



CONTATTO

CON TATTO

di Loredana Scaletti

Matricola n. 0082

Relatore: Gigliola Guerini

Indice

Introduzione pag. 1

Capitolo 1 pag. 3

Il massaggio: una delle tecniche curative più antiche

Capitolo 2 pag. 6

La Riflessologia Plantare e la Tecnica Metamorfica

2.1 *La Riflessologia Plantare* *pag. 6*

2.2 *La Tecnica Metamorfica* *pag. 15*

Capitolo 3 pag. 18

Il tocco e il contatto come fattore terapeutico

Capitolo 4 pag. 23

La pelle e gli occhi: due organi di contatto

4.1 *La pelle* *pag. 23*

4.2 *Gli occhi* *pag. 26*

Capitolo 5 pag. 29

Tutto ha inizio nel grembo materno

Capitolo 6 pag. 35

Il piacere di abbracciarsi

Capitolo 7 pag. 44

Ed ora abbracciamo un albero: la Silvoterapia

Capitolo 8 pag. 52

Il contatto nella Medicina Tradizionale Cinese

Capitolo 9 pag. 55

Un aiuto dalla floriterapia con i Fiori di Bach

9.1 La floriterapia del Dott. Edward Bach *pag. 55*

9.2 Alcuni fiori che ci possono aiutare *pag. 59*

Capitolo 10 pag. 69

Reiki e Laboratori di Ricerca Interiore

10.1 Reiki: una forma di contatto, con e senza contatto *pag. 69*

10.2 Laboratori di Ricerca Interiore *pag. 74*

Conclusioni e ringraziamenti pag. 79

Bibliografia pag. 80

Introduzione

Il termine contatto viene utilizzato per un'infinità di significati in svariate tematiche: nel toccare e nel toccarsi fisicamente, nelle relazioni e nei rapporti con gli altri, ma si parla di contatto anche nel campo dell'astronomia, della chimica, della fisica

Ma il contatto a cui mi riferisco è un'altra cosa.

Viviamo oggi in un mondo caratterizzato da una visione tecnologica del progresso, ci estraniamo così sempre di più dal corpo. L'uomo "tocca" il volante, il mouse, il telecomando, lo smartphone, e purtroppo "tocca" sempre meno il suo prossimo.

Si va sempre di corsa e spesso non si ha il tempo di guardarsi negli occhi e scambiare due parole. Addirittura per strada s'incontrano tante persone che camminando tengono lo sguardo fisso sullo schermo del loro cellulare.

Il contatto personale cede sempre più il posto alla comunicazione tramite sms e mail. Anche se la velocità della tecnologia digitale ha molti vantaggi, va a discapito della vicinanza corporea.

Una chat o un sms non daranno mai le stesse emozioni di un contatto umano, che è infinitamente più bello e toccante. **Con la tecnologia si comunica, con lo sguardo e il contatto fisico ci s'incontra nel profondo.**

Inavvertitamente separiamo lo spirito dal corpo. Lo sviluppo tecnologico non si può fermare, quello che si può fare però è rafforzare l'uomo in tutta la sua vitalità, invitarlo a gioire della sua corporeità e a essere consapevole che la separazione del corpo dallo spirito conduce alla solitudine e guidarlo alla comprensione di quanto sia indispensabile il contatto con se stessi e con gli altri.

Ho deciso di diventare naturopata per cercare di portare questo nella vita delle persone che conosco e che avrò la fortuna di incontrare.



Capitolo 1

Il massaggio: una delle tecniche curative più antiche

Dopo un urto o una caduta, viene spontaneo appoggiare la mano sulla parte dolorante, per massaggiarla o per proteggerla da ulteriori traumi. Se il dolore è sulla schiena, zona difficile da raggiungere con le nostre mani, possiamo invitare un'altra persona a cercare di darci sollievo.

Questo fatto fa parte dell'essere umano, nasce come gesto istintivo e primitivo: sicuramente tanto oggi quanto in passato esistono e sono esistite persone con proprietà o capacità taumaturgiche innate, come per esempio gli sciamani, i guaritori o i pranoterapeuti.

Più semplicemente non possiamo dimenticare che il tocco della mamma sulla fronte del figlio malato, o la mano sulla spalla dell'amico, hanno spesso un'azione terapeutica.

I primi documenti scritti che riportano o descrivono una forma di terapia manuale risalgono al 2600 a.C. in Cina, in un trattato di Medicina Interna Classica dell'Imperatore Giallo. Inoltre vari testi sanscriti menzionano la terapia manuale. Ippocrate e Asclepiade ne parlano, e così pure alcuni studiosi attribuiscono a Galeno la scrittura di 16 libri sull'argomento. Paracelso nel 1500 considerava la terapia manuale come indispensabile. Svariate sono le forme di terapie manuali. Tra queste, ad esempio, ritroviamo la Chiropratica, l'Osteopatia e la Riflessologia plantare.

La Chiropratica è una terapia che lavora sul sistema muscolare e scheletrico del corpo. Tale pratica si concentra principalmente sulla colonna vertebrale e sui suoi effetti sul sistema nervoso. La prima manipolazione chiropratica documentata risale al 18 settembre 1895, ed è stata eseguita da un insegnante e guaritore naturale canadese Daniel David Palmer.

L'Osteopatia è un metodo terapeutico che utilizza specifiche tecniche di manipolazione dei legamenti muscolari e sul drenaggio linfatico. Ha le sue origini negli Stati Uniti verso la fine dell'800 dal fondatore Dr. Andrew Taylor Still.

La Riflessologia plantare è un massaggio che segue le zone riflesse del piede. A questa ho dedicato il capitolo che segue.

Si può dire quindi che fin dai tempi più antichi l'uomo ha praticato la tecnica del massaggio, specialmente in Oriente, dove questo e altri metodi naturali sono sempre stati usati per ristabilire l'equilibrio di persone di ogni età.

In Oriente la pratica del massaggio è sempre stata considerata in misura maggiore che in Occidente, dove l'avvento della nuova scienza ha soppiantato a lungo il principio di corpo e spirito legati in modo indissolubile, per arrivare a considerare il corpo umano quasi come una macchina, su cui potessero intervenire con effetti benefici solo medici altamente specializzati. Ma col passar del tempo, la cultura occidentale, che ha favorito un modo di vivere caratterizzato da stress e ansia, sta riscoprendo pratiche che portano al ripristino dell'integrità psicofisica dell'uomo e che favoriscono un generale stato di rilassamento. Molti oggi sono abituati a uno stile di vita dominato da un ritmo incessante, sia a casa che sul posto di lavoro; il massaggio ha un ruolo molto importante nel mantenere il corpo in forma e la mente distesa. Agendo sulla capacità rigenerativa dell'organismo può riportare ad essere in sintonia con se stessi e a mantenere l'energia, consumata dalla tensione nervosa. Inoltre, essendo un flusso a doppio senso, un dare e un ricevere, è un valido mezzo per riscoprire l'efficacia del contatto fisico, che dona benessere e buona salute.

Il massaggio rappresenta sempre di più un valido mezzo per rimettere l'uomo in contatto con la dimensione più intima della sua identità e per combattere l'alienazione dilagante della nostra società. Il contatto umano è anche un linguaggio universale, che può comunicare emozioni distinte con una precisione sorprendente.

Gli specialisti consigliano di cominciare e finire la giornata con un massaggio. Non è indispensabile che sia eseguito in modo professionale, ad esempio può essere fatto dal marito alla moglie, dal genitore al figlio, e viceversa, basta che sia fatto con amore. E se nessuno ci può fare un massaggio, facciamoci un automassaggio! Ci migliorerà l'umore e inizieremo la giornata con il sorriso sulle labbra.

*<<Il massaggio è qualche cosa che si comincia e non si finisce mai,
che continua indefinitamente e che diviene
progressivamente più profondo, più elevato.
Il massaggio è un'arte sottile, non si tratta soltanto
di abilità, ma piuttosto di amore.
Dapprima impari la tecnica e in seguito la dimentichi.
Percepisci e crei dei movimenti attraverso questi sentimenti.
Quando conosci profondamente il massaggio,
il 90% del lavoro si fa attraverso l'amore e il 10% attraverso la tecnica.
Basta il contatto – l'unione d'amore – perché il corpo si rilassi.
Se senti amore e comprensione per la persona che massaggi,
se la vedi come un'energia di valore inestimabile,
se le sei riconoscente per la sua fiducia in te e per il fatto che ti lascia agire su di lei con
la tua energia, allora avrai sempre più l'impressione di suonare uno strumento musicale.
Il corpo intero diventa come i tasti dell'organo e sentirai in te la creazione di un'armonia.
Non soltanto la persona che massaggi, ma anche tu sarai rilassato.
Sii disponibile alla preghiera.
Quando tocchi il corpo di una persona, sii disposto alla preghiera
come se Dio fosse presente e tu semplicemente lo servirai.
Lasciati andare con l'energia totale.
Ogni volta che vedi fluire il corpo e che vedi l'energia costituire una nuova armonia,
sentirai delle gioie senza precedenti e ti troverai in una meditazione profonda.
Massaggiando, massaggia soltanto. Non pensare a nient'altro.
Entra nelle tue dita, nelle tue mani, come se la tua esistenza stessa vi entrasse.
Non accontentarti di un "toccare fisico".
La tua anima penetra nel corpo dell'altro, e le tensioni più intense si sciolgono.
Fanne un piacere, non un lavoro.
Fanne un gioco e divertiti>>*

Bhagwan Shree Rajneesh

Capitolo 2

La Riflessologia Plantare e la Tecnica Metamorfica

2.1 La Riflessologia Plantare

Tra le varie tecniche naturali definite “medicine complementari”, una delle più conosciute è la riflessologia.



Il termine riflessologia (letteralmente “scienza dei riflessi”) deriva dal latino *refle*cere, dove *re* significa ripetere un’azione e *flecto* riflettere, invertire, indica quindi il rimandare indietro qualcosa. Questa tecnica consiste nell’eseguire una pressione per stimolare i punti riflessi cutaneo-organici del piede, che si riferiscono agli organi interni: la compressione di un punto riflesso provoca una reazione nella parte anatomica corrispondente. La cura stimola le funzioni dell’organo sollecitato favorendo una generale ri-armonizzazione dell’organismo con il miglioramento di molte patologie sia fisiche sia psichiche.

Ha un’origine antichissima.

Varie testimonianze attestano l’uso di tale metodo in Cina, nella civiltà egizia, in India e in America (da alcune incisioni sembra che tale pratica fosse adottata fin dai tempi delle tribù Incas e Maya).

In Cina si praticava una forma di dito pressione che seguiva principi simili a quelli dell’agopuntura; nel 2700 a.C., nel *Nei Jing*, il più antico trattato di medicina cinese, si parla del massaggio riflesso del piede. Si narra che l’imperatore Hei, sia stato concepito da una nobile vergine camminando a piedi scalzi sulle orme di un gigante. Da questa leggenda la tradizione taoista ricavò la prima raffigurazione del feto nella pianta del piede, metafora e proiezione riflessa che costituisce la base della riflessologia plantare. Sia il singolo piede che i due piedi uniti evocano l’immagine del feto, i riflessi stessi rispondono a funzioni e zone che corrispondono precisamente alle parti in oggetto di un feto sovrapposto all’immagine del piede.

Il massaggio era molto praticato anche dagli egizi: nella tomba di Ankhm'abor, nota come la tomba del medico, e scoperta nella zona di Saqqara, è stato rinvenuto un dipinto murale che illustra il trattamento di riflessologia delle dita dei piedi e delle mani, fatto risalire al 2330 a.C.

Si diffonde in India circa 1.000 anni prima di Cristo. In Kerala (India del Sud) molte infermità venivano anticamente curate con una pressione delle mani, ancora oggi utilizzata da esperti di quest'arte tradizionale.

Il grande medico greco Ippocrate, vissuto nel V secolo a.C. e riconosciuto come padre della medicina occidentale, consigliava il massaggio come trattamento terapeutico per alleviare il dolore causato dalle articolazioni gonfie. Avendo compreso la profonda importanza del massaggio, insegnò questa pratica anche ai suoi allievi.

Si trovano tracce dell'uso della riflessologia anche tra le tribù degli indiani d'America, che ancora oggi usano una primitiva tecnica di questo massaggio.

Nelle cronache medievali si parla di due medici dell'Europa centrale, Adamus e A'tatls, che praticavano questo metodo intorno alla fine del 1500 con successo.

Gli antichissimi sciamani orientali furono i primi ad intuire il ponte energetico costituito dai nostri piedi, ponte che ci permette di connetterci con la terra ad un livello fisico (in quanto ci sostiene), ad un livello simbolico (in quanto rappresenta la Dea Madre generatrice della vita) e ad un livello energetico (in quanto lo scambio continuo con questo elemento base alimenta e vivifica la nostra Energia Vitale). L'uomo primitivo, camminando scalzo su terreni accidentati, era soggetto continuamente a sollecitazioni e pressioni su varie zone del piede; conseguentemente l'intelligenza dell'evoluzione ha situato i riflessi ed i canali di scarico energetico del corpo nei piedi, in modo che la locomozione bipede dell'uomo sulla terra avesse anche la funzione di "valvola di scambio energetico" e naturale massaggio di punti del piede in diretta risonanza con parti e funzioni psicofisiche del corpo umano. Con l'invenzione ed il perfezionamento delle calzature però, unito alle sempre minori asperità del terreno dovuto alla pavimentazione delle abitazioni e delle strade, questo contatto-massaggio tra i nostri piedi e la Madre Terra è venuto pian piano scemando.

I piedi sono alla base del benessere di ogni essere umano, eppure spesso vengono trascurati. Essi sostengono tutto il peso del corpo e permettono ad esso il movimento. La struttura dei piedi influenza l'equilibrio della struttura nella sua totalità; piedi non saldi, o costretti in

calzature scomode (ad es. tacchi alti e punte strette), favoriscono una postura scorretta e tensioni nel resto del corpo.

Si può inoltre imparare molto su una persona osservando i suoi piedi, dato che attraverso i piedi avviene il nostro contatto con il terreno, il modo in cui un individuo è piantato al suolo rispecchia molto il modo in cui è piantato emotivamente.

La riflessologia plantare dei giorni nostri fu ripresa nei primi anni del novecento dal Dott. William H. Fitzgerald (1872-1942), medico e chirurgo otorinolaringoiatra americano. Si laureò all'università del Vermont, e lavorò in importanti ospedali sia a Londra che a Vienna. L'inizio delle sue ricerche in questo campo fu quasi casuale, in quanto si accorse che le persone che avevano subito un intervento chirurgico sopportavano meglio il dolore se prima erano state in qualche modo sottoposte a pratiche di massaggio ai piedi o alle mani. Dopo diversi studi e sperimentazioni, nel 1910 tracciò una mappa del corpo umano attraversato da dieci meridiani diviso in altrettante zone, le cui parti ed organi trovano i corrispondenti punti riflessi nei piedi e nelle mani. Suddivise così il corpo umano in dieci parti verticali uguali, con linee che partono dalla testa per arrivare fino ai piedi. Considerando una linea centrale che, in corrispondenza della colonna vertebrale, divide il corpo umano in due parti, evidenziò poi cinque fasce di destra e cinque di sinistra. L'importanza di queste zone consiste nel fatto che qualsiasi parte del corpo si trova in una zona determinata ed è collegata a un'altra dal flusso energetico esistente nella zona stessa; quindi le due parti possono influire l'una sull'altra. A questo aggiunse tre linee orizzontali, una in corrispondenza delle spalle, una della zona della cintola e una all'altezza delle anche, individuando così nel corpo una parte superiore, una centrale e una inferiore. Trasferì poi questa figura sui piedi: in una proiezione plantare la linea centrale è posizionata tra i due piedi, la linea destra sotto il piede destro e quella sinistra sotto il piede sinistro. La linea orizzontale più esterna corrisponde all'articolazione metatarso-falangea, la mediana all'articolazione metatarso-tarsica e la terza forma una sorta di anello che cinge la caviglia. Ricavò così un reticolo che consente di individuare gli organi del corpo nel piede. La figura umana viene proiettata nel piede in posizione fetale, con il viso rivolto dalla parte dorsale (cioè quella in cui si trovano le unghie del piede), le gambe sono ripiegate e i piedi appoggiati alle natiche; di conseguenza le zone del capo si trovano verso la punta delle dita, gli organi mediani tra la prima e la seconda linea e le parti inferiori del corpo sotto la terza

linea. Gli organi che si trovano a destra sono localizzati nel piede destro, quelli a sinistra nel piede sinistro. In questa occasione venne anche coniato il termine di “terapia zonale”.

Il massaggio zonale si diffuse rapidamente negli Stati Uniti anche per merito del Dott. Joe Riley che perfezionò la tecnica e fece disegni e diagrammi minuziosi. In seguito, l'americana Eunice D. Ingham, sua allieva, intuì che i piedi erano notevolmente più sensibili delle mani alla pressione e mise a punto una tecnica che tiene conto anche dei punti riflessogeni del dorso e della pianta dei piedi, oltre che delle dita.

Negli anni settanta il massaggio zonale si diffuse anche in Europa e la riflessologia è una tecnica molto praticata anche in Inghilterra, Italia e Svizzera.

Oggi il suo valore terapeutico è del tutto accertato e continua a diffondersi e a svilupparsi nel mondo occidentale.

Il naturopata e riflessologo inglese Robert St. John cercò corrispondenze tra l'aspetto fisico del piede e gli atteggiamenti psichici ed emotivi del paziente, ipotizzando un collegamento più profondo rispetto a quello fino ad allora studiato. I suoi studi si basavano su un aspetto scientifico importante: una delle prime cose che si formano nell'essere umano è la colonna vertebrale, con il sistema nervoso centrale detta “Espansione Cefalo Caudale”. Intuì che la nostra colonna vertebrale è la detentrica della nostra memoria prenatale, momento in cui l'uomo si forma fisicamente ma anche caratterialmente. Scoprì quindi che il riflesso della colonna vertebrale nel piede è anche il riflesso del periodo di gestazione: il concepimento corrisponde alla prima vertebra cervicale e la nascita al coccige, mentre le 38 settimane di gestazione si trovano distribuite sulla lunghezza della colonna vertebrale. Capì quindi che con un leggero massaggio alle zone riflesse della colonna vertebrale è possibile entrare in contatto con il periodo prenatale dell'individuo e agire su eventuali blocchi che possono crearsi in quel periodo e chiamò questo metodo “Terapia Prenatale”, oggi conosciuta come “Tecnica Metamorfica”, per la sua caratteristica di intervento nella fase di cambiamento. La pratica di questo metodo non richiede abilità particolari, in diversi casi è stata molto efficace nella cura di bambini disabili, grazie al recupero delle funzioni alterate reso possibile dall'impulso al cambiamento e alla crescita. E' utile sia per bambini che per adulti, sia malati che sani, in quanto è un valido sostegno per riuscire ad adattarsi ai continui cambiamenti della vita senza perdere stabilità.

Fra gli organi del corpo circola un'energia vitale che permea ciascuna cellula e ogni tessuto; nel caso in cui la circolazione di questa energia venga ostacolata si creano dei blocchi che costituiscono causa di mutamento dell'equilibrio fisiologico e possono nascere delle patologie nel punto in cui si sono verificati. Se un organo infatti non riesce più a ricevere nella giusta quantità l'energia di cui necessita, viene compromesso nella sua funzionalità. I blocchi possono essere riscontrati sui punti riflessi dei piedi e possono essere sciolti. Per scoprirli si utilizzano delle tecniche di pressione, le quali rivelano l'esistenza di punti doloranti o di zone "arenose", spesso chiamate "strutture cristalline". Le tecniche di pressione e di massaggio, sono finalizzate a sciogliere i blocchi di energia e a disgregare le strutture cristalline. La stimolazione viene effettuata su punti ben precisi, in modo che il cervello decifri il messaggio e lo trasmetta poi all'organo interessato. Il massaggio non ha come fine solo la guarigione dell'organo stimolato, ma il ripristino di una situazione di salute generale. Infatti non si lavora solo sull'organo toccato da sintomi, ma anche su organi e apparati ad essi collegati.

Compito della riflessologia è "sciogliere" questi blocchi in modo che le correnti energetiche possano fluire armoniosamente. Il modo per eliminare con successo il problema è trovarne la causa. Se non la si trova, la persona continuerà a bloccare l'energia che il riflessologo ha cominciato a far fluire; se la causa è nota ma la persona è restia ad affrontarla, i canali energetici che il riflessologo libera rimarranno nuovamente bloccati poiché non vengono modificati i comportamenti che provocano il blocco.



In questi tre anni all'accademia non mi sono mai approcciata a nessuna materia con scetticismo, mentre mi è capitato di dubitare più di una volta delle mie capacità. Dubbi che ancora oggi a volte mi capita di avere. Fortunatamente però, ho avuto la possibilità di “sperimentare” ciò che ho acquisito in questi anni facendo dei trattamenti ad alcune persone e mi sono resa conto che la vera relazione con loro iniziava nel momento in cui le toccavo.

Ci è stato insegnato che amorevole delicatezza, sensibilità e non giudizio devono essere il “vestito” che come naturopati dobbiamo indossare nell'incontrare la persona che si affida a noi, ho imparato quindi ad estraniarmi da ciò che sono e dedicarmi a loro senza ego.

