

**DOSSIER IL BENESSERE
PER LA TERZA ETÀ**

- ☯ **SHIATSU**
- ☯ **BIODINAMICA
CRANIOSACRALE**
- ☯ **ALIMENTAZIONE
ENERGETICA**
- ☯ **YOGA**
- ☯ **DISCIPLINE
BIONATURALI**
- ☯ **NATUROPATIA**

CRESCITA PERSONALE
VITA VIRTUALE O VITA VERA?

TOK SEN
SCOPRIAMOLO INSIEME

TAI JI QUAN
ABBRACCIARE LA VULNERABILITÀ

YOGA
ESSERE UNA PARTE DI TUTTO

KINESIOLOGIA
LA KINESIOLOGIA EMOZIONALE
DELL'ANIMA



SHIATSU MILANO EDITORE



ANPUKU

trattamento dell'addome nell'antica tradizione giapponese

corso approfondito

aperto a operatori shiatsu e di discipline bionaturali

24-25
febbraio
a Milano

22-24
marzo
a Milano

Vivere i meridiani shiatsu:

il KI e la RISONANZA

workshop con
Wilfried Rappenecker



Haruhiko Masunaga sensei

Seminari di KEIRAKU SHIATSU

19-20
22-23
giugno
a Milano

www.shiatsumilanoeditore.it



SCONTO
5%
=2,50€
per soci
(iscritzioni)

facebook.com/shiatsumilanoeditore

SHIATSU MILANO EDITORE, tel. 366.6896831 • info@shiatsumilanoeditore.it • viale Brianza 36, Milano

Quanta saggezza nel nostro Paese!

Volutamente, il titolo inquadra il fattore “terza e quarta età” da una prospettiva diversa dal modo consueto con il quale siamo soliti pensare ai nostri anziani. Non solo quindi un “problema” socioeconomico e sanitario, ma una risorsa da valorizzare nonostante gli innegabili disagi che porta con sé.

Del resto, i numeri stilati dal rapporto 2022 dell'Istat parlano chiaro: nel 2022 la stima della speranza di vita alla nascita è di 80,5 anni per gli uomini e 84,8 anni per le donne; solo per i primi si nota, rispetto al 2021, un recupero quantificabile in circa due mesi e mezzo di vita in più. La popolazione ultrasessantacinquenne ammonta a 14 milioni 177mila individui al 1° gennaio 2023, e costituisce il 24,1 per cento della popolazione totale. Tra le persone ultraottantenni, si rileva comunque un incremento, che li porta a 4 milioni 530mila e a rappresentare il 7,7 per cento della popolazione totale. Il numero stimato di ultracentenari raggiunge il suo più alto livello storico, sfiorando, al 1° gennaio 2023, la soglia delle 22mila unità, oltre duemila in più rispetto all'anno precedente. Gli ultracentenari sono in grande maggioranza donne, con percentuali superiori all'80 per cento dal 2000 a oggi.

È perciò evidente che l'altissimo numero di persone anziane rappresenti una sfida per il nostro Paese che va affrontata in modo serio e lungimirante, consapevoli che la presa in carico ottimale dei nostri nonni non si ottiene rimpinzandoli di farmaci o delegandone la gestione agli operatori delle strutture sanitarie. Le discipline bionaturali e olistiche, anche in questo caso specifico, hanno molto da offrire. Il benessere durante la terza e la quarta età può davvero essere incrementato e stimolato attingendo alle tante proposte a nostra disposizione. Troverete spunti interessanti nel dossier di questo numero.

Daniele Magni

GESTISCI UN'ASSOCIAZIONE?

SCEGLI ETERIA CLOUD IL GESTIONALE PER LA TUA ASSOCIAZIONE



L'IMPORTANZA DI UN GESTIONALE

Eteria Cloud è il software dedicato alla gestione associativa unico nel suo genere, potentissimo, intuitivo e semplice da utilizzare, in grado di offrire un mix di funzionalità per garantire una gestione associativa in regola con le normative vigenti e che allo stesso tempo consente di risparmiare tempo nelle routine quotidiane.

Nasce per soddisfare le esigenze delle associazioni più grandi e grazie all'approccio filosofico che lo contraddistingue, diventa lo strumento essenziale per le più piccole associazioni.

La filosofia del software è quella di aiutare le associazioni ad avere un corretto approccio alla gestione associativa limitando al minimo i possibili errori di gestione e potenziando di fatto la sua crescita.

Lo sviluppo di Eteria Cloud nasce dalla collaborazione di esperti informatici e studi di consulenza fiscale e di consulenza manageriale altamente specializzata nella gestione associativa e aziendale.

LE FUNZIONI PRINCIPALI DI ETERIA CLOUD

SEZIONE ASSOCIAZIONE:

- Anagrafica Associati illimitata
- Gestione degli enti esterni e di promozione sportiva
- Gestione cariche associative
- Categorie associative illimitate
- Gestione candidati associati
- Rinnovo rapido delle quote associative
- Stampa e archivio libro associati
- Archivio storico libro adunanze
- Generazione automatica di verbali
- Archivio documenti
- Avvisi automatici personalizzati
- Esportazioni avanzate in excel e pdf
- Gestione invio newsletter integrato
- Generazione tessera associativa

SEZIONE CONTABILE:

- Invio e Ricezione Fatture elettroniche
- Categorie e Anagrafiche Clienti e fornitori illimitate
- Prima nota di cassa e di banca
- Suddivisione dei conti in centri di costo
- Invio rapido fatture e ricevute via mail
- Sistema rapido di duplicazione fatture e ricevute
- Archivio Documentale
- Note di credito
- Generazione rapida e automatizzata di Fatture e Ricevute
- Generazione Preventivi
- Esportazione di Rendiconto finanziario
- Gestione abbonamenti e ingressi

**ETERIA CLOUD È UN SOFTWARE IN CLOUD GESTIBILE
FACILMENTE ANCHE DA DISPOSITIVI MOBILI**

CANONE MENSILE 30 € + IVA

**IN OMAGGIO L'ESCLUSIVO MODULO DEDICATO AI SERVIZI E ALLA
GESTIONE DEGLI ABBONAMENTI E DEGLI INGRESSI AL CENTRO.
IL MODULO GESTISCE GLI AVVISI AUTOMATICI, LA GENERAZIONE
DI ATTESTATI E LO SCADENZIARIO COLLEGATO DIRETTAMENTE ALLA
CONTABILITÀ.**

SPIEGORELAX®
LONGEVITY

Expo del Benessere

MILANO - Hotel Meliá

ORARIO CONTINUATO 14,00 - 21,30



Domenica 24 Marzo 2024



pratiche olistiche



vitalità



degustazioni



estetica



demo gratuite



demo massaggi



musica



relatori



oggettistica



e tanto altro

PER INFO CONTATTARE LA SEGRETERIA DI DBN MAGAZINE
segreteria@dbnmagazine.it - 392-7293728



VIDEO SITI INTERNET E LEARNING

Da oltre 10 anni al fianco
dei centri e degli operatori olistici
per un supporto competente a 360°

TELEFONO

+39 392 72 93 728

MAIL

andrea@movieweb.it

WEB

www.movieweb.it



DOSSIER

IL BENESSERE PER LA TERZA ETÀ

14 SHIATSU

La pratica shiatsu al cospetto dell'età grande

18 BIODINAMICA CRANIOSACRALE

Il naturale cammino verso la fine

24 ALIMENTAZIONE

Alimentazione e invecchiamento

30 DISCIPLINE BIO NATURALI

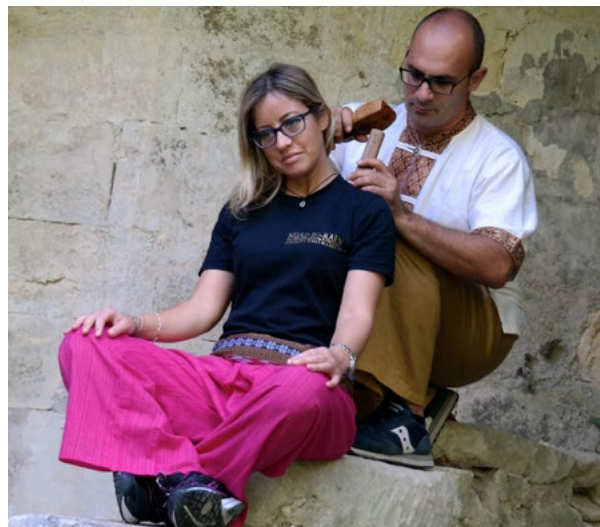
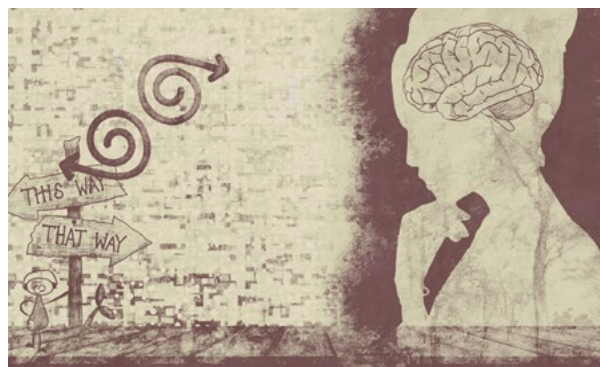
Stare bene senza preoccuparsi degli anni che passano

34 ODAKA YOGA

Fa bene agli anziani

38 NATUROPATIA

Gli anziani, i nostri alberi maestri



DISCIPLINE BIO NATURALI

42 PSICOSOMATICA

La trama complessa che fa emergere un sintomo

46 KINESIOLOGIA

La Kinesiologia emozionale dell'anima

52 TOK SEN

Pressione, vibrazione, ritmo e suono: alla scoperta del Tok Sen

56 ASTROLOGIA UMANISTICA

Dio gioca o non gioca a dadi?

60 CRESCITA PERSONALE

Vita virtuale o vita vera?

62 YOGA

Essere una parte di tutto

64 TAI JI QUAN

Abbracciare la vulnerabilità

RUBRICHE

10 ALIMENTAZIONE ENERGETICA

Dolce, prezioso miele

66 RECENSIONI

Libri letti per voi



DBN MAGAZINE

Direttore Responsabile
Daniele Magni

Hanno collaborato a questo numero
Susanna Castellani, Roberto Emanuel,
Barbara Farina, Lidia Fassio, Manuel
Giacometti, Susanna Maccagni, Paolo
Maderu Pincione, Silvia Marchesa Rossi,
Veruschka Moncini, Emiliano Moroni,
Patrizia Pascucci, Paolo Pierini, Karin
Wallnoefer, Eros Zannoni

Crediti fotografici
Adobe Stock Photo
Bigstockphoto
Envato Photo

Publicità
segreteria@dbnmagazine.it

Casa Editrice
Archy Media Srls
Via San Vito, 18 - 20123 Milano

Registrato al Tribunale di Milano
n° 436 del 03/08/2011



DBN Magazine
Anno 13
Numero 49
Gennaio 2024

Tutti i diritti riservati. Testi, fotografi e disegni contenuti in questo numero non possono essere riprodotti neppure parzialmente senza l'autorizzazione dell'Editore. Tutti i diritti di proprietà letteraria ed artistica riservati ©Archy Media Srls. Vietata ogni riproduzione, anche parziale, se non autorizzata. Manoscritti, testi e fotografie, anche se non pubblicati, non verranno restituiti. I contenuti pubblicitari sono riportati senza responsabilità, a puro titolo informativo.



DOLCE, PREZIOSO MIELE

Alimento apprezzato da sempre in ogni angolo del mondo, il miele ha infinite proprietà salutari che lo rendono un elisir davvero insostituibile. Importante però non esagerare e assumerlo con le giuste modalità.

di Karin Wallnoefer

Giusto in tempo per il periodo natalizio oggi parliamo di qualcosa di dolce. Il miele (in cinese feng mi 蜂蜜) in medicina cinese ha sempre svolto un ruolo importante, così come del resto in quasi tutti i sistemi medici tradizionali. Nella farmacologia cinese il miele si usa spesso per formare delle pillole con erbe secche polverizzate, per conservare un decotto sotto forma di sciroppo oppure – come anche la liquirizia e le giuggiole cinesi – per neutralizzare alcune sostanze nocive contenute nelle erbe. Naturalmente il miele ha il suo po-

sto anche nella dietetica tradizionale cinese e si conoscono bene i suoi effetti sull'equilibrio interno dell'organismo. In parte questi effetti hanno a che fare semplicemente con il sapore dolce del miele, vale a dire che si tratta di effetti attribuibili anche allo zucchero. In parte però si tratta di effetti specifici per il miele, che lo rendono un alimento unico, conosciuto e apprezzato in tutto il mondo.

EFFETTO TONIFICANTE SUL QI

Nella medicina cinese ad ogni sapore vengono attribuiti degli effetti, così anche al sapore dolce. Per

conoscere meglio il miele iniziamo dunque a conoscere gli effetti del sapore dolce. Alimenti dolci – e così anche il miele – tonificano il qi, in altre parole: danno forza. Potremmo semplicemente attribuire questo effetto alle calorie contenute nel miele (e con un contenuto di zuccheri maggiore al saccarosio si tratta certo di una bomba calorica), e invece in medicina cinese si sa che il miele inoltre tonifica il qi dei sistemi funzionali di Milza e Stomaco, ossia la digestione, e del Polmone. Questo effetto tonificante sul qi (che è proprio anche dello zucchero) si espleta però solo quando il miele viene consumato in piccole quantità. Consumato in quantità eccessive l'effetto positivo si muta in negativo e danneggia a suo volta la digestione. Assunto nella dose giusta invece il miele è consigliato in casi di stanchezza ed esaurimento, quando manca l'appetito o la digestione è generalmente debole, così come per rafforzare il sistema di Polmone in caso di dispnea o asma.

RILASSA E UMIDIFICA

Un ulteriore effetto attribuito sia al sapore dolce che al miele è che rilassano, sciolgono i crampi ed armonizzano. Nelle parole della medicina cinese questo effetto si colloca tra il disperdere la stasi di qi e il calmare lo Spirito (shen). Il miele dunque può essere usato in caso di dolori o spasmi, ma anche per calmare quando ci sono tensioni, stress o disturbi del sonno dovuti a stress.

Un terzo effetto comune sia al miele che ad altri alimenti molto dolci è la capacità di umidificare molto. "Umificare" è il termine tendente al negativo che fa pensare a sostanze patologiche fastidiose, proprio quello che in medicina cinese si intende per "Umidità". In senso positivo si potrebbe dire, che il miele nutre lo yin e i Liquidi, ossia sostanze preziose e necessarie. Per poter godere soltanto degli effetti nutrienti positivi è importante consumare il miele (così come tutti gli altri alimenti molto dolci) sempre in piccole quantità e fare attenzione a non permettere





all'Umidità di accumularsi. Usato in questo modo il miele è molto utile per combattere la secchezza nei sistemi funzionali di Polmone e Intestino Crasso, per esempio in caso di tosse secca e soprattutto notturna (qui per esempio in combinazione con pera, latte o mandorle), oppure in caso di stitichezza con feci secche (qui si consiglia di combinare con il sesamo o le noci). L'effetto umidificante in senso negativo si manifesta nei medesimi ambiti, ossia sotto forma di muco eccessivo nelle vie respiratorie e diarrea o gonfiori intestinali, ambedue controindicazioni per l'uso del miele nell'alimentazione.

ULTERIORI EFFETTI SALUTARI

Fin qui gli effetti "dolci" del miele. Vorrei parlare brevemente di altri tre effetti che lo rendono particolarmente prezioso: dissolve i Catarrhi, purifica Calore e disintossica. La capacità del miele di dissolvere i Catarrhi (tan) lo rende un ottimo rimedio per problemi del Polmone:

rafforza il qi del Polmone, umidifica la secchezza e dissolve il muco troppo denso. Per mobilizzare i Catarrhi in medicina cinese il miele viene combinato o con altri alimenti umidificanti, capaci di fluidificare il muco, per esempio latte o mandorle, oppure con rimedi piccanti, che mobilizzano, come per esempio rafano,

cren o cipolla. In questo senso il miele può essere di grande aiuto per una tosse con un muco fisso, difficile da espettorare oppure per una sinusite rimasta per così dire "incastrata". L'unico quadro del Polmone per il quale il miele è proprio controindicato è un Catarro misto ad Umidità, e cioè un espettorato copioso

Un'indicazione sulla qualità

Per quanto ne so in medicina cinese (a differenza di quella ayurvedica) non si mette in guardia dal miele bollito o riscaldato, ma comunque si consiglia di usare miele crudo. Il miele che viene riscaldato troppo perde molte delle sue caratteristiche curative, per esempio la capacità di purificare Calore e di dissolvere i Catarrhi. Inoltre diventa molto più umidificante e quindi un maggiore peso per Milza e Polmone. Parlando di miele si dovrebbe inoltre sempre segnalare che anche quantità relativamente piccole di miele possono essere molto pericolosi per bambini sotto i 12-18 mesi di età. Il miele può contenere le spore di *Clostridium botulinum*, che in tenera età può causare un'infezione. Anche se in questo caso riscaldando il miele si può ottenere una certa protezione, è comunque meglio preferire per quell'età l'uso di zucchero di canna o di malto.

e molto fluido oppure un naso che gocciola; in questo caso il miele probabilmente finirebbe per peggiorare la situazione.

Conoscendo soltanto la classificazione del miele secondo i criteri delle MTC non si direbbe che possa essere capace di purificare il Calore, dato che la sua natura termica è neutra, mentre i rimedi per purificare Calore o Fuoco normalmente sono caratterizzati da una natura fredda o almeno fresca. Nel caso del miele invece questa capacità non è combinata ad una natura fresca in senso generale. In termini moderni potremmo descrivere l'effetto purificatrice del miele come un effetto antimicrobi-

co, antivirale e fungicida. Grazie ad esso il miele è indicato per il trattamento della pelle e soprattutto di ferite e ustioni. Da secoli e in vari studi il miele ha dimostrato la sua utilità nella medicazione delle ferite, sia per evitare un'infezione sia per ridurre le cicatrici. Anche nello stomaco il miele agisce contro l'infezione da parte dell'*Helicobacter pylori* (in modo ancora più efficace combinato al propoli), un'azione che in termini di medicina cinese corrisponde al purificare il Calore dello Stomaco e al nutrirne lo yin.

INSIEME ALL'ACETO DI MELE

Infine anche l'effetto disintossicante

del miele ha a che fare con la sua azione antiseptica, almeno nella logica della MTC, dato che tutte le infezioni creano Calore e possono portare a Calore tossico. Ma l'effetto disintossicante del miele va ben oltre. Esso oltre a neutralizzare alcune sostanze nocive (lo abbiamo già accennato) aiuta anche a eliminare tossine attraverso l'intestino, aiutando in questo modo soprattutto il sistema di Fegato. Un buon rimedio tradizionale per disintossicare è una bevanda fatta di acqua, miele e aceto di mele, sensato anche dal punto di vista della MTC, perché i due rimedi molto utili possono integrarsi e potenziarsi a vicenda.



L'AUTRICE

Laureata all'università di Bologna in Storia orientale con una tesi sulla Medicina tradizionale cinese, Karin Wallnoefer è membro fondatore e docente e docente nell'ambito dell'alimentazione secondo la medicina cinese di ScuolaTao (Bologna, Milano, Roma). Oltre all'attività editoriale – è autrice di libri e di articoli in lingua italiana e tedesca – lavora come libera professionista nel suo studio, dispensando preziosi consigli nell'ambito della salute olistica

www.karinwallnoefer.com



LA PRATICA SHIATSU AL COSPETTO DELL'ETÀ GRANDE

L'esperienza umana svolta dall'autrice di questo articolo all'interno di una Rsa del Trevigiano offre molti spunti di riflessione sulla relazione che, grazie allo Shiatsu, si può instaurare tra operatore e anziano.

di Barbara Farina

Villa delle Magnolie, casa di cura per anziani a Monastier in provincia di Treviso, è la struttura che ha dato a me e a tanti allievi di Accademia Italiana Shiatsu Do la possibilità di vivere esperienze importanti di pratica Shiatsu in un ambito in cui il disagio psicofisico e relazionale sono fortemente presenti.

Sono stati cinque anni di trattamenti sia a persone anziane residenti sia al personale che quotidianamente si prendeva cura di loro. Per questi ultimi, con l'intento di sostenere l'impegnativo lavoro che li vedeva coinvolti ogni giorno e soprattutto di creare nuove sinergie di relazione

tra loro e gli ospiti della casa di cura. I disagi che si incontrano in una residenza sanitaria assistenziale (RSA) spaziano da disturbi legati genericamente all'età (per i più fortunati), a patologie gravi di diversa natura e origine a cui si somma la vecchiaia. Oltre a disturbi di natura più prettamente fisiologica si aggiungono, molto spesso, cambiamenti importanti a livello cognitivo che il più delle volte generano agitazione, ansia e che spesso sfociano in aggressività o stati depressivi.

Negli anni abbiamo avuto modo di offrire un servizio continuativo tanto che molti tra loro hanno potuto rice-

vere diversi cicli di trattamenti, dandoci così modo di approfondire la conoscenza e arricchire l'esperienza sia per gli operatori sia per i pazienti. L'apprezzamento per il lavoro svolto risuona ancora oggi nelle parole del Direttore della struttura che, in occasione dei convegni recentemente organizzati da Apos a Venezia e a Firenze, ci ha voluto lasciare una video-testimonianza nella quale troviamo parole come: "I cambiamenti che si sono frequentemente osservati si sono evidenziati su più piani... postura, respiro, migliore relazione a sé e all'altro, diminuzione delle terapie al bisogno, buona sinergia con le

cure mediche”.

Al di là di tutte le evidenze osservate, è stata per me un’esperienza umana, oltre che professionale, che mi ha permesso di “toccare” la vecchiaia nella sua forma più aspra, dura, faticosa, raramente serena.

