



Il massaggio dell'Anima

Il tocco che trasforma

Mat. numero 0028

di. Mauro Zanardelli
Relatore: Mario Zanoletti

Sommario

5—PREFAZIONE

7—IO PELLE

8— Il concetto di Io Pelle

14—LE FASCE CORPORALI

- 15— bioenergetica
- 15— Le emozioni bloccate nel corpo
- 16— Le emozioni bloccate
- 17— I segmenti dell'armatura
- 17— Il segmento oculare
- 17— Il segmento orale
- 18— Il segmento cervicale
- 18— Il segmento toracico
- 19— Il segmento diaframmatico
- 20— Il segmento addominale
- 21— Il segmento pelvico

23—IL LIBRO DELLA VITA

- 24— La vita è un esperimento di esito incerto
- 27— Il libro della vita
- 28— Tracce nascoste
- 28— La scelta
- 29— Gioia e dolore
- 30— La memoria
- 30— Tutto è energia e radiazione
- 30— Memoria genetica
- 31— Memoria conscia ed inconscia
- 31— La luce della coscienza
- 32— L'archiviazione automatica
- 32— Percezione, rappresentazione e memoria
- 33— I centri operativi
- 34— L'automatismo
- 35— La triplice corrispondenza

37—UN APPROCCIO ESOTERICO ALLA VITA

- 38— Un modo non scientifico di considerare la realtà
- 40— Esoterismo
- 42— L'esoterismo come via per l'evoluzione
- 43— Ermetismo
- 44— La legge di analogia: come in alto, così in basso.
- 45— la legge della polarità
- 47— La legge di risonanza

50—IL MASSAGGIO.

- 51– Il respiro.
- 51– Caratteristiche del massaggio.
- 52– Gli effetti sul massaggiatore
- 53– L'importanza della fiducia
- 54– Il primo contatto
- 54– Attenzioni nella pratica
- 55– Precauzioni e controindicazioni del massaggio

56—LA PRATICA allegato 1

- 58– Attrezzatura necessaria
- 59– Apertura
- 60– il massaggio.

100—LA CENTRATURA. allegato 2

106—LE SETTE LEGGI UNIVERSALI allegato 3

- 107– 1 – Legge di Creazione.
- 107– 2 - Legge di Analogia e Corrispondenza.
- 108– 3 – Leggi di Causa Effetto (o Legge del Karma)
- 108– 4 – Legge del Ritmo e dell'Armonia.
- 108– 5 – Legge di Polarità (Attrazione/Repulsione)
- 109– 6 - Legge di Vibrazione
- 109– 7 – Legge di Generazione

110—COME SIAMO FATTI allegato 4

116—LA TABULA SMARALGDINA allegato 5

118—BIBLIOGRAFIA

A chi mi ha sempre sostenuto in questo cammino.
A chi mi ha accompagnato in questo tratto di strada
restando sempre al mio fianco.
A chi ha avuto il coraggio di far divenire questo percorso
anche suo, senza mai lasciarmi solo...

...a Roberta.

Prefazione

L'uso dell'olio caldo derivato dalle antiche tradizioni ayurvediche, lo studio delle fasce corporali di Reich e Lowen e della psicologia bioenergetica, la dermoriflessologia e gli spunti regalati dalle ricerche del dott. Calligaris, la psicosomatica con le ricerche degli psicoterapeuti Thorwald Dethlefsen e Rudiger Dahlke e le ricerche sulla pelle e sul significato del derma del dott. Anzieu sono tutte rinchiuse nei movimenti lenti e dolci del Massaggio dell'Anima.

Il Massaggio dell'Anima è una tecnica che utilizza il tocco del corpo e della pelle per entrare sempre più in profondità, oltre la nostra mente, per permetterci di esplorare il nostro inconscio.

L'inconscio influisce sul benessere del nostro corpo, i malesseri, sia psichici che fisici, derivano da uno scompenso che si crea tra il nostro corpo (soma) e la nostra psiche.

Molti problemi che affrontiamo quotidianamente sono dovuti a delle equazioni errate che la nostra mente fa, date da vecchie esperienze che abbiamo rimosso e che la nostra mente ha confinato in un angolo oscuro del nostro inconscio, quello che Jung ha chiamato la **zona dell'ombra**.

Entrare in questa zona dell'ombra per cercare di riportare queste esperienze rimosse alla nostra consapevolezza è sempre molto doloroso e difficile, la nostra mente è sempre in allerta e non vuole che queste parti di noi stessi che abbiamo rimosso, vengano a galla e ritornino a dar fastidio.

Purtroppo per crescere ed evolvere, per continuare ad avanzare nel cammino che la nostra anima deve percorrere è necessario togliere queste esperienze dall'ombra, portarle alla consapevolezza del nostro io superiore e risolverle interiorizzandole, in modo che non possano più costringerci a fare sempre gli stessi errori e le stesse equazioni errate.

Questa è l'eterna lotta tra la nostra mente ed il nostro Io superiore, tra il controllo e la creatività, la lotta che non ci permette di essere noi stessi a pieno.

Da tempo immemorabile tutte le tradizioni hanno codificato esperienze per permettere al nostro corpo ed alla nostra psiche di comunicare in armonia, il Massaggio dell'Anima usa delle tecniche di oliazione di tutto il corpo e di impastamento della cute, a volte delicato e volte più profondo, per portare alla consapevolezza del nostro Io i blocchi energetici e fisici che non permettono all'energia vitale di scorrere in piena libertà.

Attraverso il massaggio ripetuto del corpo si stimolano anche delle aree cutanee specifiche (placche del Callegaris) che sbloccano delle memorie di vecchi traumi che si sono cristallizzati a livello cutaneo e si permette al nostro inconscio di esprimersi più liberamente dal momento che la nostra mente entra in uno stato di riposo e rilassamento totale.

Ho trovato interessante la ricerca svolta per realizzare questa tesi perché ritengo che il massaggio dell'Anima sia la sintesi finale di varie esperienze e concetti legati alla cura ed al riequilibrio energetico.

Il massaggio dell'Anima è, secondo me, la tecnica che rappresenta al meglio il concetto di "trattamento olistico", andando a coinvolgere ed a smuovere a vari livelli tutti gli elementi che compongono il nostro

essere; Corpo, Mente e Anima.

Il primo livello che viene coinvolto nel massaggio dell'Anima è il livello prettamente fisico, in questa trattazione andremo a vedere quali sono i miglioramenti che possiamo trovare immediatamente sul nostro corpo, ma questo massaggio agisce anche a livello energetico.

Analizzeremo l'importanza e quello che rappresenta la pelle per l'uomo e per la psicosomatica e come il massaggio dell'Anima riesce ad agire in maniera molto profonda tanto da causare l'apertura delle porte che permettono la comunicazione tra superconscio, subconscio ed inconscio, permettendoci di confrontarci con il nostro lato ombra.

Vedremo come il massaggio dell'Anima agisce sulle fasce corporali teorizzate dal dott. Reich, sbloccandole e permettendo all'energia, che Reich ha chiamato "Energia Orgonica", di circolare senza più impedimenti.

Approfondiremo di seguito un'altra importante azione che questo massaggio svolge, la stimolazione delle placche corporee scoperte dal dott. Calligaris, zone del nostro corpo chiamate anche placche della memoria dove rimane incisa e cristallizzata, quasi come fosse su una pellicola, tutta la memoria della nostra vita. La tesi si concluderà con una spiegazione dettagliata illustrata da fotografie della tecnica del massaggio.

Io Pelle

IL CONCETTO DI IO PELLE

La pelle è l'organo più esteso del corpo, ma è anche l'organo principale sul quale manifestiamo le nostre emozioni, gli esempi sono giornalmente sotto i nostri occhi e più volte nell'arco della giornata li sperimentiamo *“sulla nostra pelle”*.

Quante volte siamo arrossiti per la vergogna, impalliditi dalla paura, quante volte abbiamo iniziato a sudare quando siamo agitati, o c'è venuta la pelle d'oca.

La pelle è definita *“la parte rovesciata del sistema nervoso”* grazie alla comune origine dall'ectoderma embrionale.

La pelle fa la sua comparsa prima di qualsiasi altro sistema sensoriale, verso la fine del secondo mese di gestazione, precedendo tutti gli altri sistemi di senso, che arriveranno più tardi nello sviluppo del feto.

Assieme alla pelle il tatto è il primo senso a svilupparsi, prima del sistema olfattivo e gustativo, del sistema vestibolare, e dei due sistemi chiamati sistemi distali, l'uditivo e il visivo.

In virtù di una legge biologica che enuncia che *“più una funzione è precoce e più è probabile che sia fondamentale”*, si intuisce l'importanza che la pelle ha nello sviluppo dell'uomo.

Tra tutti gli organi di senso è la più vitale ed indispensabile alla vita.

Si può tranquillamente vivere da ciechi, da sordi o senza sentire gli odori che ci circondano, ma senza una pelle integra non si può sopravvivere.

Anche nei modi di dire si riscontrano la ricchezza delle simbologie legate alla pelle, si dice, essere amici per la pelle, entrare nella pelle di un personaggio, avere la pelle di un elefante, avere i nervi a fior di pelle, far accapponare la pelle, avere la pelle dura, farci il callo, lasciarci la pelle, ridere a crepapelle, vendere cara la pelle, non stare più nella pelle, è una questione di pelle, ecc...

Tutti questi modi di dire ci dovrebbero far capire quante sono le correlazioni tra pelle, emozioni e sensazioni.

Fin dalla nascita della psicologia e della psicoanalisi si è intuita l'importanza della pelle e dei collegamenti con il nostro apparato psichico.

Negli ultimi anni le ricerche più interessanti sono state sviluppate da uno psicoanalista francese **Didier Anzieu**, che ha sviluppato una teoria interessante che ci permette di capire meglio l'importanza della pelle e del tocco della pelle che utilizzeremo per il massaggio dell'Anima.

Anzieu con le sue ricerche ha sviluppato il concetto di *“Io Pelle”*.

Didier Anzieu parla di *“basi sensoriali della psiche”* che sarebbero costituite dalla relazione tattile con l'ambiente materno e di conseguenza pone una grande importanza al rapporto madre/bambino.

Partendo dagli studi condotti dal pediatra B. Brazelton¹ sull'ambiente materno, nota che: *“l'avvenimento della nascita apporta al bambino un'esperienza di massaggio e di sfregamento totale della pelle durante il passaggio dal canale del parto, nel corso delle contrazioni materne, nonché dell'espulsione al di fuori dell'involucro vaginale dilatato che si modella alle dimensioni del bambino”*.

Alla nascita il bambino presenta già un abbozzo di *“Io”*, frutto delle esperienze già fatte verso la fine della vita intrauterina.

La sua sopravvivenza è legata al bisogno di ricevere cure, non solo come nutrimento, ma come coccole della mamma.

Nello stesso tempo il bambino deve cercare di sviluppare la capacità di inviare dei segnali e dei messaggi per mettere in moto tali cure e stimolare dunque lo scambio tra madre e figlio.

Il neonato deve anche esplorare l'ambiente che lo circonda alla ricerca delle stimolazioni utili per sviluppare al meglio le proprie potenzialità ed attivare il suo sviluppo motorio.

Il bambino, dunque, nel rapporto madre/neonato svolge un ruolo attivo: sollecita l'ambiente materno, ma

¹ T, Berry Brazelton è uno dei più noti pediatri al mondo. Professore emerito di Pediatria alla Harvard Medical School di Boston, dove ha fondato e diretto la Child Development Unit, è autore di oltre trenta libri di parenting. Ha raggiunto una fama internazionale per i suoi studi scientifici sulla capacità di comunicazione tra neonato e genitori e sull'intervento precoce sui neonati a rischio.

ne è a sua volta stimolato, si viene così a costruire un rapporto a tipo feed-back².

Questa reciproca stimolazione prepara il bambino alla propria evoluzione e gli permette di acquistare la distinzione tra animato ed inanimato e di imitare i gesti degli adulti, questi stimoli prepareranno il bambino alla conquista della parola.

Se l'ambiente creatosi tra madre e figlio non alimenta bene questo feed-back o se esistono deficit neurologici nel bambino tali da non permettere questi scambi il neonato presenterà reazioni di ritiro o di collera che possono risultare anche solo passeggiere, se sono passeggiere pure le assenze nell'ambiente genitoriale. Queste reazioni negative possono però diventare durature, intense e divenire patologiche se la non-risposta dell'ambiente persiste.

La finalità di tutte queste iterazioni che s'instaurano nell'ambiente materno sono quelle di creare modelli di comportamento psico-motorio, che se riusciti, ripetuti ed appresi costituiranno i precursori dei successivi modelli cognitivi.