Prima di iniziare il trattamento, sia di riflessologia plantare che di tecnica metamorfica, faccio un breve esercizio di radicamento, inspirando ed espirando lentamente e profondamente, immaginando di essere un grande albero che con le sue radici penetra fino al centro della terra e che con i suoi rami si alza fino al cielo, questo per centrarmi e connettermi con il Tutto. Poi prendo contatto ponendo le mani verso la persona, lasciando che l'energia vitale cominci a fluire, e solo dopo la tocco fisicamente. Ho riscontrato che questo mio modo di avvicinarmi alla persona è molto gradito, l'ho imparato una decina d'anni fa frequentando dei seminari di Reiki.

Ho fatto dei trattamenti continuativi, più o meno a cadenza settimanale a tre donne. Non voglio entrare troppo nello specifico dei punti riflessi che ho toccato, del loro vissuto e del perché si siano rivolte a me, ma voglio sottolineare come tutte abbiano gradito il contatto delle mie mani con il loro corpo e di quanto sentissero il bisogno di essere accarezzate.

Una di queste donne ha 73 anni e circa 15 anni fa ha subito un intervento di mastectomia alla mammella sinistra, io l'ho saputo solo al terzo trattamento, non se l'era sentita di parlarne prima. Non mi ha sorpreso, il suo piede sinistro me l'aveva già detto: sul dorso del piede, sull'epifisi prossimale del quarto metatarso, c'era un evidente “segno”, e questa zona corrisponde alle ghiandole mammarie. Durante l'intervento, oltre alla mammella, le erano stati asportati diversi linfonodi (spesso per questo le si gonfia il braccio sinistro), riscontro di questo l'ho avuto nel toccare la pianta del piede sotto l'epifisi distale del quinto metatarso: c'era una “fossetta”, e questa zona corrisponde al cavo ascellare, che è la sede di un'importante stazione linfonodale predisposta alla produzione di linfociti (globuli bianchi). Mentre guardavo e accarezzavo i suoi piedi, mi rendevo conto di quanta

corrispondenza ci fosse con ciò che ho studiato all'accademia. Ai naturopati un grande aiuto viene dato dalla Medicina Tradizionale Cinese. Secondo questa antica medicina orientale la parte sinistra del nostro corpo, quella femminile, è connessa a problematiche più inerenti alla sfera affettiva che fisica e il seno sinistro, in particolare, è più legato ad aspetti materni, a conflitti non risolti con i propri figli. Proseguendo i nostri incontri, questa signora mi ha raccontato che vive da anni un rapporto molto difficile con suo figlio. Non vuole restare sola, si sente morbosamente attaccata a lui, non riesce ad accettare che ormai è cresciuto, è diventato adulto, e teme di perdere il suo amore. Siccome vive nella paura che possa succedergli qualcosa, quando la sera esce non va a dormire finché non è rincasato, e quando lui torna finiscono col litigare perché lo aspetta sveglia. Mi confessa che si rende conto di essere spesso invadente nei suoi confronti. Mentre l'ascoltavo mi sono ricordata di Chicory e Red Chestnut, due dei 38 meravigliosi fiori di Bach. Mi sembravano perfetti per aiutarla a "separarsi" da lui e smettere di preoccuparsi così tanto per il suo benessere. Le ho spiegato cosa fosse la floriterapia e le ho mostrato le bellissime carte dei fiori che utilizzo di solito con i bambini più piccoli. E' rimasta entusiasta e ha deciso di prenderli, con risultati sorprendenti direi. Ho aggiunto anche Walnut per aiutarla ad affrontare un cambiamento interiore che riconosceva necessario ma che non era in grado di mettere in pratica. Ora quando viene da me mi parla del figlio con più tranquillità, riesce a non assillarlo più con tante domande e la sera quando esce non lo aspetta più sveglia. I fiori l'hanno aiutata a tagliare il legame prezioso ma asfissiante che aveva con suo figlio, trasformandolo in un amore libero e incondizionato. Terminato il trattamento, prima di andare a casa, mi saluta con un forte abbraccio, mi stringe forte e non dice nulla, ma le parole non servono, mi ha già detto tutto così.

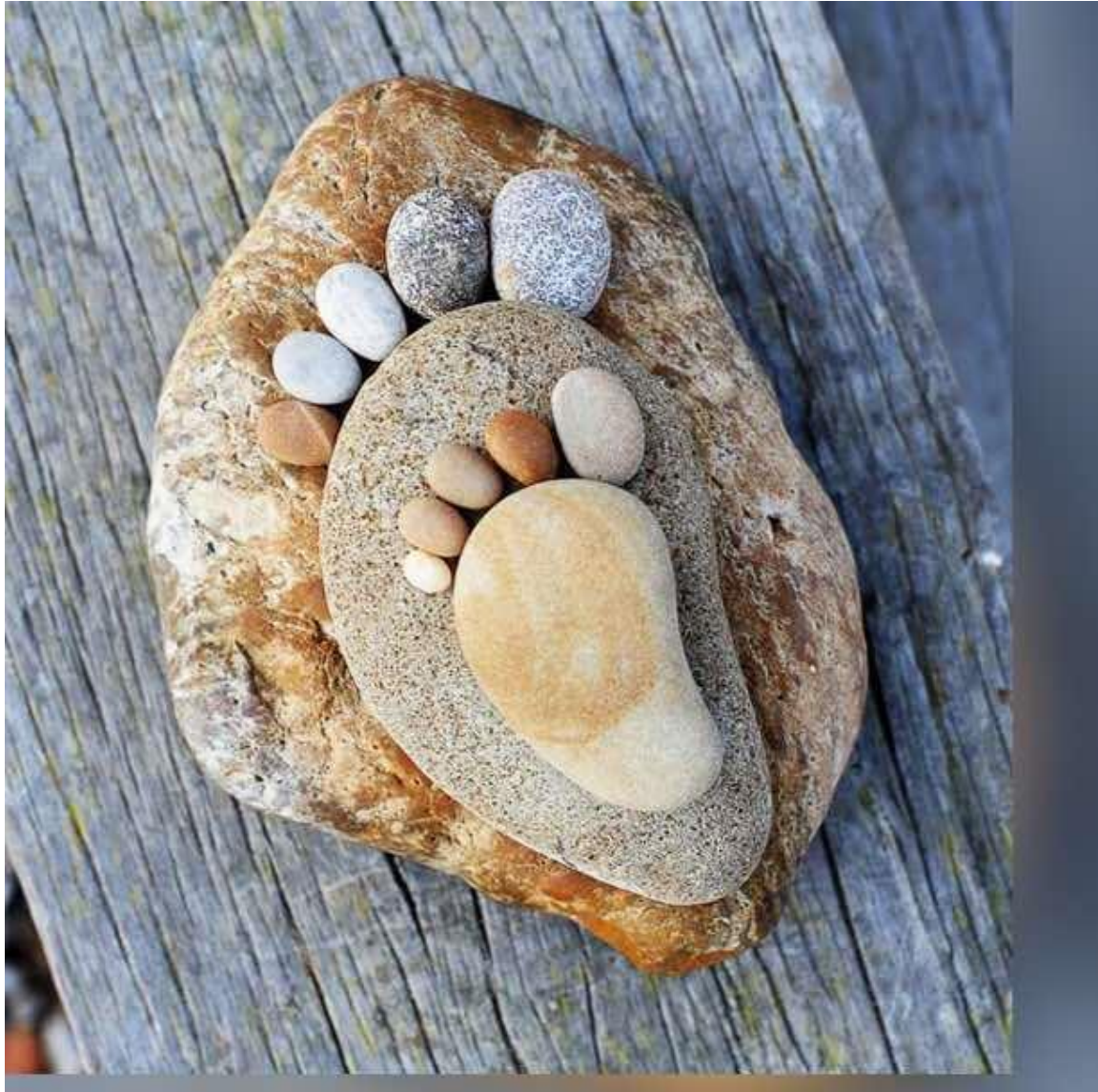
Un'altra donna invece, ha poco più di cinquant'anni. In lei ho notato quanto cambi il suo modo di respirare prima e dopo il trattamento di riflessologia. Appena sdraiata sul lettino ha un'espressione del viso molto tesa, un respiro veloce, quasi affannoso, ho la sensazione che tema il contatto con le mie mani. Le porto allora sopra le sue caviglie, resto così ferma, senza nemmeno sfiorarla e dentro di me "le chiedo il permesso di toccarla". La guido a concentrarsi sul suo respiro. Le chiedo di portare una mano sul suo petto e l'altra sulla pancia, di fare qualche inspirazione profonda con il naso e di espirare con la bocca, ascoltando l'aria fresca che entra dalle sue narici e calda che esce dalle labbra. In modo graduale riprende a respirare normalmente, il suo viso ora è più rilassato, allora molto

delicatamente e lentamente appoggio le mani sulle sue caviglie, per passare poi dal dorso fino alla pianta dei piedi. Sono rimasta piacevolmente sorpresa nell'accorgermi che verso la fine del trattamento si addormenta! Sulla pianta di entrambe i piedi ha un evidente ispessimento tra le teste del secondo-terzo metatarso e parte delle prime falangi del secondo e terzo dito (nella riflessologia, gli ispessimenti, le callosità sono indicatori di eccesso e di protezioni). Questa zona corrisponde all'area riflessa dei polmoni: fuma tanto e da parecchi anni, ma non riesce a smettere. Le ho consigliato di prendere i fiori di Bach, unendo al Rescue Remedy, Walnut, Elm e White Chestnut, prendendone 4 gocce ogni volta che aveva voglia di fumare. Fuma ancora, ma ha diminuito notevolmente il numero di sigarette.

L'ultimo esempio che vorrei citare è anche il più recente. Per ora le ho fatto solo tre trattamenti. Stavo massaggiando la pianta del piede destro, più precisamente il tratto rene-uretere-vescica (dall'epifisi distale del terzo metatarso scendevo longitudinalmente lungo l'arco plantare verso la parte laterale interna del piede, zona della vescica urinaria) quando ho sentito in profondità una protuberanza, mi sembrava di toccare un sassolino. Questa signora ama molto viaggiare e durante un nostro incontro mi ha raccontato che diversi anni fa è stata in Egitto: "un posto splendido" mi dice, "che non dimenticherò mai, anche perché durante un'escursione ho avuto una colica renale, un male....., pensa che ero là da sola, mio marito non ha voluto accompagnarmi in questo viaggio". Rientrata in Italia ha fatto un'ecografia: le hanno trovato "incuneato" un piccolo calcolo. Nella Medicina Tradizionale Cinese i reni sono molto in relazione con la coppia, probabilmente nei prossimi incontri ne ripareremo. Stava uscendo di casa quando si è fermata per un attimo, mi ha preso le mani e mi ha detto che non si ricordava il tempo di ricevere così tante carezze, aveva gli occhi lucidi.

E' proprio vero che il tocco è come se togliesse un velo ed è la più grande coccola d'amore.





2.2 La Tecnica Metamorfica

Durante il secondo anno della Scuola ConSè abbiamo potuto imparare e sperimentare su noi stessi la tecnica metamorfica. E' uno sviluppo della riflessologia, si distingue però da essa perché non lavora con pressioni ma con leggeri sfioramenti e non agisce tanto sul piano fisico o energetico, quanto su quello più sottile della mente: le emozioni, i sentimenti, le predisposizioni individuali che “colorano” la nostra energia personale e possono bloccarla o aiutarne il flusso. Come per la bioenergetica di Reich e Lowen, per molte discipline olistiche e per la medicina orientale, per la tecnica metamorfica il nostro corpo non è solo un insieme di parti fisiche ma ha una sua energia vitale che scorre nell'organismo. E' la stimolazione dell'energia, anziché di un punto riflesso specifico, ad attivare il potere della guarigione.



Non è un massaggio né una terapia: è un tocco lieve come una farfalla (che è il simbolo della tecnica). Muovendo le mani molto lentamente, si sfiorano particolari punti dei piedi, delle mani e della testa, lungo un percorso che riproduce la sequenza delle esperienze dal concepimento alla nascita. È una comunicazione intuitiva, con un contatto sottile e non verbale. Il tocco può essere leggerissimo o più marcato, ciò non influisce sull'effetto finale, basta non applicare movimenti violenti e rigidi. Non ci sono regole ferree da seguire tranne una, fondamentale e di vitale importanza: il lavoro principale viene svolto dalla vita che sa già cosa fare e come farlo!

In questa tecnica non osserviamo i sintomi e tanto meno la malattia. Come accennato nel capitolo precedente con un leggero massaggio alle zone riflesse della colonna vertebrale è possibile entrare in contatto con il periodo prenatale dell'individuo. Lo scopo è di lavorare con l'energia vitale senza imporre la nostra volontà, considerandoci dei catalizzatori: è la forza vitale della persona che trattiamo che agisce in modo giusto. Il lavoro di metamorfosi si manifesta attraverso un cambiamento nel modo d'essere, che va da ciò che è a ciò che può essere, dove si abbandonano vecchi schemi ripetitivi in vista di una liberazione. Il movimento è il risveglio che permette il cambiamento.

In questa tecnica tocchiamo la testa, le mani e i piedi, perché queste tre aree di comunicazione con l'esterno corrispondono alle tre azioni principali: pensiero, azione e movimento.

La testa è considerata il centro del pensiero, il nucleo delle pianificazioni. Il tocco sulla testa ci aiuta quindi a liberare la nostra capacità di pensare, di governare la nostra vita e di prendere delle iniziative all'interno della corrente di mutamento attivata dalla tecnica metamorfica. Questo centro corrisponde alle fasi di pre-concepimento e concepimento, alla facoltà di ricevere e interpretare intuizioni e conoscenze.

Il centro dell'azione si estende dalla colonna vertebrale alle spalle, alle braccia e alle mani. E' attraverso quest'ultime che esprimiamo le nostre qualità d'esecuzione, di creatività e di capacità di dare. Con il tocco sulle mani si liberano sia la capacità di agire all'interno della corrente di mutamento, sia i nostri sentimenti riguardo al nostro scopo nella vita. Corrisponde allo stadio del post-concepimento, agli aspetti introversi e personali del nostro essere.

Il centro del movimento si estende invece dal bacino alle gambe fino ai piedi. L'attività di questa zona esprime la nostra capacità di muoverci fisicamente. Corrisponde agli stati della pre-nascita e della nascita, che sono collegati con il nostro comportamento sociale, la nostra capacità di rispondere.

Ribadisco che in questo processo di metamorfosi il nostro ruolo è principalmente quello di essere dei catalizzatori. Mi spiego meglio facendo un confronto con quanto accade in natura. Quando una ghianda cade dalla quercia viene a contatto con la terra, il suo catalizzatore, perché non è la terra a far sì che la ghianda diventi quercia, ma è la forza vitale, la vita stessa della ghianda a consentirne la trasformazione. Quanto meno siamo coinvolti, tanto più siamo dei buoni catalizzatori. Durante il trattamento bisogna assumere un atteggiamento distaccato, il distacco infatti è una forma sottile di presenza. Con la massima delicatezza di cui siamo capaci, entriamo in contatto con la persona toccandola dolcemente e lasciamo che tutto abbia inizio.

Nei trattamenti di metamorfico ho potuto notare quanto tutti avessero un gran bisogno di contatto fisico e di quanto li aiutasse a sentirsi meglio, percepiscono un senso di benessere fisico, di carica ed euforia. A volte si vedono i benefici già alla prima seduta e si notano immediatamente dei cambiamenti a livello fisico ed emotivo; altre volte il cambiamento è impercettibile e ci vogliono più sedute, anche se tutti in genere si sentono molto rilassati e distesi. C'è chi mi ha raccontato di aver sognato e di sentire una sensazione di maggiore chiarezza interiore.



Capitolo 3

Il tocco e il contatto come fattore terapeutico

La curiosità, lo spirito di ricerca, permette di migliorare sempre più le capacità e possibilità terapeutiche, evolvendo dal livello prettamente fisico a quello spirituale. La sicurezza di un terapeuta viene dalle sue conoscenze, dalla capacità di trovare un obiettivo comune con la persona che tratta e dall'interesse che mostra avere per essa. Come terapeuti dobbiamo quindi migliorare le nostre capacità di ascolto, per poter entrare maggiormente in contatto empatico con l'altro.

Per poter sentire o venire in contatto con il problema profondo della persona che si rivolge a noi, bisogna essere capaci di concentrarsi profondamente e senza sforzo, mantenendo la mente in sintonia con la persona con cui si è in contatto. Avremo così la possibilità di svelare il mistero che sta dietro al dolore. E possiamo scoprire noi stessi, le nostre reazioni verso determinare situazioni e imparare a controllarle con maggior efficienza.

Nella riflessologia l'ascolto è legato al tocco. La nostra mano, attenta, ascolta quello che tocca, rendendosi conto delle sottili variazioni di temperatura, della presenza o meno di pulsazioni, di ispessimenti, della necessità o meno di variare anche di poco il punto toccato. L'efficacia della tecnica manuale, qualsiasi essa sia, dipende in gran parte dalla sensibilità del tocco, fattore che si acquisisce gradualmente con la pratica costante. Non si tratta solo di impostare una data tecnica o manovra, bensì di entrare in sintonia e di agire in sinergia.

I risultati delle terapie manuali in genere, come la riflessologia, la pranoterapia, lo shiatsu, i vari massaggi, molto spesso sono sorprendenti. Per sorprendente intendo dire che portano a risultati a volte insperati. A persone che avevano mal di testa da giorni, vertigini, o non riuscivano a dormire, o avevano una spalla bloccata da mesi, o soffrivano di stitichezza, dopo poche sedute i sintomi si sono notevolmente ridotti e in alcuni casi scomparsi, non temporaneamente ma in modo duraturo. Da dove arrivano questi effetti benefici.....?

La mano è uno "strumento" incredibile....., le mani "vedono": per un terapeuta o un massaggiatore che si approccia a una persona per rilassarla o toglierle tensioni, il "sentire" (magari anche ad occhi chiusi) le innumerevoli sfaccettature, le diversità, diventa in certi casi indispensabile o per lo meno desiderabile.

Il tocco è un linguaggio: con le parole, con i gesti, con i simboli, con metafore, comunichiamo con i nostri simili, ma come terapeuti, per farci capire dobbiamo imparare ad usare anche un altro linguaggio. Innanzitutto per imparare un linguaggio bisogna ascoltare. Con un contatto abile e mirato le mani si mettono in ascolto e imparano a comunicare con il corpo, con cui sono in contatto. A poco a poco, se non si è bloccati, tra le mani e il corpo inizia questo dialogo e scambio di informazioni sensoriali reciproco. Non è la sola volontà di chi tratta che porta la persona a guarire, è il reciproco scambio tra i due, con l'assunzione reciproca della propria responsabilità, perché la guarigione è data essenzialmente da sé stessi.

Visto che il tocco è di così vitale importanza per bimbi, uomini adulti e persino animali, anziché somministrare soltanto delle medicine si potrebbe consigliare un buon massaggio. Certamente non si può “massaggiar via” l'influenza, la bronchite, la leucemia o tante altre malattie per le quali la medicina attuale è in alcuni casi un'ancora di salvezza ma non possiamo dimenticare l'importanza di un buon “lavoro” sul corpo.

Il significato di buona salute è più della semplice assenza di malattia, è continuo sviluppo dell'individuo, è consapevolezza del suo corpo, è maturazione ottimale del suo sistema nervoso, è la capacità a resistere alle tossine ed a riparare le ferite.

Nessuna terapia è in grado di fornire tutte le risposte, ognuna ha dei limiti, ma è proprio la consapevolezza di questi limiti che da ad ogni disciplina terapeutica quei parametri entro cui il terapeuta può muoversi in piena libertà.

Inizialmente un terapeuta sente, ascolta ciò che la persona le comunica riguardo al suo problema, e spontaneamente il suo occhio va al corpo della persona, alla ricerca di ciò che può tornargli utile a “svelargli” qualcosa, poi vuole verificare con mano. La capacità di visione e di tocco è unita alla risonanza all'interno di se stesso. Per risonanza s'intende la sensazione, l'eco che la persona fa vibrare nel terapeuta, che può permettere di vedere e sentire il problema. I concetti di spazio o distanza sono estremamente relativi. Noi esseri umani siamo in contatto con tutto l'universo, basta aprirci, lasciare che avvenga. In termini pratici questo avviene quando ci concentriamo su un qualcosa per un periodo di tempo.

Essendo la concentrazione una facoltà della mente, essa avviene in noi stessi, ed è in noi stessi che vediamo gli oggetti, nel nostro spazio interiore. Ogni oggetto essendo di natura vibratoria, farà risuonare nel terapeuta uno stato d'animo o un'emozione che permetterà di entrare in sintonia con esso. Bisogna tener conto della distanza mentale che potrebbe separare il terapeuta dalla persona. Pur toccandola a livello fisico con la mano, potremmo essere estremamente distanti da lei, se tra noi non vi è alcuna sintonia. Attraverso il contatto delle mani con l'emanazione aurica della persona, prendiamo coscienza di ciò che lo circonda e che potrebbe essere stata la causa di un trauma, sia recente che passato.

Il contatto fisico e energetico del corpo prende la forma di un dialogo tra le energie della persona e del terapeuta. E' necessario che il terapeuta lasci circolare liberamente l'energia che si trova dentro il suo corpo. Il corpo esprime tutto il nostro essere, è uno con la mente, con l'anima, con lo spirito. Coloro che sono in contatto con il proprio corpo, sono in grado di percepirne e comprenderne i segnali sottili.

Gli esseri umani rispondono al contatto fisico in modo molto coerente e spesso inconsciamente. E' scientificamente provato che quando due persone si toccano viene rilasciata l'ossitocina, l'ormone che evoca sensazioni di appagamento che riduce l'ansia ed aumenta di conseguenza la sensazione di sicurezza nei confronti della persona con cui siamo in contatto.