LE TANTE SFACCETTATURE DELLA VECCHIAIA

Quando ero ragazza amavo molto la parola Vecchiaia. Evocava in me sentimenti come dolcezza, rispetto, fragilità, forza, conoscenza. Mia nonna era testimone vivente di tutto questo e io l’amavo moltissimo, amavo il suo odore che per me era l’odore dolce della vecchiaia.

Mentre mi apprestavo ad avvicinarmi all’Età Grande, come la chiama G. Caramore, ho imparato che la vecchiaia è anche molto altro, che ci sono infiniti modi di invecchiare e la mia visione un po’ romantica ha lasciato il posto a una realtà molto più complessa.

“L’Età Grande deve sopportare un

carico di prove che non ha eguali nelle altre fasi della vita. Ma è grande anche perché è quella più capace di avere consapevolezza di sé.” (G. Caramore)

Nella pratica dello Shiatsu si entra in relazione con la persona attraverso il contatto. Un contatto rispettoso e attento, un contatto con il Corpo dell’altro.

Ma proprio il Corpo nella persona Grande è spesso un corpo rifiutato, a volte anestetizzato, dimenticato, altre dolente. Spesso non accettato. Creare una Relazione a partire da questo non è semplice.

Estromessi dalla vita di comunità, dal sentirsi utili, dal poter offrire la propria esperienza e conoscenza. Smarriti in luoghi anonimi a volte nella forzata compagnia di altri nelle stesse condizioni.

Nonostante tutti gli encomiabili sforzi volti a organizzare momenti di socialità, fino a rendere possibile l’esistenza di un asilo all’interno della struttura, non per tutti ma per molti,

la vita perde un po’ alla volta di senso, fino alla rinuncia di sé.

IL VALORE DELLO SHIATSU IN UNA RSA

Mille volte mi sono chiesta: cosa posso offrire? Qual è il significato di benessere per queste persone? Quello stimolo che nello Shiatsu chiamiamo stimolo alla vitalità della persona, cosa propone, suggerisce, favorisce?

Può eventualmente perfino disturbare in chi ha già rinunciato?

La Relazione è al centro, al centro della vita, al centro dello Shiatsu. Relazione a sé e all’altro. In questo luogo le relazioni scarseggiano e la qualità è per lo più dipendente dal tempo e dalle mansioni che il personale di servizio può dedicare. La vicinanza delle persone care varia moltissimo, ma anche quando c’è, è sempre per un tempo troppo breve. Allora ecco che esserci, stare nella relazione con queste persone, in un contatto profondo, diviene sorgente di vita.

Credo che i momenti di felicità, il sentimento di gioia stia, per tutti noi, nelle relazioni che abbiamo, coltiviamo, di cui ci prendiamo cura.

Accogliere, lasciarsi accogliere... per incontrarsi, per ri-conoscersi, dando valore all’altro, questo è credo, ciò che si può offrire.

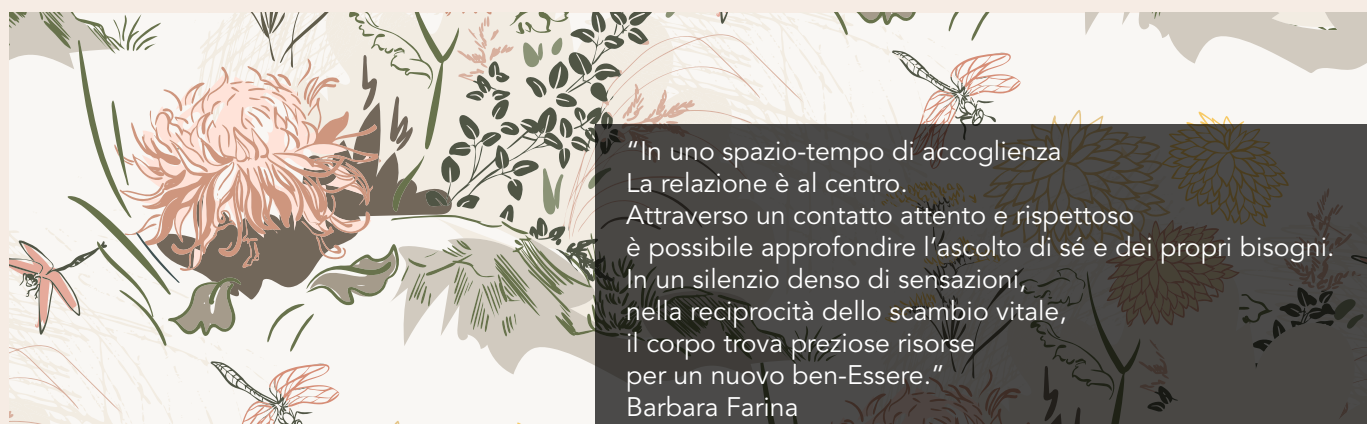
Il primo contatto è il momento più delicato ed importante per l’instaurarsi di una buona relazione. Quel momento insegna il valore della presenza e la consapevolezza dell’importanza dell’istante.

Nello Shiatsu questa presenza si esprime nella qualità del contatto, nella qualità dell’ascolto, nella capacità di fare spazio dentro sé per accogliere, provare a comprendere i bisogni, esserci per e con l’altro.

So che a volte ho sentito che raggiungevo l’altro, che avveniva l’incontro, che in quell’incontro ci si poteva ri-conoscere l’uno nell’altra. Si perché relazione è interdipendenza, entrambe ne beneficiamo e questo beneficio genera un circolo virtuoso di benessere a volte duraturo.

So che è stato possibile sentire che





"In uno spazio-tempo di accoglienza
La relazione è al centro.
Attraverso un contatto attento e rispettoso
è possibile approfondire l'ascolto di sé e dei propri bisogni.
In un silenzio denso di sensazioni,
nella reciprocità dello scambio vitale,
il corpo trova preziose risorse
per un nuovo ben-Essere."
Barbara Farina

c'era un sentimento di pienezza di vita, la possibilità forse di vivere anche quel tempo pienamente. Ho imparato che il contatto attraverso la pressione, strumento cardine dello Shiatsu, può arrivare dove le parole sono mancanti, la vista offuscata e la mente confusa. Può raggiungere il centro vitale della persona, la sua essenza più profonda, in un dialogo che favorisce una relazione di qualità. La straordinaria potenza del contatto-pressione sta proprio nello stimolare una risposta da parte di chi riceve, rendendolo partecipe del suo stesso processo di cambiamento e facendolo sentire nuovamente protagonista della sua esistenza.

SPAZIO ALLA NOSTALGIA, NON AL RIMPIANTO

La nostalgia naturalmente è uno tra i sentimenti maggiormente presenti tra persone che vivono in una Rsa. Nostalgia di ciò che non è più, di ciò che si desidererebbe ancora e si diviene inconsolabili, ci si può sentire sprofondare nella tristezza. Allora ecco che il cambiamento che lo Shiatsu stimola può far virare la nostalgia in gratitudine. Gratitudine per ciò che si è potuto vivere, per ciò che è stato, permettendo così di

volgere lo sguardo altrove, nella direzione di ciò che ha nutrito la nostra vita, che ci ha resi chi siamo. Quel contatto corporeo fa sì che la nostalgia non diventi rimpianto.

STIMOLARE IL DESIDERIO

Dove è possibile, come è possibile lasciarsi attraversare ancora dal desiderio?

Se la vita è relazione, allora il desiderio è desiderio dell'altro. L'incontro stimola il desiderio e il desiderio abita il corpo e dunque sentirsi "toccati", intimamente, rispettosamente, permette di ricongiungersi all'essenza di sé e di sentirsi parte, sentire di appartenere ancora alla vita. Il senso della nostra vita è l'altro, è nella relazione con l'altro dunque è lì che è possibile ritrovare il senso della vita. Ho imparato che attraverso il contatto amorevole dello Shiatsu è possibile raggiungere l'altro anche dove si è perso, dove le parole non hanno più senso, i sensi sono addormentati, ma quel contatto, il contatto della pressione Shiatsu arriva, arriva là dove c'è ancora vita, desiderio.

LO SPECCHIO

Praticare Shiatsu in ambiti come questo mette dunque l'operatore davanti a un forte confronto con sé,

*Finché c'è desiderio,
c'è vita. Il desiderio
allunga la vita. Nella
misura in cui il desiderio
ci attraversa, dilata
l'orizzonte della nostra
vita. E quando qualcuno
rinuncia ad ascoltare la
chiamata del proprio
desiderio, lì la vita si
ammala*
M. Recalcati

con i propri limiti, le proprie paure. In questo caso il tema della vecchiaia diviene tema a cui ci si confronta ed è uno specchio difficile da sopportare. La formazione dell'operatore deve necessariamente porre al centro la capacità di entrare in una dimensione di ascolto profondo, la capacità di trovare quel silenzio interno, quello spazio in cui poter ascoltare e favorire il lasciar emergere la vita.

Se così avviene, le conoscenze tecniche e teoriche si impregnano di un sapere che viene dall'agire, dalla relazione appunto, e si fondono generando quella presenza di qualità.

L'AUTRICE

L'incontro di Barbara Farina con lo Shiatsu avviene più di vent'anni fa, dopo una lunga carriera nel mondo delle relazioni internazionali in ambiti prevalentemente creativi ed artistici.

L'incontro e il rapporto di anni con la psicoanalisi, il fascino e la pratica di alcune discipline di arti marziali, la pratica Yoga che l'ha sempre accompagnata, il percorso di Formazione della Personalità attraverso la psicomotricità Espressionale (tematica del Prof. M.J. Marteau) e l'interesse sempre più forte per la Persona, la portano ad intraprendere la formazione come Operatrice Professionale Shiatsu in Accademia Italiana Shiatsu Do e in seguito a conseguire la qualifica di insegnante. Fondatrice e vice presidente di Sorgente Cooperativa sociale – Ente di formazione Shiatsu riconosciuto da Apos (Associazione Professionale Operatori e Insegnanti Shiatsu). responsabile didattica della scuola Sorgente Shiatsu Do

Pratica e insegna Shiatsu, Hatha Yoga e Movimento Respiro in provincia di Treviso. Iscritta ad Apos con qualifica di operatrice e insegnante qualificata.

Contatti: shiatsu@sorgente.cloud – 334 8171103
www.sorgentecoop.it





IL NATURALE CAMMINO VERSO LA FINE

Per parlare di Terza Età, dobbiamo dare uno sguardo all'idea di morte, al suo "senso", al significato per noi stessi e all'orizzonte temporale che ci separa dal lasciare il corpo.

Paolo Maderu Pincione

La Torah ci dice che, nel momento della sua morte, Mosè era perfettamente in salute.

Nella Kabbalah la morte è vista come la cessazione dello scambio informativo tra corpo e anima: se il corpo è sano questo tipo di morte è la migliore che si possa desiderare. Questo tipo di morte è chiamata "morte per il bacio" di Dio.

Nella nostra tradizione, più laica-

mente si parla di morire in pace.

Per la Biodinamica CranioSacrale, BCS, la Salute non è mai perduta, è uno stato originario ed intrinseco dell'essere. La Salute Originaria fa parte del mondo naturale, dal vegetale all'animale tutti nascono e muoiono in modo naturale. La Salute non è perduta con l'ultima espirazione ma traspira, se ne va altrove. Solo il mio ego, la mia personalità non lo

riesce a comprendere, non posso concepire di separarmi, staccarmi da quella che considero l'unica realtà esistente, senza sapere cosa succede dopo. Ed è da qui che emergono le nostre paure.

Il "Breath of Life" o "Respiro della Vita", o "Soffio Vitale" di biblica memoria, è il principio fondante della Biodinamica Craniosacrale, come lo definì il padre dell'osteopatia cranio-

le, W.G. Sutherland (1873–1954).

Il Respiro Vitale è qualcosa che ci attraversa come nella metafora del dipinto della moglie di Sutherland, "La casa in fondo all'oceano" (vedi immagine a lato).

"Il Respiro della Vita è come una casa in fondo all'oceano con tutte le finestre e le porte aperte. Siamo immersi nel Mare intorno a Noi, che continua a muoversi dentro, attraverso, intorno e oltre anche se siamo fermi."

LA MIGLIORE ETÀ DELLA VITA

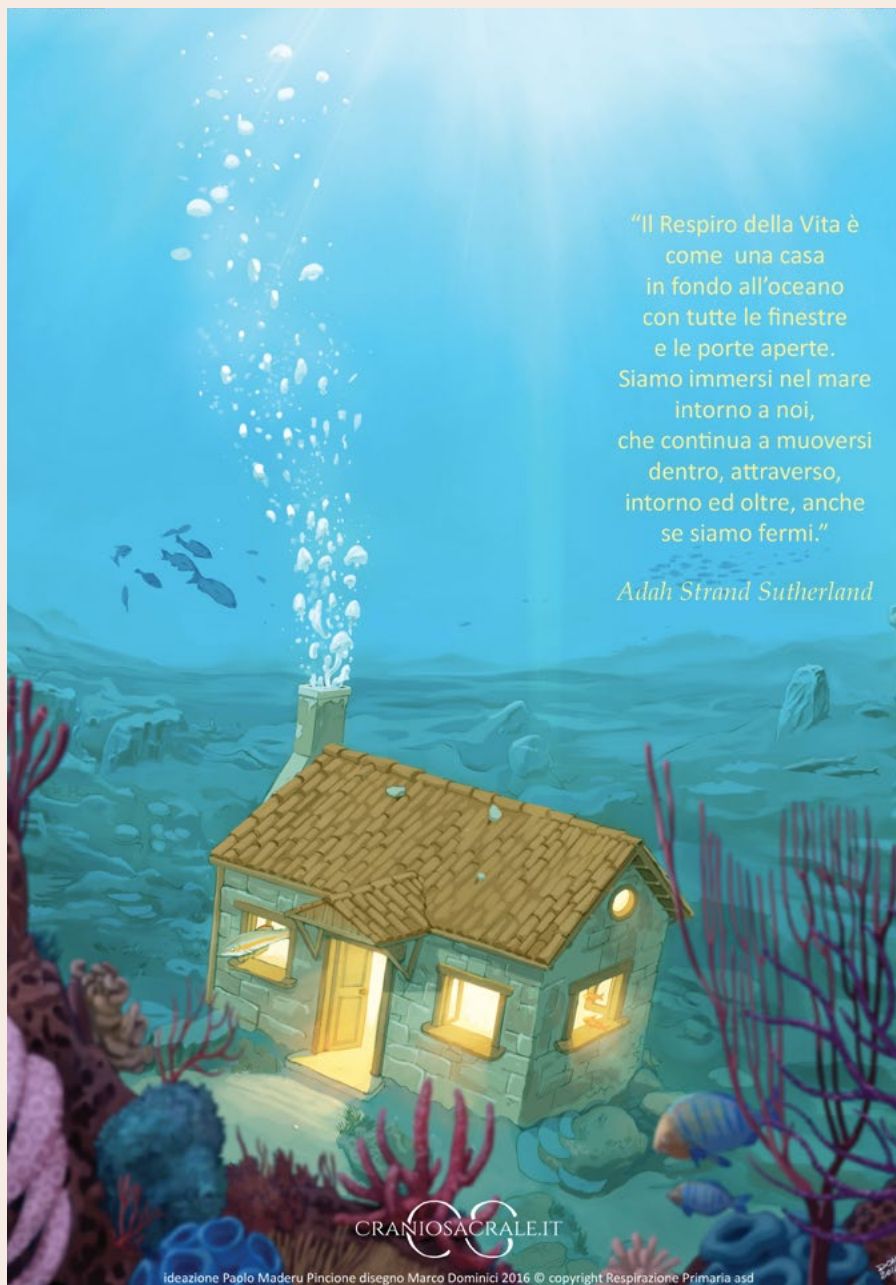
L'invecchiamento è la riduzione delle capacità del corpo, tutti i sistemi entrano in una fase di rallentamento, di logorio, di mancanza. Si manifestano e riemergono le cicatrici e i traumi, soprattutto quelli passati, che ci hanno lasciato un segno. Si manifestano nel nostro subconscio e talvolta in sintomi del corpo. Respiro, battito, metabolismo, tonicità, desiderio, forza vitale: in sintesi cambiamo forma e questa diventa il nostro nuovo territorio.

Lidia Ravera paragona le diverse età della vita ad un soggiorno in paesi diversi, il paese sicuro della giovinezza, il territorio incerto e cangiante della maturità.

DOMANDA: nella mia terza età provo a chiedermi qual è il paese che sto attraversando, quali sono i panorami e gli incontri. Provo a trasformare il mio sentire l'invecchiamento in un viaggio, proviamo ad immaginare quale.

Ma esiste qualcosa che non invecchia con il passare degli anni, che invece di ridursi si accresce?

Nella visione antroposofica è il corpo eterico che si rinvigorisce: Esteriormente invecchiamo, acquistiamo rughe, ma il corpo eterico, il corpo delle forze formative diventa sempre più giovane, solo che oggi non ci prendiamo cura del corpo delle forze formative che ringiovanisce col nostro invecchiare. Andiamo



"Il Respiro della Vita è come una casa in fondo all'oceano con tutte le finestre e le porte aperte. Siamo immersi nel mare intorno a noi, che continua a muoversi dentro, attraverso, intorno ed oltre, anche se siamo fermi."

Adah Strand Sutherland

Ci si sofferma davanti all'immagine di questo quadro. tutte le porte e le finestre sono aperte ed il grande mare dell'amore ci passa attraverso intatto ma, chi apre le porte e le finestre?

in giro, perdiamo i capelli o li ingrigiamo, ma non sappiamo di avere un corpo delle forze formative che ha una vita fiorente appunto quando noi cominciamo ad avere i capelli grigi, un corpo che appunto ci può dare cose che prima non poteva darci. (Tratto da <https://ilcentroantroposofia.it/invecchiare-arte-recensione-cinzia-picchioni-2-2022/>)

Laddove per "corpo eterico" si può intendere lo spirito, il prana, l'akasha o il ki, ed in particolare quelle "forze formatrici" che in Biodinamica sono le forze vitali che creano la nostra forma dal concepimento e dallo sviluppo embrionale in poi, forze che agiscono nel nostro corpo attuale e rappresentano il potenziale della Salute.



LA SAGGEZZA DELLA TERZA ETÀ

È accezione comune che l'invecchiamento porti con sé una maggiore saggezza, ma questo richiede fiducia in sé, negli altri e coraggio.

“Da giovani si pensa, da vecchi si comprende”. Etimologicamente (con- e pre-he-ndĕre «prendere») contenere in sé, abbracciare, racchiudere.

La somma dei ricordi, delle esperienze, degli incontri, dei territori di una vita possono essere rivisti sotto una nuova luce, ed è così che possiamo recuperare la nostra infanzia: da vecchi si torna bambini, ma carichi di quell'esperienza che allora non avevamo. I segreti si svelano soltanto allo sguardo retrospettivo, in vecchiaia appare un risveglio di facoltà mnemoniche latenti, che

permettono una chiara visione della nostra storia dall'infanzia e dall'adolescenza.

Mi è successo spesso nei trattamenti di BCS che emerge il bambino-a interiore e il ricevente abbia, nel tempo presente, la capacità genitoriale di consolare, accogliere, sostenere quelle difficoltà, quelle paure che sono mancate durante la propria infanzia.

LA QUALITÀ DELLA TERZA ETÀ

E questo è il più grande insegnamento che ci porta la terza età: la capacità di lasciare andare e di accettare quello che ci è mancato o che abbiamo fallito, riconoscendo quello che, nel bene e nel male, abbiamo compiuto come crescita personale; in questo modo possiamo prenderci

cura delle nostre cicatrici.

In Biodinamica questo processo avviene attraverso le sensazioni che il corpo suggerisce durante il trattamento. Sensazioni che successivamente diventano una comprensione del senso profondo del “lasciar andare” e della accettazione, chiavi fondamentali della nostra intelligenza intrinseca, del nostro Sé.

Una delle qualità di fondo della disciplina Biodinamica è quella di ri-insegnare al corpo il lasciare andare.

Le forze formative in BCS sono proprio quelle che danno forma al nostro essere, fin dal concepimento, e sono appunto chiamate le forze biodinamiche che agiscono nei fluidi del corpo dall'Origine e che sono sempre presenti.

LA BIODINAMICA CERCA LA SALUTE, NON LA MALATTIA: SICUREZZA E VITALITÀ

Il principio su cui si basa la relazione in BCS è la creazione di un campo relazionale, tra operatore e cliente, basato sulla sicurezza. Il **senso di sicurezza** ha molte caratteristiche e non è un dato assoluto, cambia a seconda delle situazioni.

Secondo la teoria Polivagale di Porges, noi percepiamo, anche inconsciamente, il senso di sicurezza, attraverso la “neurocezione”. Il sistema vagale ha due componenti: uno dorsale, più antico e uno ventrale più moderno, filogeneticamente. Il vago dorsale è il responsabile dei nostri comportamenti di fronte alle minacce di sicurezza, attiva le risposte autonome di lotta-fuga-congelamento.

Il vago ventrale attiva invece una risposta di connessione, di socialità ed è alla base di una relazione sicura.

In estrema sintesi in Biodinamica cerchiamo di riattivare il sistema vago ventrale che è fondamentale nel processo di co-regolazione ed è basato sul sostegno e sulla accoglienza attraverso lo sguardo, il tono della voce, le espressioni facciali, il ritmo del respiro e del battito cardiaco, tutte componenti che stanno alla base di una relazione sicura.



Da qui partiamo per sostenere la **Vitalità**. Tra gli attributi della vitalità ci sono l'introspezione, l'affetto positivo, l'energia, l'impegno, la resilienza, l'autostima, l'adattamento, l'autonomia e il senso di scopo, e questi possono essere tutti essenziali per raggiungere una vita soddisfacente. (Marin, 1996).

