fa più fatica ad elevarsi, tende a stare agganciata alla realtà quotidiana, però entrambe sono in contatto con la realtà quotidiana ma percepiscono un senso di infinito, di un qualcosa che va al di là di me e comincio anche a pensare che non sono solo un corpo, un involucro, e quando una delle due parti inizia a percepire questo, si entra in contatto con la parte spirituale di noi, con lo Spirito e col suo soffio vitale. Ogni significato terreno lo conosciamo nel suo uguale e contrario proprio come la mente che è divisa in due, lo Spirito è fuori da questa dinamica, è al di là della dualità e lo incontri quando senti, percepisci di essere parte del tutto, ma per elaborare l'esperienza ha bisogno delle altre parti, mente e anima. La componente trina è lo stato di coscienza integrato. Nel tema natale chi ti parla di questa coscienza integrata è il tuo segno zodiacale, è la tua missione di vita, come vai a viverlo e cosa vai a fare te lo dicono gli altri elementi, gli altri pianeti, gli aspetti ti vanno a dire dove vai a vivere questa esperienza di reintegrazione perché nella incarnazione perdiamo la visione integrata delle cose ma il simbolismo del segno di nascita è un cerchio, racconta di questo campo unico, ti dice sei questo, sei un tutt'uno, la vita è una esperienza duale per ricostruire il tutt'uno che siamo cioè la coscienza integrata o Sé superiore. L'io, la personalità è rappresentato dal tuo ascendente. Il salto quantico è iniziare a vedere le cose nel suo insieme, tutti gli archetipi ci parlano e possiamo leggerli da un piano più basso ad uno più alto, e la differenza la fa il tuo stato di coscienza che traduce questi archetipi dentro di te o in una visione integrata oppure in una visione disintegrata, nelle opposizioni, nei difetti, nella difficoltà perché non riesci a mantenere la visione d'insieme. Attraverso le esperienze apparentemente separative tu vai a comprendere la non separazione, il ritorno all'uno, al tuo sacro cerchio. Quando anima (principio femminile) e mente (principio maschile) sono in armonia sono in grado di creare una vita cosciente

quindi sono io il creatore della mia vita, questo è lo stato di coscienza integrato quando Dio non è esterno a te ma è in te, ti muovi ed esprimi te stesso. Il tuo segno è quel aspetto che più di tutti ti riconduce alla tua integrità in un percorso che dura tutta la vita in un processo di unicità che è la vita che stai vivendo e che simbolicamente è rappresentato come il puntino nel cerchio del tuo sole. Percepire la sintesi è non separare ma vedere in modo integrato gli eventi della propria esperienza, ovvero sentire dentro di te che quella è la strada giusta con un atteggiamento di totale fiducia che sei in linea con te stesso, in quello spazio non senti il dolore senti un senso di coscienza espansa che potremmo definire Amore, ovvero espansione nella fede più totale dove senti che va bene così, è una totale fusione ovvero una totale fiducia in sé stessi e ti senti compartecipe della creazione. Il mio tema natale è Cancro ascendente Vergine con Luna in Capricorno quasi in opposizione netta al sole, dal punto di vista esperienziale il segno Cancro ha come conoscenza di base il campo della famiglia, le radici, ma lo fa da un punto di vista lunare perché governato dalla luna, avere il sole in Cancro vuol dire avere una energia solare che tutto sommato non sta bene in casa sua perché governato dalla luna, perciò una persona che nasce in questo segno avrà a che fare molto con l'integrazione di queste due parti, anima e mente, e la mia luna essendo pure in opposizione dice chiaramente che mettere in comunicazione mente e anima è e sarà il lavoro di tutta la mia vita, ovvero avrò un approccio molto razionale oppure un approccio totalmente irrazionale, l'aspetto è accentuato da Marte opposto alla Luna che dice che questa mia parte emotiva che avrebbe bisogno di coccole, di accoglienza, di comprensione, mi viene spesso negata da Marte che spinge, perché è fuoco, è diretto, quindi questa asse 10°/4° Capricorno/Cancro sarebbero le case corrispondenti ma si presentano alla rovescia, ovvero la casa del Cancro sarebbe la 4° ma io ce l'ho in Capricorno e viceversa la casa del Capricorno è la 10° ma si trova in Cancro con molti pianeti quindi archetipi al suo interno ma tutti in opposizione alla Luna. A livello animico, coscienziale, è come se quello che ho imparato dalla famiglia di nascita l'ho rivisto anche nella famiglia dopo, e la domanda che sorge è, quanto conta la realizzazione personale in campo pratico rispetto al sentire che mi affiora ogni tanto? Perché queste due energie non stanno lavorando insieme quindi sarò chiamata ad integrare mente e anima in continuazione, ovvero il mondo reale da quello irreali, un mondo dove tutto deve tornare e un mondo dove tutto basta che sia, sono le due parti, uno dice devi avere una certa sicurezza, un ruolo sociale, ovvero una visione involuta di tornaconto, dall'altra parte c'è un mondo che si muove per aspirazione, per empatia, per emozioni, parti che sono in contrasto, sta a me trovare quel algoritmo che li metta in armonia. Il giudizio, il senso di colpa impediscono che io stia dalla parte dell'anima, mentre dalla parte mentale c'è la gabbia dorata, apparentemente ho tutto però ho la sensazione di non sentirmi a casa. Chi ha attivato tutto questo è stata la famiglia di origine che ti ha messo alle strette, non c'era margine di scelta, o si fa così o si fa così, hai visto che la vita è impegno, difficoltà, che devi lavorare sodo per avere le cose, che devi sudare, fare fatica, punto, il godersi le cose non era previsto, dall'altra parte ho portato questa chiave di lettura anche nella mia realizzazione futura