Numerosi esperimenti scientifici hanno dimostrato quanto sono importanti le coccole per l'essere umano, l'essere toccato ed accarezzato. Il bisogno emotivo di contatto è una necessità fondamentale per la nostra esistenza. La sua assenza provoca insicurezze, ansia e disturbi dello sviluppo e nelle altre fasi della vita. Sono tante le ricerche che hanno rilevato come vicinanza e contatto siano vitali per il neonato e determinanti per il benessere in tutte le età. Perché carezze e tenerezze rispondono al bisogno innato di sentirsi riconosciuti, apprezzati, protetti, sostenuti, amati. E possiedono straordinari poteri per il benessere.

Esistono diversi buoni motivi per incrementare questa modalità di comunicazione nelle nostre relazioni. Il cervello ha bisogno di coccole e contatto, la concentrazione di alcuni ormoni ipofisari lo prova. Come appena accennato, le affettuosità innalzano il livello di ossitocina che riduce l'ansia, la paura e dona una sensazione di calma. Le affettuosità fisiche rinsaldano il legame di coppia: essere teneri l'uno con l'altro è un grosso collante.

Manifestare il proprio affetto con i gesti tra partner è un modo per consolidare la relazione e favorire l'empatia. Il beneficio della vicinanza e del contatto non è solo psicologico, si riflette sulla salute complessiva. Ricevere gesti affettuosi ha effetti sulla pressione sanguigna. Aumenta la risposta immunitaria, aiutandoci a difenderci e a reagire meglio alle malattie. Toccare ed essere toccati affettuosamente rinforza emotivamente. Ci fa sentire consolati, contenuti, amati. Infonde sicurezza. L'espressione dell'affetto attraverso gesti di tenerezza ci rende più attendibili, degni di fiducia agli occhi degli altri, più "veri". Ovviamente se i gesti sono spontanei e autentici. Migliorano la concentrazione e l'efficienza, si dorme meglio e più profondamente. La mancanza di contatto fisico e di "calore" è posta in relazione all'insicurezza, all'aggressività e all'ansia. La manifestazione di affetto attraverso gesti è associato ad una maggiore soddisfazione nella relazione di coppia. Alcuni studi dimostrano che più i partner sono affettuosi l'uno con l'altro, più sono soddisfatti della loro relazione.

I vantaggi dell'affetto attraverso i gesti si protraggono nel tempo, non si limitano al momento ma si ripercuotono positivamente sull'umore e sul benessere generale. Le coccole ricevute durante la primissima infanzia determinano la stabilità emotiva dell'adulto e i bambini ricoperti di tenerezze dai genitori diventeranno adulti più socievoli, meno aggressivi e meno stressati. Ma ci sono benefici anche immediati perché è attraverso le carezze e il contatto che i neonati imparano a conoscere il mondo. I piccoli accarezzati mostrano una maggiore attività cerebrale (è stata misurata tramite l'elettroencefalogramma), ne deriva che le carezze ne potenziano lo sviluppo e ne stimolano la maturazione.

Il contatto fisico attenua anche la sofferenza fisica, questo perché la pelle contiene moltissime fibre nervose che vengono attivate quando si viene abbracciati o quando semplicemente viene appoggiata una mano sulla spalla. La stimolazione di queste fibre blocca il lavoro di quelle che trasmettono i messaggi di dolore.

Ovviamente, tutto questo non significa iniziare a dispensare baci e carezze indiscriminatamente. La fisicità e il contatto devono essere espressi in modo consono alle varie età e al tipo di relazione perché ricevere confidenze e tenerezze da estranei può provocare fastidio e paura. In altre situazioni invece l'affettività fisica ha significato positivo anche tra persone semiconosciute: basta pensare all'importanza di un gesto

affettuoso da parte di un operatore sanitario quando siamo malati..... Inoltre personalità, educazione e cultura influiscono sulla manifestazione fisica di affetto. Non è detto quindi che persone "tiepide" non ci vogliano bene o non ci siano vicine. Ma non hanno imparato o sono bloccate nell'utilizzo di questa straordinaria forma di comunicazione emotiva dai risvolti positivi, totalmente priva di controindicazioni.

Nel bellissimo libro che ho letto “L’inganno dell’amore materno”, vengono riportati i risultati di alcuni studi condotti sul contatto fisico.

Un gruppo di scienziati nel corso di diversi anni ha fatto una ricerca sui contatti tattili, osservando il comportamento di 450 persone anziane, ed è arrivato a un risultato sensazionale. E’ stato dimostrato che nei soggetti che non hanno lesinato in coccole e parole buone, la durata della vita può aumentare di venti-trent’anni, a differenza di coloro che trattengono le emozioni positive.

Dei medici americani sono giunti alla conclusione che i contatti amichevoli sono capaci di diminuire e tenere lontani i disturbi psicosomatici, le paure, la depressione e addirittura di diminuire la tachicardia. Lo hanno dimostrato provando a massaggiare amorevolmente dei cardiopatici o dandole da accarezzare un gatto, un cane o anche solo un peluche: il loro battito cardiaco è tornato nella norma.

Albert Einstein raccontava: <<Quando sperimentavo difficoltà sul lavoro, andavo da mia moglie e le chiedevo di abbracciarmi. Il calore e l’attenzione di una donna bastavano a darmi una sferzata di energia>>.

Picasso, se non gli veniva una nuova idea in testa, chiedeva che gli massaggiassero la schiena.

Capitolo 4

La pelle e gli occhi: due organi di contatto

Nel corpo umano sono diversi gli organi “coinvolti” nel contatto. Ho deciso di approfondire la pelle e gli occhi perché ritengo che siano quelli più direttamente interessati nel contatto così come l’ho inteso nella mia tesi.

Nei paragrafi che seguono cerco di spiegare il loro “ruolo”.

4.1 La pelle

Il corpo è la casa in cui abita il nostro io, inteso soprattutto come consapevolezza di sé, consapevolezza quindi del corpo che lo riveste e di quello che lo circonda. La pelle, il tessuto connettivo, le ossa, i muscoli, tutti gli elementi che formano la nostra struttura, sono veicoli non solo di presenza, ma anche di sensazioni che informano l’io di quello che avviene in lui e attorno a lui.

Conoscere meglio la pelle e la sua funzione può aprirci a una comprensione più profonda.

La pelle si suddivide in epidermide, derma e ipoderma. Ma cosa c’è in un centimetro quadrato di pelle? 1.000 vasi sanguigni, da 20 a 200 peli, da 10 a 25 recettori della pressione, 150 ghiandole sudoripare, 200 terminazioni nervose dolorifiche, 4.000 nervi, 100 ghiandole sebacee, 2 recettori del calore e 13 del freddo!

Tutti i tessuti e gli organi del corpo si sviluppano da tre strati primitivi di cellule formanti l’embrione; lo strato più esterno (ectoderma) è quello che produce sia la pelle che il sistema nervoso. La pelle e il cervello si sviluppano quindi dalle stesse cellule primitive, derivano dallo stesso tessuto madre, e nel corso della vita dell’organismo essi funzionano come una singola unità. Potremmo dire che la pelle è la superficie esteriore del cervello, oppure che il cervello è lo strato più profondo della pelle. Le intime connessioni tra la pelle e il sistema nervoso centrale sono più importanti di quanto non si creda: toccare la superficie significa stimolare la profondità. Ecco perché la pelle è particolarmente importante in riflessologia, perché oltre ad essere il confine tra l’individuo e il mondo esterno è in rapporto stretto e diretto con il sistema nervoso. Così la pelle è sensibilissima all’attività elettrica e facilmente stimolabile dal sistema nervoso, ma anche il contatto epidermico stimola facilmente il sistema nervoso.

La pelle assolve a molteplici funzioni in quanto elimina i prodotti di rifiuto dell'organismo tramite la sudorazione, mantiene stabile la temperatura corporea attraverso le ghiandole sudoripare, assorbe l'energia solare attivando la vitamina D e rivestendo tutto il corpo lo isola e lo protegge. E' inoltre un organo di contatto tra noi e il mondo esterno, ma anche di espressione perché sulla pelle "leggiamo" tutta la nostra storia che non riesce a nascondersi.

Si può definire una barriera che contiene efficacemente nel suo involucro tutto ciò che è di noi, tenendo fuori tutto quello che non lo è. Viviamo la pelle come il nostro limite materiale esterno e contemporaneamente attraverso la pelle siamo in contatto con l'esterno perché con essa tocchiamo il mondo circostante. E' come una finestra aperta sul mondo attraverso la quale le nostre impressioni permeano la nostra coscienza e strutturano la nostra esperienza. Ma non è possibile per la vita nascondersi dietro una barriera. Ogni volta che si tocca qualcosa, si è consapevoli della parte del nostro corpo che sta toccando e dell'oggetto che si sta toccando. L'esperienza tattile racconta di se stessi così come racconta di ciò che si tocca. Si usa costantemente il mondo per esplorare le proprie reazioni, così come si usano le proprie reazioni per rapportarsi al mondo.

Al momento del contatto simultaneamente due correnti d'informazioni iniziano a scorrere: l'informazione sull'oggetto annunciato dai nostri sensi e l'informazione sul nostro corpo definita dall'interazione con l'oggetto. In questo modo impariamo che siamo più coesi dell'acqua, più soffici del ferro, più duri del cotone, più caldi del ghiaccio..... Quindi non possiamo mai toccare una cosa sola, allo stesso momento tocchiamo due cose: l'oggetto (o l'altra persona) e noi stessi. La nostra superficie tattile è la connessione tra i nostri processi di pensiero e la nostra esistenza fisica: stabilisce preferenze e avversioni, abitudini e partenze, differenzia ciò che è piacevole da ciò che è spiacevole. Il sentire della nostra pelle e le sensazioni della nostra mente, quello che noi sentiamo e come noi ci sentiamo, diventano così confusi e ambigui che i nostri sentimenti interni possono alterare quello che la nostra pelle sente. La pelle stessa non pensa, ma la sua sensibilità, unita alla sua abilità a ricevere e trasmettere una così vasta gamma di segnali, è così grande che per versatilità può essere considerata seconda al cervello. Indubbiamente l'associazione tra la pelle e il cervello è estremamente intima. Pelle e sistema nervoso centrale hanno una concreta connessione anatomica e fisiologica, rispecchiano quindi il nostro modo di essere.

Una problematica a carico di un organo interno viene proiettata sulla pelle e ogni stimolazione di una determinata zona della pelle viene condotta all'interno verso il corrispondente organo. Le terapie delle zone riflesse si basano su questo rapporto. Il terapeuta vede e controlla sulla pelle lo stato degli organi e li tratta intervenendo nelle zone di proiezione della pelle. Quando avviene qualcosa sulla pelle (un arrossamento, un prurito, un'inflammazione, un gonfiore, un ispessimento, ecc...), il punto in cui questo avviene non è casuale, ma indica un processo interiore.

La pelle inoltre riveste in naturopatia un ruolo fondamentale nella prevenzione e nella cura delle malattie, in quanto in tante situazioni il naturopata utilizza terapie idrico-cutanee, generali o locali, per aiutare la ripresa dell'organismo e il ritorno alla salute attraverso l'idro-termo-fango-terapia.

Ma la pelle non mostra solo il nostro stato organico interno, rivela anche le nostre reazioni psichiche: si suda per l'agitazione, si diventa rossi di vergogna, impallidiamo per la paura o ci viene la pelle d'oca.

Secondo la psicosomatica una pelle molto sensibile fa pensare ad un'anima molto sensibile, al contrario, solida e resistente fa pensare a una robusta corazza; la pelle sudaticcia può denotare insicurezza e paura; brufolosa può celare il desiderio di non venire toccati.

La pelle diventa una cartina tornasole che legge, registra e comunica tutti i mutamenti emozionali che ci attraversano e questa emozionalità si alimenta quando lasciamo che si crei un contatto tra il nostro mondo interiore e la realtà che ci circonda. Essere consapevoli della propria emozione non significa saperla controllare e gestirla razionalmente, ma permettersi di avvertirla nel momento stesso in cui si manifesta: potrà così essere espressa e lasciata andare, portandoci all'apertura del cuore.

Strettamente correlati con la pelle, anche i polmoni sono importanti organi di contatto, pur avendo caratteristiche molto diverse. Il contatto epidermico è molto più stretto e diretto, è più avvolgente e intenso di quello del polmone ed è soggetto alla nostra volontà, mentre il contatto che stabiliamo con i polmoni è indiretto, non possiamo impedirlo. Sono in stretta relazione con la pelle perché un sintomo patologico può essere palleggiato tra i due organi: un'eruzione cutanea repressa può manifestarsi come asma, che curata può trasformarsi

nuovamente in una eruzione cutanea. Sia l'asma (legata ai polmoni) che l'eruzione cutanea (legata alla pelle) esprimono lo stesso problema di contatto e di rapporto.

Le vie respiratorie rappresentano lo scambio tra l'ambiente esterno e l'ambiente interno, sono le vie di comunicazione da cui entra la vita che verrà poi distribuita dal sangue a ogni nostra cellula.

La respirazione si compone di due fasi: l'inspirazione e l'espiazione. Con la loro continua alternanza formano un ritmo. Un respiro che introduce aria porta alla tensione e uno che emette aria porta alla distensione. Attraverso l'inspirazione l'ossigeno contenuto nell'aria viene portato ai globuli rossi, mentre con l'espiazione ci liberiamo dell'anidride carbonica: questo contatto con ciò che viene da fuori e il conseguente scambio avviene negli alveoli polmonari. Il respiro ha a che fare con il contatto in senso lato in quanto permette la comunicazione tra l'interno e l'esterno, rapporta l'uomo costantemente al tutto, evitando che si chiuda e si isoli. In questo senso i polmoni hanno un "ruolo" fondamentale nel contatto con il mondo e nelle relazioni con gli altri, visto che è attraverso essi che introduciamo l'aria che ci collega tra noi, che lo vogliamo oppure no: anche se non vogliamo, respiriamo la stessa aria che respirano tutti, anche il nostro nemico.

Nell'inspirazione c'è la metafora della nascita e nell'espiazione quella della morte: cominciamo la nostra vita col primo respiro e la concludiamo con l'ultimo.

4.2 Gli occhi

L'adulto, come il bambino, reagisce ad una persona in base a come questa entra in contatto con lui con gli occhi e con la voce. Il bambino può vedere già prima della nascita, ma gli occhi diventano un importante organo sensoriale dopo la nascita. Il 70% del flusso di informazioni diretto al cervello passa attraverso gli occhi. I pediatri hanno creduto per lungo tempo che il neonato per alcune settimane dopo la nascita non avesse la capacità della visione binoculare e non riuscisse a mettere a fuoco, ma vi sono prove che in una nascita senza complicanze, in cui il bambino ha avuto un'esperienza fondamentalmente piacevole, la visione binoculare si sviluppa molto prima. A questo proposito Elsworth Baker scrive: «Normalmente dove c'è un buon contatto con la madre, gli occhi rimangono aperti, vivaci, curiosi, con uno sguardo serio ma fiducioso. Gli occhi sani sviluppano la visione binoculare necessaria a mantenere un buon contatto con l'ambiente e a consentire un'adeguata integrazione dell'individuo. Attraverso gli occhi, l'ambiente diventa in effetti

un'estensione dell'individuo, per cui essere consapevole di questo equivale ad essere consapevole del suo stesso corpo>>>.

Il bambino non solo vede, cioè riceve delle impressioni, ma guarda anche, cioè distribuisce impressioni. Gli occhi sono tanto attivi quanto ricettivi. Il piacere del contatto attraverso gli occhi può essere rovinato dalle esperienze traumatiche legate a una luce violenta, uno sguardo duro, penetrante o pieno di rabbia di una madre che respinge.

Quando incontriamo gli occhi di qualcuno, noi interferiamo direttamente con il cervello. Con questo contatto attraverso lo sguardo sottoponiamo il cervello ad un lieve massaggio. Le circonvoluzioni del cervello assomigliano a quelle dell'intestino. Il cervello è come un intestino nella testa che assorbe, digerisce e metabolizza i pensieri, trasformandoli in movimenti.

Il processo della vista è da un lato un processo ottico che produce un'immagine, dall'altro lato è un processo energetico che interessa l'ipofisi (ghiandola pituitaria) e, attraverso questa, la persona intera. La nostra visione infatti influisce profondamente sul nostro essere. Il rapporto tra soggetto e oggetto diventa un processo di feedback integrale in cui entrambe le parti si toccano e modellano a vicenda. La qualità della visione determina il tipo della percezione che noi abbiamo e questa, a sua volta, influisce sulla natura dello sguardo. Se guardiamo una persona in modo chiaro e aperto, senza preconcetti, la nostra percezione è nitida e nello stesso tempo l'espressione dei nostri occhi sarà liberata da pensieri inutili. Al contrario, una persona che stringe gli occhi e guarda il mondo con sospetto avrà uno stile di percezione diffidente. Quando la guarderemo, leggeremo nei suoi occhi la natura del suo contatto con il mondo.

I movimenti e le espressioni degli occhi sono usati per lo più in maniera inconsapevole. Lo sguardo e il contatto visivo svolgono un ruolo importante nel comunicare atteggiamenti e nell'instaurare relazioni. Guardare l'altra persona significa rivolgersi a lei, prenderla in considerazione, è un modo di "chiamare" l'altro. Se la persona a cui ci rivolgiamo non ci guarda, dà l'impressione di rifiuto, di indifferenza oppure di sottomissione, mentre uno sguardo troppo intenso e prolungato può diventare motivo di disagio e può essere percepito come un segnale minaccioso.

Secondo Lowen gli occhi hanno due funzioni: da una parte sono *organi di contatto*, dall'altra sono *organi di visione*. Possono esprimere sia sentimenti che pensieri. Uno dei

modi più comuni per interrompere il contatto è quello di allontanarsi da uno scambio di sentimenti con un'altra persona guardandola come se fosse un oggetto, oppure guardando non essa, ma attraverso essa, o attraversandola con lo sguardo senza vederla realmente.

Una persona in contatto con il suo corpo e col mondo che lo circonda ha intuizioni più chiare, una visione più realistica di sé e il suo sguardo sarà più lucido. Una persona dominata dal pensiero interiore ha uno sguardo annebbiato.

Mentre il pensiero creativo e una vita immaginativa vivace sono alimentati dal contatto con un flusso libero di sentimenti, un'eccessiva visione interiore rende l'individuo cieco a ciò che accade all'esterno.

Quando gli occhi sono vivi diventano fiumi di sentimento che a volte possono essere espressi attraverso lacrime di tristezza o di gioia. Il flusso di lacrime sblocca i seni nasali e offre un modo per liberare i pensieri.

Quando gli occhi sono aperti e raggianti per il contatto, esprimono sentimenti che possono alimentare gli altri e collegare in modo armonico una persona a coloro che la circondano.

Per noi naturopati gli occhi non sono solo *organi di contatto e di visione*, sono anche *organi che rispecchiano lo stato di salute* della persona. Infatti attraverso l'iridologia, che consiste nell'osservazione dell'iride tramite l'analisi delle sue alterazioni grafiche e cromatiche, è possibile vedere le zone riflesse di tutto l'organismo. Si basa principalmente sulla dinamica dell'interscambio delle sensazioni nervose tra organi e cervello e viceversa. Cerco di spiegarvi meglio: se in un determinato organo sussiste un'anomalia o un'alterazione, questa viene trasmessa al cervello, che dopo varie elaborazioni la ritrasmette al complesso sistema nervoso degli occhi, dove viene recepita fissandosi nell'iride. Si possono distinguere le zone di congestione da quelle di accumulo tossico, le infiammazioni o le irritazioni, i punti costituzionalmente più forti o più deboli, che nell'insieme determinano la forza vitale di un soggetto. E' per questo motivo che un esame approfondito dell'occhio può permettere di scoprire precocemente un problema prima che si manifestino i sintomi clinici, consentendo di intraprendere uno stile di vita adeguato alla propria costituzione. L'iridologia è un metodo indolore e non invasivo che ho sconosciuto alla Scuola ConSè che trovo estremamente valido e interessante.

Capitolo 5

Tutto ha inizio nel grembo materno

L'embrione è formato da tre principali strati di tessuto, ciascuno dei quali si trasforma in diversi sistemi organici fondamentali. Lo strato interno endodermico crea principalmente il tratto gastro-intestinale e l'apparato respiratorio, interessa perciò i processi energetici della digestione e dell'ossigenazione. Lo strato medio mesodermico crea la muscolatura striata ed interessa perciò lo spostamento nello spazio e tutti i movimenti volontari. Lo strato esterno ectodermico crea la pelle e il sistema nervoso centrale, interessa perciò la creazione dei confini tra organismo e ambiente (la pelle) e il contatto tra organismo e ambiente attraverso l'immissione sensoriale, l'elaborazione mentale e la risposta programmata (il sistema nervoso centrale). Da quest'ultimo dipende il sistema di percezione e il flusso di informazioni in entrata e in uscita dal corpo.

Durante l'ultima fase del travaglio, quando è già uscito dall'utero, il bambino viene staccato dalla placenta e la placenta dalla madre. Viene radicalmente e definitivamente "interrotto" lo stretto legame e contatto fisico durato circa 9 mesi tra la mamma e il suo bambino. Per il neonato è un momento di arrivo, durante il quale deve attraversare una serie di passaggi cruciali.