In uno studio di ricercatori olandesi intitolato "Quando la Vitalità incontra la Longevità"

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/9781118539415.wbwell090>

troviamo dei principi che molto corrispondono alla nostra visione biodinamica:

La vitalità ha le sue basi nel nostro genoma, si sviluppa durante l'infanzia e l'adolescenza e si modella ulteriormente nelle continue interazioni con tutti gli eventi prevedibili e imprevedibili della vita.

Richiede il costante equilibrio tra il possibile e l'impossibile e tra il disponibile e l'indisponibile. Le persone anziane potrebbero essere più brave nell'esercizio della vitalità per-

ché hanno "saggezza" e maggiore esperienza di vita.

Essere soddisfatti della propria vita nonostante la morbilità e le funzioni limitate è noto come il "paradosso della disabilità" ed è stato riscontrato che è prevalente in tutte le fasce d'età.

DOMANDA: sei soddisfatto della tua vita?

(scrivi tutte le cose che ti rendono soddisfatto, magari attivando le tue risorse corporee, attraverso il respiro ed il movimento consapevole)

È la soddisfazione di vita auto-valutata che in BCS affrontiamo attraverso il contatto con il corpo, laddove possiamo trovare le risorse per raggiungere quella soddisfazione che talvolta la mente non riesce a trovare.

I TELOMERI, UNA BIOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO

Come può una persona crogiolarsi al sole della buona salute, mentre un'altra sembra vecchia prima del suo tempo?

Elizabeth Blackburn premio Nobel



Associazione **CranioSacrale Italia**
Biodinamica Craniosacrale

CHE COS'È A.CS.I.

L'Associazione CranioSacrale Italia (A.CS.I.) è un'associazione culturale a carattere nazionale, iscritta al Registro delle Persone Giuridiche, riunisce persone che si occupano di Biodinamica Craniosacrale: operatori, docenti, studenti e sostenitori.

Lo scopo dell'associazione è quello di promuovere la conoscenza, lo sviluppo e la diffusione della cultura e dei principi della Biodinamica Craniosacrale per contribuire al benessere dell'individuo. Per conoscere le attività di A.CS.I. e per avere maggiori informazioni consultare il sito: www.acsicraniosacrale.it

per la medicina nel 2009, ha scoperto nei telomeri una delle chiavi biologiche dell'invecchiamento.

Nel profondo del cuore genetico di tutte le nostre cellule ci sono telomeri. Il telomero è la regione terminale di un cromosoma composta di DNA non codificante che protegge l'estremità del cromosoma stesso dal deterioramento o dalla fusione con cromosomi confinanti. Abbreviando ogni divisione cellulare, aiutano a determinare la velocità con cui una cellula invecchia. Quando diventano troppo brevi, la cellula smette di dividersi del tutto. Questo non è l'unico motivo per cui una cellula può diventare senescente – ci sono altri stress sulle cellule che non comprendiamo ancora molto bene – ma i telomeri corti sono uno dei motivi principali per cui le cellule umane invecchiano.

L'invecchiamento è un processo dinamico che potrebbe essere accelerato o rallentato e, in alcuni aspetti, persino invertito. I telomeri non



“La vita e la morte sono un tutt’uno, non possiamo separarli, non possiamo essere veramente vivi senza mantenere la consapevolezza della morte. Invitiamo ogni tanto la morte a prendere un tè con noi.”

Da “I cinque inviti” di Frank Ostaseski

Invecchiare non è un mero processo fisiologico: è una forma d’arte, e solo coltivandola potremo fare della nostra vecchiaia una ‘struttura estetica’ possente e memorabile”

Da “La forza del carattere” di James Hillman

Contemplo perciò la morte perché essa mi insegna a vivere.
(Dal Libro Rosso di C.G.Jung)

e eseguono semplicemente i comandi emessi dal nostro codice genetico. I tuoi telomeri ti stanno ascoltando. Gli alimenti che mangi, la tua risposta alle sfide, la quantità di esercizio che ottieni e molti altri fattori sembrano influenzare i tuoi telomeri e possono prevenire l’invecchiamento precoce a livello cellulare.

I nostri schemi mentali, i nostri pensieri e sentimenti hanno una grande influenza sulla lunghezza dei telomeri e quindi sulla vitalità delle nostre cellule. Questa ricerca ha elencato quattro schemi mentali che influenzano la lunghezza dei telomeri.

Il primo è la cosiddetta ostilità clinica, che vuol dire rabbia, mancanza di fiducia negli altri, inimicizia. Il se-

condo è il pessimismo. Il terzo pensiero distruttivo è la ruminazione. Il quarto è la soppressione, il cercare di allontanare i pensieri ed i sentimenti indesiderati. Più cerchiamo di sopprimere i pensieri indesiderati più questi si affermano nel nostro inconscio.

Infine, Matthew Killingsworth, che fa parte di un team di psicologi dell’università di Harvard, ci dice che l’autonomo vagabondaggio della mente è la causa di infelicità. Il pensare a qualcosa di diverso da quello che stiamo facendo, il desiderare di essere altrove.

E arriva alle seguenti conclusioni che si integrano perfettamente nel nostro paradigma di BCS:

Essere in contatto con le persone ci predispone alla nostra piena realizzazione. Poter contare su qualcuno e, soprattutto, sentirsi curati, accettati e ben voluti.

La mente errante è una mente infelice: ricordiamo male il nostro passato, tendiamo a concentrarci sul negativo.

Fuggiamo verso il futuro, sognando qualcosa di meglio di quello che abbiamo.

La chiave della felicità è vivere nel momento ed essere nell’oggi: qui ed ora.

Fonte: <https://ideas.ted.com/could-your-thoughts-make-you-age-faster/>



L'AUTORE

Paolo Maderu Pincione, classe 1952. Il mio incontro con la disciplina Craniosacrale è avvenuto a Puna, nell’Ashram di Osho negli anni Novanta del secolo scorso. Da lì in poi ho studiato, praticato e infine insegnato la formazione a partire dagli anni 2000 in tutta Italia.

Ho tradotto libri di Michael Kern, Michael Shea, Bonnie Bambridge Cohen, Franklin Sills, Su Fox, e in collaborazione con Macro “Neonati felici in Movimento” di Beverly Stokes, “Medicina energetica” di James Oschman e con Tecniche Nuove le prime edizioni di “Meridiani Miofasciali” di Thomas Myers. Ho organizzato corsi di formazione avanzati con Jim Feil, Ray Castellino, Riccardo Cassiani Ingoni del metodo TRE e divulgando il lavoro dell’embriologia fenomenologica di Jaap van der Wal, ormai da anni. Collaboro con Francesca Romana Nascè, Stefano Frediani, Massimiliano Barachini, Luisa Brancolini ed altri che contribuiscono allo sviluppo del mio percorso personale e professionale. Amministro il sito www.craniosacrale.it, ricco di informazioni nel campo e sono socio fondatore di ACSI, la nostra associazione di categoria. Con le mani, con la mente, con il cuore e con il tempo: sono alcune delle parole che definiscono la Biodinamica Craniosacrale.

IMPARARE AD ASCOLTARE E COMPRENDERE IL LINGUAGGIO DEL CORPO

10 video per quasi **3 ore** complessive di corso, di cui più di 1 h 30 dedicata ai RIMEDI!

5 sezioni pratiche con casi clinici, esercizi, esempi pratici.



COME MAI MI STA ACCADENDO QUESTO?

PERCHÉ IL MIO CORPO SEMBRA NON RISPONDERMI?

PERCHÉ, ANCHE SE HO INTUÏTO COSA VUOLE DIRMI IL SINTOMO, NON GUARISCO?

Il linguaggio del corpo è il linguaggio dell'inconscio e possiamo imparare a decifrare i messaggi che veicola.

MA IMPARARE AD ASCOLTARE E COMPRENDERE IL LINGUAGGIO DEL CORPO È SOLO IL PRIMO PASSO. Siamo chiamati poi a prenderci cura dei nostri bisogni più profondi per ritrovare una nuova connessione con il nostro vero Sé, con la nostra natura più profonda, e quindi con il ben-essere.

Questo videocorso è pensato per chi desidera cogliere la complessità dei fattori che influiscono sulla nostra salute. Rappresenta una SINTESI DI TUTTI GLI APPROCCI – E LE TECNICHE – APPRESI NEL CORSO DI QUASI UN VENTENNIO DI ESPERIENZA PROFESSIONALE E DI RICERCA per far fronte al disagio fisico ed emotivo.

CLICCA QUI PER SAPERNE DI PIÙ



ALIMENTAZIONE E INVECCHIAMENTO

Nel processo naturale che ci porta inevitabilmente alla fase avanzata della nostra esistenza, la scelta dei cibi riveste un ruolo molto importante. Ma sono tanti gli aspetti da considerare.

di Susanna Castellani

Poco si parla di alimentazione in riferimento al periodo dell'invecchiamento, se non in termini di un generico appello al mangiare sano e al sempre più crescente utilizzo di integratori.

A questo argomento si dedica invece, in modo chiaro e approfondito, la Medicina Cinese nella sua branca dedicata alla Dietetica Energetica, il cui concetto di base mi piace riassumere con: non tutto ciò che è sano ci fa bene sempre e comunque. La nostra scelta alimentare può quindi

migliorare o peggiorare l'evoluzione del naturale processo di invecchiamento e deve tenere conto, oltre che della fase di vita in cui ci troviamo, anche delle nostre condizioni del momento così da poterci orientare al meglio verso ciò di cui abbiamo bisogno.

IL RUOLO NEGATIVO DEI RISTAGNI

Per introdurre l'argomento, trovo importante come prima cosa familiarizzare con il concetto di "ristagno".

Possiamo pensare al ristagno come a un qualcosa che si accumula, dapprima solo energeticamente, e poi anche fisicamente, con la possibilità che nel tempo si creino diversi tipi di addensamenti, dai semplici gonfiori alle masse di ogni tipo. Il ristagno che permane a lungo nel corpo fatica poi a liberarsi, rappresentando nel tempo un carico tossico. Possiamo dire che il ristagno nelle sue varie espressioni (calore, freddo, umidità...) e forme (fisico, alimentare, emozionale, energetico)

rappresenta la causa principale di un invecchiamento non armonioso. Di qualunque tipo esso sia, produce delle interferenze nella circolazione armoniosa dei nostri flussi interni, da quelli più palpabili (sangue e fluidi) a quelli più sottili di tipo energetico, determinando così disequilibri del sistema su ogni livello: fisico, psichico-emozionale ed energetico. Qui ci concentreremo sugli aspetti legati all'alimentazione e vedremo come certi alimenti più di altri possono favorire questa condizione di accumulo patologico.

SPERIMENTAZIONI IN CUCINA

Già dall'età adulta, il nostro organismo avvia un lento e graduale processo di tendenza del sangue a ristagnare. Questo è dovuto da una parte al fatto che le risorse, in termini energetici, diminuiscono gradualmente nel tempo, ma anche sostenuto da un certo "irrigidimento": le

esperienze possono essere vissute come routine e questo può portare a rigidità fisica/psichica/alimentare. Si riduce, cioè, la libertà di sperimentare cose nuove. L'aspetto di purificazione del sangue (e delle esperienze) è sostenuto dalle verdure che è consigliabile usare in abbondanza. In questa fase della vita diventa invece importante ridurre il consumo di carne e usarne i diversi tipi a rotazione, evitare rigidità alimentari (a meno che le restrizioni siano necessarie per motivi terapeutici) e rimanere aperti e flessibili, dandoci la possibilità di sperimentare cose nuove nei diversi campi. Sperimentare in termini alimentari può significare aggiungere (nuovi cibi, nuove preparazioni...) ma anche togliere.

È sempre importante mangiare un po' di tutto e portare presenza e consapevolezza in questo gesto quotidiano. Un aspetto importante è quello di imparare ad ascoltare di

cosa abbiamo voglia, stando attenti a non scambiare ciò che desideriamo per abitudine o per dipendenza (per esempio il "cibo spazzatura"), da ciò che desideriamo perché effettivamente utile a noi. È comunque importante sentire piacere dal cibo che mangiamo, e la scelta c'è. Lo vedremo quando parlerò dello spettro energetico degli alimenti.

FLESSIBILITÀ NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

Nel corso delle diverse fasi della vita i bisogni alimentari cambiano e, in quest'ottica, nella fase specifica dell'invecchiamento la nostra alimentazione dovrebbe virare verso il grande mondo dei semi. Il seme racchiude infatti in sé il potenziale della vita e così, parallelamente, al nostro interno andrà a rinforzare questo stesso aspetto, che in Medicina Cinese è riferibile ai Reni, all'Acqua, alla sorgente della vita.





Useremo ora una classificazione basata su quelli che vengono chiamati i tre livelli del Qi (energia) denominati Wei, Ying e Yuan. Dicendo livelli del Qi intendiamo tre diverse funzioni energetiche che interagiscono con tre diversi aspetti dell'organismo. Wei, Ying e Yuan descrivono aspetti energetici qualitativi, rispettivamente dal più superficiale al più profondo, con impatto sul nostro organismo nei corrispondenti livelli sia fisici che energetici. Scegliere in modo predominante alimenti legati ad un certo aspetto del Qi vuol dire quindi andare a nutrire/sostenere/stimolare specificatamente quel fronte energetico ed il suo corrispettivo organico. A meno di trovarci in condizioni di patologie che richiedono la nostra attenzione verso specifiche categorie di nutrienti, questo approccio non predica alcun tipo di rigidità. La rigidità, infatti, apre le porte al ristagno!

SODDISFARE IL BISOGNO DI ENERGIA

Proviamo ora ad inquadrare i concetti di Wei/Ying/Yuan per comprendere in che modo possiamo soddisfare attraverso l'alimentazione le nostre necessità energetiche in questi termini.

WEI rappresenta il livello più esterno, quello che ha a che fare con i nostri aspetti di superficie: il respiro, il sistema immunitario, gli stati d'animo, lo stato di allerta, la pelle, i muscoli, le articolazioni. È quindi molto in relazione con la possibilità di "muoverci" nell'ambiente esterno.

YING rappresenta il livello intermedio connesso alle relazioni e all'interazione. Ha a che fare con Sangue ed Emozioni.

YUAN rappresenta il livello più profondo collegato al sé originario, all'evoluzione personale, al vivere e comprendere il proprio destino. È in relazione con la costituzione, l'invec-

chiamento, la longevità, le ossa, le nostre risorse profonde. Sostiene la fertilità.

Ognuno di questi aspetti energetici ha una correlazione con determinati alimenti. Potremo quindi, al bisogno, mettere più l'accento su una certa funzione energetica piuttosto che un'altra proprio per sostenere una fase o un momento di vita, una propensione o anche l'eventuale desiderio di darci una direzione diversa. Vediamoli uno alla volta.

I TRE LIVELLI

Nutrire la Wei Qi > frutta, fiori, miele, uova e latticini. L'input è a sostegno del sistema immunitario. Favoriscono la guarigione di condizioni respiratorie, la stimolazione del sistema immunitario in generale e il sincronizzarsi con le stagioni (la frutta in particolare). Quelli che fanno parte del mondo vegetale sono più yin e quindi più rinfrescanti. Quelli



derivati dal mondo animale sono più yang e quindi più riscaldanti. Se in eccesso, in particolare frutta e latticini, porteranno ad eccessiva stimolazione del sistema immunitario e continuo stato di allerta. Entrambi possono favorire anche condizioni di ristagno poiché apportano all'organismo una quantità rilevante di umidità: dolce/fredda nel caso della frutta (aspetti che rallentano), calda nel caso dei latticini (fattore che associato all'umidità diventa di difficile eliminazione quando si accumula). Gli eccessi di umidità non smaltiti favoriscono in modo particolare gli accumuli tossici.

Transizione da Wei Qi a Ying Qi > si va verso il Sangue: pollame e volatili, germogli e verdure a gambo.

Nutrire la Ying Qi > animali di terra (sono ricchi di sangue ma scaldano anche molto), verdure (sono ricche di clorofilla). Questi alimenti danno supporto al Sangue sia sul fronte del suo nutrimento che della sua purificazione (in particolar modo le verdure). Sono alimenti indicati in tutte le fasi della vita. È interessante notare come la clorofilla, che rappresenta il sangue della pianta, per similitudine dia supporto al nostro sangue.

Transizione da Ying Qi a Yuan Qi > pesci e polpi; cereali e legumi (si va verso i semi).

Nutrire la Yuan Qi > piccoli semi, "noci", pesci di profondità, molluschi e crostacei. Hanno effetto consolidante. Insieme ai cibi di transizione verso la Yuan Qi, si rivelano particolarmente importanti durante infanzia, gravidanza e invecchiamento. Il consumo eccessivo può causare stasi, in particolare nel bas-



so addome. L'acqua salata rispetto all'acqua dolce è più densa e ricca di minerali consolidanti: gli animali che la popolano hanno un effetto energetico/nutritivo specifico sui Reni e le ossa. Consolidare è importante per l'invecchiamento, che di suo ci direziona invece verso la perdita.

I BISOGNI SPECIFICI DI DONNA E UOMO NELL'INVECCHIAMENTO

La donna invecchiando si impoverisce di sangue. Di questo ne è espressione fisiologica la menopausa. Il sangue ha bisogno di essere prodotto, immagazzinato e tenuto in movimento.

1. *Produrre sangue* > cibi del livel-

lo Ying Qi, in particolare: verdure quali le patate dolci, le carote, le barbabietole; verdure verdi ricche in clorofilla (ottime quelle a foglia grande tipo spinaci, coste, bietole, catalogna, ...); carni, anguilla, polpo; datteri e albicocche secche. Si aggiungono i funghi per tonificare e conservare il Qi/l'energia.

2. *Immagazzinare il sangue nel Fegato* > verdure compatte + aceto

3. *Muovere il sangue* > finocchio; spezie moderate quali prezzemolo, rosmarino e zenzero; porri e cipollotti; carne di volatili

L'uomo invecchiando ha soprattutto bisogno di tenere in movimento Sangue e Qi per favorire un'adeguata



ta circolazione e prevenire arteriosclerosi, infarti, ictus e Parkinson.

1. **Muovere il Sangue** > spezie moderate quali prezzemolo, rosmarino e zenzero; porri e cipollotti; carne di volatili

2. **Muovere il Qi** > spezie (curcuma, cumino...) e germogli

In generale, nella fase dell'invecchiamento, sarà importante per tutti, uomini e donne, sostenere i Reni attraverso gli alimenti legati alla Yuan Qi. Come già detto, il mondo dei semi ne è la massima espressione, ma citiamo sesamo, pinoli e noci come semi con il maggior impatto in questo senso. Per la donna in menopausa, un alimento eccezionale in termini di supporto all'aspetto yin del Rene è il sesamo crudo, facilmente utilizzabile se in forma di crema, il cosiddetto Tahin.

Ora chiediamoci: come sto mangiando? Quale livello energetico sto nutrendo con maggior enfasi? In che direzione desidero svilupparmi? Sto

scegliendo consapevolmente oppure la mia linea alimentare sta soddisfacendo altri tipi di bisogni? Sta soddisfacendo dei bisogni sociali o personali?

Anche in campo alimentare, dirigere la nostra energia in modo consapevole costituisce il presupposto per i processi di trasformazione. Trasformare e trasformarsi significa cambiare qualcosa: tutto può cambiare se cambia nella nostra mente, ma servono impegno, fede ed energia.

È possibile che scegliamo e manteniamo cibi non adatti a noi perché in realtà vogliamo stare dove siamo, ci siamo affezionati ad un certo nostro modo di essere e cambiare può disorientarci. Se cambiamo, gli altri non ci riconosceranno più e noi non ci riconosceremo più! Possono emergere nuovi aspetti di noi stessi che facciamo fatica ad accogliere. Quanto siamo davvero disposti a cambiare e a darci spazio, tempo e pazienza per il cambiamento? Cosa

vogliamo e cosa scegliamo per noi stessi? Anche cambiare l'alimentazione contribuisce a creare nuovi spazi al nostro interno, e quindi nuove possibilità.

ANCHE LE EMOZIONI VANNO NUTRITE BENE...

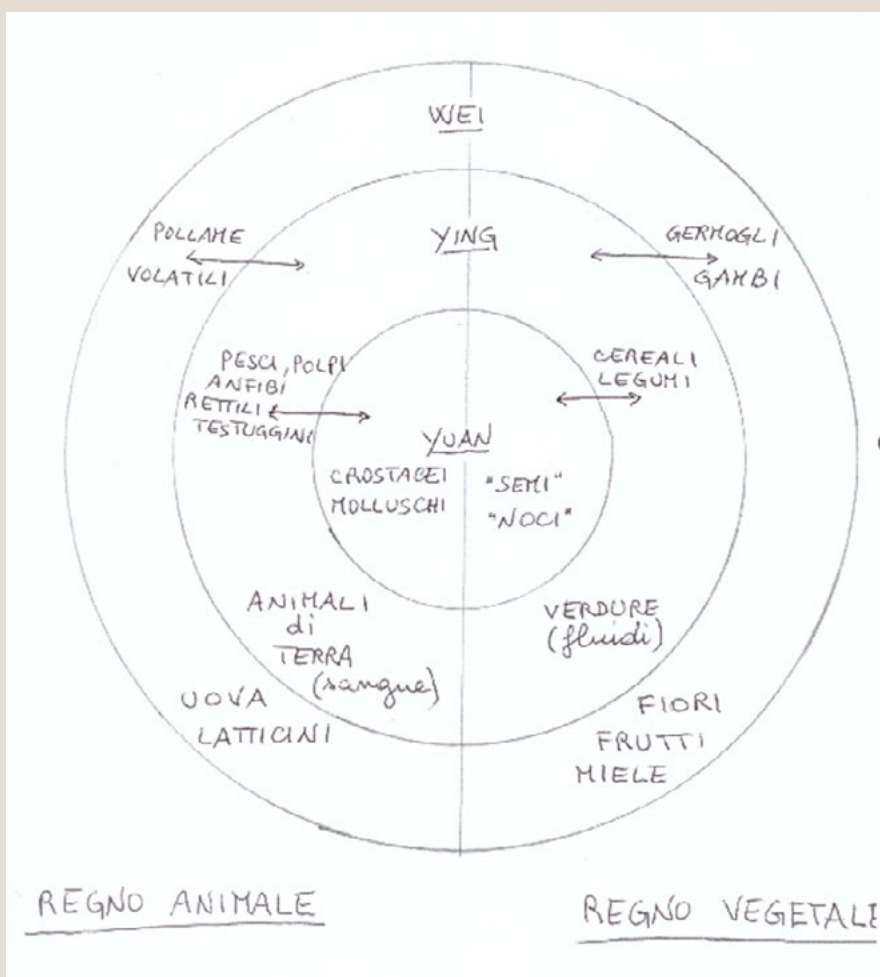
L'alimentazione non è però tutto! Sottolineo l'importanza di prenderci cura dei ristagni emozionali che sono in fondo quelli più difficili da gestire. Per nutrirci bene a volte basta la buona volontà, ma non sempre. Infatti, le scelte alimentari stesse sono spesso condizionate proprio dai nostri ristagni emozionali di cui possiamo essere più o meno consapevoli e che, se non "digeriti", prenderanno comunque il sopravvento. Se hai a cuore la tua crescita e desideri esplorare come sostenere con amore il naturale processo di invecchiamento sia in via preventiva, che già in età avanzata, questi sono i primi passi da fare.