costruendo un'altra gabbia d'oro in cui dal punto di vista personale io non so dove sono. Quindi da una parte ho acquisito una vita di valori che non sono i miei e dall'altra parte una luna che continua a bussare per farsi sentire con i suoi valori perché la luna sono io e una luna in Capricorno pretende di metterli a terra, di concretizzare, di realizzare quello che porta, avere la Luna in Capricorno significa che la mia più alta ambizione è quello di realizzare ciò che porta la Luna quindi la mia parte interiore, ed è una Luna che ha vissuto una quarta casa e che vorrebbe nella sua più alta espressione ritrovare una casa ma non sui valori acquisiti, sui miei valori e il Sole muove, attua energie per ispirazione della Luna. A sua immagine e somiglianza lo si può tradurre come in cielo così in terra delle arti ermetiche, vuol dire che quello che sono io è anche il tutto che in questa forma sottodimensionata non posso conoscere ma posso conoscere il tutto per riflesso diretto, per corrispondenza partendo dal conoscere me, le mie intuizioni dal dentro vanno verso il fuori e mi indicano una esperienza che poi torna a me come sintesi di un qualcosa che poi io riconosco, le intuizioni, le aspirazioni della Luna, con l'energia maschile le metto in essere e allora mi riconosco e mi collego alla coscienza, ovvero dal basso vado in alto, parto perciò dall'unico elemento che posso conoscere che sono io. Con quella Luna che mi sta chiedendo: quand'è che mi permetti di ispirarti? Marte e Sole fanno quadratura coi nodi lunari, vengo dalla Bilancia e vado verso l'Ariete, perché è importante che io inizi ad ascoltarmi veramente facendo enorme pulizia interiore di sovrastrutture? Perché dal punto di vista evolutivo io mi sto muovendo dall'ambito della Bilancia verso l'ambito dell'Ariete, ovvero io ho già fatto l'esperienza di vivere con gli altri, di apprendere con gli altri, ma adesso io ho bisogno di sganciarmi dai valori comuni ma se non sono sufficientemente strutturata non riesco ad esprimermi, sto per andare verso l'Ariete con una coscienza elevata esprimendo me stessa, vivendo la vita come mi sento io, e vado dritta per la mia strada, realizzo la mia vita con l'energia Arietina. Le domande che posso farmi su questa strada sono: ma questa cosa è mia fino in fondo o l'ho acquisita? Fa per me o no? Io in tutto ciò dove sono? Che devo fare? E riscopro la vita da un mio punto di vista unico e personale. La Luna nera in casa 9° è lo studio delle filosofie, degli ambienti olistici con Gemelli quindi una forte curiosità, influenzata però dalla presenza di una Luna nera che mi ostacola nell'andare veramente a fondo di me stessa, è forte il desiderio di conoscenza ma è condizionato dal pensiero che se non conosco non posso fare, ovvero manca quella fiducia per sentire dentro che valgo abbastanza per non essere criticata. Il passaggio che mi viene chiesto è scindere ciò che è vero da ciò che non lo è, guardando a fondo in me stessa con fiducia nel mio sentire. Altra domanda, questa cosa mi appartiene o è un modo per cavarmela? Saturno in 8° casa (la casa dello Scorpione) mi parla di potere personale che non ha nulla a che fare con il discorso materialistico o economico o di sicurezza, qui il potere personale è qualcosa che va oltre Saturno, ovvero oltre le regole, oltre la rigidità, oltre i valori tradizionali che sono stati impartiti, il potere personale è l'assoluta libertà e la piena e totale espressione di sé stessi, questo per me è la morte interiore perché è come se non fossi pronta ad affrontare il vuoto lasciando andare ogni certezza a cui mi aggrappo e nella quotidianità ho a che fare con una Vergine a cui non va