Branzelton, parla di "involucro di maternage", cioè, i molteplici feed-back che intervengono nella relazione bambino-ambiente sono un sistema dinamico e creano, per il neonato, una realtà psichica nuova di natura materiale che chiama "involucro".

Il bambino di questo "involucro" ha una concreta rappresentazione fornitagli da ciò che sperimenta sul piano sensoriale attraverso il contatto con la pelle e con tutto ciò che di tattile rimanda. Questi contatti sono per il bambino esperienze sensoriali ricche di stimoli che vengono definiti "fantasmi".

Sono appunto questi "fantasmi" cutanei a rivestire il suo Io nascente.

Lo sviluppo degli altri sensi è sempre rapportato alla "Pelle come superficie".

Ci ricorda Freud che il tatto è l'unico dei cinque sensi a possedere una struttura riflessiva: il bambino che tocca con le mani parti del proprio corpo, sperimenta le due sensazioni complementari di essere pelle che tocca e nello stesso tempo pelle che è toccata.

E' su tale modello della "riflessività tattile" che si costruiscono le altre riflessività sensoriali: ascoltare i propri suoni emessi, annusare il proprio odore, guardarsi allo specchio.

Di seguito il concetto di "riflessività tattile" fu ripreso da Bion³ il quale nel suo testo "apprendere dall'esperienza" (1962) con barriera di contatto indica la barriera tra conscio ed inconscio; le barriere di contatto hanno una triplice funzione: funzione di separazione tra conscio ed inconscio, tra memoria e percezione, tra quantità e qualità.

La topografia della pelle è quella di un involucro a due facce con una faccia rivolta agli stimoli del mondo esterno e l'altra rivolta alla periferia interna del proprio corpo.

Sempre Freud ci ricorda uno dei principi fondamentali della psicoanalisi secondo cui tutto lo psichico si sviluppa in continuo riferimento all'esperienza corporea: l'involucro psichico deriva per appoggio sull'involucro somatico.

Seguendo ancora lo scritto di Freud: "sulla genesi dell'Io e sulla sua differenziazione dall'Es sembra aver agito anche un fattore diverso, oltre all'influenza del fattore Percezione. Il corpo, e soprattutto la sua superficie, è un luogo dove possono generarsi contemporaneamente percezioni esterne ed interne.

Esso è visto come qualsiasi altro oggetto, ma al tatto dà luogo a due specie di sensazioni, una delle quali può essere equiparata ad una percezione interna".

Come si osserva il "tatto" risulta nominato chiaramente e la pelle lo è indirettamente sotto il termine di "superficie" del corpo.

Tatto che in effetti fornisce una percezione insieme "esterna" ed "interna" e qui Freud allude al fatto che io sento l'oggetto che tocca la mia pelle nel momento stesso in cui sento la mia pelle toccata dall'oggetto (modello della riflessività tattile già ricordata): e del resto molto presto questa bipolarità del tatto diventa

2 Il significato letterale della traduzione dal termine inglese è retroazione, ovvero l'effetto di un atto, di un comportamento, su colui che l'ha provocato.

3 Wilfred Ruprecht Bion (1897 - 1979) è stato uno psicoanalista britannico. Studioso assai noto e discusso, figura di spicco della ricerca psicoanalitica, fu artefice di importanti elaborazioni della teoria psicodinamica della personalità tali da istituire un filone "bioniano" della moderna psicoanalisi che grazie anche ai suoi contributi, decorrendo dal fondamento freudiano, estende i contenuti teorici e metodologici all'area delle psicosi - particolarmente della schizofrenia - e ai fenomeni di gruppo.

oggetto di un'esplorazione attiva da parte del bambino, col dito tocca parti del suo corpo, porta alla bocca il pollice e in questo modo sperimenta simultaneamente i momenti complementari del soggetto e dell'oggetto.

L'Io è in contatto sia con il mondo esterno che con il mondo interno: e ciò non è proprio una frontiera, un'interfaccia?

La psicologia può così elencare le cinque funzioni dell'involucro psichico:

- 1) l'Io ostacola il libero scorrimento dell'energia psichica: funzione di "contenimento";
- 2) l'Io protegge lo psichismo dall'effrazione prodotta da una gran quantità d'energia proveniente dal mondo esterno: funzione di "para-eccitazione";
- 3) con la sua funzione di "giudizio" delimita il mondo percettivo ed il mondo immaginario: funzione di "frontiera" tra mondo esterno ed interno;
- 4) con la sua funzione di "attenzione" si ha la funzione di "connessione";
- 5) l'Io è il risultato di un investimento di alcuni neuroni con l'energia proveniente dall'interno del corpo, ciò corrisponde alla costituzione dell'involucro psichico attraverso una differenziazione della superficie dello psichismo a contatto col mondo esterno: "*differenziazione della superficie del self*".

Sulla base di queste argomentazioni e ragionamenti e riprendendo dei "passaggi" già intuiti da Freud, Anzieu sviluppa la sua teoria.

Secondo Anzieu l'Io come originariamente è pensato da Freud, corrisponde chiaramente a ciò che lui propone di chiamare Io-Pelle.

Con Io-Pelle Anzieu designa: "*una rappresentazione di cui si serve l'Io del bambino, durante le fasi precoci dello sviluppo, per rappresentare se stesso come Io che contiene i contenuti psichici, a partire dalla propria esperienza della superficie del corpo*".

Poiché ogni attività psichica si appoggia su una funzione biologica, l' Io-Pelle trova il suo appoggio sulle diverse funzioni della pelle.

L'Io-Pelle viene considerato come "interfaccia": l'ambiente materno è detto così perché "circonda" il bambino di un involucro esterno fatto di messaggi il quale si adatta con una certa elasticità, lasciando uno scarto disponibile, all'involucro interno, alla superficie del corpo del bambino a sua volta luogo di emissione di ulteriori messaggi: il doppio feed-back che si instaura e di cui si è già accennato sfocia secondo Anzieu in un'interfaccia raffigurata sotto forma di una pelle comune alla madre e al bambino; interfaccia da un lato del quale sta la madre, dall'altro il bambino.

Questa pelle comune li mantiene "attaccati" insieme secondo una simmetria che traccia la loro futura separazione.

Prima del formarsi di tale pelle comune, lo psichismo del bambino è dominato da un fantasma intra-uterino che nega la nascita ed esprime il desiderio di un ritorno nel seno materno.

L'interfaccia trasforma il funzionamento psichico in un sistema sempre più aperto che conduce la madre e il bambino verso attività sempre più separate e verso l'indipendenza, in seguito infatti, si cancella tale pelle comune e si giunge al riconoscimento che ognuno ha la propria pelle ed il proprio Io, cosa che avviene con resistenza e dolore.

Se il bambino supera ed elabora le angosce legate a questi fantasmi egli acquista un Io-Pelle proprio.

Mentre se rimane una fissazione a questo o a quello di tali fantasmi, nascono i problemi.

I meccanismi di difesa messi in atto per rimuoverli, proiettarli, iperinvestirli eroticamente, rovesciarli nel loro contrario giocano un ruolo importante nell'ambito delle malattie dermatologiche e nell'ambito del masochismo.

Anzieu ha tracciato un parallelismo più sistematico tra le funzioni della pelle e le funzioni dell'Io ed ha cercato, per ciascuna funzione, di precisare le modalità di corrispondenza tra l'organico e lo psichico.

Le funzioni descritte dall'autore sono nove, ma ammette un eventuale rimaneggiamento nel numero e nella natura di tali funzioni, resta dunque un sistema aperto in dipendenza di nuovi studi, chiarimenti ed intuizioni.

Passiamo in rassegna tali funzioni:

1) come la pelle ha una funzione di “sostegno” dello scheletro e dei muscoli così l’Io-Pelle ha la funzione di “conservazione” della vita psichica; la funzione psichica si sviluppa per interiorizzazione dell’”holding” materno, cioè di come la madre “tiene” il bambino; l’Io-Pelle è dunque una parte della madre, in particolare le mani, che è stata interiorizzata e che mantiene la vita psichica in condizioni di funzionare, quindi la “conserva” e la “sostiene”.

2) una funzione di “contenitore”: così come la pelle ricopre l’intera superficie corporea quasi a contenerla così corrisponde la funzione dell’Io-Pelle che cerca di avvolgere e contenere tutto l’apparato psichico, pretesa che in seguito si rivela illecita, ma che all’inizio risulta utile.

Tale funzione è esercitata soprattutto dall’”handling” materno, in pratica da come il bambino è “manipolato” dalla madre (Winnicott); così nel bambino la sensazione-immagine di pelle come sacco contenitore viene elicitata dalle cure corporee procurategli dalla madre.

L’Io-Pelle è raffigurato come scorza, l’Es pulsionale come nucleo con entrambi i termini bisognosi l’uno dell’altro; l’Io-Pelle è contenitore solo se ha pulsioni da contenere, da localizzare in sorgenti corporee e più tardi da differenziare.

Alla carenza di questa funzione contenitrice dell’Io-Pelle corrispondono due tipi di angoscia:

a) l’angoscia di una eccitazione pulsionale diffusa, permanente e sparsa, non localizzabile, non identificabile e non appagabile e che si rifà ad una topografia psichica costituita da un nucleo senza scorza: l’individuo cerca una scorza vicaria nel dolore fisico o nell’angoscia psichica;

b) nel secondo tipo di angoscia la scorza esiste, ma la sua continuità risulta interrotta da buchi: è un Io-Pelle colabrodo, difficilmente i pensieri e i ricordi vengono conservati, fuggono via, ne subentra l’angoscia d’aver un interno che si svuota, in particolare dell’aggressività utile per qualsiasi affermazione di sé.

3) la pelle è un organo che “protegge” l’organismo in generale da ogni aggressione che possa provenire dall’esterno (aggressioni fisiche, chimiche, biologiche, radioattive, eccesso di stimoli, ecc...) così l’Io-Pelle che possiede una funzione di “para-eccitazione”.

Gli eccessi e i deficit della para-eccitazione fanno considerare figure molto varie.

F. Tustin ha descritto le due immagini del corpo riferibili rispettivamente all’autismo primario e secondario: l’Io ameboide quando nessuna delle funzioni dell’Io-Pelle è stata acquisita, né quella di sostegno né quella di contenitore e neanche quella di para-eccitazione ed inoltre il doppio strato non è stato abbozzato; l’Io crostaceo con un carapace rigido che sostituisce il contenitore assente e che impedisce alle successive funzioni dell’Io-Pelle di espletarsi.

La para-eccitazione in mancanza dell’epidermide può essere cercata con appoggio sul derma: è questa la seconda pelle muscolare (E.Bick), è la corazza caratteriale⁴ (W.Reich).

4) funzione d’individuazione del Sé: come la pelle con le sue caratteristiche di colore, odore, rugosità, con gli elementi suoi propri, basti pensare alle impronte digitali, permette di evidenziare una “individualità” unica ed irripetibile (ogni individuo possiede la sua “pelle personale”) così l’Io-Pelle permette una individuazione del Sé che offre il sentimento di “essere unico”.

L’angoscia descritta da Freud di “perturbante estraneità” (1919) risulta legata alla minaccia all’individualità del Sé dovuta all’indebolimento dei suoi “confini”.

Anche nella schizofrenia la realtà esterna, confusa con quella interna, è considerata pericolosa da assimilare sicché la perdita del senso della realtà permette il mantenimento, anche a costi elevati per tutta l’economia psichica, del sentimento d’unicità del Sé.

5) funzione di intersensorialità: la pelle è sede di alcuni organi di senso tra cui lo stesso tatto e presenta quindi la capacità di ricevere, integrare e smistare i vari stimoli sensoriali che alla fine verranno ulteriormente integrati da quella realtà neurofisiologica che è l’encefalo (possiamo dunque vedere più globalmente annessa all’ectoderma tale funzione d’integrazione intersensoriale vista l’origine comune di SNC e pelle); similmente l’Io-Pelle è una realtà psichica che collega tra loro le varie sensazioni facendole risaltare su quello sfondo primitivo che è l’involucro tattile.

Tale funzione porta al costituirsi di un “senso comune”.

La carenza di questa funzione sfocia nell’angoscia di spezzettamento, di frattura, di smontaggio del corpo, vale a dire a dire di un funzionamento anarchico dei vari organi di senso.

6) funzione di sostegno dell’eccitazione sessuale: la pelle del bambino è oggetto d’investimento libidico della madre.

Le cure materne si accompagnano a continui contatti pelle a pelle che preparano la strada all’autoerotismo e il piacere cutaneo diventa “terreno” abituale dei piaceri sessuali che si concentrano in certe zone erettili o in certi orifizi; l’Io-Pelle svolge la funzione di “superficie di sostegno dell’eccitazione sessuale”, su questa superficie in caso di un normale sviluppo si localizzeranno le zone erogene, si riconoscerà la differenza dei sessi desiderando la loro complementarietà.