Lo spettro energetico degli alimenti

In questo schema a tre cerchi concentrici è presente una divisione centrale che ne evidenzia le due parti: a sinistra gli alimenti che hanno attinenza con il regno animale e a destra quelli attinenti al regno vegetale.

Regno animale = più yang, riscaldante, sostiene dinamismo e movimento.

Regno vegetale = più yin, rinfrescante, dà stabilità e radicamento.



L'AUTRICE

Il percorso nell'ambito delle discipline bio naturali di Susanna Castellani è iniziato con lo Shiatsu e la Medicina tradizionale cinese, diventati nel tempo uno stimolo concreto al suo crescente desiderio di conoscenza del mondo olistico verso il quale è stata da sempre attratta in modo naturale.

Dal 1996 è operatore e insegnante in questo campo.

Partendo dalle accresciute necessità di evoluzione personale, ha poi allargato il suo movimento verso altre forme energetiche di crescita e di sviluppo interiore incontrando dapprima il Learning Love di Krishnananda e Amana di cui è operatore certificato dal 2017 e, in tempi più recenti, The Reconnection del dottor Eric Pearl. Da quest'ultima esperienza è poi nato Kyrios, un suo personale modello di riequilibrio energetico a distanza che concentra al suo interno tutta la formazione ed esperienza maturata negli anni. Ogni pratica che propone è stata prima di tutto un'esperienza di crescita personale.

Susanna Castellani – 339 3369752

www.susannacastellani.com

info@susannacastellani.com

Per contatti: telefono 339 3369752; info@susannacastellani.com

www.susannacastellani.com

Susanna Castellani offre ai lettori di DBN Magazine uno sconto del 20% sulle consulenze online



STARE BENE SENZA PREOCCUPARSI DEGLI ANNI CHE PASSANO

L'autrice ci illustra alcune discipline bionaturali che possono venire praticate da persone che sono entrate nella terza età. Ci si diventerà e al contempo si regalerà salute al corpo e alla mente.

di Silvia Marchesa Rossi

Avevo circa quarant'anni (e parliamo di poco più di sei lustri fa!) quando, alla vista della radiografia della mia schiena sofferente, il medico mi disse: "Lei non dovrà mai fare ginnastica, o rischia di ritrovarsi in carrozzina...". La sentenza mi impressionò al punto che, non appena ne ebbi la possibilità... aprii una palestra. Ne gestisco una tuttora, dove ospito corsi (miei e altrui), trattamenti, conferenze e varie attività dedicate, in generale, al prendersi cura di sé stessi e degli altri. Le persone che la

frequentano mi somigliano un po': sono attivi ma amano la ginnastica "per pigri", forse perché accolgono volentieri un momento per "staccare la spina" e lasciarsi il tempo di ascoltarsi, a vicenda o singolarmente; c'è però anche chi alterna pratiche tranquille con attività più Yang, che richiedono un maggiore dispendio di energia, altrove. Al Vaso di Pandora nel tempo si sono consolidate pratiche diverse ma con unico denominatore comune: la magia (valorizzazione) della riscoperta di sé e delle

proprie caratteristiche.

DUNQUE, PERCHÉ LO SHIATSU?

Forse perché, come dice Ohashi, "lo shiatsu è per chi pratica". Nell'applicare un trattamento di shiatsu, specialmente se praticato sul futon a terra (in realtà, anche sul lettino), metto in gioco la mia disponibilità al movimento prima di tutto, perché con il mio movimento, e calibrando bene il peso del corpo sulle due mani – che hanno funzioni diverse ma sinergiche –, sono in grado di percepire

la risposta sensibile di chi riceve nei vari punti di appoggio e la sua disponibilità al movimento, tramite mobilitazioni e stiramenti che lo invitano ad attivare la propria circolazione energetica. Mi alleno e al contempo sono efficace.



DUNQUE, PERCHÉ IL REIKI?

Ecco una pratica per certi aspetti diversissima, a suo tempo da me considerata quasi con sufficienza, dopo gli anni trascorsi ad allenarmi con costanza e, a volte, con difficoltà per rendere armonioso, aggraziato ed efficace il mio movimento. Ma è proprio la semplicità a costituire il punto di forza del reiki: non ci sono scuse, non puoi dirti "incapace" di praticarlo. Certo, occorre una sospensione del giudizio critico per accettare che il principio $E = mc^2$ non è una formula misteriosa per addetti ai lavori, bensì la descrizione di un fatto che in altre culture era semplice frutto di osservazione della realtà: tutto è energia, e noi possiamo interagire con essa. Anche nell'insegnare il reiki ho constatato il grande beneficio dell'apertura mentale in persone di ogni età: praticare reiki comporta accettare un punto di vista inconsueto, e già questo è un primo stimolo a porsi domande e a prendere abitudini salutari. Un dirsi "IO POSSO", senza salire in cattedra o millantare onnipotenza.

DUNQUE, PERCHÉ IL QI GONG?



Nella mia esperienza è arrivato quasi contemporaneamente allo shiatsu, proposto nei corsi di formazione del professor Li Xiao Ming. Un'altra attività "per pigri", in cui la perizia e la competenza non si misurano nel confronto con altri praticanti ma nella costanza ad allenarsi, ripetendo posture e movimenti che, nel tempo, premiano con la consapevolezza dell'energia propria e altrui. "Padroneggiare l'energia" è infatti la traduzione letterale del nome della pratica. L'efficacia del suo utilizzo in condizioni di debilitazione, anche grave, è testimoniata sia in letteratura sia nell'ambito del mio insegnamento.

Non si tratta di una pratica conso-



na a persone in età avanzata; infatti, le buone scuole di arti marziali lo propongono come preparazione (e preliminare comprensione) prima di eseguire le forme dinamiche. Ma è certamente una delle pratiche "di

lunga vita" più diffuse ormai ovunque, e non solo in Cina.

DUNQUE, PERCHÉ LO ZEN-STRETCHING®?

L'idea nacque proprio dal bisogno di trovare una forma di allenamento specifico che mi aiutasse a imparare e interiorizzare tutti quei percorsi di energia (i cosiddetti meridiani) che andavo studiando per riconoscerli nei miei "riceventi" di shiatsu. Va bene cercarli sulle mappe (che per giunta non sono neanche univoche, in quanto variano da una scuola all'altra), va bene immaginare di toccarli e sorprendersi che il tocco abbia effetti considerevoli sul ricevente, ma sentirli su di sé come risposta al movimento, a tanti movimenti, divenne presto un gioco di scoperta, che oltre tutto faceva stare bene dopo la pratica. Con il tempo lo Zen-Stretching® si è trasformato in un sistema di monitoraggio e riequilibrio efficace sia per chi pratica lo shiatsu, sia come ginnastica in sé. Gli esercizi non sono sempre tutti di agevole esecuzione a qualunque età e condizione ma, seguendo il principio che "tutti abbiamo i meridiani", non è affatto difficile trovare/inventare posizioni adattabili per chiunque allo scopo di stimolarli.



DUNQUE, PERCHÉ IL JIN SHIN DO®?

La digitopressione raccoglie molti dei benefici garantiti dallo shiatsu, in quanto attraverso la pressione nei vari punti stimola il fluire armonioso dell'energia. I vantaggi specifici di questa attività rispetto ad altre sono numerosi. Un requisito essenziale è eseguire la digitopressione stando prevalentemente seduti di fianco al lettino dove il ricevente giace in posizione supina.

Qui non si tratta tanto di muovere la persona, quanto di "muovere la sua energia", realizzando con le due mani contatti successivi studiati appositamente per suscitare/liberare/percepire l'energia, il cui fluire può essere stato interrotto, o bloccato, nei suoi percorsi da costrizioni muscolari/articolari nate da atteggiamenti psicologici, che diventano a loro volta atteggiamenti fisici. Il rilascio delle tensioni nel corpo è in grado di stimolare il rilascio di emozioni inesprese, che sono all'origine delle contratture, consentendo alla persona di incontrare e valorizzare le proprie risorse nel rilassamento. Si tratta di una tecnica relativamente semplice ma che, insieme alla competenza, educa a una grande attenzione per accompagnare chi riceve nel percorso di consapevolezza verso cui il rilascio delle emozioni invita.

DUNQUE, PERCHÉ IL VASO DI PANDORA?

Nella mitologia greca Pandora corrisponde alla Eva della tradizione cristiana. Curiosa e refrattaria all'obbedienza cieca, Pandora riceve un regalo di nozze misterioso con una "sentenza vincolante" ("non farai mai ginnastica, o finirai in carrozina!") e si dispone a togliere il coperchio al vaso, per vedere se non ci siano davvero altre possibilità. Scopre così che malattie, disagi, limiti, miserie umane di ogni genere sono un prezzo naturale da pagare finché in ultimo, dal fondo del vaso, alla fine del percorso di coscienza di sé, fuoriesce la Speranza, ultima dea. Per un nuovo inizio.

Per finire, una considerazione, tratta da un interessante lavoro di Norman Doidge, Il cervello infinito. Alle frontiere della neuroscienza: storie di persone che hanno cambiato il proprio cervello (Ponte alle Grazie). L'autore, che descrive il cervello umano come " il miracolo vivente più complesso dell'universo conosciuto", suggerisce di intraprendere un'attività completamente nuova e lontana da qualunque altra svolta in precedenza: oltre ad ampliare la propria visuale, apprendere qualcosa di nuovo fornisce al cervello un potente stimolo che lo induce a sfruttare l'enorme capacità di rinnovamento peculiare di ciascuno di noi, anche

in età matura, anzi, soprattutto in età matura.

Ripensandoci, in effetti a me era successo esattamente questo quando, dopo i quarant'anni, cominciai a guardare il mondo da un punto di vista diverso, e cioè dalla posizione carponi assunta nel praticare shiatsu. La scoperta delle discipline bionaturali divenne uno stimolo potentissimo a riesaminare tutto! Presupposti, posture, movimenti, relazioni, atteggiamenti – l'elenco potrebbe continuare all'infinito. Dopo tanti anni di insegnamento, posso testimoniare risposte analoghe nei numerosi praticanti che ho avuto l'opportunità di seguire al Vaso di Pandora.

I PROSSIMI EVENTI



L'autotrattamento di Digitopressione Jin Shin Do®: conferenza e dimostrazione gratuita lunedì 22/1/24 ore 19-21. Sarà seguita dal corso proposto in 5 settimane dal 29/1 al 26/2 in presenza e in Zoom.

Zen-Stretching®: corso settimanale di base ogni martedì ore 19-20,30 dal 9/1/24

Zen-Stretching®: corso intensivo di base sabato 20 e domenica 21 gennaio 2024

Qi Gong: corso settimanale ogni giovedì ore 19-20,30 dall'11/1/24 in presenza e in Zoom.



L'AUTRICE

Silvia Marchesa Rossi opera da oltre trent'anni nelle discipline bonaturali, a partire dall'Ohashiatsu.

L'esperienza si è poi estesa al Qi Gong, al Reiki, fino al Jin Shin Do e all'Ipnosi. Il filo unico che collega queste competenze nasce dal suo interesse per la coltivazione dell'energia di ognuno. La sua creazione di una pratica di allenamento e crescita

personale, lo Zen-Stretching, comincia fin dal 1990, come proposta di sostegno ai trattamenti di Shiatsu (o altre tecniche corporee). Diventa poi un programma di formazione per Facilitatori di Zen-Stretching, dotandosi di manuali, strumenti didattici e testi di riferimento.

www.zen-stretching.it

www.vasodipandora.it



Associazione CranioSacrale Italia
www.acsicraniosacrale.it



La BIODINAMICA CRANIOSACRALE è un invito a rallentare e a stare nel momento presente, una pratica in continua evoluzione che promuove la vitalità e il benessere della persona facilitando la riconnessione con le proprie risorse vitali.



**TROVA UN
OPERATORE**
nella tua zona sulla
lista dei Soci Qualificati



L'ODAKA YOGA CHE FA BENE AGLI ANZIANI

Il benessere fisico e psicologico è un aspetto di vitale importanza per la quotidianità delle persone anziane. Per quanto possibile, è necessario proporre loro esperienze che "facciano bene" e regalino emozioni. Lo yoga è una di queste.

di Roberto Emanuel

Nella corsa frenetica della vita moderna, spesso dimentichiamo quanto sia importante prendersi cura del proprio benessere, soprattutto quando si entra nella terza età. Il corpo e la mente hanno bisogno di cure speciali in questa fase della vita, e una pratica che si è dimostrata incredibilmente efficace per migliorare la salute e il benessere degli anziani è l'Odaka Yoga.

LO YOGA PER TUTTE LE ETÀ

L'Odaka Yoga è una forma di yoga dinamico che si adatta a persone di tutte le età, compresi gli anziani. Questa disciplina, nata in Italia, è basata sull'idea che il movimento armonioso e consapevole abbia il potere di rivitalizzare il corpo, ristabilire l'equilibrio e favorire la flessibilità. Per le persone della terza età, questa pratica può essere una vera

benedizione.

Vediamo nel dettaglio quali sono i benefici fisici e psicologici, ma anche mentale ed emotivi, che l'Odaka Yoga garantisce ai praticanti che hanno abbondantemente superato la soglia dei settant'anni.

- Miglioramento della flessibilità. Con l'età, i muscoli tendono a irrigidirsi. L'Odaka Yoga aiuta a migliorare la flessibilità e la mobilità articolare,

rendendo le attività quotidiane più facili da svolgere. Gli anziani possono ritrovare la capacità di allacciarsi le scarpe o raggiungere oggetti in alto senza sforzo e disagio.

- **Forza migliorata.** Anche se l'Odaka Yoga è una forma di yoga "soft", le varie posizioni coinvolgono l'uso di muscoli di tutto il corpo, aiutando a rafforzare il fisico. Questo può migliorare la stabilità e la capacità di svolgere attività quotidiane come salire le scale in sicurezza.

- **Equilibrio e coordinazione.** Questa pratica yoga incoraggia l'equilibrio e la coordinazione, riducendo il rischio di cadute, un problema comune tra gli anziani. L'Odaka Yoga insegna come mantenere il proprio centro e affrontare le sfide della vita quotidiana con sicurezza.

- **Gestione dello stress.** L'Odaka Yoga enfatizza la respirazione consapevole, che aiuta a ridurre lo stress e favorisce una mente più tranquilla. Per gli anziani, questo può essere particolarmente benefico, poiché possono affrontare le sfide dell'età con maggiore serenità.

- **Potenziamento cognitivo.** Alcuni studi suggeriscono che lo yoga può contribuire a mantenere le funzioni cognitive e a rallentare il declino co-

gnitivo legato all'età.

- **Miglioramento del sonno.** Gli anziani spesso affrontano sfide legate al sonno, e lo yoga può essere un rimedio efficace per migliorare la qualità del riposo notturno.

- **Riduzione dell'ansia e della depressione.** La pratica dell'Odaka Yoga può aiutare a ridurre i sintomi di ansia e depressione, fornendo

un'esperienza rilassante e meditativa. Gli anziani possono sperimentare una maggiore gioia e serenità nella loro vita quotidiana.

- **Maggiore consapevolezza.** L'Odaka Yoga promuove la consapevolezza di sé e del proprio corpo, favorendo la connessione mente-corpo, essenziale per il benessere. Questo può portare a una maggiore gratitu-



Un ambiente accogliente

Un aspetto importante dell'O-daka Yoga per gli anziani è che è spesso insegnato in un ambiente accogliente e rispettoso delle esigenze individuali. Gli istruttori sono attenti alle limitazioni fisiche e ai bisogni specifici degli anziani, garantendo una pratica sicura e benefica. Questo ambiente accogliente favorisce la socializzazione, offrendo un senso di comunità e appartenenza.



STORIE DI SUCCESSO

Le testimonianze di Maria e Giorgio, praticanti di Odaka Yoga da circa un anno a Torino.

Maria

Ho 73 anni e a livello di flessibilità sono migliorata moltissimo; ad esempio a casa riesco a fare cose che prima non riuscivo, come l'aratro (posizione sdraiata con i piedi dietro la testa), che facevo vent'anni fa, ma che pensavo ora non fosse più possibile, invece sono riuscita.

Anche l'albero lo faccio senza difficoltà, avendo avuto un miglioramento notevole anche nell'equilibrio.

Avevo un problema di tachicardia e gradualmente questo è migliorato tantissimo, anche se forse era dovuto all'ansia e allo stress, ma, pur non essendo cessati i motivi di ansia, non sono più preda di queste tachicardie e questo sintomo ora è sparito. Certo i tempi sono un po' lunghi, non puoi pretendere da un giorno all'altro di vedere i cambiamenti, ci vogliono almeno sei mesi...

Anche questo dolore alla parte esterna della gamba (sciatica) migliora continuamente, proprio perché sono portata a tenere una postura migliore e questo mi aiuta.

Un'altra cosa fondamentale per me è la respirazione, perché mi accorgo che adesso respiro in un altro modo, anche nella vita quotidiana. Quando sono agitata faccio la respirazione a narici alternate e questo mi calma subito. Ho più consapevolezza dell'importanza del respiro; è poi una cosa che mi rimanda a me stessa, mi ridà fiducia, mi dà contatto con la mia interiorità. Anche a livello spirituale mi ha aiutato molto, sono ritornata quella che ero; mi ha dato una grande sicurezza e sono ritornata alla mia identità

con la sicurezza che avevo quando ero più giovane, mentre l'avevo abbastanza perduta... gli anni, il fatto di andare in pensione, la decadenza fisica mi aveva tolto questo rapporto con me stessa...

Giorgio

Mi rendo conto adesso che per me è stata una piccola rivoluzione, avendo 79 anni. Negli ultimi quarant'anni mi sono tenuto "insieme" con un'attività legata alla famosa videocassetta di Jane Fonda, cosa che ho fatto quasi quotidianamente e mi rendo conto che rispetto ai miei coetanei me la cavo...

Quando Maria mi ha convinto a provare lo yoga, sono venuto e mentalmente sono diventato dipendente dallo yoga, tanto che ho proposto poi io a Maria di fare la pratica ogni mattina, pur con tutti i nostri limiti. Dal punto di vista razionale, rispetto allo shiatsu, che è più, lasciarmi dire, terapeutico, lo yoga mi chiama di più.

Credo poi che farlo con una guida sia molto importante, anche perché ci sono stimoli diversi che puoi applicare nella vita quotidiana.

Maria

Una cosa che ci è piaciuta molto che facciamo tutte le mattine è la camminata zen; magari cambiamo altri esercizi, ma quella c'è sempre! Trovo che sia utilissima: all'inizio è difficile, mi sembrava che questi piedi... poggiassero male che non avessero punti d'appoggio stabili, anche quella poi è una conquista che ti serve tutto il giorno.

Giorgio

Io ho anche questo problema al tallone e la camminata zen assolutamente mi serve molto, ne sento il bisogno e mi diverte anche. Siamo molto soddisfatti!!"

dine e apprezzamento della vita.

- Crescita spirituale. Molti anziani trovano nella pratica dell'Odaka Yoga una via per la crescita spirituale e la scoperta di un nuovo senso di scopo. L'auto-esplorazione e la meditazione incorporati nella pratica possono portare a una maggiore consapevolezza e comprensione di sé.

IL BENESSERE NON HA LIMITI D'ETÀ

Lo yoga è più di una pratica fisica; è un modo di vivere che può portare benessere in molteplici dimensioni. Con i suoi numerosi benefici, adattamenti e approcci specializzati, lo yoga può essere un alleato prezioso nella promozione del benessere nella terza età.

In una società che spesso valorizza la giovinezza, è fondamentale riconoscere che il benessere e la vitalità possono essere goduti a ogni età. L'Odaka Yoga offre agli anziani un percorso verso una salute migliore, un corpo più flessibile e una mente più tranquilla. Questa pratica è una testimonianza del fatto che lo yoga non conosce limiti d'età e che il benessere è alla portata di tutti, indipendentemente dalla loro fase della vita.

Quindi, se sei un anziano o conosci qualcuno che lo è, non esitare a esplorare l'Odaka Yoga come una via per migliorare il tuo benessere e scoprire il potere del movimento, della consapevolezza e della serenità, anche nella terza età.



L'AUTORE

Esperto di arti orientali da 38 anni (karate, shiatsu, yoga), Roberto Emanuel aiuta le persone a ritrovare l'equilibrio psicofisico attraverso percorsi personalizzati, anche online.