Leboyer, un medico francese che ha scritto sulla nascita senza violenza, ha mostrato quanto sia importante per il futuro benessere del bambino che il suo primo ingresso nel mondo e l'impatto esterno sulle sue funzioni corporee siano trattati con sensibilità. Egli entra in un mondo che è normalmente trenta gradi più freddo dell'utero. Leboyer ha posto la sua attenzione sul piacere o il trauma legati alla sensazione della pelle, al contatto degli occhi con la luce e al contatto delle orecchie con il suono. Passa da un mondo dominato da sensazioni cutanee a un mondo in cui una quantità sempre più grande di impressioni viene da recettori a distanza, principalmente gli occhi e le orecchie; da un mondo in cui aria e cibo passano attraverso l'ombelico a uno in cui passano attraverso naso e bocca; da un mondo in cui i muscoli sono senza peso e sospesi nel liquido, a un mondo dove hanno una funzione anti-gravitazionale. Il rapporto tra queste transizioni e gli strati embrionali è ovvio e ricco di significato per il futuro sviluppo caratteriale.

I bambini hanno bisogno di un contatto corporeo diretto molto più frequente e intenso, in quanto inizialmente non dispongono ancora di un linguaggio. Soltanto gli impulsi trasmessi attraverso la pelle lo guidano. Il bambino deve percepire la mamma con tutto il suo corpo: quanto più il bambino è piccolo tanto più stretto è il contatto, talvolta fino a raggiungere una intensità simbiotica, attraverso cui si sente legato alla mamma come se fosse parte di lei. Proprio nel corpo della mamma il bambino sperimenta l'esser tenuto stretto come prima forma di vita. Durante il suo sviluppo, il feto si espande nell'utero e viene tenuto sempre più stretto e aderente alla parete uterina materna. Nel sentire questo confine, il bambino percepisce il ritmo dell'essere portato in modo sicuro, caldo e morbido. E anche la mamma percepisce in modo sempre più forte il benessere del bambino. Il feto si può fidare dei ritmi del corpo della mamma e si sente protetto. E' meraviglioso pensare che l'anima riesca a "incorporarsi" grazie al continuo cullare materno, mediante il ritmo cullante da destra a sinistra (per esempio quando la mamma cammina), in avanti e indietro (quando stende la pasta), dall'alto verso il basso (quando appende i panni). In seguito l'adattamento del bambino al ritmo acquisito nel ventre materno, serve ad affrontare sfide più complesse, come per esempio al bilanciamento della posizione del corpo o all'orientamento nello spazio. Ma il bambino non percepisce solo questi ritmi: anche il battito cardiaco, i movimenti del respiro e la voce della mamma sono per lui compagni affidabili. Con l'ampliarsi della sua capacità percettiva, il bambino può fidarsi del fatto che i suoi movimenti trovino una risposta da parte della mamma, ad esempio attraverso l'accarezzamento della pancia.

Con la nascita la mamma e il bambino si rispecchiano reciprocamente, possono guardarsi in viso e ascoltarsi: la mamma imita ogni suono del bambino e il bambino le smorfie della mamma, si sintonizzano in un dialogo che inizia dal contatto corporeo e si sviluppa in un linguaggio unico e specifico. Un meraviglioso dialogo d'amore.

Le primissime ore successive al parto sono di importanza fondamentale per la formazione del legame tra la mamma e il suo piccolo, perché è proprio in quei momenti che avvengono importanti cambiamenti fisici, emotivi e psicologici. Il bambino inizia ad adattarsi alla nuova vita, a nutrirsi al seno e a garantirsi così la sopravvivenza. La mamma riconosce il suo bambino, lo attacca al seno per sentirlo ancora unito a sé, per nutrirlo e per iniziare ad amarlo in modo totale.

Nei paesi africani, presso i popoli indigeni del Sud America, in Indonesia e in generale in tutti i luoghi in cui gli uomini seguono ancora le antiche tradizioni della natura, le madri portano i figli con una fascia al collo. Ciò avviene spesso anche per pura necessità, in condizioni di vita povere gli uomini non hanno altra possibilità che proteggere il piccolo con il proprio corpo, non ci sono carrozzine o stanze per bambini, neppure automobili.

Al bambino portato in fascia, viene trasmessa l'affidabilità del legame, la protezione, la fiducia e soprattutto la consapevolezza di essere amati incondizionatamente.

Durante la prima metà del ventesimo secolo molti psicologi credevano che mostrare affetto ad un neonato fosse un'abitudine gestuale che non aveva un reale scopo, addirittura secondo molti studiosi dell'epoca, l'affetto poteva solo sviluppare disagi e portare a problemi psicologici in età adulta.

Per nostra fortuna, in diversi si sono interessati a questo argomento e si sono adoperati per dimostrare gli effetti positivi dell'amore, un fattore difficile da quantificare e misurare.

Al riguardo sono stati fatti diversi esperimenti, spesso controversi.

Il primo l'ha intrapreso l'imperatore Federico II (1194-1250) per individuare quali fossero i presupposti per lo sviluppo del linguaggio. Fece nutrire e lavare alcuni neonati dalle balie, proibendo però loro qualsiasi tipo di affettività. I neonati pagarono questo esperimento con la loro vita: essi non potevano vivere senza essere accarezzati.

L'autore del secondo noto esperimento fu lo psicologo americano Henry Harlow.

Era convinzione comune che l'attaccamento nei primissimi periodi di vita fosse legato solo al bisogno di cibo e ad altri bisogni fisiologici.

Lui credeva che ci fosse dell'altro.

Negli anni '50 sperimentò su delle scimmie, dei macachi: alla nascita i piccoli venivano separati dalla vera madre e venivano date loro delle madri surrogate, una fatta di fili di ferro e una di peluche. Tutti i piccoli amavano afferrarsi alla mamma di peluche quando erano in cerca di conforto, sebbene sia l'una che l'altra avessero un congegno che somministrava loro il latte. Addirittura, in situazioni di stress, in presenza di rumori sconosciuti o oggetti insoliti, vicino alla madre di fili di ferro assumevano degli atteggiamenti di natura autistica

o isterica. Non si sentivano rassicurati. Secondo Harlow era evidente che un contatto confortante era un componente di estrema importanza nello sviluppo di risposte affettive, mentre la componente allattamento era meno rilevante. Il contatto oscurava quasi completamente la variabile allattamento, anzi, la disparità era tale da far ritenere che la primaria funzione dell'allattamento fosse quella di assicurare un frequente ed intimo contatto dell'infante con il corpo delle madre.

Quando le mamme surrogate venivano portate via dalla stanza gli effetti erano drammatici: i piccoli macachi perdevano ogni sicurezza, diventavano tristi e iniziavano ad agitarsi, gridare e piangere. Diventati adulti, si dimostrarono incapaci di relazionarsi con i propri simili, rifiutarono gli accoppiamenti o uccisero la prole una volta partorita.

Nel 1915, durante il periodo della prima guerra mondiale, in un orfanotrofio di Baltimora il 90% dei neonati, nonostante fossero nutriti adeguatamente, moriva in meno di un anno. Quello stesso anno un pediatra di New York, il Dottor Henry Chapin, pubblicò un resoconto dove riportava che in dieci istituzioni di diverse città americane, era il 99% dei neonati che moriva entro l'anno. In tali istituzioni, le poche inservienti avevano il tempo soltanto di allattarli, e mai di coccolarli. Quando il personale aumentò il numero di decessi diminuì notevolmente. Se ne deduce che una mancanza di stimolazione può dare al corpo gli stessi effetti negativi della malnutrizione.

Anche lo psicoanalista austriaco Spitz fu uno dei primi studiosi ad approfondire le proprie ricerche al riguardo. Tra il 1945 e il 1946 mise a confronto due gruppi di bambini. Uno era costituito da 220 bambini, figli di donne detenute che avevano la possibilità di dedicarsi personalmente ai loro piccoli in un asilo nido annesso alla struttura. L'altro comprendeva 91 infanti abbandonati e ricoverati in un brefotrofio dove restavano soli per ore e ore, in uno stanzone enorme, con tanti altri bambini, sdraiati costantemente con il viso verso l'alto, dove vedevano sempre e solo il soffitto. In entrambe i casi i bambini venivano adeguatamente nutriti e curati dal punto di vista igienico, ma nel secondo gruppo, malgrado la presenza di operatrici professioniste, formate per l'assistenza ai lattanti, i bambini presentavano un quadro clinico preoccupante. Molti non crescevano regolarmente, soffrivano di ritardi nello sviluppo cognitivo e motorio, si riscontrava un marcato abbassamento delle difese immunitarie (il 37,3% di essi morì entro il secondo anno di vita).

Da questo Spitz dedusse che i sorrisi, le carezze, il tono della voce della mamma e il contatto fisico con il corpo di lei stimolano nel piccolo una reazione positiva assolutamente necessaria per il proprio corretto sviluppo. Privato del contatto e dell'affetto della madre, il piccolo diventa apatico e indifferente, perde peso, si ammala facilmente perché il suo corpo non produce gli ormoni necessari alla crescita. Queste sintomatologie non vennero invece riscontrate nel gruppo dei figli cresciuti in carcere.

La maggior parte degli psicologi afferma che proprio i primi tre anni di vita del bambino rappresentano la fase più importante per lo sviluppo della personalità. Sostengono quanto sia importante l'incontro corporeo tra madre e figlio, come il neonato abbia bisogno di un contatto intenso con la madre e soprattutto che deve essere lei a occuparsi di lui.

Dalle ricerche sul modello embriologico dello psicoterapeuta inglese David Boadella con la collaborazione di Henri Laborit (biologo e filosofo francese), è stato elaborato un modello terapeutico chiamato Biosintesi. Si basa sulla teoria della corazza caratteriale di Wilhelm Reich (medico, chirurgo e psicoanalista austriaco), sulla teoria bioenergetica di Alexander Lowen (psicoterapeuta e psichiatra statunitense) e sul funzionamento psicofisico umano. Il concetto centrale della Biosintesi è che vi sono tre correnti energetiche o flussi vitali fondamentali che scorrono nel corpo, associati agli strati cellulari o embrionali (endoderma, mesoderma ed ectoderma), da cui si formano i diversi sistemi organici (come ho spiegato all'inizio di questo capitolo). Queste correnti si esprimono sotto forma di un flusso di movimento lungo tutti i canali muscolari: un flusso di percezioni, pensieri e immagini attraverso il sistema neurosensoriale e un flusso di vita emozionale attraverso gli organi posti in profondità nel tronco. Una tensione prima o durante la nascita, nel corso dell'infanzia o anche in seguito impedisce l'integrazione di queste tre correnti. I campi di esperienza rinvenibili negli strati embrionali della cellula sono i campi della respirazione e dell'emozione, dell'azione e del movimento, del pensiero e della sensazione.

Secondo i loro studi, l'equilibrio emotivo della persona è mediato dalle due grandi diramazioni del sistema nervoso vegetativo: il simpatico e il parasimpatico. Il sistema simpatico ci prepara all'azione in caso di emergenza, all'attacco o alla fuga, ed è associato alle emozioni di rabbia e paura. Il sistema parasimpatico è connesso a un'altra coppia di emozioni: il rilassamento e l'abbandono alla tristezza e al dolore. In situazioni di stress

l'alternanza del funzionamento del simpatico e parasimpatico è interrotta e l'individuo prova un malessere psicofisico, avviene così quello che Laborit ha definito il sistema d'inibizione all'azione, cioè una serie di alterazioni organiche (ad es. la secrezione contemporanea di ormoni dello stress, come la noradrenalina e i corticosteroidi) che porta al cattivo funzionamento del sistema nervoso autonomo e, col tempo, alla malattia psicosomatica.

Il neurofisiologo americano Dottor Prescott dopo numerose ricerche è giunto alla conclusione che la causa principale dei disturbi emotivi, come la depressione, l'iperattività, le perversioni sessuali, l'abuso di droghe, l'aggressione, sia da collegare alla deprivazione di contatto, di tocco e di movimento fisico. Secondo i suoi studi la presenza di piacere fisico inibisce la violenza e la collera non è possibile: è stato dimostrato calmando istantaneamente degli animali inferociti con una elettrostimolazione dei centri nel cervello collegati al piacere.

<< Il bambino non si sbaglia.

Sa tutto.

Sente tutto.

Vede fino in fondo ai cuori.

Conosce il calore dei vostri pensieri>>.

(Lavoie)

Capitolo 6

Il piacere di abbracciarci



Frequentemente ci si accorge che nella vita della propria famiglia e nelle abitudini familiari di altre persone manca qualcosa. Quando si parla della propria infanzia spesso, si ritrovano situazioni comuni: alla sofferenza viene opposta l'espressione "non devi piangere"; al pianto si risponde con un insulto "non fare il bambino"; talvolta il pianto richiama una punizione "se continui a piangere, te ne do un'altra" oppure "ti chiudo in camera tua se non la smetti di tirar su col naso!".

E' importante imparare ad accettare queste manifestazioni naturali e spontanee di sofferenza, perché la sua espressione e il suo sfogo attraverso il piangere, il tremare, il battere i piedi, il dare in escandescenza, rappresentano il superamento e la soluzione dell'esperienza dolorosa. Spesso però l'accettazione non basta, scaricare le sensazioni non è sufficiente per ripristinare l'energia del corpo. Di solito le persone si sentono "giù di corda" o "vuote" dopo forti emozioni, specialmente dopo aver pianto. Le sensazioni possono cambiare se si riceve un abbraccio pancia contro pancia, petto contro petto, da cuore a cuore, da viso a viso. Nell'abbraccio non s'incontrano solo due corpi, ma anche due anime.

L'abbraccio dice: "Sono qui con te".

A livello fisico l'abbraccio dona forza e allevia la fatica. C'è una straordinaria immediatezza dei benefici offerti dall'abbraccio: la stimolazione sensoriale diretta della pelle e della muscolatura produce un effetto vivificante immediato. Quando abbracciamo qualcuno, quando ci teniamo petto contro petto, la nostra pressione facilita la contrazione dei muscoli, e questa a sua volta attraverso la compressione della cassa toracica, facilita la completa uscita dell'aria fuori dai polmoni. Il contatto ventre contro ventre, esercita lo stesso effetto sul diaframma, la pressione diretta spinge indietro il contenuto addominale e costringe verso l'alto il diaframma facilitando l'espirazione. Si potrebbe quindi affermare che l'abbraccio aiuta il meccanismo muscolare della respirazione! La pressione che si può esercitare nell'abbraccio produce nel corpo calore e una sensazione gradevole. Per aumentare questa piacevole sensazione corporea, la persona *respira* nei punti di contatto, amplificando l'espansione del torace e dell'addome in modo da intensificare il contatto, e di riflesso il piacevole senso di benessere.

Quando offriamo il nostro abbraccio a una persona che sta piangendo, generalmente continuiamo a farlo anche dopo il pianto. Questo aiuta a ripristinare l'energia corporea. Il calore sensoriale e una pressione delicata aiutano a tenere rilassata la persona (probabilmente per la stimolazione della parte del parasimpatico del sistema nervoso autonomo). Questo rilassamento contribuisce in modo evidente a fare recuperare l'energia dispersa durante il pianto. A livello psicologico, la persona sente un'energia maggiore e una sensazione di piacere durante questa fase di contatto attraverso il corpo.

Paradossalmente è più difficile chiedere un abbraccio quando più se ne ha bisogno, ad esempio subito dopo un litigio tra marito e moglie, tra amici, tra genitori e figli, tra fratelli, sorelle, amanti, ecc.... Il problema è che spesso la persona che può offrire un contatto confortante a chi si trova in uno stato di angoscia è la stessa persona che ha provocato l'angoscia. Mi spiego meglio con un esempio: il genitore ha rifiutato di soddisfare la richiesta del bambino, l'ha sgridato, forse l'ha picchiato o punito. Il bambino è angosciato, forse piange, e in quel momento la sua sofferenza a livello fisico e personale richiede che sia tenuto tra le braccia. Può lo stesso genitore che ha causato la sofferenza abbracciarlo? Può il genitore tenere tra le braccia il proprio figlio per alleviargli il dolore e, allo stesso tempo fargli capire che non intende cedere al suo desiderio? E' necessario che il genitore

abbia una grande maturità e pazienza se vuole farlo con successo. La cosa più difficile non è comunicare in modo chiaro, ma il fatto che il genitore arrabbiato o offeso per il comportamento del figlio riesca a prendere l'iniziativa fisica di abbracciarlo.

Nel rapporto tra adulti tutto questo è ancora più difficile.

Un genitore e un figlio possono supporre che spetti al genitore prendere l'iniziativa e avvicinarsi al figlio per stringerlo tra le braccia, ma in un rapporto di coppia, in cui i partners sono "uguali", la difficoltà consiste nel fatto che nessuno dei due vuole fare il primo passo per ritornare dall'altro dopo un litigio. Chi prenderà l'iniziativa per avvicinarsi di nuovo all'altro? Perché è così complicato?

Perché la dinamica dell'avvicinamento all'altro è particolarmente difficile quando ci si sente offesi, o arrabbiati, o, come accade molto spesso, offesi e arrabbiati nello stesso tempo. La sensazione di sofferenza e rabbia produce una pressione sul torace e una "paralisi" nelle braccia e nelle spalle. Una persona ferita o arrabbiata non può letteralmente fare un movimento verso l'altro se questa sensazione è intensa. Tuttavia è contro questa "paralisi" che deve muoversi se vuole ristabilire il contatto. Aprirle le braccia in un momento in cui ci si sente feriti, provoca in realtà un'intensificazione della sofferenza (questo fa parte del processo di scarica, mentre un'espressione spontanea sblocca un'emozione). Muoversi verso una persona quando si sente che questa persona è la fonte delle proprie sofferenze, richiede una significativa maturità e fiducia nell'altro. Ciascuno desidera segretamente che l'altro cambi idea e venga dalla sua parte accettando le sue argomentazioni, ma la vera esigenza in termini corporei è che l'altro decida di offrire un contatto confortante e possa sciogliere la dolorosa tensione del suo corpo. Entrambi i partner aspettano di calmarsi prima che uno dei due prenda il coraggio di ristabilire il dialogo e il contatto. Il muoversi e avvicinarsi all'altro durante un conflitto è vissuto come una resa. In un certo senso è una resa, perché tendendo la mano, i propri sentimenti congelati cedono e si fondono in sentimenti di mitezza, sofferenza, vulnerabilità e debolezza. Si è più vulnerabili quando si fa un gesto di apertura verso l'altro. Con il successivo contatto corporeo talvolta si verifica una scarica più profonda di sentimenti con il pianto. Infine l'abbraccio prolungato, produce una reintegrazione dell'energia.

E' necessario un buon contatto tra un corpo e l'altro, perché senza di esso il piacere e la serenità che si possono ottenere nella vita non diventano una realtà. Senza un abbraccio confortante non si verifica il processo di rinnovamento dell'energia che elimina il malessere emotivo. Se il linguaggio è importante per superare le divergenze di opinioni tra due persone, il contatto corporeo diretto è necessario per guarire i sentimenti feriti e la fiducia distrutta.

L'abitudine a scambiarsi questo tipo di abbraccio non ha ancora trovato posto in tante famiglie, dove potrebbe essere decisamente utile. In tante è considerato ancora un tabù. L'identificazione dell'abbraccio con la sessualità induce i genitori a tenere a distanza i loro figli e gli amici, ad evitare persino di abbracciarsi o di camminare tenendosi per mano. La mancanza dell'abitudine al contatto rischia di tramandarsi di generazione in generazione. La funzione del padre dal punto di vista dell'abbraccio è di fornire un contatto affettuoso più saldo e solido per via della sua maggiore forza muscolare rispetto alla madre. Molti figli, specialmente adolescenti, hanno molto bisogno di questo contatto corporeo solido quando devono liberare una tensione interna; anche le figlie hanno bisogno di questo forte contatto; naturalmente anche i mariti e le mogli. Per restare nel rapporto genitori e figli spesso si sentono frasi come "questo è da omosessuali", "è imbarazzante", "non mi sento a mio agio", "mi vergognerei a chiederlo", "noi non facciamo quel genere di cose"..... sono gli effetti dettati da convenzioni sociali. Il toccarsi è impedito da un tabù, perciò non sapendo come toccare e abbracciare per dare consolazione e affetto in un modo che non sia interpretato come gesto sessuale, il *buon genitore* non tocca per niente, o smette di farlo più che altro quando il figlio è troppo grande. Ma nessuno di noi è mai troppo grande da non poter essere tenuto stretto per ricevere consolazione e affetto. La mancanza di contatto non sessualizzato tra due corpi, una mancanza che domina il nostro mondo civilizzato, è un segno della nostra ignoranza. Avviene anche che il preconcezzo sociale eserciti degli effetti che si riflettono in varie parti del nostro corpo: si crea una tensione generale derivante da una mancanza di abbracci, tensione che aumenta per la sensazione d'imbarazzo o di vergogna quando ci si trova di fronte all'idea del contatto. Un'altra barriera contro l'abbraccio deriva dal fatto che quando una persona è troppo tesa, come accade spesso, l'abbraccio non mette a proprio agio, ma aggrava la tensione.

Nell'abbraccio vive silenzioso il valore del perdono, un perdono che viene rivolto prima di tutto a se stessi perchè consente di lasciarsi andare, di rivedere le proprie certezze, oltrepassare le proprie barriere mentali che impediscono di entrare in contatto profondo con chi abbiamo di fronte.

Quando accettiamo di rompere i nostri schemi e ci apriamo fiduciosi alla vita e all'umanità, ecco che s'innesca in noi un processo di guarigione per la nostra anima, poiché entriamo nella dimensione dell'unità, liberandoci dalla gabbia mentale della separazione.

Se fare una carezza ci mette in imbarazzo, anche se chi la deve ricevere è un membro della nostra famiglia, forse abbiamo ricevuto un'educazione molto rigida che non ci ha abituato al contatto fisico. Possiamo superare questa tensione sottoponendoci ad alcuni massaggi che ci aiuteranno a prendere confidenza con il linguaggio della pelle.