mai bene fino in fondo niente, pretende si faccia sempre meglio con un Plutone che suggerisce che si può fare altro, che non siamo ancora arrivati, e questo comporta molta fatica del vivere, quindi la disillusione del proprio potere e la fatica quotidiana dove si alza l'asticella al perfezionismo, impedisce di percepire realmente il potere personale che è totale libertà, essere e fare ciò che sono, andando nel profondo di me stessa, abbandonando le sovrastrutture, i compromessi, per raggiungere il Cuore dove risiede la Coscienza integrata, la pura espressione, il campo unico, siamo ad immagine e somiglianza ma di chi? Di noi, della nostra vera essenza. Il mio cuore deve muovere la realizzazione del mondo, non deve essere il mondo che muove il mio centro. Il cielo, la parte alta ispira la terra, il mio sole messo in alto rispetto alla terra sa che è il cuore che mi porta a realizzarmi e a capire chi sono e cosa devo fare nella vita, come mi devo muovere, capire la potenza di me stessa per evitare di permettere agli altri di strutturare la mia vita, esprimere chi sono avviene in molte forme non è solo un atto interiore, si traduce in esperienza, in parola, in creatività, sapendo che ciò che sto facendo è autentico in quanto mia espressione. Plutone e Urano, pianeti senza mezze misure di compromesso, in 1° casa fanno percepire ulteriormente che ciò che faccio è proprio mio, è autentico, nella vera consapevolezza di chi sono posso esprimere, fare esperienza e raccogliere la sintesi (la sostanza, la somiglianza). Al mio interno un richiamo ad essere ad immagine e somiglianza della mia vera essenza. Scesa in questa incarnazione con Sole e Luna separate perché il mio cuore, le mie radici devono muovere la mia realizzazione nel mondo, non può essere la realizzazione nel mondo che muove il mio centro portandomi ad adeguarmi al mondo e alle sue pretese, il mio Sole dice chiaramente No, è sopra e mi indica che lui, il cielo, è la parte alta che ispira la terra, il cuore che mi porta a realizzarmi e a capire chi sono, come mi devo muovere, è una radice interiore forte che ha capito il vero valore di sé stesso, la propria potenza, è il dono dell'ottava casa, una volta però che viene consapevolizzata, altrimenti il potere viene delegato agli altri permettendogli di strutturare la mia vita. Esternare chi sono mi dà l'esperienza di chi sono, mi espando, perdo i confini, percepisco oltre me, il tutto è possibile se esco dal condizionamento che ricevo dagli altri, il giudizio e l'auto giudizio. La mia quinta casa in Leone, mi invita anche alla leggerezza, al divertimento, a lasciarmi fluire, lasciare andare le tecniche, il sapere, il trigono d'acqua con Venere mi invita a fluire con l'esistenza, con un atto di fiducia del proprio potere personale, andando senza paura nel mio buio, passare da Scorpione, affrontare la visione di me stessa che già sento ma che una volta presa coscienza non si torna indietro, ecco il salto nel vuoto a cui sono chiamata, comprendere quando è ora di sganciare i meccanismi di sopravvivenza acquisiti e stare in piedi da sola, riconoscendo che ogni parte di me che vedo non sono né l'una né l'altra, ma come la somma dei due che mi aiutano ad elaborare la realtà e che mi portano a percepire in un istante la coscienza trina che sono, in quel istante magico extradimensionale della coscienza. Essere ad immagine e somiglianza è ESSERE.

## ESPERIENZE IN CORSIA

Nel mio attuale lavoro sono in contatto con persone ammalate, in particolare parlando con le persone oncologiche affiorano dinamiche relazionali, famigliari, rigidi schemi come se la persona non si renda conto di ciò che sta raccontando e del nesso con la malattia stessa, non si ascoltano e non comprendono dove e quando l'energia vitale si è spenta per seguire una convinzione, per imolarsi su qualche altare del giusto, del senso del dovere, della morale, e spesso fra ammalati si sostengono a vicenda approvando le giustificazioni delle personalità fra persone che a loro volta hanno rinunciato ai propri sogni ed hanno utilizzato forme di compensazione terrena come risposta alla frustrazione esistenziale. E' il caso di una donna 50enne, tumore al seno, gli viene messa una protesi, il corpo la rigetta (il rigetto mentale era già avvenuto prima dell'intervento), parlo con lei, la trovo soddisfatta di averla tolta, rifiuta la proposta del medico di riprovare, per lei va bene così, e mi racconta che lei è abituata a vedere un corpo senza seno perché la madre ha avuto la stessa sorte (molti anni prima, e sappiamo che non si ereditano le malattie ma le dinamiche) e lei non ci vedeva nulla di male a non averlo, ma non è finita qui, le chiedo che lavoro facesse, lei mi racconta che ha lasciato il lavoro da due anni per accudire la madre. Agli occhi della morale parrebbe la brava figlia, ai miei ho visto una persona che ha rinunciato a se stessa per essere in simbiosi e ad immagine della madre, non veniamo al mondo come prolungamento di coloro che ci hanno messo al mondo, abbiamo un personale mandato da seguire e il dovere di realizzarlo e soprattutto non possiamo occuparci degli altri partendo da un mentale inferiore, a quello stadio l'unica cosa che puoi fare è occuparti di te! Ad un livello mentale superiore puoi occuparti degli altri perché a quel punto lo farai solo con amore senza prigioni invalidanti. A questa donna avrei voluto dare dei fiori di Bach i quali lavorano a livello sottile e inconscio quando a livello conscio sei ancora molto ancorato sulle rigidità che non vuoi lasciare, il fiore agisce sull'inceppo emozionale utilizzandolo come trampolino di lancio verso la sua versione potenziante, ogni nostra debolezza è quel gradino sul quale se saliamo vediamo la luce, non è da rinnegare è da utilizzare, è da lì che possiamo elevarci. Utilizzerei un CHICORY per passare dall'ipercontrollo al vero interesse per gli altri, un VINE per la durezza verso sé stessa verso il proprio potere personale, un ROCK WATER per la severità verso di sé trasmutabile in forza di volontà, un CENTAURY perché lo spirito di servizio non deve diventare servilismo, ed infine un RED CHESTNUT per iperprotezionismo e l'ansia per gli altri verso la cura empatica e disidentificata.