Venendo meno una scarica soddisfacente questo involucri di eccitazione erogena si può trasformare in involucri di angoscia.

Se tale sostegno non è assicurato il soggetto da adulto si potrà sentire non abbastanza sicuro nell’ambito di una relazione sessuale completa con reciproca soddisfazione genitale.

Se poi gli orifizi e/o le zone erogene diventano luoghi di esperienze algogene⁵ viene rafforzata la topografia di un Io-Pelle pieno di “buchi”, può essere aumentata l’angoscia persecutoria e può aumentare la predisposizione alle perversioni sessuali che mirano a mutare il dolore in piacere.

7) funzione di ricarica libidica: alla pelle quale superficie di stimolazione permanente del tono senso-motorio tramite le eccitazioni esterne corrisponde la funzione dell’Io-Pelle di ricarica libidica del funzionamento psichico, di conservazione della tensione energetica interna nonché della sua distribuzione tra i sotto-sistemi psichici (questo concetto si rifà alle barriere di contatto suddette).

Le alterazioni di questa funzione producono due tipi di angoscia: l’angoscia di “esplosione” dell’apparato psichico per un effetto di sovraccarico di eccitazione e l’angoscia del Nirvana di fronte a ciò che potrebbe essere il desiderio d’annullamento della tensione.

8) funzione di “iscrizione delle tracce”: la pelle attraverso gli organi sensitivi che contiene fornisce dirette informazioni sul mondo esterno; l’Io-Pelle esplica la funzione di iscrizione delle tracce sensoriali, tattili, funzione di pittogramma, come l’ha definita P. Castoriadis-Aulagnier (1975) o di scudo di Perseo, come è stata definita da F. Pasche (1971) il quale rinvia l’immagine della realtà come uno specchio.

Questa funzione è facilitata e fortificata dall’ambiente materno nella misura in cui la madre assolve, nei confronti del bambino, il proprio ruolo di “presentazione dell’oggetto” (Winnicott). Questa è una funzione che si sviluppa sia grazie ad un apporto biologico: sulla pelle viene tracciato e si imprime un primo disegno della realtà, del sociale: il far parte di un gruppo sociale può essere caratterizzato dalla presenza di tatuaggi, pitture, incisioni, truccature, scarificazioni, gli stessi vestiti.

L’Io-Pelle in tal senso può essere assimilato ad una pergamena originaria che può conservare abbozzi e schemi cancellati, corretti e rivisti di una scrittura “primitiva” fatta solo di tracce cutanee.

Una delle alterazioni di tale funzione è l’angoscia di essere “segnati” sulla superficie della pelle e dell’Io da “scritte” infamanti e indelebili provenienti dal Super-Io quali eritemi, eczemi o altre dermatosi o ferite simboliche secondo Bettelheim⁶.

9) funzione di “autodistruzione”; le funzioni passate sin qui in rassegna sono al servizio della pulsione di attaccamento e poi della pulsione libidica, ma si può anche ipotizzare una funzione “negativa” dell’Io-Pelle, una “battaglia” al servizio di Thanatos⁷ che porta all’autodistruzione della pelle e dell’Io.

A tal proposito basta pensare ai processi immunopatologici di autoimmunità, veri attacchi al “Self”: e non si potrebbe azzardare un parallelismo tra Self/Non Self biologico e Sé/Non-Io psichico?

Spesso la pelle risulta teatro di lotte autoimmunitarie, basti pensare alle manifestazioni cutanee del lupus

⁵ Detto di sostanza o stimolo che produca dolore.

⁶ Bruno Bettelheim (Vienna, 28 agosto 1903 – Silver Spring, 13 marzo 1990) è stato uno psicoanalista austriaco. Di origini ebraiche, si rifugiò negli USA, dove gli fu concessa la cittadinanza. Fu psicologo dell’infanzia e si interessò in particolare all’autismo.

⁷ Tànato o Thánatos (dal greco θάνατος, “Morte”), era la personificazione della morte, figlio della Notte (o di Astrèa) per partenogenesi (o da Erebo), nonché fratello gemello di Hypnos (Ύπνος, il Sonno).

eritematoso⁸, della dermatomiosite⁹, della sclerodermia¹⁰, del lichen ruber planus¹¹ con la sua variante scleroatrofica, la vitiligine¹², l'alopecia areata¹³, ecc... certamente queste sono tutte dermatosi ad eziopatogenesi multifattoriale dove però il ruolo psichico potrebbe talvolta ed in certe situazioni essere non trascurabile e in ogni caso essere causa di peggioramento della dermatosi.

Aspetti simili, anche se diversi sono i meccanismi immunopatologici in causa, vengono descritti nella struttura allergica dove i ricercatori hanno descritto una "inversione" dei segnali di sicurezza e di pericolo: la familiarità ad esempio anziché essere vissuta come protettiva e rassicurante, viene rifuggita come cattiva e "l'estraneità" anziché inquietante si rivela attirante; da qui l'atteggiamento paradossale dell'allergico che evita ciò che gli può far bene ed è attratto da ciò che gli è nocivo.

Il fatto che la struttura allergica si presenti con l'alternanza di eczema-asma permette di chiarire i meccanismi dell'Io-Pelle messi in gioco.

All'inizio si tratta di sopperire alle insufficienze dell'io-pelle/sacco nel dare giusti confini ad una "sfera psichica interna" nell'ordine del "volume" e cioè nel passaggio da una rappresentazione bidimensionale ad una tridimensionale dell'apparato psichico.

Le due malattie corrispondono così a due possibilità di rapportarsi alla superficie di tale sfera: dall'interno o dall'esterno.

Nell'asma vi è un tentativo di sentire dal di dentro l'involucro costitutivo dell'Io corporeo: il malato si gonfia così di aria, ha fame d'aria, fino a sentire le frontiere del proprio corpo ed assicurarsi dei limiti allargati del proprio Sé; per conservare la sensazione di un Sé-sacco gonfiato rimane in apnea a rischio di bloccare gli scambi respiratori con l'esterno e soffocare.

L'eczema è un tentativo per sentire dal di fuori tale superficie corporea del Sé con le sue lesioni dolorose e/o pruriginose, con il suo contatto non più liscio e morbido, con il suo involucro di calore e di eccitazione erogena diffusa.

Le funzioni dell'Io-Pelle passate in rassegna secondo Anzieu potrebbero essere sia rimaneggiate che ampliate: si tratta dunque di un sistema ancora aperto e rivisitabile sulla base di nuove acquisizioni concettuali e psicodinamiche: egli tra l'altro avanza l'ipotesi di spingersi oltre nello studio delle rimanenti funzioni della pelle quali quella di produzione (di peli, di unghie), di secrezione (di sudore, di ferormoni), per rapportarle e confrontarle ad altre funzioni dell'Io.

Questo accenno alle teorie sviluppate da Anzieu può aiutarci a capire l'importanza che la pelle ha in relazione al nostro livello interiore e di conseguenza ci può fare intuire quali effetti e quali implicazioni ha un massaggio che va a stimolare attraverso un tocco lento e delicato tutta la nostra pelle.

8 *Il lupus eritematoso sistemico (LES o semplicemente lupus) è una malattia cronica di natura autoimmune, che può colpire diversi organi e tessuti del corpo. Il LES colpisce spesso il cuore, la pelle, i polmoni, l'endotelio vascolare, fegato, reni e il sistema nervoso.*

9 *La dermatomiosite è una malattia a patogenesi autoimmune caratterizzata da doppia sintomatologia: cutanea e muscolare. Alterazioni cutanee: eritema violaceo accompagnato da edema duro (senza segno della fovea) in particolare a livello del volto, palpebre e collo e da petecchie a livello dell'iponichio. Alterazioni muscolari: colpisce esclusivamente i muscoli striati dapprima con sola dolenzia poi con impotenza funzionale*

10 *La sclerodermia o sclerosi sistemica progressiva (SSP) è una malattia cronica e progressiva di tipo autoimmune. La malattia causa l'ispessimento della pelle, arrivando nei casi più gravi a colpire anche i tessuti degli organi interni.*

11 *Il lichen ruber planus rappresenta una frequente condizione morbosa della cute e delle mucose, che consta in papule pruriginose, bolle atrofiche od erosive.*

12 *La vitiligine è una malattia della pelle non contagiosa, ad eziologia quasi sicuramente autoimmune, ma ad origine sconosciuta, anche se si sospetta sia ereditaria e genetica, caratterizzata dalla comparsa sulla cute, sui peli o sulle mucose, di chiazze non pigmentate, ovvero di zone dove manca del tutto la fisiologica colorazione dovuta al pigmento, la melanina, contenuto nei melanociti. I melanociti, forse attaccati dagli anticorpi, resterebbero vitali, ma smetterebbero di produrre melanina.*

13 *L'alopecia areata, chiamata in passato Area Celsi[1], è una patologia in cui la repentina caduta dei capelli, o di altri peli del corpo, si manifesta tipicamente a chiazze glabre o aree, da cui il nome.*

Le Fasce Corporali

BIOENERGETICA

La psicologia moderna non ha indagato esclusivamente il rapporto tra corpo e psiche, ma attraverso le teorie della Bioenergetica e gli studi di Reich e di Lowen ha studiato anche l'energia che scorre nel nostro corpo e come questa, se non scorre in maniera equilibrata, può influire sul benessere della persona.

La definizione di bioenergetica che troviamo in molti testi è: *“La bioenergetica è una tecnica psicocorporea che studia la personalità umana dal punto di vista dei processi energetici. Essa mira a realizzare una sana integrazione tra corpo e mente in modo che l'individuo non sia costretto ad attuare processi difensivi che limitano le sue possibilità espressive ed emotive e possa trovare l'energia per scoprire il piacere e la gioia di vivere”*.

Molti conflitti psico-emotivi si somatizzano sotto forma di tensioni muscolari che, una volta cronicizzati, perché non risolti, limitano la nostra vita, la respirazione, la motilità del corpo che generano a loro volta un'inibizione della reattività emotiva.

Come vedremo approfonditamente nel capitolo che parla del “libro del corpo” le risposte a degli stimoli esterni sono tendenzialmente automatiche, date da alcuni schemi che si sono creati dentro di noi.

Con la formazione delle corazze corporali noi creiamo una difesa a queste reazioni, ma purtroppo questa difesa blocca lo scorrere dell'energia del corpo, quella che Reick chiamava energia Organica e che le filosofie orientali chiamano energia vitale.

Queste tensioni muscolari si sviluppano lentamente attraverso dei comportamenti difensivi acquisiti durante l'infanzia e portate avanti nel tempo o si sviluppano da esperienze conflittuali e traumatiche vissute in giovane età.

Con il tempo queste modalità comportamentali, questi copioni, strutturano il carattere della persona e le tensioni fisiche e muscolari diventano parte integrante della persona e si manifestano nella postura e negli atteggiamenti.

Le tecniche bioenergetiche, come anche il massaggio dell'Anima, mirano allo scioglimento di queste tensioni, il concetto di fondo è che se queste tensioni muscolari sono state create da stati d'animo, sciogliendo queste tensioni si risolvono, portandole alla consapevolezza della persona i blocchi e le difficoltà psicologiche dell'individuo.

La bioenergetica si avvale di tecniche respiratorie particolari, esercizi fisici, posizioni, contatti corporei e massaggi, il tutto associato ad un'analisi psicologica e caratteriale.

Il massaggio dell'anima, utilizza il massaggio e l'ascolto della persona e delle sensazioni che emergono attraverso il contatto della pelle e pone una particolare attenzione alla circolazione dell'energia nel corpo.

LE EMOZIONI BLOCCATE NEL CORPO

Reich rilevò l'identità funzionale tra i processi psichici e quelli somatici e scoprì così la corazza caratteriale, che consiste in tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare le proprie emozioni, (quando parliamo di emozioni bloccate parliamo sia di quelle positive, come l'eccitazione, sia di quelle negative, come l'angoscia o la rabbia) ed i propri desideri.

Queste difese, come abbiamo già detto più volte, sono costituite da rigidità corporee (le corazze corporali muscolari) ed a livello psicologico da atteggiamenti caratteriali e dalla mancanza di contatto emozionale (la corazza caratteriale).

Reich intuì che l'uomo è prigioniero di queste corazze, muscolare e caratteriale, che si è autoconstruito come difesa per bloccare il corpo delle emozioni e delle sensazioni organiche.

L'energia si ferma in alcune parti del corpo che diventano sede di tensioni fisiche e di conflitti emotivi.