Sarebbe bello se riuscissimo a superare gli ostacoli che ci impediscono di abbracciare coloro che amiamo.

I benefici di un abbraccio

Aiuta a combattere lo stress

Rafforza il sistema immunitario

Abbassa la pressione

Rallenta i battiti cardiaci

Aumenta l'autostima

Sostiene ma non trattiene



Per concludere potrei dire che l'abbraccio è una vera e propria terapia per il mantenimento della salute e del benessere. E' un gesto primordiale e rappresenta il primo momento di contatto tra la mamma e il bambino dopo la sua nascita. L'abbraccio è il più naturale e spontaneo gesto d'affetto tra mamma e bambino. Se il bambino piange, non c'è nulla di più efficace di un abbraccio per calmarlo.

I vantaggi dell'abbraccio sono sia fisici che psicologici e possono coinvolgere chiunque, tanto che anche in Italia è nata una rete dedicata agli Abbracci Liberi, conosciuti all'estero come Free Hugs.

E' con piacere che riporto i maggiori benefici di un abbraccio.

- L'abbraccio è un gesto semplice e gratuito, non costa nulla e non richiede molto tempo. E' un vero e proprio dono reciproco, benefico per entrambe le persone che si abbracciano, che si donano calore e conforto a vicenda. E' inoltre un gesto di riappacificazione. Aiuta le persone a sfogarsi e ad aprirsi agli altri, lasciando una sensazione di **benessere**.
- Studi scientifici hanno dimostrato che ricevere e donare un abbraccio **migliora l'autostima** e le capacità intellettive sia della persona che abbraccia che di chi viene abbracciato, oltre che sviluppare le competenze linguistiche nei bambini.
- Abbracciarsi è un ottimo rimedio per **alleviare lo stress**. Lo hanno dimostrato gli scienziati della Medical University di Vienna. Il merito è dell'ossitocina, una sostanza conosciuta come ormone del buonumore. L'ossitocina viene rilasciata dal nostro organismo durante gli abbracci favorendo un effetto antistress, che sarebbe maggiore tra persone che si conoscono e che si vogliono bene.
- Un abbraccio libera anche altri ormoni, la serotonina e la dopamina, che hanno un effetto sedativo, producono quindi una sensazione di **calma e tranquillità**. Questi effetti non si ottengono solo quando ci si abbraccia, ma si prolungano molto anche dopo. Alcuni dati scientifici affermano che tanto gli abbracci quanto le carezze hanno un maggiore effetto sulle donne che su gli uomini, sebbene entrambi i sessi ne traggano beneficio.
- Un semplice abbraccio ha effetti benefici sull'ossigenazione del sangue. Il suo potere è nel contatto tra due corpi. Quando abbracciamo una persona, rafforziamo il suo organismo stimolando la produzione di emoglobina, che trasporta l'ossigeno ai tessuti. Quando essi

ricevono ossigeno, si caricano di una nuova energia che permette al nostro corpo di **ringiovanire**.

- Abbracciarsi **migliora la memoria**. Per stimolare il nostro cervello a ricordare, impariamo ad abbracciarci più spesso. Come nel caso dell'effetto antistress dell'abbraccio, il merito sarebbe ancora una volta dell'ossitocina, come sottolineato dai ricercatori austriaci. Se tra le due persone che si abbracciano esiste una fiducia reciproca, la terapia dell'abbraccio funziona meglio.
- L'abbraccio può essere considerato come una terapia naturale e completamente gratuita **contro la depressione**. Gli scienziati del Canadian Community Health Survey hanno scoperto che coloro che ricevono frequenti dimostrazioni di affetto, che si manifestano con abbracci e carezze, presentano un rischio inferiore di andare incontro a depressione e disturbi mentali rispetto a coloro a cui non vengono mai dedicati gesti gentili.
- Un semplice abbraccio contribuisce a **migliorare la salute del cuore**. Uno studio ha evidenziato che gli abbracci producono effetti positivi sulla salute del cuore, con particolare riferimento alle donne. Nelle donne, dopo una serie di abbracci, è stato evidenziato un calo della pressione sanguigna e del cortisolo, a beneficio del cuore e della circolazione sanguigna.
- L'abbraccio è parte di un vero e proprio percorso di **guarigione**. E' per questo che si parla talvolta di abbraccio-terapia. Gli abbracci stimolano nel nostro organismo la produzione di sostanze benefiche che permettono l'autoguarigione e l'autoriparazione delle cellule e dei tessuti. Abbracciare un ammalato, dal punto di vista interiore, regala un piccolo momento di sollievo.

E ancora un abbraccio dona fiducia, sicurezza, forza, protezione.

Quando si è fiduciosi non si ha paura di affrontare le sfide che si presentano nella vita di tutti i giorni. Andate a cercare un bell'abbraccio in modo che nulla possa fermarvi!!!

La sicurezza è essenziale nel vivere quotidiano. Si può dire che è un combustibile che produce fiducia in se stessi per ottenere i risultati con maggiore efficacia.

Se avete forza, trasmetterete molta energia a chi vi abbraccia e anche a chi vi circonda.

In quanto esseri umani siamo fragili e abbiamo sempre il bisogno di sentirci protetti; non c'è niente di meglio che ottenerlo con un abbraccio.

A prescindere dal significato dell'abbraccio, ogni persona sa che tipo di abbraccio dà e riceve. Questo varia a seconda della persona con cui ci stiamo abbracciando e, mentre i benefici fisiologici sono gli stessi, i benefici emotivi possono variare: se l'abbraccio viene da un amico, allora viene considerato amichevole e gioioso, ma se viene dal proprio partner può diventare un gesto scherzoso e allegro.

È interessante notare che, la persona che abbraccia ha altrettanti benefici di quelli che ha la persona abbracciata, rivelando la natura reciproca del contatto.

Un abbraccio è esprimere la propria esistenza a chi ci sta accanto, qualsiasi cosa accada, sia nella gioia che nel dolore. A volte un abbraccio, quando il respiro e il battito del cuore diventano tutt'uno, fissa quell'istante magico nell'eterno. Altre volte ancora un abbraccio, se silenzioso, fa vibrare l'anima e rivela ciò che ancora non si sa o si ha paura di sapere. Ma il più delle volte un abbraccio è staccare un pezzettino di sé per donarlo all'altro affinché possa continuare il proprio cammino meno solo.

E per finire aiuta nel raffreddore!!!

Riporto l'articolo << Una 'cura' a base di abbracci aiuta a prevenire il raffreddore>> che ho trovato scritto dall'Ansa e pubblicato il 19 dicembre 2014.

<<Una cura degli abbracci per prevenire raffreddori e influenza? E' la possibilità suggerita da una ricerca secondo cui tali manifestazioni di affetto rinforzano il sistema immunitario e difendono dalle infezioni. Lo studio è stato condotto presso la Carnegie Mellon University (CMU) da Sheldon Cohen e pubblicato sulla rivista Psychological Science. All'aumentare del numero degli abbracci mediamente ricevuti ogni giorno, diminuisce il rischio di contrarre infezioni e, se anche un'infezione dovesse arrivare, risulterebbe più blanda e di breve durata. Già era noto da precedenti ricerche che le persone esposte ad alti livelli di conflitto con gli altri, sono meno in grado di combattere infezioni quali il classico raffreddore di stagione.

Così l'esperta ha chiesto a 404 soggetti sani di 'calcolare' quante volte venissero abbracciate ogni giorno e poi ha esposto ciascun volontario al virus del raffreddore. Ebbene è emerso che si ammalavano con più facilità coloro che ricevevano mediamente meno abbracci e che i soggetti più fortunati che godevano di frequente di questi segni di affetto, anche se

contraevano il raffreddore, lo prendevano in una forma più blanda e guarivano subito. E' possibile che il contatto fisico dell'abbraccio sprigioni molecole che a loro volta rinforzano il sistema immunitario e che a livello psicologico sentirsi amati e coccolati abbia effetti protettivi sull'organismo.>>

A tutti serve un abbraccio, non negiamolo mai!

La psicoterapeuta statunitense Virginia Satir diceva:

<< Ci servono 4 abbracci al giorno per sopravvivere.

Ci servono 8 abbracci al giorno per mantenerci in salute

Ci servono 12 abbracci al giorno per crescere>>.

Capitolo 7

Ed ora abbracciamo un albero: la Silvoterapia

E se il buonumore vi abbandona proprio quando non avete nessuno da abbracciare, provate ad abbracciare un albero! Questo gesto rientra tra le pratiche dell'eco-terapia utili per ritrovare il benessere riscoprendo “l’abbracciare un albero” per sentirsi meglio, questa pratica viene chiamata



Silvoterapia (con lo stesso termine si intende anche il soggiornare nei luoghi boschivi). Le sue origini sono legate alle pratiche e alle credenze che rintracciavano nei boschi delle forze, delle energie e degli esseri dagli aspetti magici con i quali si entrava in relazione. Inoltre anticamente la natura era l'unica medicina: l'uomo ha iniziato a curare i propri malanni servendosi delle erbe spontanee, osservando gli animali che lo facevano istintivamente. Nel tempo, seguendo l'istinto, l'uomo ha imparato a selezionare tuberi e frutti trovati nei boschi, a individuare foglie di piante con cui curare il dolore, ricercando nel mondo vegetale il rimedio ai propri mali. Non credo di sbagliare nell'affermare che la fitoterapia e la silvoterapia abbiano molto in comune, visto che entrambe si basano sul regno vegetale per aiutare l'uomo a curarsi e restare in salute.

La Silvoterapia è stata riconosciuta come metodo scientifico solo nel 1927, quando veniva ormai usata da secoli. E' un vero e proprio metodo terapeutico di cura e di prevenzione delle malattie attraverso gli alberi. Una pratica che potrebbe essere utile anche a noi, che negli ultimi decenni ci siamo allontanati sempre più dalla natura. In passato ai pazienti malati di polmonite veniva consigliato di trascorrere un periodo nei boschi o almeno nelle vicinanze. Oggi viene suggerita sia alle persone sane come prevenzione delle malattie, sia a quelle malate come aiuto e supporto nella guarigione. Si può praticare in modo molto semplice e anche attivo, cioè camminando, correndo o facendo sport nei boschi. E' considerato un rimedio davvero benefico respirare l'aria dei boschi perché contiene notevoli quantità di ioni negativi di ossigeno, che aiutano a stimolare e armonizzare i processi vitali e la sfera psichica ed emozionale dell'uomo; dato che attiva la circolazione sanguigna, aumenta il numero di globuli rossi, facilita la respirazione nei malati polmonari cronici, favorisce il sonno e contribuisce a ritardare l'invecchiamento. Inoltre, trascorrere del tempo a contatto con gli alberi e con la natura, è una fonte di energia vitale.

Nella mia vita ho potuto sperimentare personalmente questi benefici molto spesso perché trascorro sempre le vacanze in montagna con la mia famiglia. Amiamo fare trekking in altura, spesso superando i 2.000 metri di quota. Camminiamo per ore nei prati in mezzo al verde, lungo i sentieri tra fitti boschi, tra torrenti d'acqua e cascate, fino ad arrivare dove la vegetazione si dirada e lascia il posto alla roccia, a muschi, licheni e splendidi fiori colorati. Per quanto possa sembrare stancante, lo stare a stretto contatto con la natura ci rilassa, ci ricarica e ci libera la mente. Quando rientriamo a casa dopo una lunga escursione a volte abbiamo i piedi dolenti per la lunga camminata, ma siamo già pronti ad organizzare la gita del giorno seguente. Abbiamo una figlia, oggi quasi quindicenne, che ha imparato a camminare stando a piedi nudi sull'erba di uno splendido prato tra i monti delle Dolomiti. Per nostra fortuna anche lei prova un grande amore per la natura e la montagna, e portarla con noi è un vero piacere. Da piccola giocava a buttare sassi nei torrenti e costruire piccole dighe con i legnetti, con gli amici inventava storie di gnomi che vivevano negli alberi e giocavano a nascondino. Crescendo ha imparato ad arrampicarsi sulle rocce ma anche a stare sdraiata sui prati a contatto con la terra ad osservare le nuvole che col vento corrono veloci e cambiano forma. Più di una volta ci è capitato di prenderci per mano e cercare di abbracciare il tronco di un albero incredibilmente grande o dalla forma molto particolare, o di stare fermi con la schiena appoggiata al tronco ad ascoltare in silenzio i rumori intorno a noi. Mi rendo conto solo ora che senza nemmeno saperlo stavamo facendo la Silvoterapia.

Come noi, sicuramente anche altri avranno sperimentato su se stessi quanto possa essere benefica una passeggiata nel verde, in un parco o ancora meglio in un bosco: quando possiamo non dimentichiamoci di farlo e di abbracciare il nostro albero preferito per sentire tutta l'energia che può trasmetterci.



La legge universale delle quattro forze della natura conosciute dagli antichi, cioè *terra*, *fuoco*, *acqua* e *aria*, si applica all'intero universo, alla pianta, all'animale e all'uomo. Nel corpo dell'uomo l'*acqua* è presente per l'80%, il sangue la rappresenta quale elemento liquido. L'*aria* entra nei polmoni donando ossigeno al sangue e raggiunge le cellule. La *terra* è rappresentata dalle ossa, che sostengono il nostro corpo e nelle quali sono concentrati numerosi composti minerali. Infine il *fuoco* è il calore introdotto con l'alimentazione e grazie al metabolismo il nostro corpo produce energia permettendoci di vivere. Nel regno vegetale il seme posto nella *terra*, grazie al calore del sole (*fuoco*) e all'*acqua*, germoglia e si trasforma in pianta respirando l'ossigeno (*aria*) per riformare il seme. Così il ciclo delle forze della natura si ripete. Questo ciclo lo ritroviamo anche nella Medicina Tradizionale Cinese dove l'albero, che affonda le radici nella terra, viene ricondotto all'elemento Legno. Grazie all'acqua la pianta cresce verso la luce e la diffonde in ogni direzione: di conseguenza il movimento Legno lo troviamo tra l'Acqua e il Fuoco.

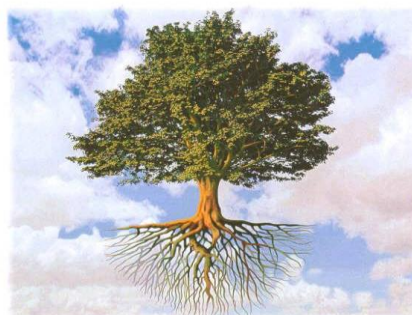
Grazie a queste quattro forze l'albero si alza maestoso e imponente verso il cielo, quasi a volerlo raggiungere, e la sua salita durerà per tutto il tempo della sua vita; cresce senza mai arrestarsi e solo la morte dovuta all'esaurimento delle forze ancestrali contenute nel suo seme lo fermeranno.

Le piante, come l'uomo, hanno assunto la posizione verticale tra Terra e Cielo, ma l'uomo, durante le ore di sonno deve sdraiarsi e perde il contatto tra i due piani, mentre la pianta comunica con i due poli opposti dalla sua nascita fino alla sua morte. Trovo molto utile praticare gli esercizi di radicamento che ci sono stati insegnati nei laboratori di ricerca interiore per cercare di mantenere questo contatto.

Leggendo il libro "Curarsi con le energie della natura" ho scoperto l'incredibile somiglianza tra il sangue e la clorofilla. Tra questi due elementi vi è infatti una minima differenza nella struttura chimica. Ciò che differenzia la clorofilla dal sangue è la presenza di magnesio al posto del ferro, che troviamo nell'emoglobina. Si potrebbe dire che la clorofilla è il sangue della pianta e che se in un organismo animale introduciamo una certa quantità di clorofilla, aumentano le caratteristiche qualitative del sangue dell'organismo stesso. Non è un caso che l'ortica, la pianta più ricca di clorofilla, possieda proprietà antianemiche ed emostatiche. Ed è interessante notare che se l'ortica giova al sangue, quest'ultimo, ricco di azoto, aiuta la crescita della pianta.

Le piante sono esseri che vivono di luce e attraverso la sintesi clorofilliana creano materia, sotto l'aspetto eterico sono esseri che attraverso la luce assorbita elargiscono al pianeta terra la conoscenza divina. Le piante, e in special modo l'albero, sono dei veri canali che collegano la Terra con il Cielo. Per comprendere meglio, dovremmo immaginare che per ogni pianta materiale ne esista un'altra immateriale e specularmente capovolta, cioè con le radici in cielo e la parte aerea rivolta verso la terra.

L'albero non assimila soltanto la luce del sole, ma tramite questa assorbe anche l'energia vitale del cosmo per dirigerla nella terra nella quale sprofonda le sue radici. Tramite dei semplici esercizi, le forze canalizzate dall'albero giungono al cuore dell'uomo alimentando i pensieri positivi, l'equilibrio della mente e la conoscenza. Si ritiene infatti che alcuni alberi siano in grado di fornire energia positiva e più sono grandi più sono forti. Tra questi troviamo la quercia, il tiglio, il pino, il castagno, il noce e l'ulivo.



Per analogia alla silvoterapia, il collegamento con la fitoterapia e la floriterapia vengono spontanei. Per chiarire meglio il concetto faccio un esempio prendendo in considerazione l'ulivo.



E' un albero sempreverde, di grandi dimensioni, può raggiungere i 10 metri di altezza e 2.600 anni di vita. Il fusto contorto ha due o tre grandi rami principali suddivisi in più ramificazioni che formano una ricca chioma. Cresce nelle condizioni ambientali più difficili, resiste alla siccità e alle temperature elevate dell'estate. Anche quando è piegato e vuoto per l'età, grazie alla sua grande segreta energia continua a fiorire e dà frutti anche nel suo ultimo anno di vita. Il simbolismo di questa pianta lo si può trovare nel racconto biblico di Noè e del diluvio universale: la colomba che ritorna da lui portando nel becco un ramoscello d'ulivo raffigura la pace, la riconciliazione e il rinnovamento. Anche in un altro episodio del Nuovo Testamento

ritroviamo il simbolismo della grande forza dell'ulivo: Gesù, nella notte in cui fu arrestato, era salito sul colle degli ulivi a Gerusalemme e la vitalità di queste piante lo aveva aiutato a rinnovare la sua forza fisica e spirituale di fronte alla prova che lo attendeva, mentre i suoi compagni, in preda alla stanchezza, si erano addormentati.



In perfetta sintonia ritroviamo l'ulivo anche nella floriterapia del Dott. Bach, dove Olive è definito il fiore della rigenerazione. E' il rimedio utile a tutte quelle persone che per svariati motivi si trovano in una condizione di completo sfinimento del corpo, della mente, dello spirito e delle energie vitali. Funziona come ricostituente sottile ed è il fiore di massimo apporto energetico a livello generale. E' indicato nei casi di deperimento organico, lunghe convalescenze, stanchezza ed esaurimento su tutti i livelli. Secondo Bach queste persone hanno bisogno di imparare a gestire correttamente la propria forza vitale. Il loro errore sta nel fatto che sfruttano fino in fondo le loro riserve, probabilmente per mancanza di umiltà che impedisce loro di accettare un eventuale aiuto dall'esterno, oppure per il senso del dovere che le spinge a sacrificarsi senza risparmiarsi o, ancora, per il senso di colpa che le assale quando hanno l'impressione di non adempiere fino in fondo al loro compito. Questi esempi ci riportano al problema del rispetto di sé e del proprio corpo. Assumersi troppe responsabilità o compiti troppo gravosi può diventare un'abitudine e portare lontano dal proprio percorso. Per queste persone diventa necessario capire l'importanza del concetto di separazione fra sé e l'altro, fra le proprie responsabilità, fra il proprio cammino e quello degli altri. Bach consigliava questo fiore anche per uso topico, per dare un impulso al sangue venoso o arterioso in presenza di varici e arteriosclerosi delle estremità inferiori. Anche in fitoterapia l'ulivo viene consigliato come vasodilatatore perché lavora sul sistema circolatorio arterioso e venoso; ha inoltre proprietà ipotensive, è emolliente, lassativo, tonico, epatico e ipoglicemizzante.

Oltre a questa pianta troviamo anche il noce "Walnut", il pino "Pine", il pioppo tremulo "Aspen", il faggio rosso "Beech", il melo "Crab Apple", l'olmo "Elm", l'agrifoglio "Agrimony", il larice "Larch", la quercia "Oak", il castagno "Sweet Chestnut" ed altri ancora, mi sono limitata a descrivere l'ulivo "Olive" per far capire come sia la fitoterapia

che la floriterapia siano due strumenti molto utili nella naturopatia, in quanto sia gli alberi che i fiori hanno in comune tanti aspetti con la personalità umana e sono in grado di aiutarla a ritrovare il proprio benessere psico-fisico e il contatto con se stessi.

L'albero è ritenuto simbolicamente il principio vitale e il mezzo di ascesa e di collegamento dell'uomo verso l'alto, verso il divino, per questo dalla cultura celtica proviene la tradizione di piantare un albero alla nascita di un figlio. Questo gesto rappresentava l'unione del nascituro con le forze terrestri e la crescita dell'individuo che, grazie alla linfa vitale, si ergeva verso il cielo per riunire i due poli: il cielo e la terra in contatto, uniti dall'albero che rappresenta l'uomo.