A volte incontro persone che di fronte alla malattia si arrendono, rinunciano, mi capita di sentire che le troppe attenzioni non serviranno a molto, una signora in particolare, anziana, è scorbutica, le mie colleghe giustamente amorevoli la assecondano, io la sprono, lei si arrabbia (meglio arrabbiata che depressa), dopo qualche giorno si riprende e mi ringrazia, mi dice, non ce l'avevi con me, volevi tirarmi fuori dal letto... Ogni persona ha il suo modo per dimostrare la

sofferenza, il suo era quello di provocare compassione in chi l'accudiva col rischio di fermarsi lì, la scelta di non assecondare il ruolo di vittima ha funzionato, non sempre è così ma quella volta ho visto che l'intuizione avuta era servita... A volte le parole non servono, accade anche che sono controproducenti, assecondare fa bene a noi o a lei?

Al contrario accade a volte che atteggiamenti che richiedono iper attenzione abbiano proprio bisogno di uno sguardo, di qualcuno che gli comunichi : ti vedo, il loro atteggiamento è snervante, chiamano in continuazione, si lamentano di tutto, cerco di capire da quale tessuto sociale arrivano, un giovane ragazzo era in comunità , pare non avesse la madre, fratture al volto gli impedivano di mangiare col cucchiaino, in quei casi il cibo liquido viene inserito in bocca con la siringa, i suoi vassoi però tornano indietro integri, il ragazzo non mangia pur avendo le capacità di farlo, allora vado da lui e lo imbocco come si fa con un neonato a piccoli sorsi, assaggiamo tutto, finalmente assapora qualcosa , ma non conta quanto abbia mangiato, conta che qualcuno si sia occupato di lui, guardandolo negli occhi, spiegandogli quello che dovrà fare per diversi giorni, assicurandolo che andrà tutto bene, da quel momento inizia a mangiare da solo, lo sapeva fare ma qualcuno che ti dice, ci sono, ti dà la forza di ricominciare. Anche a questo ragazzo avrei dato dei fiori di Bach, in quella fase il RESCUE REMEDY, perché il trauma subito gli impedisce di aprire la mandibola ed è come essere chiusi in una gabbia, non si può esprimere, le parole che vorrebbe dire rimangono serrate in una bocca che non si apre. Il trauma è impattante soprattutto nei primi giorni.

Un giorno sento una frase inaspettata per il luogo in cui mi trovo, la dottoressa sta facendo una medicazione ad una paziente allettata, io collaboro come è nelle mie mansioni, passo in modo sterile tutto l'occorrente per il lavoro in corso, la paziente, una donna di media età, espone tutte le sue previsioni catastrofiche riguardo il suo stato di salute alla dottoressa, e il medico risponde: NON DIAMO SUGGERIMENTI ALL'UNIVERSO.... E chiude il discorso, non alimenta minimamente le paure di una mente che porta a vibrare quel corpo alla frequenza del dramma. Io rimango senza parole, solo quella frase che a tutt'oggi mi risuona dentro e ogni volta che anche la mia mente prova a sabotare gli eventi con pensieri catastrofici, melodrammatici, vittimistici, la fermo con tutta l'accoglienza che c'era nel tono di voce di quel medico, e mi ripeto, non dare suggerimenti all'universo. La fisica quantistica, la fisica dell'anima (come la chiama Fabio Paolo marchesi) concretizza attraverso il verbo che si fa carne, elettroni, atomi, molecole, alla frequenza della Luce, pertanto stiamo attenti a ciò che esprimiamo.

Ogni tanto riceviamo, da parte dei pazienti, parole di riconoscimento e gratitudine per il lavoro che facciamo in corsia, voglio condividere queste che sono state scritte da una paziente al Giornale, e che testimoniano l'importanza della relazione umana oltre che della cura , che probabilmente o sicuramente, la cura non avrebbe lo stesso effetto senza un contesto di ascolto, di supporto, di presenza, e questo non deve venire necessariamente dai familiari, se lo vedo io lo sconforto sono io che devo porgere un gesto di supporto, così come in tempo di

Sars-Cov2 noi sanitari eravamo i loro parenti, a volte le ultime persone che vedevano, perché l'ingresso ai parenti era crudelmente vietato.

“Dopo un ricovero ospedaliero per l'intervento desidero ringraziare con immensa gratitudine l'intero reparto. Diamo sempre troppo scontato che chi lavora in ospedale abbia solo il dovere di risolvere il nostro problema e non possa quasi entrare in relazione con la sfera delle emozioni di noi pazienti e viceversa. Invece con la mia vicina di letto abbiamo vissuto in pochi giorni e con modalità diverse un'esperienza di sana e preziosa condivisione, una sorta di auto mutuo aiuto: seppur indaffarati, ognuno di loro (non hanno davvero tregua per le troppe mansioni da svolgere) trovava il tempo per quella parola di supporto, quel “dimmi cara” che ti fa sentire al sicuro, quell'attenzione, quella battuta scherzosa, fino a parlare con noi dei nostri vissuti al punto di commuoverci insieme. Ho sperimentato, ancora una volta, come condividere dimezzi il dolore e moltiplica la gioia! E se questo avviene in ambiente ospedaliero, vi assicuro è un valore aggiunto”.