È autore del libro "Yoga e Benessere per knitters e creativi", Corrado Tedeschi Editore

Vive e lavora a Torino, dove è insegnante di riferimento di Odaka Yoga.

Per approfondire alcune tematiche o pratiche, anche online, puoi contattare Roberto Emanuel in vari modi:

telefono 333.6458050

mail: torinoshiatsu@yahoo.it

Instagram: odakayogatorino_shiatsu



GLI ANZIANI, I NOSTRI ALBERI MAESTRI

L'invecchiamento porta inevitabilmente con sé problematiche di vario genere, che intaccano non solo l'organismo ma anche la mente. Però la Naturopatia ci insegna che le strategie per alleggerire il percorso ci sono e funzionano.

di Veruschka Moncini

Gli alberi più longevi e antichi nei boschi sono considerati gli "alberi maestri", in quanto tutori del terreno che mantengono con le loro radici connesse tra di loro, dalle più antiche alle più recenti. Così è, o forse dovrebbe essere, per gli umani detentori della cosiddetta "terza età", le matrici e i custodi delle generazioni successive, come quei polloni di antiche querce e castagni da cui emergono nuovi alberi, nuovi rami, nuova vita: i nostri anziani.

TANTI E SEMPRE DI PIÙ

In tutte le culture native e ancestrali del nostro pianeta a noi pervenute, il ruolo dell'anziano è il ruolo del saggio, del portatore di tradizione che si trasmette di padre in figlio e di generazione in generazione. Purtroppo ad oggi la dimensione della anziani-

tà assume un ruolo molto marginale e troppo spesso banalizzato.

Nel nostro Paese gli anziani rappresentano quasi un quarto della popolazione. Grazie all'allungamento della media della vita si considera oggi anziana una persona sopra i sessantacinque anni definendone la fascia anagrafica come "terza età"; mentre per quarta età si intendono persone con decadimento fisico dovuto alla loro entropia che li rende non autonomi e dipendenti da altri.

UN INEVITABILE PROCESSO NON SEMPRE VISSUTO BENE

L'invecchiamento è un processo naturale notevolmente individuale, direttamente proporzionale al vissuto della persona sia a livello fisico, fisiologico, di stile di vita, alimentare, lavorativo, che a livello psicolo-

gico, emozionale, quindi mentale. In questa società moderna prevalentemente narcisista e compulsiva, in cui il valore di una persona oggi è stimato in base alla capacità di produrre beni, materia ed essere efficiente, invecchiare non è certo facile.

L'entropia è collegata ad aspetti costituzionali così come psicologici e personali, ma anche alla interazione con il medio ambiente che determina modalità comportamentali e risposte adattive. Avvicinandosi al periodo della senescenza sono molte le persone che non accettano di invecchiare per la generale tendenza sociale che dà alla anzianità una connotazione negativa. Può accadere anche che si innestino delle sindromi depressive nell'anziano, che nella comune interpretazione appare quasi "normale" nella sua collocazione



isolata, appartata, ritirata.

MA AFFRONTARE IL CAMBIAMENTO SI PUÒ!

Chi non accetta facilmente di invecchiare è maggiormente caratterizzato da una generale iperestesia, necessità di diversivi per non pensare, si presenta molto stressato anche fisicamente e in cerca di illusioni per non sentirsi avanti con gli anni.

In ogni modo sia gli anziani con sindromi depressive sia coloro che fuggono il confronto con i propri anni tentano di difendersi sia dal sentimento di perdita di un ruolo, posizione, identità sociale, che dall'angoscia del tempo, sentendosi in un certo senso disarmati di fronte al proprio futuro. L'invecchiamento è un processo insito in Natura che riguarda tutti gli esseri viventi senza eccezioni per cause genetiche, ambientali e di "consumo" di una data energia fornita al momento della nascita, destinata ad esaurirsi

col trascorrere del tempo ossia della vita, quella che nella antica medicina tradizionale cinese e taoista viene definito Jing.

Nell'anziano, pur prevalendo una progressiva regressione delle funzioni cognitive, non è predestinata a tutti in assoluto la perdita delle stesse; moderni studi scientifici sostengono che le caratteristiche involutive non sono certe, ossia l'involutione o la regressione di certe funzioni e funzionalità non è destinata a tutti. Ci sono svariati fattori e possibilità che contribuiscono a modalità più o meno favorevoli per invecchiare nel modo migliore e in questo la natura è un valido aiuto: sia starvi a contatto sia utilizzarne estratti e materie prime di grande sostegno per organi e apparati; mirare e coadiuvare con alimentazione; svolgere attività manuali e di svago, e così via. L'invecchiamento può avere diverse tipologie di scenografie e panorami e attingere da strumenti multidiscipli-

nari in una rinnovata interazione con l'ambiente esterno e anche quello interiore della persona. Il grande bisogno odierno rispetto alla fascia degli anziani è quello di generare un vero e proprio arricchimento dell'invecchiamento avvalendosi di una visione umanistica, antropologica, e di una concezione olistica in cui prevalga la centralità dell'individuo nel suo essere sistemico.

L'obiettivo sensibile e pragmatico da raggiungere è coadiuvare l'individuo anziano ad affrontare i cambiamenti, a gestire gli aspetti involutivi, a riconoscere le risorse e la gestione della sua energia, a rimodulare un rapporto con l'ambiente, col proprio corpo, con l'adeguata alimentazione e attività fisica e di svago.

LA PIENA ESPRESSIONE DI NOI STESSI

Nel percorso della senescenza abbiamo un progressivo declino delle funzioni neurologiche o cognitive.

Ciò è causato dalla riduzione di neuroni e connessioni interneuronali, da alterazioni strutturali quindi e funzionali come la modifica dell'assetto dei neuro-mediatori.

Ragioni per cui si nota un rallentamento sia psicosensoriale sia motorio, che determina una graduale compromissione della memoria, dell'attenzione, ideazione e produzione di risposte. L'anziano diventa più cinestesico, ovvero apprende più dal fare che dal ragionamento. Per questa ragione sono molto utili e funzionali attività manuali e ricreative, come ad esempio la giocoleria, interagire con animali e piante, hobby e passatempi piacevoli.

Stimolazioni ed esercizio sono fattori di contrasto per il declino neurologico. In questa direzione la Naturopatia fornisce dei validi aiuti attraverso le sue discipline, le tecniche di indagine mirate e i trattamenti. Il rapporto intrinseco con il tempo cambia radicalmente e repentinamente nella dimensione dell'età più avanzata. La percezione del tempo muta: il passato viene dilatato, ampliato nel suo spazio-tempo, mentre vi è una compressione del presente in cui il tempo – anche se scorre lentamente nelle giornate – non è mai sufficiente, è difficile da organizzare e passano i giorni e i mesi senza quasi accorgersene. Il futuro è come limi-

tato dalla mancanza di ideazione, progettualità e dalla sensazione di avere troppo poco tempo.

Gli anziani percepiscono chiaramente un senso di vuoto, dovuto anche a lutti e distacchi dolorosi, essendo, la loro, un'età più propensa a salutare affetti, amicizie, congiunti non più giovani e questo può contribuire con una vita eccessivamente solitaria e predisposta a episodi di depressione.

Eppure James Hillman affermava che "solo durante l'invecchiamento è possibile diventare ciò che siamo veramente, per davvero, raggiungendo la piena espressione di noi stessi".



Bere tanto e integrare

Fondamentale è trattare il fabbisogno idrico nell'anziano per mantenere la pelle il più possibile idratata, preservare la funzionalità dei reni, così come il colon, per evitare stitichezza o blocchi intestinali. Per l'idratazione è consigliabile al mattino cominciare la giornata con l'acqua ayurvedica o acqua bollita. Si bolle almeno per venti minuti un litro di acqua oligominerale e la si mantiene in un termos per berla tiepida nella prima parte della mattina. Le integrazioni di sali minerali sono anch'esse necessarie per la demineralizzazione e osteopenia a cui, per processo di invecchiamento, siamo sottoposti. I sali minerali magnesio, calcio, silicio, manganese, selenio sono degli alleati da usare a cicli alternati. Per le comuni sindromi di affaticamento e stanchezza cronica svolgono un ruolo eccellente gli oligoelementi, nel caso specifico rame-oro-argento che agiscono sul sistema nervoso e sostengono la struttura ossea e il sistema immunitario. Non dimentichiamo la vitamina D, da assumere vicino al pasto, che aiuta sia come antidepressivo naturale che per i processi che coinvolgono ipofisi ed epifisi e per l'intestino.

Segue il gruppo delle vitamine B: sono utili per il sangue insieme all'acido folico, e nello specifico la vitamina B6 svolge una importante azione neurologica collegata alla produzione di triptofano, precursore della serotonina. L'ideale è la rotazione dei prodotti per fornire gli adeguati nutritivi per lo svolgimento di metabolismi che rallentano. Perciò non possiamo ignorare la Fenilalanina e le alghe alcalinizzanti come Spirulina, Clorella, klamath, sostegni per la tiroide e quindi per la energia e il sistema pnei, psiconeuroimmunoendocrino.

Muoversi senza esagerare ma sempre

Nella quotidianità della terza età sarà molto importante tenersi in forma per coadiuvare la funzionalità articolare e l'apparato muscolo-scheletrico e la circolazione; quindi muovere le gambe, camminare regolarmente e laddove sia più difficoltoso per una data posizione abitativa o per il clima o la stagione fredda utilizzare macchinari per l'esercizio fisico casalingo. La moderata attività fisica che determina un grande beneficio negli anziani per la stimolazione cellulare, neurologica e fisiologica si individua nello stretching leggero accompagnato da respirazioni diaframmatiche, nel QiGong e nello Yoga. Queste tecniche aiutano l'organismo a livello sistemico così come i trattamenti di Shiatsu, Do In, Tuina e Feldenkrais. Oltre che indurre un profondo rilassamento e/o attivazione attraverso la stimolazione di meridiani, tali "strumenti" svolgono azioni di nutrimento e di drenaggio degli organi, riequilibrando la parte "elettrica" e metabolica, la postura esterna ma anche interna, a livello emotivo.



Che cosa mangiare

Per una colazione nutriente sono consigliati fiocchi di avena bolliti con il miglio per un porridge oppure albume di uovo saltato con il Ghi, proteico e sfiammante; inoltre vanno evitati il grano e il glutine per il deleterio effetto sul colon e sulle funzioni cognitive.

Buona cosa ridurre al minimo il consumo delle lectine, presenti nei legumi e prevalentemente nei semi delle verdure come zucchine, peperoni, melanzane, zucche, pomodori.

Il consumo giornaliero di proteine, verdure e grassi buoni, pesce e olive, avocado e semi di zucca e girasole, creme di zucca, salsa di sesamo, olio di lino, garantisce un corretto apporto di antiossidanti, Omega 3-6. Un ottimo hobby può divenire l'uso del germogliatore

per autoprodursi germogli che in vendita non si trovano facilmente e hanno concentrazioni maggiori di minerali rispetto a insalate in grandi quantità e comunque meno digeribili rispetto a quest'ultimi.

I germogli in tre, quattro giorni sono pronti e l'impegno è semplicemente cambiare la acqua nel germogliatore due volte al giorno. Tra loro spiccano le qualità della Alfa Alfa: ossigena il sangue e alcalinizza. Sono gustosi i germogli di barbabietola, di canapa e di fagiolo mugo. Un piccolo orto in cucina rende più allegro mangiare e la soddisfazione ha il suo benefico effetto. Evitare il più possibile i dolci: preferibili i datteri, i fichi secchi, un sano castagnaccio e le mele cotte, un toccasana digestivo e rinfrescante a livello gastrointestinale.



L'AUTRICE

Veruschka Moncini lavora come naturopata specializzata in Iridologia e collabora con studi medici, studi privati, associazioni. Motivata dal desiderio di divulgare discipline, tecniche e opzioni qualitative per un miglior vivere e un ritorno in termini di benessere e gratificazione personale, organizza conferenze su alimentazione e tematiche naturopatiche presso enti pubblici e privati, e si rende disponibile a scopo puramente divulgativo e di diffusione per iniziative e giornate informative che spesso si svolgono in farmacie, erboristerie, Spa, palestre, centri di fisioterapia. Da qualche mese ha costruito in mezzo al bosco, nella sua Bubbiana, un posto speciale dove svolgere le sue attività. Per info: www.naturopatavera.it; www.bubbiananature.it



LA TRAMA COMPLESSA CHE FA EMERGERE UN SINTOMO

I sintomi si manifestano con messaggi ben precisi, che hanno un significato profondo e che vanno affrontati lasciando spazio al cuore.

di Patrizia Pascucci

Quando il corpo manifesta un disturbo o un malessere siamo tentati di reprimere quella che consideriamo un'anomalia per ripristinare uno stato di presunta "normalità".

E questo per la nostra tendenza culturale a rifiutare il dolore, a essere sempre performanti, energici, "sul pezzo". Per il miraggio dell'eterna salute e giovinezza che impera nel nostro tempo, per l'intolleranza verso ogni forma di fatica e disagio, per quel bisogno di immediatezza che ci porta a soffocare un disturbo con un farmaco ancor prima di compren-

derne il senso.

Fortunatamente si sta sempre più diffondendo la consapevolezza che un sintomo – o una malattia - non sono nemici (come il termine stesso mal-attia suggerisce), ma arrivano per comunicarci qualcosa di estremamente importante su noi stessi.

SEMPLICISMO VS COMPLESSITÀ

Questa consapevolezza, tuttavia, rischia di farci ricadere in un'ulteriore semplificazione se si traduce nella ricerca sterile di significati predefiniti sottesi a specifici sintomi. Come se

ci fosse una relazione lineare tra un certo disturbo e il messaggio che esso veicola. Non che l'evocazione o il riferimento a certe analogie (basate sulla funzione del tessuto, organo o elemento strutturale del corpo coinvolti) non possano portare a qualche intuizione. Ma quando si applica una regola riduzionista che associa universalmente un problema a uno specifico significato si cade in una banalizzazione della questione. Il significato profondo di ogni disturbo, infatti, va cercato e calato nella storia specifica del singolo indivi-

duo.

Solo la considerazione di quel particolare soggetto, del suo mondo interno, del suo bagaglio di esperienze, memorie ed emozioni potrà rispondere alle domande: "perché proprio questo malessere?", "perché adesso?", "cosa mi sta dicendo questo sintomo?".

Perché sapere che un'ipertensione è indicativa di una difficile gestione delle emozioni, che una colite è figlia dello stress o che frequenti emicranie hanno a che fare con tratti di rigidità della persona vuol dire tutto e niente. I fattori che entrano in gioco nello sviluppo di un disturbo sono moltissimi e tutto fuorché banali.

Così come personalmente prendo le distanze da alcune letture che ritengono - con una malcelata vena di biasimo - che chi soffre di una malattia (magari di natura psicosomatica, come se esistessero malattie non psicosomatiche, dal momento che siamo un'unità mente-corpo) allora non ha risolto certe tematiche o nodi emotivi. Perché se li avesse risolti allora non si ammalerebbe di questo o

quel disturbo.

A questo proposito ricordo che siamo tutti - nessuno escluso! - in viaggio, in evoluzione, all'interno di un percorso che, ben lungi dal vederci risolti una volta per tutte, ci chiama e richiama a continui passi di elaborazione, di consapevolezza. Propongo di vedere la "ricaduta" come opportunità di "risollevarmento", quell'ennesima occasione di rialzarsi, che fa di noi dei combattuti e combattenti in vita, più che dei vincitori morti.

Ma per guardare e affrontare la malattia senza certezze matematiche, senza convinzioni preconfezionate è necessario molto cor-aggio. E mi rifaccio al significato originario di questa parola, che rimanda al cuore: vuol dire aprirsi al proprio sentire, al proprio intuito, al mondo emotivo, affrontando i propri spaventi e le proprie paure (ciò che neghiamo diventa negativo).

L'IMPORTANZA DELL'ASCOLTO E DELL'ACCOGLIENZA

L'ascolto e la comprensione (intesa non come atto di analisi mentale

ma - in sintonia ancora una volta con l'etimologia della parola - come accoglienza dentro di sé) sono aspetti fondamentali di un approccio gentile e complesso al malessere. Un ascolto e una comprensione non finalizzati, quindi, a cogliere un errore o una mancanza alla base del sintomo; ma tesi a recuperare un rapporto diverso con il proprio corpo, con il mondo emotivo, con la propria natura più profonda.

Il linguaggio del corpo è il linguaggio dell'inconscio e possiamo imparare a decifrare i messaggi che veicola e occuparci, con cura, del cambiamento per ritrovare una nuova connessione con il nostro vero Sé, con la nostra natura più profonda, e quindi con il ben-essere. In un percorso che lasci al nostro sistema spirito-mente-corpo la possibilità di riarmonizzarsi.

UNO SGUARDO COMPLESSO AL DISTURBO PSICOSOMATICO

Nell'approccio che porto avanti, e che deriva da un ventennio di pratica professionale, di approfondi-



mento di varie discipline (orientali e occidentali) e di specializzazione nel campo della psicotraumatologia e della psicosomatica, considero infatti fondamentale lavorare **CONTEMPORANEAMENTE** su più piani: quello spirituale (o di consapevolezza), quello mentale, quello emotivo energetico (corporeo) e quello comportamentale.

La verticalità di noi esseri umani – che ci fa poggiare i piedi al suolo e innalzare il capo verso il cielo – non può non richiamare la verticalità degli alberi che, analogamente, hanno radici conficcate nel terreno e chiome protese verso l'alto. Nel mio approccio ai disturbi psicosomatici mi piace riprendere la metafora dell'albero per descrivere i diversi piani che prendo in considerazione (e che faccio prendere in considerazione a chi lavora con me).

Ecco allora che, nello sguardo d'insieme al sistema di una persona che soffre di un disturbo, parto sempre dal considerare il "terreno" in cui af-

fondano le sue radici.

IL TERRENO

Il terreno non può che essere rappresentato dal contesto storico-culturale, familiare, dal campo emotivo ed energetico in cui l'individuo è nato e cresciuto.

Un lavoro di consapevolezza delle forze, dei condizionamenti, delle credenze, dei valori e delle risorse che il "terreno umano" che ci ha accolti ha portato nella nostra esistenza è un primo passo fondamentale di riflessione e di ascolto di ciò che risuona dentro di noi e che ci informa. A qualcuno forse può sembrare che io prenda "troppo alla larga" il problema, ma basti pensare a quanto una cultura della performance, del "fare" e dell'apparire possano influenzare i nostri stili di vita e il nostro mondo emotivo per ricredersi immediatamente. Comprendendo come un impatto sul nostro mondo emotivo abbia delle ripercussioni, inevitabili, sul nostro corpo e sul suo

funzionamento.

Il lavoro sul "terreno" include anche l'imprescindibile e profondo lavoro sui nostri legami di attaccamento, ovvero sugli stili relazionali che abbiamo appreso precocemente nella relazione primaria con le nostre figure di riferimento (i genitori). Si tratta di schemi affettivi che hanno plasmato implicitamente quelli che vengono definiti Modelli Operativi Interni, ovvero modelli interpretativi impliciti di noi stessi, degli altri e delle relazioni in generale. Essere consapevoli di ciò che abbiamo sperimentato precocemente (e che tendiamo a riproporre nelle relazioni attuali ma anche, più banalmente, nel nostro modo di interagire col mondo) è fondamentale per elaborare le nostre ferite emotive più profonde e per provare a mettere intenzionalmente in atto risposte diverse nel qui e ora. Sollevando il corpo da carichi emotivi (e quindi fisiologici ed energetici) che, rimasti alla lunga stagnanti, possono contribuire a svi-



luppare disfunzionalità. Un lavoro completo a questo livello include uno sguardo pacificato ai propri avi e una visione compassionevole della propria storia di nascita (brevi percorsi che propongo anche nella mia offerta online).

IL SINTOMO

Dal terreno passo poi a considerare i segnali di sofferenza che manifesta la nostra metaforica pianta, ovvero il nostro organismo, a partire dal momento (mai casuale) in cui il malessere si presenta.

Le eventuali analogia tra funzione biologica implicata e corrispondente funzione psichica sono lette alla luce delle peculiarità del singolo individuo: sono riconnesse, infatti, al suo bagaglio esperienziale, alle sue memorie (esplicite e corporee), alle narrative (e relativi valori e credenze) entro cui si colloca il soggetto.

Riconnettere un sintomo all'individualità non vuol dire soltanto individuare eventuali fatiche o nodi emotivi non elaborati, che si sono poi "incistati" nel corpo. Vuol dire dare finalmente espressione, nel qui e ora, con diversa consapevolezza e diverse risorse, all'emotività rimasta congelata, repressa o negata.

Un esempio può chiarire cosa intendo.

Una mia cliente lamentava problemi pressoché costanti di candida vaginale.

Nel significato più comune che vie-

ne dato a questa condizione spesso si fa riferimento ad una difficoltà della donna a vivere serenamente la sua sessualità, l'intimità, il rapporto col partner.

Sebbene queste siano tematiche spesso presenti, nel caso della mia cliente abbiamo potuto scoprire come questo disturbo avesse a che fare con la negazione di una sua parte più aggressiva e oscura (l'opposto di candida...), che aveva sempre dovuto reprimere per adeguarsi alle aspettative di una madre estremamente bigotta e repressiva. Questo suo sintomo, quindi, non aveva tanto a che fare con un partner o con la sessualità in senso stretto, ma con la mancata integrazione di una parte di sé più "in ombra". E non a caso il disturbo si è manifestato proprio nell'area del corpo più associata agli istinti, alle pulsioni. Qualcosa di forzatamente "candido" andava quindi a invadere la parte più passionale, creativa e irrazionale di lei.