I Celti hanno anche attribuito agli alberi un preciso significato, ne riporto alcuni:

- ❖ Betulla: simbolo di rinascita, purificazione, conoscenza e purezza
- ❖ Ontano: simbolo di protezione spirituale e potere oracolare
- ❖ Salice: richiama gli aspetti lunari e femminili della vita, e favorisce l'ispirazione poetica
- ❖ Frassino: simbolo di iniziazione e rinascita
- ❖ Biancospino: simbolo di purezza, viaggi interiori e intuizione
- ❖ Nocciolo: invita alla meditazione, incoraggia saggezza interiore, intuizione, potere di divinazione
- ❖ Melo: aiuta quando si deve prendere una decisione importante
- ❖ Prugno selvatico: utile in caso di azioni forti, di influenze esterne a cui è necessario obbedire
- ❖ Sambuco: simbolo di vita e rigenerazione

Magari ispirandoci a questi possiamo scegliere l'albero che sentiamo più nostro e provare ad abbracciarlo.

Ci sono diverse modalità per praticare la Silvoterapia.

Ovviamente la pianta non può curare un altro essere con l'intento perché non può compiere azioni volontarie, spetta all'uomo entrare in relazione con essa. Per fare questo ci possiamo sedere appoggiando la schiena al tronco, meglio se rivolgiamo il viso verso il nord. Ad occhi chiusi si effettua per 10-15 minuti una respirazione profonda, pensando di trovarci

immersi nell'energia dell'albero, di respirare tutte le energie necessarie al nostro organismo. Mentre pensiamo a questo ci "ricarichiamo" come se fossimo una batteria. Se vogliamo possiamo rivolgergli dei pensieri d'amore e di amicizia. Ad un albero maestoso non costa fatica donare energia ad un essere piccolo come l'uomo e se sentiamo il bisogno di restare per un po' di tempo ad occhi chiusi e in silenzio, possiamo farlo. Un'altra modalità consiste nell'appoggiare i palmi delle mani sul tronco dell'albero con i gomiti flessi, in modo da evitare tensioni muscolari. Possiamo anche toccarlo accarezzandone il tronco, i rami e le foglie, oppure tenere le mani appoggiate al tronco ponendo l'attenzione alle sensazioni di caldo e freddo al contatto finché tra le nostre mani e l'albero si è stabilita la stessa temperatura. Se invece sentiamo il bisogno, possiamo abbracciare l'albero a braccia aperte, pensando in quel momento di abbracciare tutti gli alberi della terra e di essere in sintonia con essi. Ci accorgeremo di abbracciare mentalmente la terra e di diventare una cosa sola. Uscirà un'energia fortissima dal nostro profondo: l'amore.

Nella Silvoterapia si possono fare dei "massaggi arborei". Si tratta di utilizzare il tronco di un albero come attrezzo per il massaggio corporeo, per agire sui muscoli e sul tessuto connettivo. Più la corteccia dell'albero è liscia più sarà la pressione che si potrà fare, ad esempio la betulla e il nocciolo permettono un massaggio profondo. Basta appoggiare la schiena al tronco e fare dei movimenti verticali e orizzontali, cercando di trovare un ritmo. Si possono utilizzare anche i muscoli delle braccia e delle mani, tenendo presente che in tale contatto c'è comunque uno scambio energetico. Se si sente il bisogno si può premere alcune parti del corpo più di altre. L'esperienza deve essere dettata dall'intuizione, significa quindi che qualsiasi movimento, postura o pressione che faremo avrà un senso.

Un'ultima pratica che può incuriosire noi naturopati riflessologi è il "barefooting", un'attività ginnica che consiste nel camminare a piedi nudi su percorsi naturali in luoghi boschivi. Camminare scalzi su superfici irregolari e che variano continuamente la consistenza, stimola le zone riflesse del piede. Questo esercizio ci riporta alle fonti della riflessologia plantare. I piedi vengono sottoposti a diverse sollecitazioni, come tutto l'apparato osteoarticolare e muscolare, così anche i disturbi circolatori agli arti inferiori ne traggono beneficio. Un interessante aspetto è quello del recupero della sensibilità cutanea dei piedi. I vantaggi salutistici quindi sono molteplici, a partire dall'azione diretta che il contatto con il terreno provoca sulla pianta dei piedi, fino all'aspetto bioenergetico che

induce uno scarico delle energie con la terra. Il vero barefooting si avvale di percorsi nei grandi parchi naturali: i sentieri vengono resi soffici dalla presenza di erba, sabbia, foglie o muschio, alternandoli a sassolini e ghiaia. In alcune città europee si stanno realizzando questi percorsi all'interno di parchi cittadini.

Inoltre le piante sono sempre state usate come elemento indispensabile nella magia: filtri, pozioni, unguenti, e profumi venivano utilizzati nelle cerimonie. Esiste una gerarchia magica che vuole la quercia come l'albero più evoluto e corrispondente al dominio planetario del sole, seguono poi l'agrifoglio, la betulla, il mirto, l'olivo, il noce e il pino. Nelle storie antiche si racconta di entità buone o cattive che si rifugiano nel corpo delle piante, di geni degli alberi, che se interrogati consigliano gli uomini buoni nelle loro scelte.



Capitolo 8

Il contatto nella Medicina Tradizionale Cinese

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) viene definita come energetica. In essa, il Qi, l'Energia Universale, occupa un posto centrale e il Tao è la scintilla che dà inizio al tutto. L'Uno che si diversifica dà origine al Due, ovvero la coppia di forze polari, complementari e opposte: lo Yin e lo Yang, su cui si fonda quest'antica medicina orientale. Il Qi è la Forza Vitale che scorre, continuamente e incessantemente, per irrorare e nutrire ogni parte dell'organismo. L'essere umano è una manifestazione del fluire di questa energia, egli è energia. La stessa Energia Universale che anima il Cielo e la Terra è presente nel corpo umano, ne consente il movimento, la crescita, il continuo mutamento. Attraverso il cibo di cui si nutre, l'Uomo è in contatto con il Qi della Terra e attraverso la respirazione è in contatto con il Qi del Cielo. Quindi l'energia Uomo è in costante rapporto con l'esterno e più riesce ad adattarsi all'esterno, più l'energia fluisce al suo interno. Può essere paragonato all'acqua: la natura dell'acqua è di scorrere e di essere presente in ogni luogo in cui si manifesta la vita.



Nel simbolo del Tai-Ji (che rappresenta lo Yin e lo Yang) il cerchio bicolore è diviso in due parti uguali simmetriche, in cui ogni parte presenta un pallino rotondo che simboleggia l'embrione del principio opposto. Osservandolo si ha l'impressione che Yin e Yang non siano statici, ma che il loro movimento si esprima in un ciclo continuo: entrambi sono sempre presenti in ogni fenomeno (ogni cosa ha un aspetto Yin e uno Yang), si generano e si compenetrano continuamente l'un l'altro, quasi in un abbraccio. Quando lo Yang raggiunge il suo massimo, esso si ritrae in favore dello Yin; quando lo Yin raggiunge il suo massimo, esso si ritrae in favore dello Yang. Il concetto espresso dallo Yin/Yang è la dualità. Ognuno di noi vive continuamente nella dualità, sperimentiamo gioia e dolore, azione e riposo, amore e odio. Di tutto ciò che sperimentiamo riusciamo però a cogliere solo un aspetto alla volta. C'è una continua oscillazione tra i due poli, che crea il movimento nel quale si manifesta la vita. Essi si creano l'un l'altro, non esiste l'uno senza l'altro, si definiscono, si controllano e

si trasformano a vicenda. Per meglio definire i concetti di queste due forze, esse sono state associate a innumerevoli aspetti e manifestazioni della vita: gli organi del corpo, le emozioni, i colori, gli odori, i sapori, le stagioni, il tempo e la stessa evoluzione dell'essere umano (nascita, crescita, trasformazione, declino, morte). Ogni espressione della vita scaturisce dal loro incessante movimento e genera i cinque elementi: legno, fuoco, terra, metallo e acqua, i quali sono in rapporto dinamico continuo. Ogni elemento costituisce una vera e propria fase di un processo in continuo mutamento attraverso cui la natura assume sempre nuovi aspetti. Sono sempre in contatto l'uno con l'altro, sono interdipendenti, uno non può esistere senza tutti gli altri, proprio come lo Yin non può esistere senza lo Yang e lo Yang non può esistere senza lo Yin. Nel pensiero cinese, lo Yin e lo Yang si generano in un movimento circolare continuamente rinnovato, quando lo Yang è al suo minimo, si cambia in Yin e viceversa.



I cinque elementi sono legati tra loro dalla legge di produzione e di generazione, secondo cui ogni elemento che precede da origine all'elemento che segue: il legno bruciando produce il fuoco, il fuoco la terra (sotto forma di cenere), la terra (sotto forma di minerale) il metallo, il metallo l'acqua (alcuni pensano che l'acqua rappresenti il metallo fuso, altri che sia la rugiada che si condensa su una superficie metallica) ed infine l'acqua produce il legno (albero). Ogni elemento controlla quello che segue e tra di loro esiste anche un controllo di inibizione secondo cui l'acqua spegne il fuoco, il fuoco fonde i metalli, il metallo taglia il legno, con le loro radici gli alberi danno compattezza alla terra, la terra domina l'acqua contenendola nei laghi, fiumi e mari. Questo controllo e la conseguente inibizione è indispensabile alla vita, perché se tra di loro subentra uno sviluppo anomalo si innescano reazioni di eccesso o di vuoto che portano alla disarmonia e alla malattia. La MTC non segue protocolli, considera ogni persona come un Universo a se stante, non si occupa della materia, bensì dell'Energia che tiene in vita l'Uomo e tutto l'Universo. Come essa, anche la naturopatia sposa il pensiero filosofico del vitalismo, secondo il quale tutti i processi vitali sono alimentati e governati da una forza chiamata Forza Vitale. La naturopatia cerca quindi di stimolare l'innata capacità di guarigione insita in ogni essere vivente seguendo le leggi della natura.



Nella Medicina Tradizionale Cinese il contatto è presente in ogni momento di tutti gli aspetti della vita dell'essere umano e dell'universo: in ogni cosa, in ogni concetto si trova sempre una parte Yang e una Yin.

Nulla può esistere senza il suo opposto, tutto è gioco d'alternanza, complementarità e dualità: il maschile e il femminile, l'uomo e la donna, la vita e la morte, la forza e la debolezza, il giorno e la notte, il sole e la luna, il pieno e il vuoto, il caldo e il freddo, il chiaro e lo scuro, e si potrebbe continuare all'infinito



Capitolo 9

Un aiuto dalla floriterapia con i Fiori di Bach

9.1 La floriterapia del Dott. Edward Bach



Edward Bach nacque il 24 settembre 1886, nel Galles, di cui la sua famiglia era originaria. Fin da giovane amava interessarsi alla natura, trascorreva le sue vacanze attraversando montagne, dormendo dove capitava, in compagnia di uccelli, alberi e fiori selvatici. A volte rimaneva seduto per ore ad ammirare la meraviglia di un

dosso erboso o la corteccia di qualche grande albero. La sofferenza di un essere umano o di qualsiasi creatura vivente lo toccava profondamente e gli stimolava il desiderio di poterla alleviare, tanto che ben presto decise di diventare medico. Una delle sue caratteristiche più particolari era infatti l'enorme compassione e la capacità di immedesimarsi nelle sofferenze altrui. Spesso sedeva in classe immaginando il momento in cui avrebbe finalmente potuto iniziare il suo lavoro, sognando di riuscire a scoprire qualche semplice medicina in grado di curare qualsiasi malattia e che dalle sue mani emanasse una forza guaritrice in grado di risanare tutto ciò che toccava; queste non si rivelarono essere fantasie di un ragazzino, ma pensieri che scaturivano dalla consapevolezza di ciò che sarebbe avvenuto: nel corso della sua vita infatti ha scoperto la forza guaritrice dei semplici fiori di campo e le sue mani possedevano realmente la capacità di guarire, come dimostrano i molti casi da lui risolti con il semplice tocco.

Riuscì nel 1912 a laurearsi in medicina presso l'Università di Birmingham. Iniziò a lavorare a Londra, ed essendo a contatto con la sofferenza quotidianamente, si accorse che la medicina "ufficiale" allopatrica non riusciva ad andare oltre l'aspetto sintomatico del problema, la sua attenzione era sempre rivolta alla malattia e mai verso il malato. Notò sempre più le differenze di approccio che ciascun individuo aveva con la malattia, nonostante i sintomi, ognuno reagiva emotivamente in maniera diversa dall'altro di fronte al problema. Sempre meno contento dei risultati della medicina sintomatica si avvicinò,

allora, alla medicina omeopatica. Anche in questo settore non rimase ad osservare, interessandosi in particolar modo all'aspetto della tossiemia intestinale.

Nel 1917 a causa di un'emorragia, fu operato urgentemente con successo. Ciò nonostante, gli fu detto che gli rimanevano solamente pochi mesi di vita a causa di una grave malattia, si buttò allora completamente nel suo lavoro, notte e giorno senza pensare ad altro, convinto che un interesse e un ideale nella vita siano migliori di qualunque cura, tanto che non ne fece alcuna. Sentiva il bisogno di trovare un metodo basato sull'individuo, naturale, semplice da ottenere e da preparare, non tossico e utilizzabile da chiunque. Contemporaneamente studiava gli effetti della dieta sulle malattie e divenne sostenitore dell'alimentazione cruda, della frutta fresca e secca, dei cereali e delle verdure. Continuò così a lavorare ai suoi interessi, scoprì i sette nosodi (tipi di vaccini omeopatici) che tutt'oggi sono ancora usati da alcuni omeopati. Notò che ad ogni gruppo dei nosodi, si poteva ricollegare un tipo di personalità, iniziò così a prescriverli in base a questa sua osservazione e ciò gli fece ottenere un buonissimo successo. Ma anche questo non lo soddisfaceva, cercava dei rimedi sempre più naturali, pensò che alcune piante potevano sostituirsi ai nosodi (ottenuti, invece, da batteri intestinali). Era fermamente convinto che il principio di ogni terapia doveva essere "curare il malato e non la malattia" e quindi occuparsi delle note caratteriali del paziente e del suo temperamento.

Dietro queste osservazioni decise allora di chiudere il suo avviatissimo studio medico di Londra e dedicarsi alla ricerca di un metodo per la cura dei problemi umani. Aveva la consapevolezza e la certezza che avrebbe trovato ciò che cercava tra gli alberi e le piante: rimedi preparati per l'uomo dalla natura stessa e che attendevano soltanto di essere scoperti.

Girò moltissimo nelle campagne del Galles, lungo i fiumi e i mari, osservando la gente e la natura, affinando la sua innata sensibilità. Si rese conto che era in grado di sentire, vedere, udire cose di cui prima non era consapevole: egli riusciva a percepire con il tatto le vibrazioni emerse dalle piante e il suo corpo reagiva istantaneamente a queste vibrazioni. Quando ad esempio teneva un petalo o una gemma sul palmo della mano o sulla lingua, il suo corpo percepiva nettamente quali erano le proprietà terapeutiche del fiore: alcuni fiori avevano l'effetto di rafforzare o rivitalizzare la mente, mentre altri procuravano dolore, vomito, febbre o eruzioni cutanee. Come un vecchio erborista sentì, provando e riprovando, che alcune piante avevano delle stupende virtù terapeutiche sullo stato d'animo umano. La

sua grande intuizione lo portò a comprendere che nel cosmo e nella stessa natura, si trovassero sia le cause della malattia che i rimedi curativi, e che questi rimedi dovevano essere ben visibili. Per Bach l'elemento in natura più visibile è il fiore, che sintetizza tutta l'energia della pianta, il fiore dal quale poi nascerà il seme. Nella scelta delle piante non tenne conto delle piante velenose e di quelle coltivate. Esaminò una grande varietà di piante, i tempi di fioritura, il terreno, le caratteristiche prendendo nota di tutto. Una mattina all'alba, osservando la rugiada, fu colpito dall'idea che ogni goccia di rugiada dovesse contenere parte delle proprietà della pianta, perché il calore del sole doveva magnetizzare fortemente l'acqua con i principi attivi della pianta stessa. Da questa intuizione nacque il "metodo del sole", il metodo con cui ancora si preparano i rimedi floreali. Decise di raccogliere alcuni boccioli dei fiori scelti, di porli in un recipiente di vetro pieno d'acqua di ruscello e lasciarlo al sole in un prato per alcune ore. Scopri che l'acqua si impregnava delle proprietà delle qualità della pianta ed era molto potente. I primi 19 rimedi furono tutti preparati secondo questo metodo. Era il metodo che aveva a lungo cercato, la semplicità delle 4 forze più potenti della natura: il fuoco, l'aria, la terra e l'acqua erano coinvolti nella produzione di rimedi curativi di grande potenza.

Nell'estate 1930, Bach scrisse il libro "Guarisci te stesso", in cui spiega come la malattia non sia dovuta tanto a cause fisiche, quanto a stati mentali disturbati (come una preoccupazione continua, stati di paura o di depressione) che se persistono, provocano un'alterazione delle funzioni degli organi, perdita di vitalità e tono dei tessuti, diventando causa di malattia. Dedusse che erano proprio gli stati d'animo negativi a suggerire il tipo di trattamento necessario a curare la patologia e che la funzione dei rimedi della nuova farmacopea era di aiutare il paziente ad eliminare lo stato mentale che causava i disturbi.

I rimedi floreali, hanno la proprietà di "elevare le nostre vibrazioni e quindi di attivare le forze spirituali che liberano e guariscono il corpo". Si sofferma inoltre sull'importanza della gioia di vivere, non solo perché genera buona salute, ma perché indica che l'individuo sta vivendo la sua vita in modo completo, senza subire l'influenza altrui. Obbedire ad intuito e istinto senza esitazioni, è il segreto della felicità e buona salute, la vera felicità deriva dall'obbedienza ai comandi della propria anima o Sé Superiore. Quando permettiamo alle interferenze esterne di distoglierci dalle nostre convinzioni interiori, allora i conflitti

mentali, come paura, indecisione, odio e simili ci assalgono diventando cause sotterranee della malattia.

Alla fine del 1932, Bach aveva scoperto i 12 rimedi e scrisse i “12 Guaritori” che corrispondevano a 12 tipologie di persone.

Nel 1934 aveva scoperto altri sette rimedi “ I Sette Aiuti” chiudendo la serie dei primi 19 rimedi, ma si rese conto che erano necessari altri rimedi, per altri stati mentali, non ancora considerati. Era in procinto di scoprire altri 19 rimedi e il loro uso, in maniera completamente diversa da quella utilizzata fino ad allora. Alcuni giorni prima della scoperta di ogni nuovo rimedio, egli soffriva dello stesso stato mentale per il quale il rimedio era adatto, con una tale intensità che chi lo circondava si stupiva di come fosse possibile soffrire così tanto da ammalarsi così gravemente senza uscire di senno. Inoltre, la sua sensibilità era tale, da renderlo consapevole delle malattie di un paziente, diverse ore prima che questi arrivasse alla sua casa. Gli ultimi 19 rimedi, tranne White Chestnut, vengono preparati con il metodo della bollitura, soprattutto perché il sole non era abbastanza forte in quel periodo dell’anno e alcuni rimedi sono preparati con fiori duri o con gambi legnosi. La differenza tra i rimedi iniziali e questi ultimi non consiste solo nella diversa modalità di preparazione e nel diverso modo con cui sono stati scoperti. Secondo Bach agiscono su un piano diverso rispetto ai primi, sono più spirituali.

Quando il suo lavoro fu completato, nella scoperta dei 38 rimedi floreali, che costituiscono un sistema completo, verso la fine del 1936 Bach iniziò a perdere le forze e fu obbligato a rimanere a letto. Dalla preparazione dell’ultima essenza erano trascorsi solo 14 mesi: il 27 novembre 1936 Edward Bach morì nel sonno. Aveva compiuto da poco 50 anni.

La fiducia di Bach nel proprio intuito e la sua conoscenza interiore ottennero risultati che altri avrebbero chiamato miracolosi. Nella sua vita ebbe conferma che, tramite l’intuito e l’istinto l’uomo entra in contatto con la grande sorgente di tutta la saggezza, per la quale nulla è impossibile.

Durante i 50 anni della sua vita aveva lavorato senza sosta e con un unico scopo: trovare un modo semplice e puro per guarire l’ammalato. Avendo quindi portato a termine il suo compito su questa terra, egli lasciò serenamente il suo corpo fisico per continuare il suo lavoro su un’altra dimensione, felice del fatto che coloro che lo avevano assistito e seguito

avrebbero continuato a diffondere la conoscenza dei rimedi floreali. La vita secondo Bach era come lo scorrere continuo di un torrente, e ciò che chiamiamo morte segnalava semplicemente un cambio di condizione, egli era infatti convinto che un certo tipo di lavoro potesse essere svolto solo sul piano terrestre e altri solamente su piani spirituali.

Tutta la sua vita era stata di servizio e di dono.

9.2 Alcuni fiori che ci possono aiutare

La floriterapia si basa sul concetto che il bene (il fiore) cura il male (stato di disagio e di malattia). Il concetto di cura di Bach è diverso dall'omeopatia, dove "il simile cura il simile", secondo lui non ci si può curare con la fonte dello stesso male, ma con il contrario. Ad esempio "l'odio non cura l'odio", ma "l'amore cura l'odio", cioè il suo contrario. Le essenze floreali tengono conto dell'individuo nella sua globalità e per la sua unicità. Hanno un effetto diretto sulla mente e sulle emozioni, un impatto delicato sulla psiche, che lascia la coscienza libera di scegliere come reagire alla loro influenza. Riescono a creare un dialogo con l'animo.

Nella preparazione dei fiori si effettua un semplice processo alchemico in cui intervengono i quattro elementi: aria e terra, che portano a maturazione la pianta, sole o fuoco, per liberare le virtù guaritrici dall'involucro vegetale, acqua per trattenere le vibrazioni dei fiori e portarle alla persona agendo per risonanza.