Mi è capitato in due occasioni particolari di poter portare i benefici del tocco del massaggio a due ragazze giovani ricoverate. Una aveva perso quasi tutte le dita delle mani e dei piedi, era giovane, allettata, e oltre alla solita igiene mattutina capisco che vorrebbe curarsi il viso con latte detergente e crema viso, colgo allora l'occasione per dedicarle questo momento facendolo diventare qualcosa di più di una semplice pratica estetica e ogni giorno cerchiamo il momento per farlo, è il nostro, è il suo momento. Mi metto alla testa e mentre le spalmo la crema le pratico il massaggio dell'anima al viso con le pressioni dei punti marma, lavoro sul radicamento alla terra, sulle emozioni che possono essere espresse, sull'energia bloccata dal trauma subito. “Io sono qui per essere veramente d'aiuto, io sono qui per rappresentare colui che mi ha mandato”.

Un'altra ragazza, giovane, allettata, con un trauma importante, il suo bisogno erano i piedi pertanto mi prendo l'impegno giornaliero di idratare i suoi piedi con la crema e mentre spalmo e si chiacchera le faccio le manovre di apertura della riflessologia plantare, rilasso il piede e la persona, stimolo la circolazione sanguigna e linfatica, favorisco la mobilità articolare. “Massaggiare i piedi è come tornare a casa, nel corpo, nel cuore, nella verità di ciò che sei”.

#### **L'APPROCCIO DEL NATUROPATA, IL MIO APPROCCIO**

Se non c'è il rispetto di un corretto regime di vita, fisico, psichico e ambientale, possono nascere problemi di salute che conducono verso la malattia acuta, infiammatoria o cronica. La naturopatia pertanto rappresenta sia uno stile di vita, sia un modo di concepire la guarigione in cui vengono impiegati strumenti naturali per la prevenzione e la cura, prendendo in considerazione la capacità del corpo di curare se stesso. Primum non nocere, il concetto naturopatico evita pertanto tecniche che indeboliscono la capacità di autoguarigione e le funzioni vitali dell'organismo. Egli mette in sinergia varie discipline al servizio dell'energia vitale dell'individuo, come la Fitoterapia, Gemmoterapia, Oligoterapia, Fiori di

Back (Floriterapia), metodiche quali Riflessologia plantare, Massaggio dell'anima, Tocco metamorfico, Iridologia, Medicina tradizionale cinese, Dietetica, idrotermofangoterapia, tecniche di respiro, atteggiamento mentale/vitale. Il terapeuta naturopata sostiene la persona nel processo di autoguarigione, educa ad uno stile di vita più salutare, crea consapevolezza della relazione fra corpo, mente e spirito, offre gli ingredienti necessari ma la torta dovrà farla lui, non può affidare a qualcuno il risultato che spera di realizzare, il cammino si fa insieme ma il risultato dipende da ciò che sei disposto ad accogliere nella tua esperienza di vita e dal coraggio di guardare in faccia tutti gli impedimenti che la mente ti offre, vestiti ancora da false convinzioni.

IO SONO COLUI CHE SPOSTA LO SGUARDO. (Federico Cimaroli)

Il primo colloquio è basato sull'ascolto e osservazione del *modus vitae* per poter stabilire un giusto percorso. L'attenzione del terapeuta è divisa fra ciò che ascolta e ciò che sente al suo interno per non cadere nel *auto inganno* ma fare spazio ad intuizione e creatività. **Paracelso** (1493-1541) medico naturalista svizzero non si stancò mai di ripetere che è la forza vitale che cura tutte le ferite e protegge il corpo dalle aggressioni esterne, è per questo che il terapeuta punta attraverso un colloquio consapevole, un trattamento, un rimedio, un percorso, a risvegliare l'energia vitale della persona.

E' importante la visione olistica, integrale della persona e della visione spiraliforme che sostiene che la guarigione non è una linea retta, non è una lista di cose da fare, non vi è un punto chiaro a cui arrivare, è un viaggio spiraliforme che si snoda e si attorciglia, rivisitando vecchie ferite e schemi famigliari, ma ogni volta da una nuova prospettiva, a volte dà la sensazione di tornare indietro proprio quando si pensava di fare progressi, ma la spirale non è un simbolo di fallimento è al contrario la testimonianza della crescita. I momenti di sfida non sono battute d'arresto, sono opportunità per approfondire la comprensione e rafforzare le fondamenta. Il cammino spiraliforme dà l'illusione di ricominciare da capo ma il solo fatto che vi sia consapevolezza e si vedano le cose con occhi nuovi, dimostra quanto si possa andare lontano. Non è una gara né una competizione, è un viaggio che si svolge nei suoi tempi e nel suo modo. E mentre il viaggio è unicamente personale, la sua forma è universale e questo connette agli altri sentendo di essere parte del tutto. Non vi è una destinazione finale, il viaggio stesso è l'obiettivo, ogni passo è un qualcosa di cui fidarsi, da vivere, da onorare, ogni passo avvicina a se stessi, alla verità, all'infinito potenziale che è in noi.