Solo la riconnessione del suo sintomo alla complessità della sua storia e delle sue esperienze in senso più ampio ha permesso a questa giovane donna di comprendere la profondità del sacrificio di sé che stava incarnando e a volersi dare una diversa possibilità.

I RIMEDI

Nel lavoro sul terreno e sui sintomi utilizzo tutti gli strumenti che gli studi e le esperienze mi hanno per-

messo di padroneggiare nel corso di vent'anni di attività professionale. Volendo sempre affrontare le tematiche in un'ottica di complessità (ovvero di maggiore ampiezza e inclusione possibili), lavoro sui sistemi delle persone attraverso tecniche cosiddette top-down e bottom-up. Intervengo, cioè, sui processi che nella persona agiscono dall'alto verso il basso (ovvero dalla mente al corpo) e, viceversa, su quelli che agiscono dal basso verso l'alto (dal corpo alla mente).

Tra i processi top-down mi occupo di lavorare sulle distorsioni di pensiero, sulle convinzioni e le credenze, sulle narrazioni che condizionano il funzionamento della persona, e che si traducono anche in comportamenti, abitudini o atteggiamenti disfunzionali. Utili strumenti di cambiamento e risorse a cui attingere sono i simboli, le immagini e gli archetipi, che utilizzo molto come veicoli di nuovi significati e attivatori del cambiamento.

Il lavoro bottom-up si focalizza invece sull'ascolto corporeo e l'apprendimento, attraverso Somatic Experiencing®, ad ascoltare e "lasciarsi attraversare" dalle sensazioni che emergono in stati di attivazione emotiva, imparando ad autoregolare il nostro organismo e a lasciar fluire l'energia che si muove quando viviamo (o riviviamo) delle esperienze emotivamente faticose, per poterle agevolmente superare.



GLI ABBONATI DI DBN MAGAZINE POTRANNO USUFRUIRE DI UNO SCONTO DEL 20% SULLE SEDUTE ONLINE CON LA DOTTORISSA PASCUCCI

Per maggiori info:
www.dbnmagazine.it/convenzioni

SCONTO DEL 20% RISERVATO AGLI ABBONATI DI DBN MAGAZINE



CHI È L'AUTRICE

Laureata in Psicologia e specializzata in Psicoterapia, è fondatrice del counseling integrato simbolico e facilitatrice di Somatic Experiencing. È esperta nel superamento dei blocchi emotivi e traumatici e in psicosomatica.

Offre consulenze in presenza a Bergamo e online.

Per contatti:

pascuccipatrizia@tiscali.it

www.counselingintegratosimbolico.com



LA KINESIOLOGIA EMOZIONALE DELL'ANIMA

L'autore ci presenta in questo articolo un metodo da lui realizzato per portare in superficie i nostri traumi emotivi.

di Eros Zannoni

In tutte le medicine antiche, dal bacino del Mediterraneo all'Oriente, il mistero dell'anima ha sempre affascinato l'uomo. In particolare, se vogliamo trattare questo argomento in un modo a noi più vicino come cultura, nell'antica Grecia fu Socrate che disquisì per primo sulla possibilità di possedere, oltre al corpo fisico, un corpo metafisico, un qualcosa oltre la vita materiale. Platone poi riprese la sua filosofia e strutturò più dettagliatamente il concetto di anima come essenza della vita dell'uomo.

LE FERITE DELL'ANIMA

Il nostro DNA, insieme ai codici della vita biologica, ci ha trasmesso i vari sentimenti innati, fisiologicamente ereditati come esseri umani. Ora cercherò di spiegare invece le ferite che la nostra anima, giovane o antica che sia, ha ereditato. Precisan-

do che, se siamo un'anima giovane, è più probabile che il fardello delle ferite sia ancora carico e pesante, mentre se sei un'anima antica, molto probabilmente, nel corso delle vite precedenti, sei riuscito a risanare e magari risolvere, se non tutte, almeno in parte, le tue ferite ataviche. Indipendentemente dal periodo in cui ti trovi, durante il percorso della tua anima esistono almeno cinque ferite principali che sei, o sei stato, costretto a subire e delle quali la tua anima porta i segni come profondi solchi in un campo.

- La ferita del rifiuto
- La ferita dell'abbandono
- La ferita dell'umiliazione
- La ferita del tradimento
- La ferita dell'ingiustizia

Ognuna di esse provoca relative emozioni che andranno a disturbare energeticamente gli organi che sono

collegati alle emozioni vissute, più o meno intensamente.

COME RISOLVERE LE FERITE

In definitiva, da dove deriva la malattia? Per rispondere correttamente, va tenuto presente che il nostro corpo non è costituito solo di materia ma anche di anima e spirito che influenzano la mente. Considerando la cosiddetta "unità uomo" suddivisa in quattro livelli energetici, si ottiene l'immagine di una piramide al cui culmine è situata una punta contraddistinta dal nostro livello spirituale, con a seguire il livello emotivo, il livello bioenergetico e infine il livello somatico.

Ognuno di questi livelli vive di esperienze proprie a livello vibrazionale e queste vibrazioni interferiscono con le nostre cellule. Spetta quindi a noi attivare, in base alla produzione dei

nostri pensieri, delle vibrazioni che agiscono positivamente o negativamente sulle cellule del nostro organismo. Il nostro livello spirituale reagisce e altera le sue vibrazioni ogni qual volta noi avvertiamo una sensazione di disagio; questo è l'innesco di quel processo che potrebbe poi portare alla vera e propria malattia. L'origine di tutte le malattie parte da una sensazione di disagio che altera le vibrazioni del nostro livello spirituale.

La sensazione di malessere è percepita in maniera più evidente di un semplice disagio e inizia a provocare delle reazioni, modificando il nostro atteggiamento mentale. Se ignoriamo anche il segnale di malessere che il corpo ci invia, questa sensazione si trasforma in disturbo.

Il disturbo inizia a essere un segnale evidente perché viene percepito a livello organico, procurandoci alte-



Il segreto celato nelle ossa

L'amore per il prossimo non può bastare a guidare le proprie mani verso i disturbi da alleviare; ci vuole anche la testa oltre all'istinto. E ci vuole la conoscenza che poi, pian piano, diventa esperienza. L'Osteologia Psicosomatica fornisce la conoscenza del vissuto di ogni individuo e la spiegazione dei suoi mali. Ogni osso, ogni vertebra, ogni articolazione porta i segni di una memoria cellulare legata a un trauma o a un aspetto del carattere e sarà affascinante scoprire quanti e quali segreti sono scritti in ogni parte del sistema osteoarticolare.

Quello che propongo è un corso completo, di elevata qualità professionale teorico e pratico, corredato da centinaia di diapositive, da me personalmente curate nel corso degli anni, grazie all'esperienza sul campo e alle mie ricerche.

Non esiste niente di simile nel panorama delle terapie naturali come questo argomento che io solo ho messo a punto e lo trovi solo prenotando una Indagine Biomorfologica Posturale presso i centri dove presto la mia opera.

Questa mia metodica comprende diverse tecniche e conoscenze riunite in un'unica visita anamnestica che fanno parte dell'Approccio Olistico Integrato quali:

Genetica, Epigenetica e Psicosomatica, il significato del trauma e come riconoscere gli engrammi memorizzati, la Biotipologia e Morfofisiologia,

l'analisi delle cinque ferite e la memoria cellulare posturale, la posturologia osservata attraverso i meridiani tendino-muscolari collegati alle emozioni secondo la Medicina Tradizionale Cinese, la Gnatologia e la Dentosofia, il ruolo dell'intestino nella postura e nelle infiammazioni articolari ed infine la Psicosomatica Osteoarticolare per riconoscere le emozioni correlate alle articolazioni.

razioni nella funzionalità energetica di un organo o di un apparato. E questo è quello di cui si occupa la Medicina tradizionale cinese e dove opera il naturopata tramite l'utilizzo delle piante. Una volta che il messaggio ha innescato una reazione biochimica questa si trasforma in sintomo e una volta che il sintomo si è concretizzato sul piano materiale, noi lo percepiamo come dolore, manifestato nelle sue varie forme, e gli diamo finalmente il nome di malattia.

IL RICONOSCIMENTO DELLE FERITE

La Kinesiologia Emozionale dell'Anima (SEK) parte dalla ricerca delle ferite animiche tramite il test neuromuscolare. Queste ferite possono essere state subite da noi stessi da piccoli; possono essere state assorbite vivendo nel clan, nella famiglia di origine; possono essere state vissute da nostra madre ed essere state da noi assimilate durante la gravidanza; possono inoltre appartenere alle nostre vite precedenti. In ogni caso, il test rivelerà quante e quali ferite stiamo ancora combattendo, l'importanza che hanno per noi e,

soprattutto, come possiamo riconoscerle e guarirle.

Analizzando questo percorso non possiamo non renderci conto che tutto quello che ci succede deriva dal nostro atteggiamento mentale ferito. E non è certo un concetto moderno perché già 2500 anni fa, Ippocrate, con uno dei più famosi aforismi recitava: «Se sei malato, scopri prima di tutto che cos'hai fatto per diventarlo», anticipando la teoria della moderna medicina psicosomatica.

Ecco che allora nasce la Kinesiologia Emozionale dell'Anima. Lo studio delle relazioni che si instaurano fra anima, mente e corpo e, in particolare, delle reazioni che il corpo mette in atto in seguito ad un conflitto emozionale con il cervello razionale e il messaggio dell'anima. Lo scopo principale di questa rivoluzionaria metodica è proprio quello di far emergere, dall'inconscio al conscio, gli engrammi che sono le origini dei vari disagi.

Questa nuova disciplina si rivolge direttamente al sistema limbico per cercare i traumi emotivi (chiamati Engrammi) che hanno creato degli squilibri energetici sui vari livelli e che hanno innescato una memoria cellulare di protezione, in base alle ferite animiche che ognuno di noi è chiamato a risolvere.

ALLA RADICE DEI DISAGI PROFONDI

La Kinesiologia Emozionale dell'Anima è in grado, attraverso un'accurata anamnesi naturopatica e psicosomatica, di risalire alle origini del conflitto animico, fornendo poi anche gli strumenti necessari per poterli risolvere, nel pieno rispetto della sacra individualità di ogni individuo.

Tramite dei semplici test kinesiologici, inizialmente provando la forza dei muscoli collegati agli organi, ma, ancora più semplicemente, con il test O-Ring basato sulla forza delle dita, è possibile individuare nell'inconscio la fonte del disagio originale, esattamente anche anno, giorno e ora, per riportare alla coscienza la vera origine, affinché, grazie alla consapevo-



Il nostro soffio vitale

Da notare che l'etimologia del termine "anima" deriva dal greco "ànemos" che significa "soffio, alito di vento" ed è da attribuirsi proprio a Socrate, il quale interpretava l'anima come "il soffio vitale" che permette la vita nell'uomo. Platone poi allarga il concetto filosofico animico e lo ribattezza "psyche", termine che deriva da "psychein" letteralmente in greco "respirare, soffiare". Da quel momento in poi, l'anima si è universalmente confusa con la psiche, perdendo, in parte, il suo valore spirituale.



lezza, la mente possa comunicare con l'anima e porvi rimedio.

I muscoli maggiormente coinvolti nelle dinamiche disarmoniche, che fanno capo al disagio, sono il Coracobrachiale e il Piriforme. Questi corrispondono in MTC al meridiano Maestro del Cuore (Pericardio), a sua volta corrispondente al chakra cardiaco e sono strettamente collegati a come vengono vissute le Emozioni. La conoscenza di tutti i collegamenti neuro-muscolari, unita all'esperienza della Psicosomatica applicata alla Naturopatia, permette l'operatore di agire su quattro livelli per ripristinare l'omeostasi originaria disturbata da un qualsiasi trauma emotivo.

La Kinesiologia Emozionale dell'A-

nima diventa risolutiva nei confronti dei traumi emozionali, anche grazie all'aiuto di tecniche e rimedi naturali quali floriterapia, oligoterapia, fitoterapia, Medicina tradizionale cinese e Medicina ayurvedica, che possono servire a quel dato unico individuo, per ricongiungersi con la strada del benessere dal quale si è temporaneamente allontanato.

DIALOGHIAMO CON LA NOSTRA ANIMA

Le scienze che si riuniscono nella Kinesiologia Emozionale dell'Anima sono la Morfofisiologia (di questa materia da me ideata fanno parte l'embriologia, la biogenetica e la semeiotica), la nutrigenomica e l'epigenetica; poi la psico-neuro-endo-

crino-immunologia, la bioenergetica e la biotipologia, dagli studi di Reich e Lowen, che associano cinque atteggiamenti mentali a cinque atteggiamenti posturali in base alle cinque ferite dell'anima che abbiamo vissuto da piccoli; la nuova Medicina del dr Hamer, la psicobiotica, la psicosintesi secondo Assagioli e, infine, la psicologia orgasmica, che osserva il comportamento delle pulsioni istintive provenienti dai genitali (cervello rettile o paleoencefalo) mediato e controllato dalla neocorteccia cerebrale (telencefalo).

Alla luce di quanto esposto risulta difficile ignorare tutti questi aspetti e sfaccettature che compongono e coinvolgono la mente umana. Un

bravo terapeuta non può fermarsi ad analizzare uno solo o qualcuno di questi aspetti, ma dovrebbe conoscerli e considerarli tutti, per aver un quadro il più possibile olistico e completo della persona nella sua espressione integrale.

Solo dopo aver preso in considerazione tutti questi aspetti si può pensare di considerare un percorso terapeutico corretto e individuale.

La malattia non è un errore né una punizione, ma un processo biologico dotato di un suo senso e solo dopo aver analizzato e ammesso i propri errori è possibile guarirne, magari non con dei farmaci, ma con gli elementi messi a disposizione da Madre Natura. La Kinesiologia Emozionale dell'Anima, dunque, non è solo un completo strumento anamnestico, ma diventa anche risolutivo con l'aiuto di rimedi come quelli che ci forniscono la floriterapia, l'o-



ligoterapia, la fitoterapia, la Medicina tradizionale cinese, la Medicina ayurvedica, la Medicina tradizionale mediterranea, l'opoterapia, la litoterapia e ogni altra tecnica naturale che possa servire personalmente a

quel dato unico individuo per ricongiungersi con la strada del benessere dalla quale si era smarrito. Tutto questo è quello che io chiamo "consapevolezza" o "il vero dialogo con la nostra anima".



L'AUTORE

Eros Zannoni esercita la libera professione come naturopata, certificato UNI europeo. È autore e fondatore del Metodo SynergyA, della Morfofisiologia (MSM[®]), della Kinesiologia Posturale Applicata (APK[®]), della Kinesiologia Emozionale dell'Anima (SEK[®]), dell'Approccio alla Psicosomatica Applicata (APA) e dell'Osteologia Psicosomatica e della Psicosomatica Osteoarticolare per la ricerca delle cause emotive dei traumi o delle infiammazioni. Esperto in Nutrizione Bioenergetica (secondo la Medicina tradizionale cinese) e Nutrigenomica, associa lo studio della postura al massaggio cinese e coreano e alla digitopressione. Coach, formatore del benessere e docente di Naturopatia olistica, tiene corsi di evoluzione personale e professionale.

Per maggiori info e per richiedere una consulenza:
www.metodosynergya.net; telefono 3317642541



Oltre 500 video lezioni dedicate alle discipline olistiche, suddivisi in 4 canali tematici. Scegli il tuo corso preferito e inizia subito la tua formazione a distanza.

per maggiori informazioni

www.vitalitytao.com



Investi il tuo tempo nella formazione o nella pratica della tua disciplina preferita, direttamente a casa tua. Cerca tra le tante discipline e i tanti insegnanti qualificati di Vitality Tao e segui le video lezioni. **Comincia subito senza attese!**



Al termine di ogni corso, Vitality Tao ti rilascerà l'attestato di partecipazione



0245388235



www.vitalitytao.com



info@vitalitytao.com



ALLA SCOPERTA DEL TOK SEN

Pressione, vibrazione, ritmo e suono: c'è davvero tanto in questa tecnica orientale! Dalla fusione di questi quattro elementi scaturisce la bellezza del Tok Sen.

di Paolo Pierini

Avere l'opportunità di imparare o approfondire un'arte volta al benessere della persona, nel luogo in cui ha avuto origine, dà la possibilità ad un operatore/insegnante di cogliere appieno l'essenza. Molto spesso quello che apprendiamo è la tecnica, una sequenza di movimenti da eseguire alla perfezione, ma senza poterne conoscere l'anima. Studiare le tecniche thailandesi di trattamento alla persona a Chiang Mai, mi ha permesso di comprendere come i ritmi di vita delle persone, la loro spiritualità, il loro modo di reagire alle avversità, siano presenti in ogni disciplina thai e me ne ha fatto assaporare l'essenza.

TUTTO NASCE AL MERCATO...

La prima volta che mi recai in Thailandia per studiare il Nuad Thai (Thai Yoga Massage) fu nel febbraio del

2012. Un pomeriggio, libero da corsi di massaggio, passeggiando per il mercato di Tha Phae Gate notai, tra una distesa di persone che ricevevano il foot massage, un thailandese che portava dei colpi cadenzati con un martello e scalpello sul corpo di un turista. Decisi di sottopormi a quella strana tecnica, incuriosito anche dalla soddisfazione di colui che aveva appena ricevuto il trattamento.

La sensazione fu immediatamente molto piacevole.

Le percussioni/pressioni portate in modo dolce, in sintonia con la dolcezza della gente del nord, sembravano seguire linee prestabilite. Le vibrazioni arrivavano nel profondo, lasciando una sensazione di rilassamento, non solo muscolare. Il ritmo lento e cadenzato delle pressioni (come il ritmo lento della vita

lavorativa thai) e il suono dei colpi, avevano un effetto quasi ipnotico, nonostante mi trovassi in un luogo affollato. Il risultato del trattamento fu davvero stupefacente, tanto che decisi di inserire, tra gli altri, anche un corso di questa tecnica.

Nei giorni successivi tornai al mercato per osservare ancora il massaggiatore mentre lavorava. Accortosi del mio interesse, decise di parlarmi delle origini di questa tecnica e di insegnarmela.

UN PO' DI STORIA

Il Tok Sen nacque secoli fa in una regione dello stato che fino al 1939 era chiamato Siam, e precisamente nella zona dove oggi confinano Thailandia del nord (in quegli anni Impero Lanna), Birmania (odierno Myanmar) e Laos.

Veniva tramandato secondo il siste-

ma tradizionale di apprendimento insegnante-apprendista, tramite un insegnamento pratico-verbale e ciò ha comportato la scarsità di materiali scritti.

Pur non conoscendo con certezza la sua origine, essendo nato in una terra di confine, il Tok Sen è considerato una tecnica Thai perché si sviluppò enormemente nei villaggi dell'impero Lanna, che comprendeva le attuali province di Chiang Mai, Chiang Rai, Lamphun, Lampang e Mae Hong Son.

Era utilizzato dai guaritori del tempo per alleviare le tensioni di chi lavorava duramente, come per esempio nelle risaie, su chi praticava sport da combattimento e per molte altre problematiche.

MARTELLARE UN PERCORSO

In thailandese, la parola "Tok" significa "colpire con forza, martellare"; la parola "Sen" significa "filo, corda, percorso"; quindi Tok Sen può essere tradotto con "Martellare un percorso".

La tecnica consiste nel portare piccoli colpetti, con martello e scalpello, in modo ritmato e leggero sul corpo del ricevente, lungo canali energetici chiamati "Sen" e su punti specifici. Questo picchiettamento può essere paragonato, metaforicamente, al cadere della pioggia in uno stagno: così come ogni goccia che cade origina delle piccole onde che smuovono l'acqua, ogni colpetto crea una vibrazione che stimola un cambiamento nel corpo.

GLI STRUMENTI CHE SI UTILIZZANO

Ogni insegnante consegna o fa scegliere ai suoi studenti un martello e uno scalpello di legno. Anticamente, questi strumenti erano ricavati da alberi colpiti da fulmini, perché si credeva che quel legno contenesse in sé l'energia del cielo e della terra e quindi, una maggiore energia curativa.

Il legno preferito per la fabbricazione è il tamarindo per la sua resistenza. Gli strumenti sono intagliati a mano e durante la loro fabbricazione vengono eseguiti degli incantesimi speciali; dopodiché sono benedetti da monaci buddisti. Su molti di questi, infatti, si possono notare incisioni o mantra.



A differenza del martello, lo scalpello può essere anche di altro materiale, come avorio o osso, ma solo appartenenti ad animali morti per cause naturali. Può avere forme differenti a seconda della parte del corpo da trattare durante una seduta: con un'estremità a cuneo può essere usato per picchiettare zone del corpo piccole, come la parte superiore del piede, mentre con una punta rotonda può essere adoperato sulla maggior parte del corpo. Col tempo e con l'esperienza, l'operatore arricchirà il numero e le forme degli strumenti usati.

UNA SEDUTA DI TOK SEN

Il trattamento si effettua a terra o su lettino thai e la sessione può essere sia rilassante che terapeutica, a seconda delle necessità del cliente al quale vengono forniti abiti comodi da indossare per la seduta. Le posizioni sono quelle classiche: supina, laterale, prona e seduta (ciò dipende ovviamente anche dallo stato fisico del ricevente).

Un trattamento Tok Sen può durare da una a diverse ore e non dovrebbe essere doloroso. Prima di iniziare il trattamento, l'operatore deve concentrarsi: concentrazione e mente calma, devono essere mantenute per tutta la sessione. Il praticante deve sapere sempre dove e come posizionare lo scalpello e dosare la giusta quantità di forza da applicare con il martello; gli strumenti utilizzati devono diventare estensioni delle mani. È fondamentale che l'operatore lavori sempre in uno stato meditativo; questo viene appreso fin dai primi giorni di pratica della tecnica.