Bach ha classificato le 38 essenze floreali in sette gruppi tematici:

- per la paura: Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chesnut
- per l'incertezza: Cerato, Sclerantus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat
- per la mancanza di interesse nel presente: Clematis, Henysuckle, Wil Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud
- per la solitudine: Water Violet, Impatiens, Heather
- per l'ipersensibilità a influenze esterne: Agrimony, Centaury, Walnut, Holly
- per lo scoraggiamento e la disperazione: Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple
- per la preoccupazione eccessiva per il benessere altrui: Chicory, Vervain, Beech, Rock Water.

Oltre a queste 38 essenze, Bach ha scoperto e utilizzato (con eccellenti risultati), un'associazione di cinque rimedi floreali: Impatiens, Star of Bethlehem, Cherry Plum, Rock Rose e Clematis, chiamandola "Rescue Remedy" (rimedio di pronto intervento), da usare come pronto soccorso, per tutte le emergenze ed i traumi che ne conseguono. Se siamo vittime di un trauma di qualsiasi genere o abbiamo ricevuto una cattiva notizia; se c'è stato un evento spiacevole in famiglia, come un lutto, un incidente, o in seguito a uno svenimento; se ci sentiamo timorosi, confusi, terrorizzati o addirittura in preda al panico, il *Rescue Remedy* ci sarà di grande aiuto nell'affrontare queste problematiche.

La floriterapia agisce secondo una legge di risonanza: se una persona lamenta certi sintomi riconducibili a emozioni o stati d'animo alterati, la risonanza di tali sintomi con l'impronta energetica di un dato rimedio floreale è in grado di ristabilirne l'equilibrio. L'essenza floreale ha un campo energetico sottile che vibra ad una data frequenza, quando entra in contatto con un altro campo energetico sottile squilibrato, agisce per risonanza vibrazionale, riportandolo in equilibrio. I fiori inondano l'organismo di vibrazioni positive e stimolano nella persona la presa di coscienza dei propri difetti aiutandola a sviluppare le virtù opposte. Secondo Bach i difetti, i vizi, sono virtù trasformate in debolezze. Ogni individuo possiede virtù che ha più sviluppate di altre, ma purtroppo nel corso della vita, succede spesso che le perdiamo di vista, non riescono ad emergere e svilupparsi. Cominciamo così a soffrire prima nell'anima e poi nel corpo. Il coraggio diventerà paura, la volontà insicurezza, la sensibilità ipersensibilità, la capacità di relazionarsi diventerà solitudine, ed è su quest'ultimo aspetto che mi soffermo, approfondendo alcuni fiori che possono esserci di aiuto nelle relazioni con il prossimo e nel ritrovare il contatto con noi stessi.

Water Violet il fiore della comunicazione: dall'isolamento alla comunicazione

Impatiens il fiore del tempo: dall'impazienza alla pazienza

Heather il fiore dell'identità: dal bambino bisognoso all'adulto comprensivo

Red Chestnut il fiore del distacco: dalla simbiosi all'indipendenza

Agrimony il fiore dell'onestà: dall'armonia apparente alla pace interiore

Centaury il fiore della disponibilità: dal servilismo passivo al servizio attivo



Water Violet il fiore della comunicazione

Questa essenza fa parte dei fiori utilizzati per la solitudine: è indicata per chi ha difficoltà ad avere contatti con il mondo esterno e si trova così in una situazione d'isolamento. Le persone del tipo Water Violet sono caratterialmente molto positive. Come la pianta da cui traggono beneficio, sono fieri e dignitosi, preferiscono una vita tranquilla e, per questo motivo, tendono a essere piuttosto riservati. Si muovono silenziosamente, non sono impacciati e stravaganti, ma sereni e sicuri di sé; non sono molto socievoli e preferiscono stare da soli o in compagnia di pochi amici scelti, piuttosto che di un folto gruppo di persone. Sono disposti a dare qualche consiglio, se richiesto, ma non cercano mai di interferire o di influenzare il prossimo, né tantomeno di discutere i propri problemi. Preferiscono tenere per sé il dolore che provano, sopportandolo in silenzio e distaccandosi dagli altri, da cui pare dividerli un velo sottile che, nei momenti di disarmonia, può trasformarsi in una vera e propria barriera di cui è difficile liberarsi.

Hanno un livello spirituale elevato e si sentono superiori agli altri. Vengono stimati e ben visti, ma tutti mantengono da loro un certo distacco. Sono felici di stare su un piedistallo ma allo stesso tempo si sentono soli, si rendono conto che incutono una certa soggezione, che risultano lontani e inaccessibili e, giunti a questo punto, la solitudine li fa soffrire. Water Violet li aiuta a demolire le barriere che li circondano, ad accogliere il prossimo con gentilezza e amabilità, senza perdere la calma e la serenità, e a mantenere la fierezza che li contraddistingue senza apparire altezzosi.

Per “rafforzare” l’energia del fiore può essere utile ripetere dentro di noi, o anche ad alta voce, frasi con pensieri positivi: “Ho bisogno del mondo e il mondo ha bisogno di me” – “Io mi apro al dare e al ricevere” – “Io esprimo il mio amore per gli altri”.



Impatiens il fiore del tempo

Il rimedio è consigliato nei casi di irritabilità e impazienza, perché coloro che hanno questo temperamento tendono ad agire e pensare rapidamente, a fare tutto in fretta come se non potessero aspettare. Si muovono e parlano velocemente, sembra quasi che tolgano un po' il respiro a chi le ascolta. Di solito fanno più cose contemporaneamente e mentre pensano a una cosa ne stanno già facendo un'altra. Siccome nella loro mente tutto fluisce molto in fretta l'ambiente circostante sembra molto lento e provano un senso di profonda frustrazione a contatto con il ritmo di vita e di lavoro altrui, questo li può portare ad essere piuttosto bruschi e sgarbati con chi è più lento. Sono tentati di finire le frasi iniziate dall'interlocutore o di portare a termine il lavoro che altri hanno incominciato. Tendono ad essere irrequieti, suscettibili, nervosi, e anche il loro modo di gesticolare li tradisce: spesso giocherellano nervosamente con qualcosa o guardano in continuazione l'orologio. Siccome da soli riescono a lavorare meglio, spesso ricercano la solitudine, condizione però che col tempo li fa soffrire perché gli altri si stancano presto della loro fretta e della loro tensione e tendono ad evitarli. Per loro è più importante la velocità con la quale si fa qualcosa piuttosto che il modo con cui la si fa, odiano la lentezza e non sopportano i ritardi o i rallentamenti, tutto questo però li porta a non riuscire a rilassarsi. Rischiano di non proseguire quello che iniziano perché la mente non è in grado di attendere che il cuore si trasformi, non ha la pazienza di aspettare che quello che si ha seminato dia i suoi frutti. Purtroppo dimentica che ogni uomo è parte di un tutto più grande, nel quale ciascuno è legato all'altro. Devono elaborare una nuova concezione del tempo, imparare ad avere pazienza e a lasciare che le cose accadano da sé.

I fiori di Impatiens li aiutano semplicemente a riprendere contatto con se stessi e riacquistare controllo su di sé, a prendersi il tempo necessario per fare ciò che desiderano o devono, e a godersi la vita a un ritmo normale.

Per questo fiore le frasi consigliate sono: "Io ho pazienza e comprensione" – "Io ho la capacità di rispettare i limiti altrui".



Heather il fiore dell'identità

Le persone a cui si consiglia questo rimedio amano molto le chiacchiere, Bach le definiva scherzosamente “attaccabottoni”, frequentemente tendono ad avvicinarsi eccessivamente a chi le ascolta, a dargli gomitate o a prendergli la mano per catturarne l'attenzione. Amano soprattutto parlare di se stessi, della famiglia e dei suoi amici e, quando non stanno bene, non fanno altro che descrivere i propri malanni. Non lasciano il tempo di intervenire o di controbattere in alcun modo. Non amano la solitudine e si sentono infelici e senza energia quando vi sono costretti,

perché traggono la propria vitalità dagli altri: si potrebbe dire che quasi ne succhiano l'energia, lasciandoli esausti. Per questo, evitati da molti, si ritrovano spesso soli e ne soffrono. Il loro senso di solitudine deriva dall'aver interrotto i contatti con il più profondo Sé.

La maggior parte delle loro frasi inizia con “io”. Sono piuttosto egocentrici, incapaci di ascoltare e quando raramente lo fanno, dimenticano quasi subito quello che gli è stato detto. Non avendo alcun interesse per gli altri, usano coloro che li circonda solo per trovare spunti per i propri interminabili racconti, spesso non badano neppure alla persona con cui parlano, purché possano parlare. In altri casi invece sono persone abbastanza taciturne che, pur essendo egocentrici e disinteressati per il prossimo, cercano di riempire il vuoto interiore con le cose materiali: accumulano oggetti di cui non hanno bisogno e che di conseguenza non usano mai, cibi che si avariano, denaro che non spendono mai. Questo rimedio è quindi consigliato a chi, troppo assorbito e ossessionato dai propri problemi, non fa che pensarvi. Li aiuta a distogliersi da sé stessi e a considerare altri importanti aspetti della vita. Gli insegna a non parlare sempre di se e a chiedere “ma tu come stai?”.

Per questo fiore le frasi consigliate sono: “Io sono un ascoltatore volenteroso” – “Io amo trascorrere il tempo da solo” – “Io rinuncio ad essere bisognoso di aiuto”.



Red Chestnut il fiore del distacco

Le persone Red Chestnut sono caratterizzate da un forte legame interiore con coloro che amano. La loro qualità armonica è l'altruismo, nella disarmonia sviluppano la tendenza a preoccuparsi esageratamente per la salute dei propri cari. Pensano sempre al peggio, non dormono finché non rincasano i figli, il coniuge o il compagno. Soffrono enormemente per coloro che amano, non riservano a sé stessi alcuna attenzione e dedicano tutte le loro energie agli altri, convinti che le loro premure e preoccupazioni non vengano avvertite dalle persone a cui sono rivolte. Con le loro eccessive preoccupazioni tendono ad affannarsi e ad agitarsi in modo tale da soffocare i propri cari, coltivano l'intenso desiderio di tenerli legati a sé. La componente egoistica del loro modo di essere li porta a vivere la vita altrui come se fosse la propria .

L'esigenza di questo fiore è la separazione perché solo se “non divento” le mie emozioni, posso entrarci in contatto. Separazione intesa come la ricerca del proprio cammino al proprio interno, tagliando legami preziosi ma asfissianti. Potranno così usare la profonda sensibilità che possiedono, la grande capacità di immedesimazione, che gli permette di capire gli altri al di là delle parole. Riusciranno a ridimensionare i propri timori ed amare senza eccessi di irrazionalità e senza perdere di vista la realtà. Capiranno che possono vivere anche senza cordone ombelicale. È, ad esempio, un rimedio utile nella fase di svezzamento per madre e bambino e aiuta a tagliare i vincoli negativi.

Per questo fiore le frasi consigliate sono: “Sono una persona autonoma” – “Io irradio pace e calma” – “Io mantengo il mio spazio psichico”.



Agrimony il fiore dell'onestà

Si potrebbe definire il fiore dell'onestà e della capacità di confronto, perché le persone Agrimony sono come un attore che recita, indossano una maschera di allegria sotto la quale nascondono il tormento interiore e la mancata accettazione dei lati meno belli del loro carattere. Celano il proprio vero stato d'animo dietro a un'espressione perennemente lieta, allegra, felice, spesso vivace, nascondendo a tutti ansie e paure, mettendo da parte il dolore, preoccupazioni e malattia fingendo che tutto

vada bene. La loro sofferenza interiore a volte può trasformarsi in una vera e propria tortura, anche se cercano di mantenere il sorriso sulle labbra. Non si riesce mai a litigare con loro, sono disposti a mentire pur di non litigare. Queste persone, con il buonumore e la propensione a scherzare, sono di piacevole compagnia e amati da tutti perché creano un'atmosfera gioiosa. Tuttavia hanno difficoltà ad avere legami, perché tengono sempre gli altri ad una certa distanza, mantenendo le relazioni ad un livello superficiale, inoltre, non accettando gran parte di sé, non possono stabilire un contatto completo con l'Io superiore e quindi non riescono ad accogliere il programma spirituale che le viene proposto. Non vogliono né sentire, né manifestare all'esterno ciò che provano a livello interiore. Temono fortemente di non essere accettati poiché per primi non accettano i loro lati ombra.

L'essenza floreale aiuta a rilassarsi dentro di sé, a sdrammatizzare i propri problemi e a parlarne, se necessario con altri. Aiuta a trasformare l'apparente armonia in pace interiore. Agrimony viene definito l'ansiolitico dei fiori di Bach.

Per questo fiore le frasi sono: “Non ho paura di essere rifiutato dagli altri” – “Sono sereno e in armonia con me stesso” – “Resto da solo per riflettere e conoscermi meglio”.



Centaury il fiore della disponibilità

E' il rimedio che da forza a quelle persone che hanno difficoltà a difendersi, che sono molto gentili e disponibili, sempre desiderose di aiutare o di rendersi utili. Non vorrebbero abbandonare nessuno al loro destino e, per questo loro carattere, sono facilmente manipolati e

dominati da altri o cadono vittime di personalità più forti che potrebbero approfittare della loro gentilezza. Sono talmente protesi ad aiutare gli altri che non pensano mai a se stessi. Sono persone amabili, gentili, semplici, ma deboli, vulnerabili, arrendevoli, ansiose di servire gli altri al punto di abusare delle proprie forze, a volte addirittura si sfiniscono per l'eccessivo lavoro. Annullano completamente la propria personalità per soddisfare le richieste e i bisogni altrui rendendosi incapaci di affermare la propria volontà e perdendo il rispetto di sé come persona. Negano di avere anch'egli delle esigenze, vivendo la propria esistenza soltanto in funzione degli altri.

Intimoriti dai rimproveri, non sanno dire di no, si sacrificano anche quando interiormente ne farebbero volentieri a meno; quest'aspetto della personalità, portò Bach a definire il tipo Centaury come lo "zerbino", cioè come colui che si fa comandare a bacchetta.

La persona ha bisogno di definire il proprio limite, sia sul piano personale che energetico. Sul piano personale si tratta di tracciare i confini della propria volontà, rispetto a quella di un altro; sul piano energetico si tratta della delimitazione del proprio campo energetico nei confronti del mondo circostante. In questi casi Centaury è di grandissimo aiuto, perché ristrutturata l'aura e protegge dalle influenze dell'ambiente circostante sia la personalità che il corpo energetico.

Per questo fiore le frasi sono: "Solo io sono responsabile dello sviluppo della mia personalità" – "Riesco a essere meno timido e a non temere il giudizio degli altri" – "Trovo la mia meta e riesco a raggiungerla senza chiedere aiuto agli altri".

La floriterapia, possiede ottimi potenziali terapeutici, ma non bisogna dimenticare che pur essendo un grande aiuto e sostegno non sostituisce la terapia medica. È un rimedio naturale, del tutto sicuro, privo di effetti collaterali, non dà assuefazione e non interferisce con altri trattamenti medici. Assumere i Fiori di Bach è un atto d'amore verso noi stessi, ancor prima di essere una terapia. La vita stessa nasce da un atto di amore. Perciò l'assunzione dei rimedi floreali inizia proprio con questo atto: con l'azione volontaria di attenzione verso noi stessi, con l'obiettivo di raggiungere una guarigione dai nostri sintomi e dai nostri disagi, ma anche e soprattutto dal bisogno di rimettersi in contatto con se stessi e con le proprie emozioni. E' un processo che impegna pienamente i quattro livelli del nostro essere: l'Io spirituale, le nostre esperienze interiori, le nostre forze vitali e anche la nostra natura fisica. Le essenze floreali possono toccare ogni aspetto dell'esperienza umana. I fiori con le loro vibrazioni ristabiliscono l'equilibrio e il contatto con il nostro Sé superiore, agiscono come dei catalizzatori a livello sottile, aiutano a ritrovare l'energia positiva, arrivando così ad un miglioramento sia mentale che fisico.

Si trovano in commercio innumerevoli libri sull'utilizzo dei fiori di Bach. Ho deciso quindi di non soffermarmi troppo sui metodi di preparazione ma riportare solo alcune indicazioni di base.

Generalmente si utilizza una boccetta di vetro scura (di solito da 30 ml) con un contagocce. Si mette acqua minerale naturale non gassata (meglio se di fonte), si aggiunge brandy (in modo da permettere la conservazione dell'essenza), nella proporzione di $\frac{3}{4}$ di acqua e $\frac{1}{4}$ di brandy. A questo punto si mettono 2 gocce di ciascun rimedio (4 per il Rescue Remedy), preso dalla bottiglia stock. I fiori così preparati, vanno presi 4 gocce 4 volte al giorno. Non è necessario prenderne più di 4 gocce per volta, in quanto conta quanti input vengono dati nell'arco della giornata e non la quantità presa nella singola assunzione. Se si sente la necessità si possono assumere con una maggior frequenza, ogni volta che se ne avverte il bisogno. Fa eccezione il Rescue Remedy, che all'occorrenza può essere preso 4 gocce per volta anche a distanza di pochi minuti l'una dall'altra, per aiutare a superare la fase di shock o trauma appena vissuto.

Esistono anche altri metodi di utilizzo dei Fiori di Bach assunti per bocca. Tra i più comuni ritroviamo quello del bicchiere e della bottiglia. Si può aggiungere l'essenza pura in un bicchiere di vetro contenente acqua naturale e si può sorseggiarla più volte (consigliabile in

casi di disarmonie croniche o in caso di attacchi acuti). Per disarmonie radicate nel profondo e per lavorare su situazioni vecchie invece, si può mettere 6-8 gocce di essenza pura in una bottiglia da 500 ml, sempre con acqua naturale, e la si beve nell'arco della giornata.

Si possono anche utilizzare negli evaporatori, spruzzarli sui vestiti, metterne alcune gocce nelle creme e negli impacchi; in caso di emergenza si può anche metterne alcune gocce sui polsi, sulle tempie, sulla labbra o tenere la boccetta a contatto con il corpo magari sul petto vicino al cuore.

E' importante sapere che possono essere dati in tutta sicurezza tanto agli adulti quanto ai bambini, agli anziani, alle donne in gravidanza e in allattamento, oltre che agli animali e alle piante. Con l'assunzione dei fiori non si corrono pericoli di sovradosaggio, in quanto agiscono a livello energetico e non a livello chimico. Se si prende un rimedio che non è adatto, non succede assolutamente nulla e non si avranno effetti collaterali. Se si ha qualche piccola reazione o sensazione di stranezza, in genere è dovuta a una sorta di resistenza, in quanto i fiori fanno emergere i propri lati "ombra" che non è facile accettare, elaborare e integrare: qualche volta si è restii ad abbandonare certe situazioni, anche se si sa che fanno male, per paura del nuovo.



Infine, i fiori possono essere di supporto a tutti i terapeuti e a coloro che lavorano a contatto con la sofferenza altrui, perché aiutano ad entrare in relazione col prossimo mantenendo il giusto distacco. Perciò anche noi naturopati possiamo trarre beneficio da Aspen, un grande filtro e protettore astrale utile quando "operiamo" a livello energetico; da Red Chestnut, indicato per non lasciarsi coinvolgere troppo dall'emotività dell'altro; da Walnut, che protegge dalle influenze esterne; da Centaury, che aiuta a non eccedere con la disponibilità verso gli altri e a saper dire di no quando necessario e infine da Crab Apple, che aggiunto nel vaporizzatore della stanza in cui trattiamo, aiuta a purificare l'ambiente dalle energie disarmoniche.

Capitolo 10

Reiki e Laboratori di Ricerca Interiore

10.1 Reiki: una forma di contatto, con e senza contatto

Il *Reiki* è uno dei più antichi metodi di cura del genere umano. Ha avuto origine in Tibet ed è stato riscoperto nel XIX secolo da un monaco e medico giapponese, Mikao Usui.

Mikao Usui era insegnante in una scuola cristiana di preti a Kyoto in Giappone. Lasciata la scuola, si recò dapprima in America, dove studiò all'università di Chicago conseguendo il dottorato in teologia. Si recò poi nel nord dell'India e studiò in questa terra, i testi sacri. Oltre al giapponese, all'inglese e al cinese conosceva anche l'antico sanscrito indiano. Tornato in Giappone scoprì un giorno nelle Sutra Buddhi, scritte oltre 2500 anni prima in sanscrito, alcune formule e alcuni simboli. Decise così di mettersi in cammino per raggiungere la sacra montagna Kuriyama, distante dal monastero in cui viveva, 27 km. Egli aveva in cuore di meditare per 21 giorni nella solitudine della montagna, digiunando, sperando in questo modo di poter stabilire un contatto con il livello dei simboli ed esaminare così il loro contenuto di veridicità. Si racconta che mise davanti a sé 21 piccoli sassolini, sottraendone uno al giorno. Questo gli sarebbe servito da calendario. Durante questo periodo non successe niente di inconsueto. L'ultimo giorno, quando cominciò ad albeggiare, ma l'oscurità ammantava ancora ogni cosa, vide una luce improvvisa muoversi rapidamente su di lui. Essa cominciò a crescere, e crebbe, crebbe, fino a colpirlo al centro della fronte. Pensò di morire, poi vide milioni di piccole bollicine di tutti i colori dell'arcobaleno, che riflettevano particolarmente il colore blu, lavanda e rosa. Infine gli apparve una luce bianca. Egli vide davanti a sé le lettere famigliari del sanscrito in oro lucente e allora disse "Sì, mi ricordo".