Di fondamentale importanza è non generalizzare né standardizzare l'approccio, ogni persona, ogni situazione e persino noi di fronte a quella storia siamo unici, e tale unicità merita uno sguardo nuovo, incontaminato, innocente. Il significato simbolico della malattia o del malessere è un aspetto da cogliere ed integrare nella consapevolezza della persona, a quel punto la malattia non è un qualcosa semplicemente da combattere ma diventa un messaggio da interpretare che per lo più indirizza su un cambiamento da compiere necessariamente in un ambito della vita dove è avvenuta una disarmonia che crea un blocco dell'energia vitale.

Il cambiamento avviene secondo la legge di Hering, dal dentro al fuori, dall'interno all'esterno, spirito, mente, emozione e il fisico sarà l'ultimo a goderne i benefici e questa è l'interconnessione fra corpo, mente e spirito. Quante volte in un colloquio dico io, chi è questo io? Il concetto di io crea separazione, sofferenza, dualità. Chi è che dice io? L'io è un concetto illusorio di te che ti allontana da ciò che sei veramente. Se lo puoi osservare significa che sei altro, recupera la tua essenza, la coscienza di cui sei fatto, attingi alla tua natura creatrice o continuerai a percepire te stesso e il mondo, come il riflesso di una continua proiezione del tuo stato mentale, percepire invece la coscienza di cui sei fatto è fondamentale per la salute fisica. "Che senso ha curare una malattia fisica senza considerare lo stato spirituale?" (A. Lowen psicoterapeuta statunitense).

Il corpo è il palcoscenico sul quale si esprimono le immagini della coscienza. Quand'è che ti sei staccato dal tuo spirito? La spiritualità non è religiosità, è quella parte di te che è fatta della stessa sostanza del Padre ed è connessa ai processi energetici vitali. Siamo fatti della stessa energia di cui è composto l'universo. Quand'è che hai perso il contatto con la terra, il radicamento, come muovi il corpo nello spazio, qual è il tuo rapporto con la realtà, con la materia, con il piacere corporeo. Quand'è che hai perso la fede, nell'esistenza, che ti permette di sentirti amato e protetto per il solo fatto di essere al mondo e ti permette di lasciare andare il controllo che metti in atto ogni giorno per paura di affrontare l'imprevedibile. Quand'è che hai smesso di pregare, quella preghiera che non è rivolta a qualcuno là fuori che ti ascolta, ma è quella che ti mette in contatto col campo unico di cui fai parte e a cui puoi attingere non per essere esaudito, come un bambino che ne ha bisogno ma come un uomo che chiede sapendo con fede che la Sua volontà è quella giusta per te. Com'è la tua forza di volontà, di progettazione della tua vita, di determinazione, sai mettere sani confini? La paura ti blocca? Come affronti le situazioni? Sei irrequieto o tranquillo? sai prendere decisioni o le sfuggi generando collera? percepisci la potenzialità del cielo collegata alla tua luce interiore?

Vivere significa imparare, l'uomo rifiuta questo mandato, oppone resistenza, negozia, rimuove, ma il suo atteggiamento non gli farà ottenere uno sconto, l'invito va accettato. "La sofferenza è un correttivo che mette in luce la lezione che non avremmo compreso con altri mezzi e non può essere eliminata fino a quando quella lezione non è stata integrata" (E. Bach).

Alla luce di ciò in quanto naturopata mi sento di accogliere una persona nell'ascolto di ciò che ancora non può portare alla luce della sua consapevolezza, osservo il tono della voce, la postura del corpo, ascolto il vissuto. Vorrei invitare la persona a stare il più possibile nel presente, ovvero osservare tutte le volte che la mente divaga fra passato e futuro e riportarla qui, adesso, perché è ora che l'anima si manifesta, né ieri, né domani, ora, sei qui? Cosa ti piace fare? Cosa ti porta gioia? ci dedichi del tempo? Quanto tempo passi a contatto con la natura, una camminata, osservare le nuvole, abbracciare una pianta, lasciarsi accarezzare dal vento. Trovo che pratiche quali la meditazione possano portare in armonia il corpo con lo spirito che lo abita, la propongo per sentire se risuona.