Con il tempo queste difese si rivelano un impedimento al raggiungimento della propria identità ed allo sviluppo di una vera creatività, lo stato cronico di contrazione muscolare aumenta l'indurimento del carattere, riducendo la comunicabilità, l'amore e la percezione del piacere di vivere.

Queste corazze si accentuano di anno in anno per l'accumulo di tensioni e non è certo facile liberarsene, anzi, la maggioranza delle persone convive con queste tensioni senza mai rendersene conto ed in questo modo vivono tutta la loro vita condizionati ed ostacolati dal proprio corpo.

Il corpo perciò diviene la chiave per penetrare in ciò che la psicologia chiama "il carattere", cioè il tratto fondamentale della personalità che si struttura a partire dall'infanzia e che non sarebbe altro che il modo di reagire alle situazioni che incontriamo nella vita.

LE EMOZIONI BLOCCATE

Immaginiamo l'organismo umano come un cerchio con un centro ed un nucleo.

Ora immaginiamo che gli impulsi che hanno origine dal centro fluiscono verso l'esterno come delle onde che si creano ogni volta che l'organismo interagisce con l'ambiente.

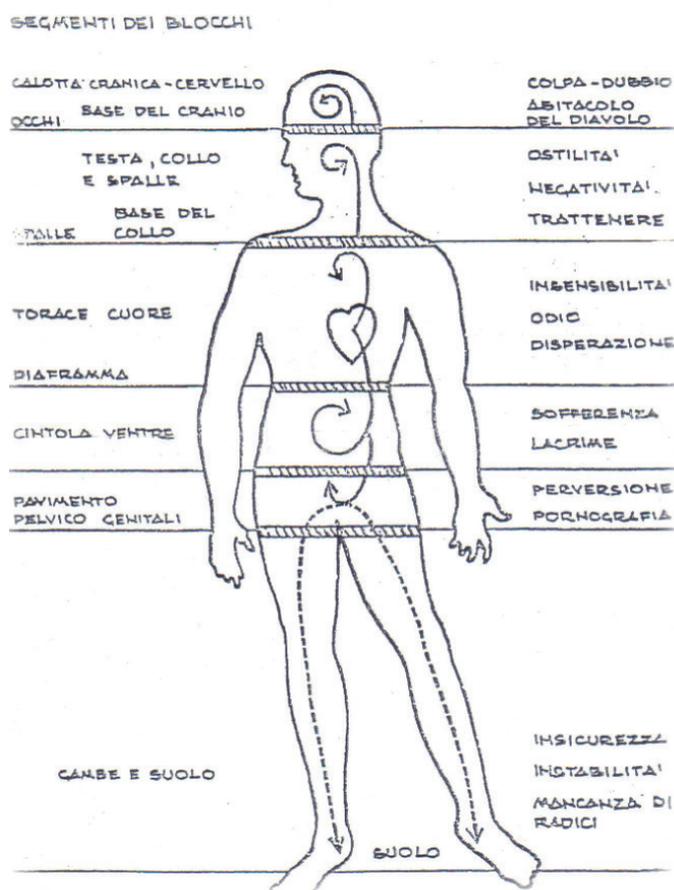
Allo stesso modo immaginiamo gli stimoli esterni colpire l'organismo che reagirà selettivamente a questi stimoli.

In uno stato d'equilibrio, che potremmo paragonare alla salute, gli impulsi provenienti dal centro fluiscono verso il mondo circostante e gli eventi esterni raggiungono e toccano il cuore.

Quando si perde l'equilibrio e si creano le corazze, l'armatura separa i sentimenti del nucleo dalle sensazioni periferiche, rompendo l'unità dell'organismo.

Questo meccanismo è come un muro, per raggiungere l'unità bisognerebbe cercare di scavalcarlo continuamente.

Il compito del massaggio dell'Anima è quello di rendere questo muro sempre più facile da valicare alleggerendo la corazza, scaricando le tensioni muscolari, ma anche riuscendo a far sì che la personalità possa svilupparsi seguendo le proprie aspirazioni naturali senza più che i blocchi energetici possano impedire questo sviluppo naturale.



IL SEGMENTO OCULARE

Reich dalle sue osservazioni dedusse che l'armatura muscolare è divisa nel copro in sette fasce di tensione rispetto al tronco, dette anche segmenti trasversali: oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico. (*figura a pagina precedente*)

IL SEGMENTO OCULARE

È il primo dell'armatura e consiste in una contrazione e immobilizzazione dei muscoli del globo oculare, delle palpebre e della fronte.

Si manifesta esternamente con immobilità della pelle e della fronte, con espressione vuota dello sguardo simile ad una maschera oppure con i globi oculari sporgenti.

A volte può svilupparsi per uno schiacciamento del cranio al momento della nascita.

Anche una mancanza di un amorevole sguardo al momento della nascita può lasciare un segno in questo segmento. (l'occhio non solo riceve l'energia e le vibrazioni della luce ma, a sua volta irradia energia)

Lo sguardo di una persona con problemi in questa fascia è uno sguardo "trasognato", gli occhi sono lontani dalla realtà (sognatori), oppure sono fissi e duri (in difesa) a volte possiamo trovare una pupilla che sembra annebiata.

Lo scioglimento di questo segmento avviene quando gli occhi e la fronte cominciano a muoversi, esprimendo le emozioni.

Un esercizio che utilizzava Reich per liberare questo segmento consisteva nell'aprire il più possibile gli occhi, come durante uno spavento, al fine di liberare le palpebre, la fronte ed il cuoio capelluto.

La Maschera, (che richiama lo sguardo di questo segmento bloccato) è uno degli archetipi principali descritti da Jung.

La Maschera è l'ideale dell'ego, la copertura del nostro vero Sé.

L'armatura oculare, come abbiamo già detto, è la manifestazione fisica dell'archetipo della Maschera che, unitamente all'armatura orale, forma la maschera facciale completa.

Può essere sorridente o arrabbiata, impaurita o semplicemente priva di espressione, simile ad una maschera di carnevale.

IL SEGMENTO ORALE

È il secondo dell'armatura e comprende la muscolatura della bocca, del mento, della gola e della nuca (zona occipitale). In questa area vengono trattenute ed inibite le emozioni legate al pianto, alla rabbia, alle urla ed al desiderio di suzione, al fare le smorfie, mordere e sputare.

Impedendo al bambino di succhiarsi il pollice si può facilitare l'insorgere di un'esperienza traumatica che può provocare una contrazione nelle zone della bocca e del respiro.

Anche chi è nato con il parto cesareo può avere dei blocchi a questa corazza, nei bambini è possibile intervenire attraverso un massaggio per dar forza all'impulso di succhiare ed a piegare in avanti la testa.

Nel massaggio dell'Anima, quando ci rendiamo conto che ci potrebbe essere un blocco in questa fascia, con delicatezza e con il permesso della persona trattata è possibile proporre l'utilizzo di un ciuccio per neonati, in modo da permettere il rivivere la suzione che è mancata quando era in fasce e che ha formato questa corazza.

Lowen dice che "una bocca chiusa o serrata può effettivamente bloccare l'espressione delle emozioni".

L'armatura del segmento orale agisce come una difesa inconscia : 1) "contro l'essere forzato ad inghiottire qualsiasi cosa inaccettabile dall'esterno" 2) "contro l'espressione di quelle emozioni che temiamo non siano accettate dagli altri".

Lowen aggiunge: *“la mandibola gioca un ruolo particolare (nell’anello di tensione orale). Serrando saldamente la mandibola blocchiamo la tensione sul posto”*.

Equivale a dire –non devono passare–.

Funzionano un po’ come il portone di un castello che mantiene fuori le persone indesiderate, anche se allo stesso tempo rinchiude quelle che sono dentro.

Sempre secondo Lowen sbadigliare permette di respirare più profondamente.

È il tipo di respirazione di cui abbiamo bisogno quando ci sentiamo stanchi.

Sbadigliare permette di rilassare la mandibola, ciò permette alla bocca ed alla gola di aprirsi maggiormente e di fare entrare più aria.

Uno sbadiglio completo viene accompagnato da una sensazione piacevole dei muscoli coinvolti nel movimento. Forse è più educato trattenere lo sbadiglio, ma è certamente più sano e più rilassante concedersi uno sbadiglio liberatorio, che a volte può aiutare a liberare questa fascia.

IL SEGMENTO CERVICALE

È il terzo dell’armatura e coinvolge la muscolatura bassa del collo.

La contrazione spastica di questo segmento comprende anche la muscolatura della lingua.

In questa area vengono soffocati e letteralmente “ingoiati” il moto espressivo dell’ira e del pianto.

È la sede della nostra voce.

Le contrazioni di questo segmento possono essere causate da un intervento alle tonsille od alle adenoidi, ma, anche dall’impossibilità del bambino ad esprimere le proprie emozioni (non piangere, stai zitto, non urlare, non dire di no).

È possibile avere problemi in questa zona anche se ci sono stati problemi più fisici, come il rischio di soffocare (con una caramella o con il cibo).

Il collo funge da mediatore dei conflitti tra i pensieri e le emozioni, ovvero tra testa e cuore.

Questi conflitti vengono generalmente registrati proprio in questo segmento, luogo di divisione tra Io ed Esso.

Generalmente la testa viene considerata l’Io.

Il collo e la cervicale dividono l’Io da quello che consideriamo l’Esso, il copro.

Ken Dychtwald sostiene che il collo è paragonabile ad un barometro del livello generale dello stress.

Quando il collo e la cervicale sono rilassati anche il resto del corpo-mente lo sarà.

Se viceversa è molto teso e “corazzato” vi sarà un alto livello di stress e di tensione generalizzata.

Il chakra della gola, situato al centro del collo, è associato alla creatività ed alla libera espressione della propria personalità.

Un anello corazzato intorno al collo è invece esattamente l’opposto, è sintomo di un’eccessiva riservatezza, di inaccessibilità, di rigidità e di conformità alle regole ed alle norme culturali.

Per aprire il chakra della gola è necessario rilasciare la corazza del segmento del collo e delle spalle.

IL SEGMENTO TORACICO

È il quarto dell’armatura e coinvolge i muscoli del petto, delle spalle e quelli situati a livello delle scapole. Si manifesta con l’immobilità del torace, respiro piatto ed atteggiamento cronico di ispirazione.

Il movimento libero del torace accresce la consapevolezza di essere vivi ed i sentimenti di apprezzamento e di Amore.

Generalmente è nel cuore che si avverte l’amore o la sua assenza.

Alcune delle emozioni sentite dal cuore, che potrebbero nascondersi sotto l’armatura toracica sono, l’an-

goscia, il dolore, la sofferenza.

Tutte le tensioni che si trovano in questa fascia sono associate alle emozioni “vissute dal cuore”.

Quando il segmento del torace è libero, i movimenti del torace e delle braccia esprimono un senso di allegria.

L'armatura tipica del torace si manifesta con la tendenza ad inspirare costantemente, senza mai lasciar uscire l'aria.

Con un torace bloccato la collera è fredda, il pianto ed il desiderio sono deboli e l'abbraccio non viene “sentito” con il cuore.

Le manifestazioni tipiche di un torace corazzato sono, mani fredde e sudate, mancanza di sensibilità ai capezzoli, ipertensione, asma, tendenza a problemi respiratori e polmoniti, palpitazioni e sindromi aniose. Alcuni tipi di ansia possono essere alleviate facendo emettere al cliente il suono “aaaaaaaahhhhhh”.

Gli effetti principali del rilassamento di questa fascia sono il riso o il pianto.

Riso e pianto, oltre alle loro funzioni fondamentali, possono sostituire qualsiasi altra emozione o addirittura sostituirsi a vicenda.

Il pianto naturale è il risultato di un bisogno che, in qualità di reazione secondaria, può essere accettato più facilmente dalla società che altre emozioni quali la collera.

Il dolore e la tristezza sono emozioni particolarmente associate all'armatura toracica, mentre la rabbia è associata di più a quella diaframmatica.

La tensione toracica aiuta a reprimere qualsiasi altra emozione, trattenendo il respiro infatti diminuisce l'energia disponibile per poter vivere l'emozione.

L'armatura toracica è una parte importante dell'armatura muscolare.

Secondo Reich le sensazioni che nascono nel segmento del torace sono “il pianto sentito dal cuore”, il “singhiozzo”, la “rabbia furiosa” e il “desiderio intenso”.

Questa armatura può in origine essere causata da conflitti risalenti all'infanzia, come ad esempio “maltrattamenti traumatici”, “frustrazioni d'amore” e anche “disapprovazione da parte dei genitori”.

IL SEGMENTO DIAFRAMMATICO

Il diaframma, organo essenziale di respirazione, è un grande muscolo piatto che separa la cavità toracica da quella addominale.