Era questa la rinascita del *Reiki* secondo il sistema Usui.

Il *Reiki*, lo si può paragonare a una lampadina che, accesa, illumina la parte interiore, così come irradia esteriormente. Chi ha il contatto con la luce interiore può irradiarla su se stesso e verso gli altri.

Il sistema Usui di guarigione naturale è stato trasmesso ininterrottamente dai maestri *Reiki* dalla sua origine, ed è oggi praticato in tutto il mondo. In quanto esseri umani si ha l'energia vitale universale intorno e dentro di sé. La parola giapponese *rei-ki* consiste di due

sillabe: *rei* descrive l'aspetto cosmico e universale di questa energia; *ki* rappresenta la fondamentale forza vitale, fluente e pulsante in tutte le cose viventi, che viene data a ciascuno alla nascita. Nella vita quotidiana si utilizza una certa quantità di *ki*, pertanto bisogna creare giornalmente nuova energia. Quando non si è in grado di far fronte a questo consumo per un periodo lungo, ci si può ammalare fisicamente o emotivamente. Se la propria riserva di energia vitale è molto ridotta e sfruttata, si soffre di esaurimenti fisici, emotivi, mentali, si è più irritabili, di malumore e più depressi del solito.

In tutte le diverse culture e religioni del mondo si trovano parole diverse che esprimono questa forza fondamentale; per i cinesi è il *chi*, gli induisti la chiamano *prana* e i cristiani *luce*. Nella lingua occidentale moderna si utilizzano anche i termini "bioenergetica" oppure "energia cosmica".

E' un metodo di guarigione semplice e naturale che permette di "assorbire" energia vitale. Anima l'energia vitale ed equilibra le energie corporee. Questa naturale energia scorre in forma potente e concentrata attraverso le mani del donatore. L'imposizione delle mani dirige l'energia curativa nel corpo del soggetto ricevente. Il donatore viene utilizzato come un canale dove fluisce l'energia vitale universale; pertanto non viene impiegata alcuna sua energia personale, che al tempo stesso viene ricaricato e rafforzato.

Quando si è "sintonizzati" con il Reiki, l'energia vitale universale inizia a scorrere ogni volta che si utilizzano le mani a scopo terapeutico, non appena si instaura il contatto fisico e non, in quanto l'energia e i pensieri possono essere diretti verso persone (o situazioni) fisicamente non presenti. Questa è una "verità" che non è possibile provare secondo i normali parametri scientifici.

La chiave del Reiki è costituita da "armonizzazioni energetiche", note anche come "trasmissioni" o "iniziazioni", che rendono il Reiki differente dagli altri metodi di cura. Ciò che queste condizioni armoniche hanno di speciale è la capacità di permettere all'energia vitale di scorrere dentro di noi con maggiore intensità. A seconda del proprio livello Reiki, si ricevono una o più armonizzazioni. Ogni volta che si effettua questa armonizzazione si verifica una purificazione a livello fisico, emozionale, mentale e

spirituale, che scioglie i blocchi e libera le tossine. Quando questo accade, è possibile che vi siano reazioni di autoguarigione. E' un buon segno, che dimostra come il corpo debba prima abituarsi alla più elevata vibrazione vitale. I sintomi che possono manifestarsi sono pertanto parte del processo di autoguarigione. E' importante sapere che l'autoguarigione è il primo passo per diventare un "canale" *Reiki*. Soltanto quanto ci assumiamo la responsabilità della nostra guarigione possiamo aiutare gli altri a guarire.

Eseguire *Reiki* su noi stessi ci fa sentire più rilassati, riduce lo stress e aumenta le capacità di resistenza alla malattia. A livello generale, apporta armonia e benessere alla nostra esistenza. Si prende la vita con più serenità, si lasciano andare zavorre e si producono meno immondizie psichiche. Allevia il dolore e i sintomi acuti. Ha un'influenza positiva sulla crescita spirituale. Dopo un trattamento è possibile vedere le cose con maggior chiarezza e comprendere in profondità questioni o problemi particolari. Può quindi aiutarci a effettuare i giusti cambiamenti e a prendere le opportune decisioni nella vita, se è questo ciò di cui abbiamo bisogno o che vogliamo raggiungere.

E' importante essere consapevoli che il *Reiki* non fa diagnosi e non sostituisce le cure mediche. Può essere usato come un metodo di cura complementare, può essere un sostegno a ogni genere di terapia e favorire il processo di guarigione naturale, dando risultati sorprendenti. Può essere combinato con l'attività di medici, assistenti per anziani, massaggiatori terapeutici e shiatsu, aroma terapisti, riflessologi, agopuntori e terapisti della respirazione, nell'utilizzo dei fiori di Bach, nonché per tutti i terapisti di formazione non medica.

Quando si riceve un trattamento di *Reiki* o si partecipa a un seminario, gli effetti sulle emozioni possono essere profondi. Certi blocchi emotivi spesso si sciolgono, permettendoci di entrare in intimo contatto con sensazioni che in passato potrebbero essere state regresse, per esempio la tristezza, la paura, l'ira e i sensi di colpa. E' importante accettare questi sentimenti visti come negativi, perché sono energie che si trasformano in forze creative non appena sentiamo che ci appartengono e diamo loro attenzione e modo di esprimersi. La paura e l'ira diventano così fiducia, amore e coerenza; la depressione e la colpa si trasformano in gioia di vivere, vitalità e coraggio.

Anche se vi sono alcuni effetti comuni a tutti, il *Reiki* ha un effetto diverso su ogni persona, ma agisce sempre e dovunque il fruitore ne abbia più bisogno, è un'energia "intelligente". Donare o ricevere un trattamento *Reiki* significa entrare in contatto con qualcosa di profondo dentro noi stessi, che potremmo identificare come il nostro "essere più intimo". E' un'espressione di amore per noi stessi e per gli altri, in armonia con il cuore.

Può essere utilizzato efficacemente su tutto ciò che ha vita. La coscienza degli animali e delle piante non è la stessa di quella umana, ma essi condividono con noi cicli di crescita naturale, la salute, la malattia e la morte. Soffrono come noi gli effetti dell'inquinamento ambientale e sono altrettanto esposti agli incidenti e alle situazioni stressanti. Il *Reiki* può essere d'aiuto in tutte queste circostanze. Sembra che agli animali piaccia ricevere il *Reiki*, e che percepiscano immediatamente che qualcosa di speciale viene dato loro attraverso il contatto con le nostre mani, è piuttosto raro incontrare animali che non l'accettano e si scostano. Spesso diventano calmi e rilassati durante l'applicazione, tendono a rimanere fermi e sdraiati per tutto il tempo in cui ne hanno bisogno per poi alzarsi o saltare via quando ne hanno avuto abbastanza. Come l'energia vitale universale si manifesta negli esseri umani e negli animali, è presente anche nelle piante, che rispondono molto positivamente alle applicazioni *Reiki*. Questo lo si vede in una crescita forte e sana, in bei germogli e in una vita lunga. Si può applicare alle piante invase, sulla zona delle radici, mettendo le mani intorno al vaso. I semi possono essere tenuti in mano per qualche minuto prima di interrarli. Un'esperienza bellissima è la possibilità di provare ad applicare il *Reiki* agli alberi: abbracciare il tronco o appoggiare le mani su di esso, può farci sentire ricaricati, armoniosi e rafforzati.

Utilizzando il *Reiki* possiamo entrare in uno stato di meditazione meraviglioso, perché raggiunge strati profondi dentro di noi e ci pone in contatto con quella parte che viene descritta anche come "il cuore" del nostro essere, "l'anima". Possiamo sentirci connessi con il tutto, entrando in una condizione di assenza del desiderio e dell'azione, in cui si sperimentano attimi di silenzio e di pace.

Ho deciso di dedicare un capitolo della mia tesi al Reiki, perché per me ha significato molto. Potrei dire che attraverso i seminari di Reiki a cui ho partecipato, mi si è aperta una nuova grande finestra sul mondo. Personalmente mi ha aiutato ad accettare la malattia o il problema e a comprenderne il suo messaggio, ha dato luogo a un'esperienza molto dolorosa, ma visto il risultato finale ne è valsa la pena. Mi ha portato più in contatto con la mia capacità di amare e ha intensificato le mie relazioni con gli altri; avvicina le persone, le rende più aperte agli altri. Mi ha aiutato a diventare più consapevole dei miei processi interiori a livello emozionale e mentale. Ha favorito la mia crescita spirituale, dandomi l'opportunità di conoscermi sempre di più, di conoscere il mondo e il senso della vita; ha dato un senso di unità alla mia vita e mi ha fatto comprendere che siamo in continuo contatto con l'altro e con l'Universo; mi ha fatto capire e sentire che non siamo mai soli, ma che facciamo sempre parte del tutt'uno e con esso viviamo, respiriamo e interagiamo in continuazione, anche se ho capito e imparato che ognuno di noi può respirare solo per se stesso..... è attraverso il cambiamento di ognuno di noi che influiamo sul cambiamento dell'intera comunità. Mi ha aiutato a trovare il coraggio di cambiare ciò che nella vita non mi piaceva, dandomi più energia per agire e pensare con responsabilità. Sono convinta che il *Reiki* sia un dono dell'Universo, disponibile per tutti. E' una forza unificante che ci porta più vicino a una condizione di unità e di connessione con il "tutto". Un infinito grazie al mio insegnante e maestro Reiki Engelbert Maugg.



10.2 Laboratori di Ricerca Interiore

Nel percorso della nostra accademia, ho avuto modo di partecipare alle serate dedicate a laboratori di ricerca interiore, un percorso spirituale basato sulla crescita della consapevolezza. Talvolta, durante queste serate, mi sentivo come catapultata indietro nel tempo, rivivendo un'altra volta le emozioni che ho provato durante i seminari di Reiki. Emergevano emozioni molto forti e talvolta contrastanti tra di loro..... “ancora!” mi dicevo. Eh sì, è proprio così. Probabilmente nelle precedenti esperienze non ero riuscita ad entrare in contatto con alcune delle mie emozioni più profonde, ero riuscita ma solo in maniera più superficiale. D'altro canto, impariamo molto presto a reprimere le nostre emozioni, purtroppo fin dalla prima infanzia.

Problemi non risolti nell'infanzia e nella giovinezza ritornano a noi attraverso gli altri, soprattutto, per chi è genitore, attraverso i figli. Non a caso si dice che i bambini sono i nostri migliori maestri, dovremmo imparare da loro. Tutto in questo mondo esiste contemporaneamente, anche la nostra infanzia è “qui e ora”. Tanto più profondamente ci crediamo e riconosciamo l'unicità della sostanza, tanto più efficace sarà l'unione con la nostra infanzia, con il nostro bambino interiore. Penso che la costruzione di rapporti armoniosi con i nostri “Io” interiori sia la reale manifestazione dell'amore verso noi stessi.

Mi sentirei di definire la nostra nascita come la partenza per un lungo viaggio: la vita fatta di continui cambiamenti e di momenti di passaggio. Sarebbe il caso di controllare i bagagli, verificare le nostre caratteristiche personali e, dopo aver buttato via qualcosa, scoprire cose nuove. Una simile piccola analisi delle caratteristiche dei nostri Io interiori ci consente di osservare a distanza noi stessi e di cambiare la nostra comprensione del mondo e di conseguenza la nostra vita.

Posso dire di aver capito solo con il passar del tempo l'importanza di questi incontri: mi ha aiutato a sentire tutte le mie emozioni e a gestire le mie esperienze emotive. Mi ha reso consapevole che bisogna aver raggiunto un buon livello di sviluppo prima di essere in grado di accettare tutte le emozioni, di esprimerle e di gestirle costruttivamente.

Se ci allontaniamo da un'emozione, questa diventa per noi una parete, una nemica, di cui non possiamo non avere paura. Questa dinamica genera un paradosso sconcertante: abbiamo paura della nostra paura, siamo addolorati per il nostro dolore, odiamo il nostro odio. La nostra separazione interiore si approfondisce sempre di più, fin quando non

cerchiamo di rimetterci sulla giusta strada. Riconoscendo che le nostre vite esteriori sono l'espressione del nostro mondo interiore, diventiamo responsabili di ciò che siamo, di quello che abbiamo e di ciò che diventeremo. Alla base di ogni nostra creazione ci sono i nostri pensieri, le nostre attitudini e le nostre intenzioni, sia consci che inconsci. Non siamo vittime impotenti del destino. La nostra libertà e la nostra speranza risiedono nell'assumerci la responsabilità di ciò che creiamo.

Prima di tutto è necessario essere liberi di sentire, liberi di pensare e liberi di agire, prima di poter essere liberi di compiere una scelta.

Lama Thubten Yesce in un suo discorso disse:

<< Quando eri bambino, eri goloso di dolci e cioccolato e pensavi “quando sarò grande come i miei genitori avrò tutto il cioccolato e tutti i dolci che desidero e sarò felice”. Hai preso una specie di decisione. Adesso hai tutto il cioccolato e tutti i dolci che vuoi, ma ti annoi. Allora decidi che, dato che non ti fanno felice, avrai un'automobile, una casa, un televisore, un marito o una moglie: così sarai felice. Arrivi ad avere tutto, ma i problemi si moltiplicano. L'automobile è un problema, la casa è un problema, il marito o la moglie sono un problema. Così capisci: “Non è questa la soddisfazione”. Allora, cos'è la soddisfazione? Esplora tutto questo e cerca mentalmente. E' molto importante. Esamina la tua vita dall'infanzia ad oggi. Medita. Questa è la meditazione, meditazione analitica: “In quel periodo la mia mente era in quel modo, adesso è in questo modo”. Vedi, la tua mente è cambiata moltissime volte, eppure non hai ancora capito cosa ti rende realmente felice. La mia interpretazione è che ti sei perduto, perché non trovi la tua meta. Pensaci bene, vedrai che è così. Il supremo Buddha, comunque, dice che soltanto tu puoi sapere cosa sei, come esisti. Devi conoscere la tua mente: come funziona, come sorgono attaccamento e collera; come sorge l'ignoranza; da dove provengono le emozioni. E' sufficiente conoscere la natura di tutto ciò; proprio questo ti darà tanta pace e felicità. La tua vita cambierà completamente. Le cose che hai interpretato come orribili diventeranno bellissime. E' davvero possibile. La mente è potentissima. Per questo ha bisogno di una direzione precisa. Un potente jet ha bisogno di un buon pilota. Il pilota della tua mente deve essere la saggezza: la comprensione della natura della mente. Allora la sua potente energia potrà essere diretta a fare il bene della tua vita, invece di essere stata lasciata a vagare senza controllo come un elefante impazzito che distrugge se stesso e gli altri>>.

Come nei seminari di Reiki, anche nelle serate dei laboratori di ricerca interiore, “il contatto” con l’altro non mancava mai, in tutte le sue forme. In determinate situazioni era solo un contatto di vicinanza e di presenza (stando ad occhi chiusi e senza essere sfiorati si percepiva la presenza di qualcuno vicino), in altre invece “lavoravamo” a stretto contatto tra noi compagni e si sono create anche delle situazioni giocose e di grande gioia e condivisione.

La ricerca interiore richiede coraggio per affrontare i lati ombra del nostro essere, ma una volta ritrovata l’armonia dentro di noi ci saranno amore, abbondanza e soddisfazione fuori di noi.



Un piccolo esercizio”Parlare con il cuore”

Questo esercizio potrebbe rivelarsi prezioso per aiutarci a ritrovare il contatto con i nostri sentimenti.

“Bisogna rimanere in silenzio e immobili, concentrando l’attenzione sul cuore.

Se proviamo una sensazione di pesantezza al cuore, possiamo provare a sospirare per ottenere sollievo. Così facendo si allevia la pressione sul cuore, sciogliendo le preoccupazioni, le paure e tutto ciò a cui ci stiamo aggrappando.

Stabilire un contatto con il nostro cuore, posando una o entrambe le mani in mezzo al petto (chakra del cuore).

Iniziamo a parlare con il nostro cuore, come se fosse un vecchio amico.

Poniamo una domanda se lo desideriamo e aspettiamo di ricevere una risposta”.

OLTRE LA VITA

*<<Chi vive veramente non ha paura della morte.
Se vivi totalmente sei già soddisfatto, pieno di gratitudine.
Se non hai vissuto pienamente
allora sei in preda al pensiero di non avere ancora vissuto
con tante cose in sospeso e la morte si avvicina,
e con la morte non c'è più futuro.
Così si diventa apprensivi
e si tenta di evitare la morte.
Ma tentando di evitare la morte
si perde tutto ciò che offre la vita!
Smetti di evitare e vivi la tua vita:
è vivendo davvero che si evita la morte.
Vivendo intensamente
sei così soddisfatto che anche se arriva la morte
in qualunque momento sei pronto.
Sei felice e pronto,
perché hai vinto la tua vita,
hai celebrato, hai goduto le gioie dell'esistenza!
Senza recriminazioni o risentimenti
dai il benvenuto alla morte>>.*

OSHO

Conclusioni e ringraziamenti

Penso di poter dire che le esperienze vissute nei laboratori di ricerca interiore della Scuola ConSè mi abbiano ispirata molto nella stesura della mia tesi. Col tempo ho capito che nei tre anni vissuti all'accademia il contatto è sempre stato una componente incredibile. Nei momenti di stanchezza un "massaggino" veloce sulle spalle dalla compagna vicino a me era sufficiente per ricaricarmi; nei momenti di sconforto, il tocco della mano di un'amica mi dava forza; non sono mancati splendidi "grandi abbracci collettivi"; ci sono state "esplosioni di emozioni" ed è stata meravigliosa l'unione che si è creata tra noi compagne in determinate circostanze; anche Bach era con noi, con i vasetti delle sue meravigliose essenze, nella nostra borsa; forse mancavano solo gli alberi..... oppure no, credo che i docenti e gli assistenti rappresentassero gli alberi.

Colgo l'occasione per ringraziare tutte le compagne e i compagni, senza tralasciare nessuno, che mi hanno affiancata in questo viaggio, a volte difficile e in salita. Un grazie infinito ad Olga, una grande amica che conosco solo da cinque anni, ma che a volte mi sembra di conoscere da una vita, mi è sempre stata vicina, mi ha "sopportato" e supportato nei momenti del bisogno e ha condiviso con me grandi risate e divertimento.

Un grazie a tutti i docenti della Scuola ConSè, ognuno di loro mi ha dato la possibilità di conoscere ed apprendere tante materie utili nel percorso di naturopata che ho scelto di intraprendere. Senza nulla togliere a nessuno, un grazie particolare a Gigliola, perché se non fosse stato per l'incontro che ho avuto con lei non mi sarei iscritta. Non perché lei abbia insistito o cercato di convincermi ad iscrivermi, molto semplicemente perché mentre l'aspettavo a casa sua, ho avuto modo di vedere un testo scritto da Osho "Oltre la vita"; era scritto su un foglio sopra il suo tavolo: non so darne una spiegazione logica, ma mentre l'aspettavo l'ho letto e con serenità e grande emozione ho scelto!

Grazie anche a mio marito Roberto. Se lui non ci fosse stato, tante volte a scuola non avrei potuto esserci. Nonostante la sua iniziale resistenza, alla fine ha creduto in me e ha lasciato che portassi avanti questo mio percorso, potendo realizzare così il mio sogno di diventare naturopata. Non di meno ringrazio Jessica, la nostra splendida figlia, che ogni giorno riempie la nostra vita con i suoi sorrisi, le sue coccole, i suoi abbracci e la sua meravigliosa voglia di vivere.

Bibliografia:

- “Il Tao del mal di schiena: un trattato di Ortho-Bionomy” di Alex Lattanzi - Ed. Baul .
- “Riflessologia manuale pratico – massaggio zonale di piede e mano” di Ulrike Raiser – Ed. Arsenale 2007
- Dispensa di Morforiflessologia dell’Accademia ConSè
- “La psicoterapia del corpo” di David Boadella – Jerome Liss – Ed. Astrolabio-Ubaldini Roma 1986
- “A un grido dalla felicità” di Daniel Casriel – redazione a cura della Scuola di Formazione “Casa del Sole”
- “L’inganno dell’amore materno” di Anatolij Nekrasov – Macro Edizioni 2014
- “La Terapia dell’Abbraccio” di Kathleen Keating – Ed. Gribaudo 2000
- “Stringimi forte” di Jirina Prekop – Ed. Urra-Apogeo Srl-Feltrinelli Editore Srl – 2011
- Dispense di Psicosomatica dell’Accademia ConSè
- Dispense di Psicologia dell’Accademia ConSè
- “Silvoterapia – Curarsi con le Energie della Natura” di Valerio Sanfo – Ed. A.e.me.tra - 2010
- “I fiori che guariscono l’anima” di Edward Bach – Ed. Tea Pratica – 2003
- “La vita e le scoperte di Edward Bach” di Nora Weeks – Guna Editore - 1996
- Dispense di Floriterapia dell’Accademia ConSè
- Dispense di Fitoterapia dell’Accademia ConSè
- “Il libro del Reiki” di Tanmaya Honervogt – Lyra libri – Red ed. 2001
- Dispensa “Riflessioni sull’Anima Svelata” dell’Accademia ConSè
- Dispensa della Tecnica Metamorfica dell’Accademia ConSè
- “I 5 elementi e 12 dodici meridiani” di Wilfried Rappenecker – Ed. Mediterranee – 2003
- Dispense di Medicina Tradizionale Cinese dell’Accademia ConSè
- Dispense di iridologia e di idro-termo-fango-terapia dell’Accademia ConSè