SPIRITUALITÀ E TOK SEN

Ogni giorno, all'inizio ed alla fine della giornata lavorativa, si pongono offerte, incenso e fiori, di fronte a piccoli o grandi altari. Si recitano o cantano mantra, per ringraziare Bud-

La bellezza del Tok Sen è nella sua completezza, nella fusione di quattro elementi in un'unica tecnica: la pressione, la vibrazione, il ritmo e il suono.



dha, il Padre Dottore (comunemente chiamato "Shivago") e i maestri, affinché ci aiutino e ci guidino nel lavoro sul ricevente.

Questa spiritualità è presente in tutte le discipline rivolte al benessere, così come in ogni ambito della vita quotidiana, quasi a ricordarci che i nostri successi non sono mai solo merito nostro. Ogni tecnica ha anche i suoi mantra specifici, o delle versioni ridotte da recitare prima dell'inizio della seduta. Questi sono tramandati da insegnante a studente, e sono in lingua Pali. Oltre che essere un ringraziamento, sono anche una richiesta di aiuto per scacciare le energie negative dal corpo del ricevente.

Il Tok Sen può essere combinato anche con altre tecniche thailandesi.



L'albero e le sue radici

Le tecniche thai sono complementari una all'altra perché fanno parte di un'unica grande disciplina: la Medicina Tradizionale Thai-landese (MTT). Questa può essere raffigurata come un grande albero con cinque grosse radici (cinque branche di un'unica medicina), dove le tecniche ne rappresentano i rami:

- la Medicina interna (erbe e dieta);
- la Medicina esterna (Tok Sen, Nuad Boran, Yam Khang, Ched Hack, Foot Massage e altre tecniche di massaggio);
- la Medicina dello Spirito (Tecniche sciamaniche, incantesimi, tatuaggi magici, amuleti);
- le Scienze divinatorie (numerologia, astrologia, chiromanzia);
- il Buddismo (che dà sostegno alle persone nei momenti di difficoltà).

La MTT, come altre medicine tradizionali asiatiche, ha una visione olistica dell'uomo, dove il benessere psicofisico è strettamente legato a ciò che lo circonda e al suo equilibrio energetico.

La MTT si fonda su una teoria degli elementi e sul fatto che il corpo dell'individuo è percorso da numerosi canali energetici, chiamati "Sen".

La MTT riconosce dieci Sen principali nel corpo; attraverso queste linee l'energia vitale, chiamata in lingua thailandese "Lom (vento)", scorre in tutto il corpo. Lo scopo del Tok Sen e di tutte le altre tecniche thai è quello di riequilibrare eventuali disarmonie energetiche, che sono viste come la causa della malattia.


Imparare la parte tecnica di una disciplina non significa comprenderne l'essenza. Conoscerne la storia, sentire il ritmo della vita del luogo dove si è evoluta, osservare l'attitudine, il modo di reagire delle persone alle difficoltà quotidiane, percepirne la spiritualità, è ciò che dà colore e significato alla disciplina che impariamo, che le dà tridimensionalità..

L'AUTORE

Paolo Pierini pratica e studia Shiatsu presso il "Centro Shiatsu Hara Aps" di Cesena, del quale diventa Vice-presidente e insegnante nel 2013. La passione per le tecniche olistiche orientali lo porta a studiare il Reiki, disciplina della quale diventa insegnante. Nel 2012 si reca in Thailandia, per studiare le tecniche tradizionali thai. Diventa operatore e insegnante riconosciuto presso la "ITM International Training Massage School" di Chiang Mai e la "Hangdon Thai massage School" di Hangdon. È operatore e insegnante Jin Shin Do®, riconosciuto dalla "Jin Shin Do® Foundation" CA, USA. Nel 2019 diventa "Hypnotist Consultant" Certificato presso la "NGH - National Guild of Hypnotists" di Boston, USA. Ha fatto da interprete a "LAMA GESHE THUPTEN TENZIN" e a "Yuktesh Ji" negli incontri di gruppo e nei colloqui privati.

Per saperne di più:
www.paolopieriniolistico.com;
paolopierini.olistico@yahoo.com





DIO GIOCA O NON GIOCA A DADI?

La vita è un copione già scritto al quale possiamo solo adeguarci oppure abbiamo margini di intervento in grado di modificare il nostro destino? In questo articolo spunti interessanti per trovare una risposta costruttiva.

di Lidia Fassio

Desidero partire dalla canzone Samarcanda che parla in realtà di una leggenda molto antica che, in modo molto sibillino, sembra dirci che non è possibile sfuggire al destino dato che, anche quando si pensa di allontanarsi da esso, si finisce per andargli incontro. Le cose però non sono così semplici per cui è lecito porsi alcune domande: "Se il soggetto non avesse visto la morte e non fosse scappato, l'avrebbe incontrata comunque?"; "Se non fosse andato a Samarcanda che sarebbe successo?" e, infine, "Il nostro eroe avrebbe però potuto non andare a Samarcanda?".

Non è facile rispondere a queste domande o, almeno, non si può ridurre questo discorso alla troppa semplicistica dualità: siamo liberi o siamo determinati? Probabilmente entrambe le cose sono vere ma, per

avere una risposta certa, dovremmo comprendere fino in fondo dove si intrecciano e dove si dividono e probabilmente è verosimile il fatto che abbiamo dei condizionamenti che ci "impongono" delle determinate scelte anche se è altrettanto vero che possiamo gradualmente affrancarci da esse, iniziando a fare scelte personali.

STRUMENTI INDISPENSABILI

Nell'astrologia umanistica e psicologica c'è poco spazio per il caso; sappiamo che anche se spesso attribuiamo ad esso ciò che ci accade, in realtà c'è sempre una concatenazione tra ciò che siamo e ciò che dobbiamo apprendere. Con questo non intendo dire che tutto sia facile e proprio per questo ci è più comodo pensare che non siamo liberi e che, pertanto, non abbiamo tante frecce

al nostro arco, dato che è comune pensare che la maggior parte di esse viene scoccata dall'esterno e quindi al di fuori da ciò che vorremmo. Di fatto, soprattutto quando in apparenza gli eventi sembrano lontanissimi da noi – mi riferisco in modo particolare ad eventi quali la morte di qualcuno, la perdita di un lavoro o di una relazione che finisce al di là della nostra volontà o quando, ancor peggio, viviamo una malattia che ci costringe a restrizioni e a sofferenze – l'idea del "caso" diventa decisamente più rassicurante perché elimina la responsabilità individuale o, meglio, l'affievolisce. L'astrologia e in particolare il tema natale in fondo evidenzia un disegno e un progetto di vita, ci parla di una serie di imprinting; le stesse energie planetarie inducono a pensare che vi siano dei condizionamenti – o del-

le energie – che spingono in certe direzioni piuttosto che in altre ma ci permette anche di vedere che più abbiamo conoscenza di ciò che simbolicamente essi esprimono, più abbiamo la possibilità di collaborare con essi, comprendendo che certe predisposizioni non sono un destino ineluttabile, ma strumenti che abbiamo in dotazione per affrontare il viaggio.

CHE COS'È DAVVERO IL DESTINO?

Qui entra in gioco l'ambivalenza pura in quanto, psicologicamente parlando, noi sappiamo che quello che non comprendiamo o che non siamo in grado di concepire nella nostra vita e nella nostra psiche, siamo costretti – come diceva Jung – a chiamarlo FATO; ma questo non significa che non abbiamo scampo, bensì che possiamo sforzarci di comprendere che forse ci sono altre possibilità che ci permettono di uscire dagli automatismi e dalla coazione

a ripetere. Conoscere parti dei nostri contenuti inconsci non significa avere la padronanza di tutto e su tutto; in effetti noi interagiamo anche con altri inconsci e in più non è facile intuire il grande disegno che spesso ci sfugge perché vorremmo capire l'infinitamente grande partendo dall'infinitamente piccolo che, pur rispecchiandolo, non è facile da cogliere in toto, per cui ciò che chiamiamo imprevedibilità potrebbe semplicemente essere quello che la nostra coscienza ancora non è in grado di vedere e di comprendere. Siamo stati abituati a pensare al destino come a qualcosa che ci viene dato nel momento in cui nasciamo e ci dimentichiamo che, psicologicamente parlando, il destino è forgiato dal nostro inconscio che vorrebbe essere in contatto e in perfetta sintonia con la coscienza anche se questo non è sempre possibile in quanto la frattura fra queste due istanze può perdurare a lungo o, addirittura, tutta la vita.

IL NOSTRO PERCORSO DI VITA

Spesso l'inconscio insegue mete incomprensibili; a volte si mette di traverso quando pensiamo di poter facilmente raggiungere qualcosa, altre sembra veramente ostacolare il percorso che vorremmo intraprendere, cosa che ci porta ad incaponirci e a pensare testardamente che dobbiamo necessariamente andare avanti per quella strada. Se, come dice Jung, l'inconscio è destino, significa che questo partecipa attivamente alla vita dell'individuo e anzi, laddove la consapevolezza è scarsa, sarà lui stesso a prendere le redini attirando nella vita quelle esperienze che, a suo modo di vedere, dovrebbero aiutare l'individuo nel processo di crescita. Già nell'antichità, nel mito di Ananke, delle Moire e di Lachesi non esiste il destino da cui non è possibile sfuggire ma c'è una sorta di destinolibertà che consiste nello scegliere un progetto, un daimon che accompagnerà e che sarà garante del fatto che andrà porta-





to avanti fino in fondo. Senza dubbio gli archetipi transpersonali in qualche modo possono a volte apparire come interpreti del destino; astrologicamente parlando infatti i transiti dei tre pianeti transaturniani sembrano portare calamità che si abbattano su un individuo portando nella vita di questo, ciò che non avrebbe mai voluto. Già il solo fatto di pensarlo, probabilmente ci dice che esiste ma che, ovviamente, non ci viene regalato, anzi occorre conquistarlo e spesso con timori, sofferenze e paure, dato che sappiamo che affrancandoci dall'idea del destino non possiamo più avere alibi e dobbiamo necessariamente farci carico anche delle scelte. Il punto sta nel fatto che, come dice il mito di Ananke, noi abbiamo un daimon che in qualche modo vorrà che il progetto scelto a suo tempo si concretizzi, non importa a quale prezzo e non importa se sulla scelta è caduto l'oblio. Come dice Jung, il destino di una persona non è altro che il percorso che questa segue per

portare avanti la sua vita e non è altro che ciò che abbiamo scelto che pian piano dovrà essere portato alla luce, cosa tutt'altro che facile poiché richiede di procedere per tentativi ed errori che servono a farci ritrovare la strada.

QUANDO EMERGE LA NOSTRA VERA NATURA?

Come si può ben vedere non è facile rispondere al quesito se esiste un destino o se abbiamo la facoltà di sviluppare il libero arbitrio, in quanto entrambe le cose coesistono ed entrano in contatto; tra le altre cose non viviamo da soli al mondo per cui ogni nostra azione ha un impatto sul circostante e viceversa, cosa che può dar vita ad una sorta di effetto domino di cui non sempre riusciamo a controllare gli esiti.

Sono propensa a credere che quando nasciamo non abbiamo alcuna possibilità di mettere mano a ciò che accade; probabilmente nella prima parte della vita le cose che abbiamo scelto entrano in campo in modo

del tutto automatico e, proprio per questo, si creano determinate condizioni o circostanze che ci permetteranno un giorno di uscire dal giro della ruota della vita iniziando a comprenderla e a gestirla, almeno in parte. Intendo con questo dire che se abbiamo scelto di batterci per superare una determinata dinamica – cosa che peraltro si evidenzia in modo clamoroso nel nostro tema natale – allora bisognerà che questa si presenti nella nostra vita e, per questo, entriamo in una determinata famiglia, società e cultura che necessariamente produrranno quella dinamica. Pertanto, soprattutto dopo la fine del primo ciclo di Saturno e l'opposizione di Urano a se stesso, cominciamo ad avvertire il peso dei condizionamenti, e in molti casi fanno la loro comparsa nevrosi che sono la manifestazione eclatante della rinuncia al dirittodovere di crescere, lasciandosi guidare da altri o solo dagli impulsi istintuali; è da quel momento che la nostra vera natura si fa avanti e cominciamo a capire che abbiamo delle aspirazioni e dei traguardi che vogliamo raggiungere e saranno gli archetipi a stimolarci.

AFFRANCARSI DAL PROPRIO DESTINO

"Nosce te ipsum" stava scritto sul tempio di Delfi, ma anche la psicanalisi ci incoraggia a "conoscere noi stessi" poiché questo è l'unico atto richiesto; Jung parla di dirittodovere riferendosi al percorso di individuazione poiché non conoscere cosa si muove nell'inconscio non significa che esso non farà il suo corso, ma piuttosto che lo farà in modo del tutto indisturbato senza che l'IO possa avere delle opzioni. In quanto consulenti è fondamentale il tipo di filosofia in cui crediamo e che adottiamo nella vita e nella professione. Se pensiamo che esista la possibilità di lavorare per far luce sulle parti ombra con la certezza che questo ci aiuterà a conquistare piccole porzioni di libero arbitrio, allora saremo anche in grado di passare quest'idea ai nostri clienti che si sentiranno stimolati ad

andare in quella direzione mentre, se abbiamo dei dubbi e pensiamo che ci siano molte cose su cui non abbiamo possibilità di intervento, questa filosofia influenzerà anche i clienti che, di conseguenza, saranno autorizzati a pensare che l'astrologia sia uno strumento atto ad individuare il futuro e a vedere in anticipo le trappole che il destino ci tenderà.

Ciò che cerco di combattere negli allievi è proprio il dubbio che si annida nelle pieghe della loro mente e che affiora di tanto in tanto; il mio intento è quello di instillare fiducia nel fatto che se siamo in questo mondo non è certo solo per goderci il mare, per divertirci o per soffrire quando non riusciamo ad ottenere quello che vogliamo, ma è soprattutto per imparare pian piano a uscire dal gioco del destino che è tale solo se non siamo disposti a compiere gli sforzi che sono richiesti per conquistare la conoscenza di noi stessi e delle principali leggi che regolano la psiche. Certo, l'affrancamento dal destino richiede che ognuno faccia i conti non solo con la storia personale ma anche con quella familiare e quella della cultura in cui nasce e sa quanto è difficile uscire dal groviglio di dinamiche di cui, a lungo, resta un ignaro portatore; in effetti, ogni individuo, nel perseguire il suo progetto, è chiamato a superare dinamiche che appartengono da tempo immemorabile al suo mito familiare.

Insomma, quando l'inconscio si muove, chi c'è, c'è, ma questo non significa che non possiamo avere la possibilità di scegliere se lavorare su questi temi o se rifuggirli.

Ecco perché siamo chiamati a intraprendere tantissimi viaggi, perché sarebbe impossibile raggiungere l'illuminazione/individuazione in una sola vita; ogni volta però possiamo

aggiungere una perla alla collana che, quando sarà completata, brillando in tutto il suo splendore, svelerà chi siamo. Per questo dobbiamo accrescere la fiducia in noi e nella nostra psiche, pensando che non stiamo interpretando un copione già scritto da altri e che, se vogliamo, possiamo conquistare qualche sprazzo di libertà.



L'AUTRICE

Lidia Fassio si interessa di astrologia da più di quarant'anni; dopo alcune esperienze è diventata allieva di Lisa Morpurgo nel gruppo di Milano. Ha fatto studi di Filosofia ad indirizzo psicologico procedendo poi con varie formazioni. Si occupa da anni di Psicosomatica, di Mitologia e di Simbolismo.

Dopo più di trent'anni di insegnamento dell'Astrologia Umanistica e Psicologica nel 2004 ha fondato Eridanoschool, la prima scuola di formazione per astrologi

- che nel 2015 è diventata Scuola Accreditata per la formazione di Counselor e Operatori olistici ad indirizzo astrologico - della quale è direttrice didattica e docente. L'accreditamento della scuola è stato conseguito presso l'Associazione di categoria UNI-PRO con il n. SC004 E. Attraverso il sito www.eridanoschool.it diffonde l'Astrologia umanistica con lezioni, rubriche ed articoli. Oltre al lavoro di formatrice tiene corsi, conferenze e seminari in tutto il territorio nazionale.



VITA VIRTUALE O VITA VERA?

L'utilizzo dei social sta avendo un impatto devastante nella nostra quotidianità, in particolare in quella dei giovani e giovanissimi. Ma niente è perduto: un cambio di rotta è ancora possibile.

di Emiliano Moroni

Riflettendo sulla società in generale, ci rendiamo conto che non esistono più relazioni umane normali, equilibrate e vere. La società è malata. Stiamo perdendo sensibilità, gentilezza, disponibilità. Molte persone vivono una vita che non è la loro, una vita falsa nella loro mente, una vita falsa con false emozioni.

Tutto ciò è influenzato dalla tecnologia e dai suoi principali strumenti: Internet, Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, ecc. Pensare di avere cinquemila amici su Facebook e pensare che siano amici è una bugia, i cinquemila non vengono a casa tua quando hai un problema. La stessa cosa accade quando una persona su WhatsApp ci risponde con delle emoticon diverse dalle nostre aspettative e ci fa sentire male. Questi sono solo due semplici esempi di come viviamo le nostre

emozioni, più tecnologiche e meno umane. È come vivere una seconda vita, diventare più chiusi alla realtà, più lontani e più freddi nelle nostre relazioni. È molto facile per i genitori usare il cellulare per "distrarre" il loro bambino, ma prima o poi questo lascerà dei problemi. Anche per un uomo single è facile passare ore al computer alla ricerca di una donna, vivendo come uno zombie.

UNA NUOVA MALATTIA

L'egoismo umano ha dimenticato che noi, la Coscienza, abbiamo creato questo bellissimo pianeta terra per esserne guardiani e custodi, per prendercene cura come dovrebbe essere, non per distruggerlo a livello sociale e ambientale come abbiamo fatto in tutti i suoi aspetti. Abbiamo commesso molti errori come umanità, e la responsabilità appartiene a

TUTTI. Siamo una società alienata che ha perso la sua coscienza civile. E tutto questo è un problema globale.

Per questo motivo sono preoccupato per l'uso improprio della tecnologia da parte di bambini e adolescenti; in molte occasioni vediamo che la tecnologia è una causa primaria di trascuratezza, distrazioni, confusione, stress, inquinamento elettromagnetico e molto altro ancora. Oggi la tecnologia è una nuova "malattia", crea ipnosi inconsce e si chiama Technopatia. Ricordo anche tutti i giochi di guerra, dove i bambini e gli adolescenti crescono con l'idea che è giusto e normale uccidere, e che la violenza fa parte della vita reale.

IL CAMBIAMENTO SPETTA A NOI

Siamo sempre connessi al cellulare, alla televisione, al social network;

siamo sempre connessi, sempre rag-
giungibili.

Quando stacciamo la spina? Tutto
questo può essere visto anche come
una dipendenza i cui effetti genera-
no distorsioni del pensiero e perdita
di autenticità.

Fare un rapido cambiamento inte-
riore rivolgendosi dentro alla voce
principale della nostra Coscienza,
con volontà e impegno, vivendo in
modo più semplice e umile, comp-
rendendo che è possibile vivere
al di fuori del sistema tecnologico.
Uno dei vari passaggi che mi colpì
quando studiai la Bibbia e i vari ma-
noscritti che ne fecero parte è que-
sto: "Voi non siete del mondo, così
come io (la Coscienza) non sono del
mondo" (Giovanni 17,16). La mate-
ria illusoria è solo uno strumento del
"principe" momentaneo di questo
mondo per ingannare e ipnotizzare
l'umanità, rallentando la sua evolu-
zione. Non possiamo aspettarci che
la politica faccia qualcosa o che gli
altri cambino, noi stessi possiamo
cambiare. Quando? Oggi è la nostra
scelta di trasformare la nostra vita.

QUALE STRADA VOGLIAMO SEGUIRE?

In questo tempo la nostra società è
schizofrenica, tutta veloce, e in poco
tempo con il 5G ancora più rapida.
Le forze che formano l'Antagonista
useranno questa frequenza per cer-
care di oscurare totalmente il nostro
legame con la Coscienza nel nostro
cuore, distorcendo i sensi e la realtà
per distogliere l'attenzione dalla Ver-
rità eterna ed immutabile che risiede
in noi. "Il nostro combattimento non
è contro sangue e carne, ma contro i

principati, contro le potestà, contro i
dominatori del mondo di tenebre di
questa età, contro gli spiriti malvagi
nei luoghi celesti" (Efesini 6:12).

Siamo nella battaglia finale, dove
sappiamo – se ci ascoltiamo nel pro-
fondo – di aver già vinto.

Seguire i principi e i valori fonda-
mentali dettati dalla Vita in noi, met-
tere in pratica la vera giustizia rela-
zionale, il codice etico, l'educazione
civica, tutte le norme e le leggi che
giacciono già nei nostri cuori, ma che
l'uomo non ha seguito, scegliendo
di seguire la via dell'egoismo.

Amarsi e amare, rispettarsi e rispet-
tare, perdonarsi e perdonare. Lo
stiamo facendo come società? No.
La maggior parte delle persone se-
gue i falsi principi del falso maestro
bugiardo di questo mondo diffusi
attraverso la tecnologia e i media.
Non ci vorrà molto, dobbiamo ama-
re, servire, aiutare con tutto il cuore
per generare esseri umani in armo-
nia con la Vita.

FARE PREVALERE IL BUON SENSO

"Nessun uomo può servire due pa-
droni, perché o odierà l'uno e amerà
l'altro, o si aggrapperà all'uno e di-
sprezzerà l'altro" (Luca 16:13). Que-
sto è il momento di scegliere da che
parte stare: risvegliarci a ciò che sia-
mo nella vera vita con la sua Libertà
Infinita, o il Sistema Materico e con
la sua Gabbia Apparente? Abbiamo
la possibilità oggi di collocarci nel-
la Frequenza della nostra Coscienza
sulla grande rete sociale chiamata
Anima Collettiva, prendendo le di-
stanze dalla tecno-follia di questo
mondo robotico, cyborgizzato e
transumano, in una comunione au-
tonoma con la Saggezza ed il Buon
Senso in noi. Ricominciamo a vivere
veramente la Vita Reale fatta di per-
sone semplici, relazioni pacifiche,
obiettivi condivisi per un futuro lumi-
noso. Quindi "spegniamo il televi-
sore e tutto il suo fragore accendia-
mo il cuore immersi nel suo Grande
Amore".