Che rapporto hai con la preghiera in quanto evocazione piuttosto che invocazione? Crei dal profondo di te stesso o chiedi al mondo di essere esaudito? A quale evento o sensazione è correlata la comparsa dei primi sintomi? Vorrei anche portare l'attenzione su come viviamo gli eventi, ciò che accade può farci rimanere agganciati all'evento stesso attraverso la rimuginazione, il senso di colpa, il ruolo di vittima, la lamentela ecc.. anche per anni, non sono gli eventi che complicano la vita, è la nostra personale e libera modalità di reazione agli stessi che cambia lo sguardo. Questo è il tempo per riprendere in mano il tuo progetto di vita. Le nostre vite sono caratterizzate dal movimento, dal cambiamento, dagli eventi ed è nostra abitudine etichettare ciò che accade con parole che pesano come sentenze, ho fallito, sono stato abbandonato, tradito, ecc., possiamo provare ad utilizzare altri vocaboli e in particolare uno, metamorfosi, e vedere gli eventi come una trasformazione da uno stato ad un altro e provare a dire semplicemente ecco sono in un momento di passaggio, adesso ci sarà un cambiamento che accolgo senza giudizio, né resistenza, proprio come il passaggio da bruco a farfalla. Mi piace proporre il tocco, il massaggio, come canale, come attivatore dell'energia vitale della persona. Massaggiare il corpo ha un effetto di omeostasi generale, il rilascio di endorfine e serotonina migliorano il sistema neuroendocrino e vi è una risposta immunitaria diretta, migliora la circolazione linfatica con una conseguente espulsione rapida di tossine e trasporto agevolato delle cellule immunitarie. Del massaggio ne comprendo il potenziale, il corpo è il ponte per entrare in profondità di se stessi, l'esperienza terrena è corporea ed è attraverso di essa, la parte concreta, che possiamo raggiungere la nostra parte immateriale, facendo massaggi ho percepito dove e quando la persona è disposta ad aprirsi con se stessa, a dire quel sì a quel potenziale che ci circonda e che attende solo il nostro consenso, e altre volte ho sentito rigidità e per loro un massaggio dell'anima non era stato nulla di più che un massaggio rilassante, anche se confido che l'intelligenza corporea possa bypassare la rigidità della mente e mettere comunque semi nell'inconscio, altre volte inizio i trattamenti col metamorfico quando intuisco che il blocco potrebbe essere molto più antico. Anche la riflessologia plantare collabora al processo di trasformazione dell'individuo in un continuo stimolo alla vita, riporta al contatto con la terra chi si sente perso, e indica la potenzialità del cielo a chi sente sfiducia. In una depressione posso pensare di stimolare i punti del sistema endocrino per un equilibrio ormonale che può essere correlato nelle concause in particolare la ghiandola pituitaria (ipofisi) che è collegata all'equilibrio ormonale e al tono dell'umore e la pineale per regolarizzare i ritmi di sonno/ veglia e la produzione di melatonina, per una emicrania sicuramente non escluderei un buon trattamento sul punto fegato perché le cause potrebbero essere correlate all'apparato digerente, con diaframma e intestino e poi la zona di testa, collo e zona della colonna cervicale. Il tocco, lo stimolo plantare non ha solo un effetto organico ma racchiude anche un potenziale energetico, regola la vitalità, apre, smuove, libera, armonizza le forze. La consistenza e la forma del piede invece mi parla della personalità e il livello di rigidità indica chiusura, resistenza o tensione in accumulo. Mi piace utilizzare gli olii essenziali perché l'olfatto ha una

connessione diretta con due aree del cervello: l'amigdala collegata alle emozioni e l'ippocampo alla memoria, pertanto odorare può influenzare sia uno stato mentale che emotivo molto rapidamente ma in modo dolce, a volte un profumo può smuovere, sbloccare un pianto, una sensazione, che non avresti contattato col semplice pensiero. Mi piace metterli nel diffusore o farli odorare direttamente e far scegliere alla persona quale profumo risuona in lei. Un supporto allo stato emotivo della persona in un momento di difficoltà è anche quello offerto dai fiori di Bach con la loro risonanza vibrazionale sulle emozioni, si possono combinare fino a 7 fiori diversi nella soluzione di acqua e alcol e utilizzarli fino al miglioramento, in caso di forte shock, panico o stress il Rescue Remedy contiene una combinazione di 5 fiori che personalmente ho utilizzato spesso e ne ho visto i benefici. Come prevenzione, cura, rinforzo del terreno o depurazione, utilizzo i gemmoderivati e/o la tintura madre, ad esempio nei cambi di stagione in autunno e in primavera depuro il fegato con TM di Tarassaco, per i problemi correlati alle vie urinarie l'uva ursina TM l'ho trovata molto efficace e per le allergie stagionali il Ribes Nigrum MG è da considerare un antistaminico per eccellenza, sperimento per conoscere ma il rimedio non viene dato o preso senza aver ascoltato ciò che il sintomo ha da dire. Infine immagino che nello spazio in cui accolgo una persona vorrei scrivere una parola che un insegnante della scuola ha utilizzato per entrare nei nostri cuori e rimanerci per sempre, questa parola è UBUNTU "io sono perché noi siamo", rappresenta il concetto di umanità a cui il benessere di una persona è intrinsecamente legato, non siamo soli e neppure separati e mi auguro che dandoci la mano tu possa sentirlo.