Il diaframma si contrae ad ogni inspirazione, permettendo così al torace di espandersi ed ai polmoni di scendere.

In contemporanea i muscoli addominali si rilassano permettendo l'espansione verso il basso del torace.

Il diaframma. Localizzato sopra i reni, fegato e milza, ha le sue inserzioni sul processo xifoideo, anteriormente e sulla decima, undicesima, dodicesima vertebra toracica e sulla prima lombare, posteriormente.

I punti d'inserzione vengono chiamati “pilastrini del diaframma”.

L'innervatura del diaframma discende dal collo e si sviluppa a livello embrionale.

I nervi frenici, costituiti dai nervi spinali nel mezzo del collo, scendono attraverso il torace fino a raggiungere il lato inferiore del diaframma.

Questa è la ragione per cui il diaframma può continuare a lavorare anche se il corpo è paralizzato dal collo in giù.

Per questo collegamento neurologico è essenziale rilassare il collo prima del diaframma.

L'armatura diaframmatica è considerata da Reich molto importante perché questo movimento ritmico ed ondulatorio è essenziale per la circolazione dell'energia orgasmica, è per questo che il diaframma deve rimanere libero in fase di espansione ed in quella di contrazione.

Il diaframma si contrae in risposta all'ansia o alla paura di perdere il controllo, specialmente nei riguardi delle sensazioni sessuali profonde.

Per questo motivo l'armatura del diaframma viene associata anche all'ansia del piacere o al tentativo di

reprimere gli impulsi piacevoli seguito dall'insorgere di rabbia e collera.

È importante sapere che prima di rilasciare l'armatura del diaframma è necessario rilasciare i segmenti superiori, al fine di liberare la capacità espressiva della propria personalità.

Ciò è molto importante poiché il rilascio dei segmenti inferiori libera una carica energetica intensa che necessita di un canale attraverso cui esprimersi.

Liberare il torace aiuta a liberare la risata ed il pianto ed a provare compassione verso se e verso gli altri. Se i blocchi superiori non sono stati rilasciati, lo sblocco del diaframma può causare reazioni violente e l'energia libera improvvisamente non sarà in grado di salire verso l'alto, cioè verso la testa.

Per liberare il collo ed il diaframma, Reich utilizzava il "riflesso del vomito", che consiste nell'applicare, a stomaco vuoto, una pressione sulla lingua o nello spazzolare semplicemente la lingua come consigliano anche i dentisti.

Reich sosteneva che il riflesso del vomito libera le emozioni trattenute nell'armatura del collo e permette di ripristinare il flusso verticale dell'eccitazione emozionale, oltre che aprire il torace, espanderlo e far salire il diaframma.

Questa tecnica (in realtà in modo molto più incisivo, cioè attraverso l'uso di sostanze per provocare l'emesi) è utilizzata anche in India dagli yogi e fa parte delle "cinque azioni della salute" della tradizione ayurvedica chiamate panchakarma¹.

Apro una piccola parentesi, la liberazione del riflesso del vomito ha un effetto terapeutico provato da millenni di pratica e di storia, molto diverso è invece indurre il vomito ripetutamente, in questo caso possiamo parlare di un disturbo chiamato "bulimia".

La bulimia potrebbe essere un tentativo inconscio di rilasciare emozioni represses, il vomito infatti è visto nella psicosomatica come un'espulsione convulsiva di cose indesiderate o tossiche.

Il "riflesso del vomito", quello che vogliamo ottenere in questo caso, non porta al vomito, solo occasionalmente può capitare che ci sia bisogno di vomitare realmente, è comunque utile, quando facciamo il massaggio dell'Anima tenere un secchio a portata di mano, non si sa mai.

Il diaframma è un importante passaggio energetico anche per la medicina tradizionale cinese, dal diaframma passano tutti i Meridiani, tranne quello della vescica urinaria.

IL SEGMENTO ADDOMINALE

È il sesto dell'armatura ed è costituito dallo spasmo e dalla contrazione dei muscoli addominali e dalla parte inferiore della schiena.

Quest'area è la sede delle emozioni più profonde, da dove prorompono il piacere ed il riso.

Nel massaggio dell'Anima uno dei passaggi più importanti avviene in questa fascia, quando con un tocco leggero e delicato si massaggia tutto l'intestino, questo provoca, a volte, un gorgoglio che è il segnale dell'attivazione della peristalsi intestinale, quando questo accade è interessante far sentire questo movimento alla persona massaggiata che si rende consapevole, in questo modo, delle tensioni trattenute a questo livello e dell'onda che si muove al suo interno.

¹ In Sanscrito *pancha* significa cinque e *karma* significa azione. Con *panchakarma* s'intendono infatti le cinque azioni per disintossicare profondamente il corpo, ed è il principale e forse il più noto trattamento di purificazione dell'Ayurveda.

Le cinque azioni primarie sono il nucleo centrale di tutto il processo. Il trattamento completo disintossica in maniera profonda il corpo eliminando gli accumuli di tossine, restituisce il normale stato di energia e di salute, riequilibra e rafforza il funzionamento dei sistemi corporei - soprattutto il sistema nervoso, endocrino, metabolico, immunitario. Con il *panchakarma* si invertono i movimenti delle tossine che si accumulano nel tratto gastrointestinale e poi si diffondono in altre aree del corpo.

Le cinque procedure di disintossicazione:

1. *Vamana*, vomito.
2. *Virechana*, purga.
3. *Basti*, clistere.
4. *Nasya*, purificazione attraverso il naso.
5. *Rakta Mokshana*, salasso.

I rumori che si sentono sono i “suoni delle emozioni”, l’intestino inizia a reagire agli stimoli dell’onda vitale, la zona contratta rilascia le emozioni che avevano provocato la tensione ed invece di manifestarsi all’esterno attraverso la rabbia, “sgorgano” e si scaricano all’interno dell’intestino, sciogliendosi.

Fin dall’infanzia ci hanno insegnato a reprimere la paura contraendo la vita.

Ci hanno anche insegnato a ridurre e tener controllato questa zona per rientrare in un clichè imposto dalla società, avere la vita stretta ci fa essere conformi ad un ideale di bellezza e perfezione.

Il risultato di questo “restringimento” imposto è stato quello di tener separato le sensazioni che arrivano dal cuore dalla pelvi e dai genitali.

La tensione addominale limita l’accesso a due importanti centri energetici vitali, il primo dei quali è il “chakra del plesso solare” localizzato sotto il diaframma e sopra l’ombelico: Dychtwald sostiene che l’armatura in quest’area è in relazione alla paura di perdere il controllo delle proprie emozioni.

L’apertura di questa area, invece, indica la capacità di essere in contatto con le proprie emozioni, di rispettare le emozioni degli altri e di utilizzare il potere personale per accrescere la propria esperienza senza danneggiare gli altri.

Sotto l’ombelico vi è il secondo centro energetico importante chiamato “hara” in giapponese e “dantian” in cinese.

I taoisti lo chiamano “il campo del cinabro” inferiore, in riferimento all’intensità energetica che può venir percepita in quest’area durante gli stati meditativi.

Nel massaggio dell’Anima il dantian è stimolato nella fase di “apertura” del trattamento.

IL SEGMENTO PELVICO

Questo è il segmento situato più in basso fra tutti ed include la muscolatura della pelvi e degli arti inferiori. Quando questa fascia è rigida e bloccata possiamo notare la retroversione del bacino, lo sfintere contratto, l’ano ed il pavimento pelvico proiettati verso l’alto e verso l’interno.

I muscoli addominali inferiori, localizzati appena sopra l’osso pubico e gli adduttori superficiali e profondi nella zona interna delle cosce sono tesi e molto sensibili, mentre i muscoli dei glutei sono cronicamente contratti.

Reich diceva che l’inespressività delle pelvi che ne risulta è l’espressione dell’asessualità.

La rigidità di questa fascia può creare una diminuzione delle sensazioni sessuali, fino a rendere completamente insensibile il pene o la vagina, oppure può creare seri problemi di ipersensibilità all’uretra.

Lombalgia, sciatalgia, stitichezza, problemi urinari e tutte le problematiche sessuali sono altre possibili manifestazioni del blocco del segmento pelvico, che può portare anche a delle manifestazioni di freddo, gonfiore ed intorpidimento, formicolii o problemi venosi ai piedi ed alle gambe.

Fondamentalmente le funzioni di questa zona riguardano l’eliminazione.

Eliminiamo materiale di scarto attraverso il grosso intestino e l’ano, i liquidi in eccesso attraverso i reni e la vescica, i fluidi sessuali e l’eccitazione attraverso gli organi sessuali.

Anche le gambe, che lavorano in sinergia con la pelvi, sono organi di scarico energetico.

Se il livello d’eliminazione è inadeguato potrebbero insorgere problemi legati all’ansia.

Se c’è un blocco profondo a questa armatura, può nascere il disprezzo verso tutte le funzioni pelviche, compreso tutto quello che è legato alla sessualità.

Reich diceva che nella pelvi, come in qualsiasi altra parte del corpo, “*il piacere inibito si trasforma in collera*”.

Finché le tensioni inibitorie dei muscoli pelvici non vengono rilasciate, le sensazioni di piacere non possono manifestarsi naturalmente.

La collera pelvica si può distinguere in due tipi diversi, la collera “anale”, schiacciante, e la collera fallica, “penetrante” o “pulsante”.

Quando durante il trattamento dovesse verificarsi un rilascio di questa fascia è possibile che emerga una

rabbia molto forte, è importante offrire un modo per farla sfogare in modo innocuo e sicuro, possiamo in questo caso utilizzare un cuscino per poter sfogare la rabbia picchiando con violenza.

Possiamo anche far emettere suoni o grida contemporaneamente allo sfogo fisico, questo permette di espellere questa grande energia repressa dal blocco della fascia.

A volte, quando un bambino appena nato non è accolto con dolcezza ed è subito separato dalla madre, blocca il flusso della propria energia in questo segmento.

I primi momenti di vita sono molto importanti e possono segnare l'intera vita del nascituro, ma problemi a questo segmento possono nascere anche dopo, durante l'infanzia (insegnanti violenti, adulti sarcastici, violenti liti famigliari, ecc.), oppure in età adulta (abusi, violenze).

Il formarsi di queste armature, come abbiamo già accennato, ha quasi sempre un esordio dai primi anni di vita a volte sono semplici luoghi comuni che non per forza sono legati all'infanzia e che possono far nascere questi blocchi: "un vero uomo non piange mai", in questo modo inghiottiamo l'emozione per non viverla ed al suo posto creiamo un crampo lungo il tratto gastroenterico.

Le emozioni ed i sentimenti così inghiottiti rimangono nella memoria corporea, non si sciolgono da soli e molte persone rimangono con queste paure bloccate per tutta la vita.

Altre volte i traumi sono molto più importanti, ma il nostro corpo non memorizza per importanza i traumi, che siano piccoli traumi o grosse esperienze che ci bloccano a livello emotivo non cambia nulla, siamo comunque bloccati.

Nell'eseguire il massaggio dell'Anima è molto importante osservare, osservare la respirazione e l'energia se scorre dalla testa ai piedi e se non scorre è importante riconoscere dove si è bloccata.

È importante chiedersi: come è distribuita l'energia nel corpo?

Perché ad un certo punto si ferma?

Che cosa è accaduto nella storia di questa persona per creare questo blocco?

Con molta delicatezza dobbiamo raccogliere tutti questi dati e poi nell'elaborazione del massaggio porre le giuste domande al cliente: è teso o si sente contratto?

Come è giunto ad irrigidirsi?

Lei si sente ancora nel proprio corpo?

Oppure è fuggito insieme alla sua anima?

In ogni persona i meccanismi che si manifestano sono molto specifici, in alcune persone si irrigidiscono soprattutto alcune parti del corpo, in altri è tutto il corpo che non sente più niente.

Quest'ultima sensazione si ritrova sovente in persone che hanno subito violenze fisiche e psichiche importanti e non vogliono più avere sensazioni attraverso il corpo.

Se ci sono difficoltà nel vedere dove arriva il respiro e dove si blocca possiamo far usare le mani appoggiate sulla cassa toracica e controllare l'espansione, in genere così è possibile individuare la zona in cui il respiro si blocca.

Reich suggeriva di rilasciare le fasce partendo sempre dall'alto verso il basso, iniziando dal rilascio del segmento facciale finendo con il segmento pelvico.

È importante sbloccare prima le fasce superiori perché, in primo luogo lo sblocco della prima fascia aiuta lo sblocco della seconda e così via, ed in secondo luogo, visto che l'energia bloccata nella fascia pelvica è un'energia molto forte e deve risalire verso l'alto deve trovare la strada libera senza blocchi.