CHI È L'AUTORE

Counselor sistemico, life coach ed esperto in Programmazione Neuro Linguistica e Comunicazione Integrata, filosofia sociale e fisica quantistica applicata, **Emiliano Moroni** è anche chief happiness officer e motivatore. Consulente turistico per i principali tour operator italiani. Ideatore di diversi format legati al benessere e all'animazione. Amante dell'intrattenimento educativo ed esperto in team building ludici.

Scrittore e poeta.

Per info:

<https://t.me/esserecoscienza1>

<https://www.youtube.com/channel/UCmAeQFGC0x6sBwywVwU7Hg>



ESSERE UNA PARTE DI TUTTO

Lo yogi indiano Sadhguru ci spiega, con una semplicità disarmante, che cosa significhi essere in yoga

di Isha Foundation

Yoga è una parola completa che suggerisce Unione. Qualsiasi cosa conduca all'unione può essere chiamata yoga. In altre parole, dal semplice atto di respirare, al sedersi qui, al camminare, al mangiare e a qualsiasi altra cosa un essere umano faccia, tutto può essere trasformato in yoga. Quindi, se sto mangiando e sono consapevole che sto facendo diventare parte di me stesso qualcosa che non sono io – mi sto unendo a qualcosa che fino a dieci minuti fa non era parte di me – se questa consapevolezza entra nella vostra esperienza, potete chiamarla "yoga del mangiare".

Solo la parte superficiale dello yoga è arrivata in Occidente, non l'anima dello yoga. Questo è un problema serio. Pensare che lo yoga sia una pratica è come avere un aborto, è

un'idea priva di vita.

IL VERO SCOPO DELLO YOGA

La parola "yoga" è stata usata in passato con una certa comprensione, ma oggi è usata in modo approssimativo, frivolo. Ora c'è lo yoga acquatico, lo yoga del cane, lo yoga del gatto... ogni genere di cose. Questo è un malinteso. In Occidente è arrivata solo la parte superficiale dello yoga, non l'anima dello yoga. Questo è un problema serio. Pensare che lo yoga sia una pratica è come avere un aborto: è un'idea priva di vita. Liberarsi dal mal di schiena e dal mal di testa non è lo scopo dello yoga. Per esempio, mettiamo non sappiamo cosa sia un aeroplano e io ve ne dia uno. Cercate di guidarlo in giro per Los Angeles, ma vi rendete conto che queste due brutte cose che

ha sui lati, urtano contro lampioni e alberi. Così, tagliate le ali e andate in giro con il vostro aereo. Voi sarete anche piuttosto felici, ma chi sa cosa significa volare piangerà. Quando guardo il modo in cui lo yoga viene praticato in molti posti, mi sento così: mi viene da piangere, perché la gente guida un aeroplano con le ali mozzate.

I SUTRA DELLO YOGA

Non è necessario fare molte pratiche, come chi cerca di fare 36 o 84 asana: ne basta una. Molte persone pensano che Patanjali sia l'origine dello yoga, ma non è così. Quando Patanjali arrivò, lo yoga si era evoluto e sviluppato in oltre 1800 scuole. A quel tempo in India si praticavano oltre 1800 varietà di yoga.

Patanjali disse semplicemente:

“Chitta vritti nirodha”. Questo significa che se si verifica la cessazione dell’intelletto, si è in yoga.

Questo accade oggi nella scienza medica. Trent’anni fa, se si voleva fare un controllo, si andava da un solo medico di famiglia. Oggi si deve andare da sei o sette medici, perché ci sono diversi medici per le diverse parti del corpo. Qualche anno fa, quando ero ad Atlanta, mi sono infortunato gravemente al ginocchio giocando a calcio. Così, durante una conferenza che stavo tenendo, il mio ginocchio era fasciato. Al termine, qualcuno si avvicinò e mi disse: “Sadhguru, penso di poter dare un’occhiata al tuo ginocchio. Sono un medico del ginocchio”. Ho detto: “Cosa? Lei deve essere un ortopedico”. E lui: “No, sono un medico del ginocchio”. Sembra che ogni giorno esegua un certo numero di interventi al ginocchio, non si occupa d’altro che di ginocchia. Allora gli ho chiesto: “In quale ginocchio si è specializzato, il destro o il sinistro?”.

DALLA COMPLESSITÀ ALLA SEMPLICITÀ

In questo momento, possiamo andare da sei medici per fare un check up, ma a mano a mano che si specializzeranno, tra altri cinquant’anni potreste avere bisogno di cento medici, perché se studiate attentamente anche solo il vostro mignolo, avrete bisogno di un’intera équipe di medici: è così complesso! Se vi occupate di ogni aspetto del vostro corpo, vi accorgete che è una macchina così complessa.

Ma se si va oltre un certo limite e si devono incontrare cento medici per

controllare la propria salute, nel momento in cui si ottengono tutti gli appuntamenti si avrà un appuntamento con un becchino, diventerà ridicolo. Questo è successo allo yoga. Quando Patanjali è arrivato, ha visto questa immensa conoscenza, ma era diventato impraticabile per tutti comprendere tutto. Così ridusse l’intera cosa in pochi sutra – le otto branche dello yoga – in modo che fosse un po’ più facile per le persone comprenderlo. Non era sbagliato che ci fossero quasi duemila varietà di yoga: era solo poco pratico.

CHITTA VRITTI NIRODHA

Patanjali definì e descrisse lo yoga in molti modi, perché era più uno scienziato che un santo. Ha affrontato la questione in modo molto matematico. Un sutra è come una formula. Diceva semplicemente: “Chitta vritti nirodha”. Ciò significa che se si verifica la cessazione dell’intelletto,

si è in yoga. La natura fondamentale dell’intelletto è che è divisivo. È uno strumento simile a un coltello. Il modo per l’intelletto di analizzare e conoscere qualsiasi cosa è sezionando, tagliando ogni cosa e osservandola. Se continuate a sezionare tutto, conoscerete un aspetto della vita, ma non conoscerete la natura della vita.

Con la dissezione si può conoscere la fisicità, ma non si può conoscere la totalità della vita. Patanjali ha detto che se si ferma l’intelletto in modo consapevole e si rimane vigili – non drogati –, se si porta l’intelletto in una posizione di attesa mentre non sta tagliando nulla, allora è in uno stato di nirodha. Ciò significa che l’intelletto non è attivo, ma siete pienamente coscienti. Allora siete in yoga, perché se non dividete il mondo, mentre respirate, mentre pulsate con la vita, saprete di essere parte di tutto.



Sadhguru è uno yogi, un visionario e un autore di bestseller del New York Times. Nominato tra le cinquanta persone più influenti dell’India, il lavoro di Sadhguru ha toccato la vita di milioni di persone in tutto il mondo attraverso i suoi programmi di trasformazione. Il suo approccio non si rifà a nessun sistema di credenze, ma offre metodi potenti e comprovati per l’auto-trasformazione. Trasformate la vostra vita con Sadhguru in sette passi con il programma Inner Engineering: <https://isha.sadhguru.org/global/it/inner-engineering-pc>

Per richieste di informazioni, inviare un’e-mail a: communications.eu@ishafoundation.org



ABBRACCIARE LA VULNERABILITÀ

Le arti marziali ci insegnano lezioni preziose: scopriamo la forza nascosta nella posizione Cheng Bao Shi

di Manuel Giacometti e Susanna Maccagni

La società moderna spesso ci insegna a nascondere la nostra vulnerabilità dietro una maschera di sicurezza e controllo. Tuttavia, abbracciare la nostra vulnerabilità può diventare una fonte di forza interiore. Nella vita di tutti i giorni, ammettere di avere paure, dubbi e debolezze può creare connessioni più profonde con gli altri e con noi stessi. La vulnerabilità diventa così uno strumento di autenticità, permettendoci di esplorare la nostra umanità in modo più profondo.

LE ARTI MARZIALI COME SPECCHIO DELLA VITA

Nel cuore del Tai Ji Quan, l'antica arte marziale cinese, risiede una saggezza millenaria che trascende il mero aspetto fisico, immergendosi nelle profondità delle dualità esistenti nell'universo: espansione e contrazione, yin e yang. Le arti marziali sono un campo fertile per esplorare il concetto di vulnerabilità trasformata in forza. All'interno

di queste discipline, la posizione Cheng Bao Shi ("abbracciare una sfera" o "abbracciare l'albero") diventa un esempio tangibile di questa trasformazione.

La sua essenza risiede nella danza armoniosa tra yin e yang, dove l'espansione e la contrazione si fondono in una coreografia senza fine. Questa pratica, spesso descritta come una forma di "meditazione in movimento", si trasforma in un viaggio interiore di consapevolezza e connessione con le forze fondamentali dell'universo. Qui il termine danza è utilizzato per enfatizzare l'armonia e la fluidità dei movimenti, ma ricordiamo la straordinaria efficacia marziale del Tai Ji Quan studiato e appreso con l'approccio, direi unico, di questo metodo BES.

ALLA RICERCA DELLA PROFONDITÀ

Personalmente ho praticato con alcuni maestri di Tai Ji Quan, di stili diversi, ma ho sempre percepito

che mancavano dei tasselli al puzzle che man mano che progredivo mi si palesavano davanti: avevo intuizioni sulla profondità "energetica e vitale" del Tai Ji Quan, in alcuni movimenti, nelle emozioni che essi mi facevano nascere, ma solo quando ho conosciuto Shifu Stefano Stefanelli, che tutt'ora seguo direttamente, ho trovato nella sostanza della pratica questa "profondità", perlomeno come e nel modo che cercavo io.

Attraverso la pratica del Tai Ji Quan e l'accrescimento dell'energia vitale interiore (il Qi) del Nei Gong, guidati da Shifu Stefano Stefanelli, fondatore della Body Energy System Academy, scopriamo un viaggio che va oltre la pratica fisica, per abbracciare la ricchezza emotiva, energetica e spirituale che si nasconde dietro ogni movimento.

IL PROCESSO DI GUARIGIONE INDIVIDUALE

Spesso, la vulnerabilità è associata a esperienze dolorose o traumatiche.

Tuttavia, attraverso la pratica delle arti marziali, in particolare con la posizione Cheng Bao Shi, possiamo iniziare un processo di guarigione individuale. Accettando la nostra vulnerabilità e imparando a utilizzarla come punto di forza, possiamo trasformare le ferite del passato in fonti di potere personale.

Il vero segreto della posizione Cheng Bao Shi è trovare l'equilibrio tra forza e vulnerabilità. In questo stato di "apertura consapevole", diventiamo capaci di affrontare le sfide della vita con una mente chiara e un cuore aperto.

A questo punto, consapevoli del proprio spazio interiore, possiamo interagire con gli altri individui in modo da essere "sottesi tra cielo e terra in comunicazione col mondo", attraverso il Tui Shou, conosciuto anche come "spingere con le mani", che si rivela come un aspetto essenziale del Tai Ji Quan. Al di là della sua interpretazione letterale, il Tui Shou diventa una danza consapevole tra espansione e adattamento, dove il praticante sperimenta il costante flusso e riflusso delle energie. Con la guida degli istruttori della Body Energy System Academy, questa pratica si trasforma in un'espressione emotiva, un dialogo corporeo che riflette le sfumature delle emozioni interne, coadiuvando anche l'aspetto marziale.

AL TOP DELL'ESPERIENZA TAOISTA

Il nostro Shifu Stefano Stefanelli introduce un approccio illuminato



all'insegnamento del Tai Ji Quan. La sua visione va oltre la semplice esecuzione di movimenti, penetrando nelle profondità della filosofia yin e yang e del loro più intimo significato. Attraverso il Nei Gong, pratica interna di riflessione e connessione, di coltivazione e accrescimento, dell'energia interna, il qi, il Metodo BES della scuola guida i praticanti verso la comprensione delle proprie dualità interne ed esterne. Nelle arti marziali, come nella vita quotidiana, questa "apertura consapevole" è essenziale per prosperare e crescere come individui. Il Nei Gong e il Tai Ji Quan si fondono come un'unica entità armoniosa. Solo combinando queste pratiche si raggiunge l'apice dell'esperienza taoista, in cui "l'intenzione muove il qi, il qi muove il corpo" diventa una realtà tangibile. È qui che l'equilibrio tra "espansione e adattamento" si svela come il segreto per utilizzare appieno le emo-

zioni attraverso la posizione Cheng Bao Shi, dove il praticante apprende a percepire e "difendere" il proprio spazio emotivo nel mondo.

LA VULNERABILITÀ DIVENTA FORZA

In conclusione, l'importanza di abbracciare la propria vulnerabilità emerge come una lezione vitale sia nella vita che nelle arti marziali. Attraverso la pratica della posizione Cheng Bao Shi e della relazione a due del Tui Shou, impariamo a trasformare la nostra vulnerabilità in una fonte di forza, connessione e crescita personale. È un viaggio che va al di là della superficie fisica e ci guida verso una comprensione più profonda di noi stessi e del mondo che ci circonda.

Vi invitiamo a partecipare a una nostra lezione di prova o seminario, per provare direttamente questo approccio.



CHI È L'AUTORE

Appassionato ricercatore olistico, dopo alcune esperienze anche traumatiche (incidente e coma di tre settimane), Manuel Giacometti ha indagato "dentro di sé" cercando risposte a quesiti sullo scopo della vita; il Tai Ji Quan e le discipline energetiche lo hanno sempre accompagnato in questo viaggio. Applica i principi alla base del Tai Ji Quan nella vita quotidiana, soprattutto il susseguirsi delle energie, dello Yin e dello Yan, cercando di evitare gli estremismi, bilanciando gli eventi e le situazioni quotidiane (e non solo), cercando di "essere nel flusso" mantenendo la "presenza" e sviluppando "l'intenzione". Ha creato insieme alla compagna Susanna Maccagni il metodo di trattamento tao-touch. Accademia formazione di shifu Stefano Stefanelli www.bodyenergysystem.it
Per contatti: taichimanuel@gmail.com



Elena Carrera
Crescita interiore dalla A alla Z
 Editore: EIFIS Editore
 Pagine: 240
 Prezzo: 10,00 euro

Crescita interiore dalla A alla Z è un vero e proprio dizionario olistico con definizioni, metodi, teorie, pratiche e approcci utili al cammino di ricerca ed esplorazione di sé, un vero ponte fra scienza e spiritualità per tutte quelle persone che si fanno spesso domande, si vogliono mettere in gioco e sono desiderose di crescere interiormente. I duecentoventi lemmi (ma se contiamo anche quelli descritti all'interno dei singoli vocaboli diventano quasi trecento) possono trasformarsi in altrettanti mattoncini per costruire una diversa prospettiva di analisi e interpretazione dell'evoluzione umana integrale.

Rompendo vecchi schemi e scoprendo che, a volte, due più due può fare cinque. «Ma tu credi in tutto: magia, fate, gnomi, maestri asceti e ricerca scientifica. Dai, sii seria, non offendere la tua intelligenza, non è possibile». Questo è il mantra che quasi quotidianamente mi sono sentita ripetere da amici e colleghi negli ultimi anni e al quale, immancabilmente, rispondevo: «Eccome se è possibile e serio. Anzi è necessario e utile».



Bruno Brigo, Francesco Brigo, Fabio Dal Corobbo
Ildegarda medico
 Editore: L'Età dell'Acquario Edizioni
 Pagine: 377
 Prezzo: 29,00 euro

Dottore della Chiesa dal 2012, Ildegarda Bingen (1098-1179), è stata recentemente oggetto di una vera e propria riscoperta. La sua sensibilità per il mondo della natura, il suo ruolo da protagonista in una società ancora essenzialmente maschile, le sue numerose intuizioni e anticipazioni in tema di naturopatia e medicina, ne fanno una personalità di straordinario rilievo.

La fondatrice del monastero di Bingen, in Germania, precorse i tempi anche nel concepire la cura come impegno sia attivo (aver cura di sé, prevenire la malattia) sia passivo (accogliere l'intervento terapeutico). Per lei la guarigione coinvolge tanto il corpo quanto lo spirito, e le fonti del benessere sono le più varie: alimentazione, digiuno controllato, ritmi circadiani, piante, cristalli, ma anche la meditazione, la musica e la preghiera.

Nelle pagine di questo libro gli autori, dopo aver delineato il profilo e il pensiero di Ildegarda, ne ripropongono in chiave moderna i consigli su alimenti, stile di vita, piante e minerali, per ristabilire la salute e favorire il nostro benessere mentale, fisico, emozionale.



Amisha Ghadiali
Libera il tuo intuito
 Editore:
 Editore Piemme
 Pagine: 192
 Prezzo: 19,00 euro

«In che modo potevo diventare la versione più piena e autentica di me? E come operare per creare un futuro di bellezza?» Da tempo queste domande assillavano l'autrice del volume che tenete tra le mani, finché l'intuito si è rivelata la risorsa alla quale attingere per trovare le risposte giuste. Questo libro è rivolto a chi sente il bisogno di ascoltare il proprio mondo interiore e vuole ritrovare un equilibrio fisico e mentale. Attraverso una vasta gamma di pratiche – dalla meditazione allo yoga, dai rituali lunari all'ascolto e molto altro – Amisha Ghadiali ci farà scoprire il potenziale dell'intuito e ci consiglierà come applicare questi importanti insegnamenti a qualsiasi ambito della vita, da quello familiare, a quello lavorativo, fino agli aspetti legati alla salute e alle relazioni.



Irene Di Palma
Profumo di vita
Editore: OM Edizioni
Pagine: 83
Prezzo: 12,00 euro

A tutte le persone che amano riflettere, sognare e viaggiare attraverso le pagine di un libro! Una storia che vi porterà in luoghi palpitanti e vi farà esplorare mondi interiori profondi ed emozionanti.

“In questo libro”, ci racconta l’autrice, “è racchiuso tutto quello che amo: la delicatezza, la comprensione, l’amore, l’introspezione e il desiderio di vivere intensamente. Spero che questa storia possa diventare una compagna di viaggio per voi, come lo è stata per me durante la scrittura”.

Venite a scoprire un’avventura particolare e a lasciarvi trasportare dalle emozioni che solo un grande viaggio può regalare. Una immersione unica in emozioni di incontri e ricordi per ritrovare un senso della vita e viverla veramente.



Joey Weber
Perché la mindfulness non basta
Editore: Edizioni Mediterranee
Pagine: 138
Prezzo: 12,00 euro

La via della compassione attraverso l’equanimità La mindfulness, oggi assai diffusa e conosciuta, ha fatto scoprire a molte persone i benefici derivanti da un’attenzione consapevole al momento presente. Nel suo libro, Joey Weber afferma che l’equanimità – la serenità e l’imparzialità nell’assumere una posizione o nel pronunciare un giudizio – può aumentare il potenziale trasformativo della mindfulness. L’autore ci spiega come diventare meno giudicanti e quindi comportarci in maniera più compassionevole gli uni verso gli altri. In un mondo di disuguaglianza e divisione crescenti, ora più che mai dobbiamo praticare l’introspezione per infrangere le barriere che ci separano.



Petra Miklus
Viso in forma a qualsiasi età
Editore: GDL Edizioni
Pagine: 106
Prezzo: 18,90 euro

Il viso è il nostro biglietto da visita: rivela la nostra età, esperienze di vita, personalità, il nostro stato di salute, le nostre emozioni. Hai mai pensato che l’allenamento dei muscoli facciali potrebbe avere un impatto su tutti questi aspetti? In questo libro non solo imparerai a mantenere giovane il tuo viso, ma acquisirai anche conoscenze preziose che ti aiuteranno a mantenere un aspetto fresco e vitale in ogni fase della vita. Scoprirai inoltre come il volto, se interpretato correttamente, possa trasmettere una vasta gamma di informazioni su di noi.

Lo yoga facciale è una disciplina che apporta numerosi benefici come miglioramento della circolazione sanguigna, tonificazione dei muscoli, riduzione di rughe, pelle più

elastica, ma genera anche benessere e serenità e regala più consapevolezza e fiducia in noi stessi.

Viso in forma a qualsiasi età è tutto questo e molto altro: un alleato per contrastare i segni del tempo che non solo influiscono sul nostro aspetto ma anche sulla nostra serenità e accettazione di sé.

Prova anche tu gli esercizi mirati messi a punto da Petra Miklus in anni di pratica per mantenere un viso radioso a qualsiasi età, e segui il video-corso abbinato al libro creato apposta per te (trovi il Qr code per il download all’inter-no).

Auguri!



APOS[®]

Associazione Professionale
Operatori e Insegnanti Shiatsu

3 ottobre 1999
3 ottobre 2024

25
ANNI

LA GESTIONE DELLA TUA PROFESSIONE
NELLE DISCIPLINE BIO NATURALI

DA COSI'



CON PROFESSIONE DBN

A COSI'

QUANDO LA CULTURA DELLA VITALITA'
INCONTRA LA PROFESSIONE



dbn magazine

4 numeri l'anno
in versione
digitale
gratuita



SE HAI UNA SCUOLA O UN CENTRO OLISTICO SCOPRI COSA TI POSSIAMO RISERVARE

- ☯ Personalizzazione della rivista con logo del tuo centro e inserimento di pagine dedicate alle tue attività
- ☯ Pubblicazione di articoli divulgativi riguardanti la tua disciplina
- ☯ Promozione dei tuoi eventi e corsi

www.dbnmagazine.it - segreteria@dbnmagazine.it