## CHI SONO IO?

Ma io..... ho 57 anni.... o ne ho milioni? Con questa domanda poni nella tua vita il senso dell'infinito verso ogni cosa, non temi il risultato e sei presenza. Tutto ciò che ci ingabbia è nel senso del finito, del mi piace o non mi piace, e sei un burattino nelle mani del mondo. La vita non è duale, qualsiasi cosa è possibilità, apriti all'imprevedibilità, al mistero, alla fede. L'anelito è la spinta dell'anima che ti porta verso un qualcosa a cercare risposte e io credo di averlo sempre avuto e nel periodo in cui non veniva soddisfatto la mia tiroide ha smesso di funzionare, ovvero una forza che non si esprime, una frontiera su cui si fermano le parole non dette, vorrebbe agire ma non può. Faccio un corso di 4 anni in Family Hope formazione personale e psicologica ma sento che mi manca un tassello, la psiche cerca di controllare, di pianificare, spostare i tasselli della mente per star meglio ed io lo trovo illusorio e limitante. Dal mio matrimonio tre anime a cui sarò grata per sempre, scelgono me come mamma, Daniele, Davide e Nicholas, faccio del mio meglio, ma anche io, insieme a loro, stavo crescendo. Nel frattempo il mio matrimonio finisce e la ricerca interiore diventa il mio obiettivo principale. Riprendo gli studi, divento educatrice nido ed educatore psico motorio. Poi trovo casualmente ma non a caso, il primo seminario di fisica quantistica di Fabio Paolo Marchesi, non so chi è eppure faccio le valige e parto, imparo la gratitudine incondizionata anticipata, ascolto i fondamenti della fisica quantica che ci mostra che la realtà è molto più vasta, interconnessa e "sacra" di quanto crediamo, incluso un aspetto invisibile che possiamo chiamare Anima e che, se compreso, può trasformare la nostra esperienza di vita in modo profondo, e soprattutto vengo a conoscenza del mondo esoterico (esoterikos=interiore) di Milano che inizio a frequentare con tutti i divulgatori, conferenze, libri. Conosco Igor Sibaldi e Salvatore Brizzi, quest'ultimo viene a Brescia a fare un corso di risveglio della coscienza di 2 anni, con lui inizio a guardare la realtà, ciò che mi circonda, come un riflesso della mia interiorità, il mondo non è oggettivo pertanto reagisce a ciò che sei e non a ciò che vuoi, il suo lavoro spirituale consiste nel riconoscere che siamo Consapevolezza onnipervasiva, non limitata né confinata, poi lui parla di un maestro, risvegliato alla coscienza, Bodhi Avasa, dice che viene in Italia e consiglia di andarlo a sentire, io inizio a seguire i suoi ritiri e ad assorbire i suoi insegnamenti: "C'è un solo Essere in tutte le cose, e questo Essere sei tu", l'illusione della separazione è una costruzione mentale, la realtà è un unico flusso indiviso, il suo era l'invito alla non dualità, alla dissoluzione dell'ego, destrutturatore della personalità e Amore puro ripeteva: "Siate esseri di sensazione non di pensiero", questo era il maestro, dopo qualche anno viene a mancare ma i suoi insegnamenti rimangono in me per sempre. Il lavoro nel mondo della scuola non mi dà garanzie di stabilità quindi mentre di giorno lavoro al nido, la sera faccio la scuola per operatori sanitari e ne prendo la qualifica. Faccio il concorso e inizio il lavoro in ospedale. Un altro amore e un altro abbandono mentre sono senza lavoro e senza stipendio a causa del mio rifiuto di inocularmi un farmaco sperimentale per una malattia dalla quale ero già guarita. Sono caduta molte volte e il coraggio per rialzarmi era proporzionale alla mia

paura di non farcela. In me vedevano coraggio, io avevo paura, ecco perché mi rialzavo ed agivo. Nei momenti più bui mi sono sentita aiutata da incontri, situazioni, dal vento. Poi mi iscrivo a questa scuola in cui predomina il lavoro su di sé e il sentire animico. Di nuovo mi trovo di fronte a me stessa come particella del Tutto. In questo momento sto seguendo i corsi di Federico Cimaroli che credo sia maestro per eccellenza per un percorso spirituale sganciato dalla personalità che lo vorrebbe invece utilizzare per star bene a livello egoico. Il lavoro su di sé non implica sconti sulla personalità, anzi le prove potrebbero aumentare, ma la cosa importante è il tuo sguardo su di esse che fa la differenza, non essere figli del risultato, la fede è la più alta forma di guarigione, ti fidi dell'esistenza? Credo che la mia ricerca non avrà mai fine, a volte vorrei che tutto fosse più facile, ma siamo fatti per viverla la vita non per temerla.

## ***BIBLIOGRAFIA***

Manuale di teosofia - Giuseppe Giordano  
Enneagramma biologico – Manuele Baciarelli  
Un corso in miracoli – Helen Schucman  
Un altro giro di giostra – Tiziano Terzani  
Il gesto che cura – Elena Bernabè  
I principi universali e la tecnica metamorfica – Gaston Saint Pierre  
Il principio dell'impulso creativo – Josef H. Reichholf  
La Santa guarigione – Raffaele Fiore  
La punta dell'iceberg – Philippe Dransart  
Entusiasmologia – Fabio Paolo Marchesi  
Come allearsi con le parti “cattive” di sé – Richard C. Schwartz  
Il cervello anrchico – Enzo Soresi  
Alla ricerca di Beatrice – A. Mazzarella  
La via del guerriero di pace – Dan Millman  
Tutti all'inferno – Giorgia Sitta  
Le malattie che fanno guarire – Katia Bianchi  
Tu, chi vuoi essere? – Mirella Esposito