Il massaggio dell'Anima segue una precisa sequenza, è importante eseguirla seguendo l'ordine preciso che sarà dato e non modificarla proprio perché segue una logica legata allo scorrere dell'energia ed allo sblocco "energetico" delle fasce corporali.

Il Libro della Vita

LA VITA È UN ESPERIMENTO DI ESITO INCERTO

Da quando l'uomo è sulla terra si è reso conto di fare parte di un mondo complesso e per molti tratti misterioso.

È da tempo remoto che l'uomo si pone degli interrogativi a cui è veramente difficile dare delle risposte:

Che cosa è l'essere umano?

Da dove viene?

Perché si trova immerso in questa esperienza che ha chiamato vita?

E cosa è veramente la vita?

Perché nasciamo, proviamo gioia e dolore, ci ammaliamo ed infine moriamo?

E quando quell'esperienza che conosciamo come morte sopraggiunge, che cosa accade?

Continuiamo ad esistere o ci dissolviamo per sempre?

Filosofia, teologia, religione, tanti studi, tanti sforzi per trovare delle risposte, ma queste risposte sono arrivate?

Dare una risposta a queste domande è complesso, è come se un bambino di tre anni chiedesse ad un suo coetaneo com'è la vita di un adulto.

Qualunque tipo di risposta si riuscisse a dare, sarà una mera supposizione senza un'esperienza diretta...

Forse la cosa più semplice che possiamo fare è quella di continuare a considerare la vita come un grande mistero e per cercare di penetrare questo mistero... viverla fino in fondo.

Qualunque domanda ed eventuale risposta sono solo tentativi per accontentare la mente, ma la nostra mente non può penetrare un mistero così profondo, non ne ha la capacità.

Non ci sono parole per descrivere il mistero della vita, la vita si può soltanto sperimentare e sentire con la nostra essenza più profonda.

Se la vita non si mette in pratica rimane solo teoria, e la teoria rimane solo parola, non esperienza e senza esperienza cosa possiamo davvero imparare?

La nostra mente si affida ad un mare d'ipotesi, di congetture, si affida ai nostri poveri sensi fisici per cercare di interpretare una realtà che non sappiamo nemmeno quanto sia "reale".

Passiamo la nostra vita a pensare, studiare, riflettere...

Ma quanto è reale un pensiero?

Come già dissertavano i filosofi greci, è più reale un oggetto o il pensiero dell'oggetto stesso?

Per esempio, è più reale una mela o il pensiero di una mela?

La risposta il più delle volte è data per scontata: la mela è reale!

Ma, da dove arriva questo frutto?

Ed in realtà cos'è veramente la mela senza un osservatore che la vede, la riconosce e le attribuisce le proprietà che pensa le appartengano?

Una mela, senza la conoscenza della stessa e senza un'attribuzione di una proprietà è solo una concentrazione d'energia in perenne mutamento, frutto dell'albero che la porta, fonte a sua volta di una concentrazione d'energia, destinato a trasformarsi in breve tempo.

Per estremo la mela, o qualunque altra cosa, ***"è un'entità variabile in funzione del tempo"***.

Se non fossimo in grado di guardare questa forma di energia attraverso dei termini consueti, attribuendo cioè delle proprietà a questo frutto, ben poco sapremo di questo delizioso e nutriente frutto.

Non è, allora, il pensiero della mela altrettanto reale del frutto?

Ed il ricordo?

Cosa sarebbe delle cose che pensiamo se non potessimo contare sulla memoria che abbiamo di esse?

Tutto il nostro mondo, tutto ciò che sperimentiamo si fonda sulla percezione e sul ricordo che noi abbiamo di esso e sulle conseguenti rappresentazioni interne che creiamo.

La realtà diviene reale soltanto nel momento in cui noi le attribuiamo determinate caratteristiche e valori. In un certo qual modo si crea nel momento stesso in cui l'uomo pone la sua attenzione su di essa.

Carl Gustav Jung diceva: *“L’uomo è indispensabile al compito della creazione; anzi egli è addirittura il secondo creatore del mondo, colui che solo ha dato al mondo un’esistenza obbiettiva, senza la quale esso, non sentito, non visto, silenziosamente nutrendosi, dando nascita e morte, facendo muovere teste per centinaia di milioni di anni, sarebbe precipitato nella profondissima notte del non-essere, verso una fine indistinta. La coscienza umana ha creato l’esistenza obbiettiva e il significato, e così l’uomo ha trovato il suo posto indispensabile nel grande processo dell’essere”*.

Jung, come al solito, ci regala questi scritti illuminanti che ci fanno meditare.

Il nostro modo di vedere la realtà e di pensarla è molto più importante di quanto normalmente crediamo, ed è questo il motivo del perché non ci dovremmo affidare unicamente ai nostri cinque sensi fisici (che tanto, crediamo, ci danno sicurezza...???) ma dovremmo diventare più coscienti della potenza del pensiero e delle possibilità degli altri organi sensoriali in grado di percepire molto di più.

Per riuscire a rispondere alle domande che ci siamo appena posti, dovremmo trascendere dal piano strettamente fisico, questo è l’unico modo per valicare l’ostacolo dei limiti umani, limiti che sono auto-imposti e sono inerenti solo alla vita terrena e materiale.

In verità Noi apparteniamo ad una realtà molto più estesa... Una realtà infinita.

Una persona richiusa nelle sue vesti materiali e con un atteggiamento rigido e razionale sarà inevitabilmente limitato nel cogliere l’essenza metafisica della vita.

Ma anche una persona prettamente materialistica, rigida, totalmente razionale può oltrepassare questi confini, perché anche in lei è racchiusa la conoscenza universale, la forza creatrice, la scintilla divina.

Tutti noi non dovremmo mai dimenticarlo, siamo tutti parte dell’infinita forza creatrice ed ad un livello profondo conserviamo la memoria di questa essenza.

Senza questa memoria inconscia probabilmente non sentiremmo quel richiamo, quell’esigenza di cercare risposte a queste domande esistenziali.

Nell’arco della vita a tutti, più o meno sporadicamente, riaffiorano alla memoria barlumi di una coscienza superiore che ci chiedono di inseguire e recuperare, attraverso queste domande esistenziali, sprazzi sempre più importanti di memorie ancestrali.

Nel corso di questa ricerca interiore si riscoprono territori meravigliosi, che la nostra mente tiene avvolti nell’oblio.

Dico si riscoprono, perché non si tratta di esplorare territori a noi sconosciuti, ma di ricordare, recuperare antiche conoscenze, risvegliare la memoria assopita...

Pensiamo di aver dimenticato, ma poi ritroviamo dentro di noi alcuni episodi di quando eravamo bambini, per esempio, oppure tutto d’un tratto riaffiora alla memoria un paesaggio di un posto in cui eravamo stati molti anni fa in vacanza...

Qualcosa di simile si verifica per le conoscenze soprasensibili, a volte si rammentano esperienze che oltrepassano i confini della solida realtà tangibile.

Abbiamo semplicemente dimenticato, è necessario risvegliarsi e ricordare.

Per compiere questo lavoro dobbiamo imparare ad ascoltarci ed affidarsi a quella parte di noi che sa, e che possiamo chiamare il Sé superiore.

Questa scintilla, che ognuno di noi possiede, deve essere prima cercata e riconosciuta e poi tenuta desta ed attiva per non ripiombare nel buio dell’esistenza limitata al materiale.

Per la maggioranza delle persone, la vita rappresenta per lo più un’incognita che non lascia trapelare i suoi più profondi segreti, tranne che per pochi e sporadici barlumi.

Saltuarie luci che rischiarano il pensiero e la comprensione, che quando svaniscono lasciano ripiombare la vita nelle tenebre e nell’ignoranza.

Attraverso questa effimera schiarite si riesce ad intravedere un certo senso dell’esistenza, una sorta di percorso, ma la trama del grande disegno, rimane per lo più ignota.

L’uomo impara quindi molto presto che, se vuole vivere tranquillo, è meglio che non si ponga troppe domande.

Per trascorrere una vita “serena”, senza tarli, nevrosi, follie, l’Uomo mette a tacere quegli incomodi quesiti che non farebbero altro che alterare pericolosamente il suo delicato equilibrio.

È così che consegna la propria vita al controllo della mente e dell’Ego.

Esistono poi persone che, non sono riuscite a ridurre al silenzio quello scomodo personaggio interiore che continua a porsi domande.

Queste persone iniziano un lungo e tortuoso cammino che forse in realtà non finirà mai.

Alcune volte il percorso è talmente accidentato che si vorrebbe fare dietro-front, altre volte ci si imbatte in esperienze così intense ed interessanti da rendere impensabile l’idea di rinunciare a questo percorso.

Gioia e dolore fanno parte della vita, non siamo mai al riparo da questo, neanche quando chiudiamo gli occhi, ci tappiamo le orecchie e decidiamo di non affrontare la vita non rispondendo al richiamo interno che ci spinge a cercare “oltre”.

Vale allora davvero la pena andare avanti con la testa china rifiutando l’esperienza, oppure conviene intraprendere il cammino della ricerca che renderà la vita un’avventura ancora più affascinante?

La fatica che dobbiamo fare per non porci troppe domande non è forse la medesima alla quale ci sottoponiamo quando cerchiamo le risposte?

Tanto vale, perciò, indirizzare i nostri sforzi verso la ricerca ed oltrepassare i confini di quella che noi chiamiamo realtà!

In questo modo la vita stessa acquista un sapore totalmente nuovo, s’impara a non dare nulla per scontato e così facendo, si scopre la meraviglia di vedere il mondo attraverso gli occhi di un bambino che non smette mai di stupirsi...

Da sempre, l’uomo ha dovuto combattere con questo richiamo interiore al cercare risposte a questa domanda che nascono dal nostro Sé più profondo.

Molti, forse la maggioranza, hanno deciso di non seguire questa strada e di rimanere aggrappati alla mente ed al suo controllo, altri l’hanno intrapresa, ognuno con il proprio metodo, la propria cultura.

Sciamani, uomini di medicina, druidi, yogi, santoni, filosofi, teologi, antroposofi, vecchi e nuovi profeti, veggenti, illuminati e qualunque etichetta ci fa piacere appiccicargli, sono uomini e donne che hanno intrapreso il cammino con l’intenzione di sollevare il velo dell’arcano, di dipanare le nebbie che avvolgono il grande mistero della vita.

Lungo il loro percorso hanno trovato innumerevoli risposte a queste difficili domande ed hanno cercato di lasciare la loro conoscenza il più disponibile ed accessibile alle persone che “cercano”.

Ogni uomo che sente nascere dentro di Sé l’intima necessità di trovare delle risposte, può e deve intraprendere le sue ricerche, anche avvalendosi dell’aiuto offerto da questi validi predecessori.

E’ però importante essere consapevoli che tutti questi insegnamenti rimarranno solo sulla carta se il ricercatore non vivrà la vita e le proprie esperienze.

Voglio dire, che è importante seguire le impronte lasciate da questi nostri predecessori, ma le loro impronte non potranno mai essere le nostre, l’uomo per imparare, per darsi delle risposte deve vivere “sulla propria pelle” le esperienze, non può prendere a prestito le esperienze di altri e farsele proprie senza averle vissute. Questo è il motivo per cui ritengo importante l’esperienza del massaggio dell’Anima, questo massaggio permette di portare l’esperienza a livello corporeo e se la persona trattata si ascolta può interiorizzare queste esperienze bloccate e cristallizzate.

Per chiudere questo capitolo, prima di introdurre il prossimo vorrei utilizzare ancora le parole di Jung, guida importante per tutto questo lavoro.

“Io sono un uomo.

Ma che cosa è un uomo?

Come ogni altro essere anch’io sono un frammento dell’infinita divinità, ma non posso paragonarmi a nessun animale, a nessuna pianta, a nessuna pietra.

Forse che solo un essere mitico ha una posizione più elevata di quella di un uomo?

Dal momento che l’uomo non ha una base di sostegno per osservarsi, come può allora formarsi un’opinione definitiva di se stesso?

*Noi siamo un processo psichico che non controlliamo, o che dirigiamo solo parzialmente.
Di conseguenza, non possiamo pronunciare nessun giudizio conclusivo su noi stessi o sulla nostra vita.
Se lo facessimo, conosceremmo tutto, ma gli uomini non conoscono tutto, al più credono solamente di conoscerlo.
In fondo noi non sappiamo mai come le cose siano avvenute.
La storia di una vita comincia da un punto qualsiasi, da qualche parte che per caso ci capita di ricordare;
e quando essa era a quel punto, era già molto complessa.
Noi non sappiamo dove tende la vita, perciò la sua storia non ha principio, e se ne può arguire la metà solo vagamente.
La vita è un esperimento di esito incerto”.*

IL LIBRO DELLA VITA

L'esistenza è il fluire d'esperienze.
Sperimentare e vivere l'esperienza è uno dei compiti di questa nostra effimera vita.
Ogni esistenza raccoglie in se molti insegnamenti, prove ed esami che possono e devono essere trasformati in conoscenza e consapevolezza.
Possiamo, con un po' di fantasia, immaginare la nostra esperienza di vita come un libro con tante pagine bianche, che vengono riempite nel tempo.
Se immaginiamo la nostra esistenza come un libro, l'inchiostro con cui scriveremo questo libro saranno le nostre esperienze, gli eventi che incontreremo, i sentimenti, le emozioni le sensazioni.
Ogni giorno, ogni istante che viviamo, incrementa il materiale che si deposita su questo libro, sta a noi impreziosire il volume, piuttosto che lasciare che le sue pagine semplicemente si riempiano a casaccio.
In sintesi abbiamo il libero arbitrio di scegliere se arricchire, nel vero senso della parola, il nostro libro, oppure lasciare che esso si “colmi” di elementi posizionati solo dalla casualità.
In qualsiasi forma lo si voglia immaginare questo libro sarà impregnato dalle esperienze della vita di ogni singolo individuo.
Questo libro è la vita con la sua memoria.
Kahlil Gibran scrisse:
*Diceva un foglio bianco come la neve:
“Sono stato creato puro
e così voglio rimanere per sempre.
Preferirei essere bruciato e finire in cenere
che essere preda delle tenebre
e venir toccato da ciò che è impuro”.*
*Una boccetta di inchiostro senti ciò che il foglio diceva
e rise nel suo cuore scuro,
ma non oso avvicinarsi.
Sentirono le matite multicolori,
ma anche esse non gli si accostarono mai...
e il foglio bianco come la neve rimase puro e casto per sempre.
puro e casto, ma vuoto.*
Nelle parole di Gibran e di questo suo meraviglioso racconto sentiamo come con parole toccanti ci sproni ad accogliere le esperienze che l'esistenza ci offre come doni preziosi e a non ritrarci in una purezza utopica, una castità di esperienze che lascerebbe la nostra esistenza vuota e priva di senso.
Concludendo; non mettersi in gioco, nella vana speranza di preservarsi da dolori e dispiaceri, equivale a precludersi anche ogni forma di gioia e di piacere.
Una strada sicura, che non presenti sorprese è una strada morta.

Soltanto le persone che non fanno nulla possono credere di non sbagliare mai, mentre tutti coloro che provano, cercano, pensano ed agiscono possono commettere degli errori.

Criticare gli altri perché hanno fatto scelte diverse dalle nostre è un lusso che possono concedersi solo persone che hanno molto tempo da perdere e cercano di colmare il vuoto della loro esistenza giudicando l'operato delle altre persone.

Chi rifiuta di vivere e di fare esperienze ha anche un'altra abitudine, utilizza la critica verso le altre persone per aumentare la propria stima abbassando il valore degli altri.

Questo comportamento nasconde un forte senso d'insicurezza, che se non viene superato vivendo a pieno la vita ci conduce a non avere abbastanza inchiostro per scrivere sulle nostre pagine bianche, pertanto, abbandoniamo paure e sensi di colpa, lo sbaglio è umano ed è un segno inconfutabile di averci per lo meno provato.

TRACCE NASCOSTE

Torniamo al nostro libro della Vita, abbiamo immaginato questo "diario" come un libro con pagine bianche e candide, pronte per essere disegnate con i colori della nostra vita.

Probabilmente questo libro, alla nascita, non è completamente candido ed immacolato.

In questo diario troveremo assieme a molte pagine bianche anche una traccia di base, una sorta di disegno schizzato a grandi linee, abbozzato per sommi capi, destinato a pendere forma e colore e ad arricchirsi di nuovi particolari nel corso della vita.

All'interno di questo tracciato sommario possiamo individuare molte zone lasciate quasi interamente incomplete, a disposizione della fantasia e delle capacità del suo proprietario-autore.

Altri elementi sono, invece, predeterminati e possiamo immaginarli come solidi cardini, coordinate fondamentali ed indispensabili per orientarci e mantenere la rotta.

Immaginiamo che sia un po' come una scenografia di base che ci mostra, per esempio, il luogo di nascita, l'epoca e la situazione storica, la famiglia, la condizione sociale ed alcune basi caratteriali.

Una scenografia, insomma, dove il nostro protagonista potrà muovere i suoi passi e recitare a soggetto.

Sul nostro diario esistono, poi, anche altri dettagli già impressi, questi dettagli sono i passaggi obbligati che dovremmo affrontare per crescere e che per quanto ci affanniamo siamo tenuti ad attraversare.

Sono appuntamenti che abbiamo fissato con noi stessi prima che il nostro Io superiore avesse deciso di prendere forma nel nostro corpo.

Tra un appuntamento e l'altro possiamo godere di una discreta libertà d'azione, ma poi, in un modo o nell'altro, dovremmo trovarci ad una determinata ora in un determinato posto...

LA SCELTA

Il nostro Io (o Se spirituale o come preferiamo definirlo), quello che rappresenta la nostra vera identità spirituale, sceglie quindi d'immergersi nella dimensione materiale per fare un'esperienza che fa parte di un più elevato e vasto cammino spirituale.

Prima di incarnarsi questo "spirito" conosce già la sua meta e decide le condizioni generali dell'esistenza che si sta apprestando a vivere.

Queste condizioni sono indispensabili alla realizzazione del suo vero obiettivo.

Decide così, per esempio, il luogo in cui nascere ed i propri genitori, il periodo storico, il corpo che lo ospiterà, i legami affettivi e come dicevamo le tappe fondamentali necessarie ad apprendere la lezione, assieme a tutto questo porterà con sé anche quello che le filosofie orientali chiamano karma, cioè tutti i nodi che con le precedenti "esperienze" fisiche e materiali abbiamo lasciato in sospeso e non siamo stati in grado di integrare e capire.

Nel momento in cui l'Io superiore si incarna perde memoria di tutto questo e si immedesima completamente nell'esistenza che deve portare a termine.

Soltanto grazie a questo "oblio" è possibile vivere le esperienze come tali e sviluppare la capacità e le qualità che l'Io si è prefissato come obiettivo.

GIOIA E DOLORE

Sui fogli del nostro personale "diario" trovano posto felicità e tristezza.

Purtroppo non tutto quello che scriveremo sulle pagine del libro sarà gioioso e bello, oltre a pagine con episodi di gioia, soddisfazioni e successi, abbiamo anche pagine con grandi dolori, paure, sofferenze e malattie.

Capitoli che parlano dei nostri insuccessi, di relazioni tormentate, di grandi fatiche, di costrizioni, di privazioni e disperazione.

In qualche modo la vita ci fa capire che abbiamo bisogno per imparare anche di queste esperienze, anche gli avvenimenti tristi ed infelici fanno parte della nostra esistenza e cosa importante, concorrono a farci diventare unici ed irripetibili.

Detto così sembra tutto semplice, la vita è un'esperienza fatta di esperienze belle ed esperienze brutte e tutte hanno qualcosa da insegnarci.

Ma nella realtà?

Nel mondo reale la maggior parte di noi si trascina sulle spalle una quantità incredibile di condizionamenti, paure, limiti, traumi provocati da esperienze emotivamente dolorose e stressanti.

Accettare questi traumi come una preziosa lezione è più facile a dirsi che a farsi.

Quando il peso di queste esperienze negative si fa troppo grave la tentazione è quella di buttarsi tutto alle spalle, facendo finta che nulla sia successo e che non ci siano problemi.

Purtroppo, questo modo di agire non funziona, non si dimentica a comando.

D'altra parte, per ritornare al nostro libro, dimenticare, cancellare delle esperienze sarebbe come voler strappare delle pagine del libro... ma anche questo non funziona.

Ogni pagina è legata ad altre pagine, i fogli sono strettamente concatenati gli uni agli altri, ed anche potendone eliminare qualcuna non risolveremmo i nostri problemi.

Se potessimo leggere il nostro diario potremmo scorgere le tracce di un evento doloroso già molte pagine prima che esso si verifichi, come se una serie di piccoli, apparentemente insignificanti presupposti ci avessero condotto a vivere quella data esperienza, in più ogni esperienza si lega a quello che ci è accaduto in precedenza e condiziona anche tutto quello che avverrà in futuro.

Perciò, anche strappando la pagina incriminata, non ci libereremmo di tutto il corredo che anticipa e segue l'evento doloroso.

In pratica, non è possibile eliminare un brutto ricordo, l'unico sistema veramente efficace per superare un trauma è quello di liberare la carica emotiva negativa collegata al trauma e di conseguenza recuperare l'energia personale bloccata, cristallizzata emotivamente.

Questo è necessario perché non è l'evento in sé il vero ed unico responsabile dei problemi, ma è il soggettivo impatto emotivo che il trauma ha provocato in noi a rimanere impresso nella nostra mente (come per la mela di prima, è più reale il trauma o il ricordo emotivo del trauma?).

Come possiamo agire per scaricare questo stress emotivo cristallizzato in noi?

Per prima cosa, possiamo portare a galla e di conseguenza elaborare l'esperienza per poi "far pace" con i nostri ricordi e gli eventuali "fantasmi" collegati al trauma, così facendo si opera concretamente sulla memoria fissata in noi e nel nostro corpo.

In sostanza si tratta di metabolizzare e trasformare lo stress psichico per modificare la memoria.

Digerire l'esperienza dunque! (In MTC potremmo parlare di portare in equilibrio ed utilizzare al meglio il movimento terra)

In altre parole, è come mettere in atto un processo che, sciogliendo i nodi del passato, permette di riscattare la memoria incatenata.

Soltanto a questo punto saremo in grado di metabolizzare ed integrare quell'ombra minacciosa che quel particolare evento ci riporta costantemente alla memoria e ci condiziona.

Ogni manifestazione psichica, che sia positiva o negativa, lascia la sua impronta energetica nella materia.

Il nostro corpo comportandosi come tutta la materia esistente in natura non fa eccezioni.

Ogni trauma che viviamo si imprime nel nostro corpo e ne rimane imprigionato.

Questa caratteristica, dai risvolti apparentemente poco piacevoli, ci offre, però, una specie di porta per accedere agli eventi dolorosi che ci portiamo appresso.

Un ingresso che può aiutarci a promuovere quel processo di metabolizzazione di cui abbiamo poco fatto cenno.

Il massaggio dell'Anima, utilizzando il tocco del corpo e la stimolazione della cute, è una delle possibili chiavi per accedere a queste memorie.

LA MEMORIA

In precedenza abbiamo introdotto il concetto del "libro della vita", un diario che ci viene fornito in dotazione al momento della nascita, come abbiamo già visto contiene già un sommario disegno del percorso di vita che siamo chiamati a compiere.

Mentre l'esistenza fluisce, diviene e si trasforma, la materia, che nel nostro caso è il corpo fisico, si impegna di nuovi dati.

Assistiamo inconsapevolmente alla cristallizzazione di emozioni, sentimenti, pensieri.

Queste forme energetiche, che sembrano tanto incorporee, in realtà si fissano nella materia per diventare memoria.

La nostra esistenza, fatta di emozioni dinamiche, comprenderà la materia, è così che l'elemento materiale si impegna di quelle rappresentazioni che chiamiamo memoria.

TUTTO È ENERGIA E RADIAZIONE

Tutta la materia assorbe energia e la immagazzina ed è per questo motivo che tutto, nel mondo, irradia, cioè emette radiazioni.

Qualunque cosa diffonde delle vibrazioni corrispondenti alle informazioni che sono state immagazzinate al suo interno.

Uno degli esempi più importanti ci viene regalato dal regno minerale; i minerali infatti assorbono ed archiviano le informazioni energetiche che provengono dall'ambiente circostante, è per questo motivo che possiamo utilizzare le pietre come elementi riequilibranti, utilizzando le emanazioni dell'energia in esse cristallizzata.

MEMORIA GENETICA

La memoria è un fattore estremamente importante per ogni forma esistente.

Il processo d'archiviazione della memoria immateriale nella materia, è un processo affascinante da studiare ed approfondire, pensiamo, per esempio, alla possibilità che ogni cellula ha di riprodurre una cellula simile a se stessa.

L'assenza di una memoria genetica impedirebbe la riproduzione d'organismi con caratteristiche e funzioni

simili alla progenitrice.

Un concetto importante da comprendere, che ritroveremo più volte menzionato in questa tesi è rinchiuso nella frase: *“Ciò che è in basso, è uguale a ciò che è in alto; e ciò che è in alto, è uguale a ciò che è in basso, per compiere le opere meravigliose dell’unica cosa”*.

Ogni cellula, ogni animale, ogni specie conserva precisi tratti caratteristici nel suo bagaglio mnemonico, consentendo il perpetrarsi ed il perfezionarsi della specie anche in rapporto con le condizioni esterne.

È così è, ovviamente, anche per il genere umano, sia nel suo insieme che per ogni singolo individuo.

E’ oramai appurato che l’umanità trasmette di generazione in generazione alcune caratteristiche utilizzando i geni.

L’intera umanità, ed in piccolo il corpo umano è generato utilizzando l’intera memoria genetica dalla nascita dell’umanità, ma se andiamo nei particolari e consideriamo i miliardi di cellule che costituiscono un essere umano ci renderemo conto di quante altre memorie cellulari specifiche concorrano a formare, conservare e riprodurre ogni suo singolo apparato, ogni suo singolo organo.

Prendiamo in esame le cellule che formano il cervello e la loro operatività, saranno divise per aree e per tipologia di attività, ciò significa che per ogni diversa funzione esiste una sorta di particolare memoria specifica.

A livello cellulare perciò ogni cellula ha una sua memoria specifica disegnata nel dna.

Ma questo concetto di memoria lo possiamo specchiare anche a sistemi più grandi di una semplice cellula, l’intero processo di apprendimento si basa sulla capacità operativa del ricordo.

La mente umana non sarebbe in grado di effettuare nessun calcolo matematico se non avesse, per esempio, la possibilità di memorizzare i numeri e le operazioni.

Lo stesso vale per ogni altra cosa che studiamo, impariamo e mettiamo in atto.

Complessivamente, possiamo asserire che *“tutto quello che percepiamo rimane impresso in qualche parte di noi”*.

MEMORIA CONSCIA ED INCONSCIA

Abbiamo visto fino ad ora come tutto è energia e come la materia s’impregna di energia, come per l’uomo ogni esperienza, ogni percezione sia trasformata da energia mentale a materia.

Per l’uomo il corpo fisico è la propria materia, è lo strumento che l’Io superiore, immateriale, ha scelto per percepire lo sperimentabile ed è anche lo strumento che grazie proprio alla sua solidità materiale, permette all’energia di fissarsi in memoria.

Per l’uomo e per com’è costituito² la fissazione di questa memoria può avvenire su due diversi piani, conscio od inconscio.

Tutto quello che facciamo, vediamo e proviamo s’imprime così nelle nostra memoria.

Ogni persona, cosa o fatto, lascia un segno nella nostra mente, nel nostro cervello ed in tutto il corpo.

Anche se non ne siamo consapevoli, in noi rimane traccia di tutto quello con cui siamo entrati in contatto.

LA LUCE DELLA COSCIENZA

Rimanendo fedeli alla legge universale *“Ciò che è in basso, è uguale a ciò che è in alto...”* anche tutta la memoria genetica dell’umanità fa parte della nostra memoria.

Potremmo però immaginare l’immenso patrimonio dell’umanità come una distesa di sapere avvolta nella semi oscurità.

La coscienza dell’uomo è quella luce che rischiarla la zona di questo paesaggio sulla quale egli pone la sua attenzione.

1 Pag. 116

2 Pag. 110

Tutto ciò che un individuo può utilizzare deve essere illuminato dalla luce della Coscienza, diversamente egli non può vedere tutto ciò che resta in ombra.

Il discorso, come al solito lo possiamo rapportare alle esperienze di un singolo soggetto, la maggior parte delle impressioni che un essere umano raccoglie nel corso della sua vita finisce nell'inconscio, ovvero nella sua zona d'ombra, se si vogliono utilizzare queste conoscenze è necessario portare la luce della coscienza in questa zona d'ombra.

Il grosso problema è che tutto quello che è registrato nell'inconscio, nella zona d'ombra, non rimane inattivo soltanto perché noi non siamo in grado di prestarvi attenzione...

Anzi, questo materiale sprigiona la sua energia senza che noi c'è n'è rendiamo conto, facendoci agire in modo automatico e meccanico.

Il fatto di non essere presente a livello di coscienza, non impedisce quindi, alla memoria di agire.

Questa memoria opera silenziosamente dal suo livello inconscio, a volte aiutandoci, per esempio mettendo in atto comportamenti volti alla nostra salvaguardia, (anche inconsciamente sappiamo che se ci buttiamo dal quinto piano non sopravviviamo) altre volte risvegliando paure che limitano la nostra vita, la felicità, la salute e la nostra realizzazione.

I ricordi, tutti i ricordi, con le relative impressioni associate, sono utilizzabili solamente se impariamo ad usare la Luce della Coscienza, altrimenti saranno, i ricordi ad usare noi.

L'ARCHIVIAZIONE AUTOMATICA

Come abbiamo visto, la facoltà del ricordo è un elemento indispensabile per costruire l'apprendimento e l'esperienza, in quanto agisce indistintamente archiviando gioie e dolori, soddisfazioni e sofferenze, realizzazioni e traumi.

Per riuscire a fare questo dobbiamo imparare ad utilizzare al meglio in nostro potenziale nascosto e per fare questo possiamo utilizzare una caratteristica importante ed innata della memoria; l'archiviazione automatica.

Per capire di cosa stiamo parlando possiamo prendere esempio dai grandi campioni sportivi, che allenando il proprio corpo attraverso una ferrea disciplina possono arrivare a compiere imprese straordinarie.

Questo è possibile grazie al fatto che, insieme alla mente, come abbiamo già accennato, anche il corpo ricorda.

Come sarebbe possibile, altrimenti, progredire nei risultati, giorno dopo giorno, se il fisico "dimenticasse" l'addestramento quotidiano.

PERCEZIONE, RAPPRESENTAZIONE E MEMORIA

Abbiamo già accennato in precedenza a come anche il regno minerale sia dotato di una rudimentale forma di ricordo, nel genere umano, ovviamente, questo meccanismo è molto più complesso.

Nell'uomo, la memoria si crea da un l'elaborato processo di percezione, percezione che è composta sia da ogni informazione rilevata attraverso i sensi fisici, sia da tutta una serie di impressioni contemporanee e successive.

La percezione vera e propria, quindi, avviene a livello psichico, se vogliamo essere più precisi potremmo dire che la percezione in realtà è un processo animico, cioè è l'anima che crea una rappresentazione interna di quanto percepito.

Senza anima, e perciò privi dell'inevitabile trasformazione percettiva, saremmo come oggetti "inanimati" sui quali si possono iscrivere informazioni, ma nei quali non sorgono impulsi, emozioni, sentimenti, movimenti, volontà e coscienza.

Ogni evento fisico si trasforma in vissuto psichico grazie alle proprietà dell'Anima ed ai suoi centri di ricezione e di operatività.

I CENTRI OPERATIVI

Per capire al meglio il funzionamento del massaggio dell'Anima è importante rivedere, approfondire e capire al meglio il funzionamento e la relazione che c'è tra corpo ed anima.

L'uomo è dotato di tre centri operativi: il primo lo chiameremo istintivo, il secondo razionale affettivo ed il terzo il centro del pensiero.

Questi centri operativi corrispondono a precise localizzazioni corporee³ (quando parliamo di corpi intendiamo anche in quelli sottili) e a determinate proprietà dell'Anima⁴.

Il primo centro corrisponde alla facoltà senziente dell'Anima, che è la capacità di percepire il mondo e la vita e di rispondere istintivamente.

Il secondo centro corrisponde alla facoltà affettiva e razionale dell'Anima, cioè alla capacità di relazionarsi sentimentalmente e razionalmente con l'ambiente circostante e di interiorizzare le esperienze vissute.

Il terzo centro corrisponde alla facoltà animica della coscienza e del pensiero, ovvero a quella parte di noi che è in grado di elaborare il vissuto in ricordo e trasformarlo in energia spirituale duratura ed in coscienza di sé.

Queste tre localizzazioni ricevono le impressioni, elaborano le associazioni, generano le risposte e registrano i ricordi.

Ogni informazione è automaticamente archiviata, prima in ordine cronologico e poi in associazioni di similitudine.

Questo fa sì che il ripetersi di percezioni simili possano risvegliare in noi associazioni che condizionano le nostre scelte e le nostre risposte, anche inconsce, alle nuove esperienze.

Troppo spesso, infatti, l'uomo risulta schiavo di stimoli esterni ed interni, che lo conducono a vivere un'esistenza prevalentemente inconsapevole e gestita da automatismi che ritiene incontrollabili.

Per cercare di capire meglio questi concetti, forse un po' complicati, credo, sia utile farsi aiutare dalla sapienza di uno dei ricercatori che più ha approfondito questi temi: Georges I. Gurdjieff⁵, che scriveva: *“Le impressioni vengono percepite nella presenza generale dell'uomo grazie a tre tipi di apparati riceventi - come se ne trovano nella presenza di ogni animale - che fungono da apparati riceventi delle sette vibrazioni planetarie centri di gravità.*

La struttura di tali apparati ricettori è la medesima in tutte le parti del meccanismo.

³ Secondo Gurdjieff l'essere umano è una struttura complessa le cui funzioni vengono dirette da tre “centri” o “funzioni” principali: Il Centro Istintivo - Motorio, Il Centro Emozionale, Il Centro Intellettuale.

Se cominciamo ad osservarci attentamente ci renderemo conto che spesso pensiamo una cosa ma ne sentiamo un'altra, prendiamo una decisione intellettuale (ad es. devo studiare perché domani ho un esame) contrastata da una forza emozionale (voglio andare a divertirmi con gli amici). Sappiamo razionalmente che una persona è degna di rispetto, ma in noi desta una forte antipatia.

Per le Neuroscienze questi tre centri si potrebbero situare in tre strati, uno all'interno dell'altro, situati nel cervello.

Secondo Maclean, gli esseri umani posseggono sotto le pieghe della neocorteccia civilizzata un cervello atavico rettiliano e un cervello paleomammaliano.

Questi tre cervelli in uno operano come “tre computer biologici interconnessi”, ciascuno con la sua propria speciale intelligenza, la sua propria soggettività, il suo proprio senso del tempo e dello spazio e la sua propria memoria”.

⁴ Pag. 110

⁵ Georges Ivanovič Gurdjieff (Alexandropol, 14 gennaio tra il 1866 e il 1877 – Neuilly, 29 ottobre 1949) è stato un filosofo, scrittore, mistico e “maestro di danze” armeno.

Il suo insegnamento combina sufismo e altre tradizioni religiose in un sistema di tecniche psicofisiche che cerca di favorire il superamento degli automatismi psicologici ed esistenziali che condizionano l'essere umano.

L'insegnamento fondamentale di Gurdjieff è che la vita umana è vissuta in uno stato di veglia apparente prossimo al sogno. Per trascendere lo stato di sonno (o di sogno) elaborò uno specifico lavoro su sé stessi al fine di ottenere un livello superiore di vitalità e consapevolezza. La sua tecnica prevede il raggiungimento di uno stato di calma e isolamento, a cui segue il confronto con altre persone.

Essi ricordano i “rulli” o “dischi” di cera vergine per fonografo, e su questi rulli sin dalla nascita, anzi anche prima, sin dal periodo di formazione nel seno materno, si registrano le impressioni ricevute.

Inoltre i singoli apparati che costituiscono questo meccanismo generale posseggono un particolare dispositivo automatico, grazie al quale ogni nuova impressione viene registrata sia insieme alle impressioni anteriori simili, sia cronologicamente insieme alle impressioni diverse percepite allo stesso momento.

Ogni impressione ricevuta si iscrive dunque in più posti ed in più rulli, dove si conserva in tutta la sua integrità.

Le impressioni così incise, quando entrano in contatto con vibrazioni della stessa natura e della stessa qualità, hanno la proprietà, per così dire, di risvegliarsi per il ripetersi di un'azione simile a quella che ha originato la loro prima comparsa.

Il ripetersi di impressioni percepite in passato genera la cosiddetta associazione; e gli elementi ripetuti che cadono nel campo di attenzione dell'uomo condizionano la cosiddetta memoria”.

L'AUTOMATISMO

Per capire ancor meglio il meccanismo della vita facciamoci ancora aiutare da Gurdjieff.

“Tutta la vita interiore dell'uomo ordinario non è altro che un -contatto automatico- fra due o tre serie di associazioni fatte di impressioni anteriori fissate in ognuna delle sue tre localizzazioni di natura diversa, o cervelli, sotto l'azione di un impulso qualsiasi emerso al momento.

Quando le associazioni ricompaiono per il ripetersi delle impressioni corrispondenti, accade che sotto l'influenza di uno shock accidentale, esterno o interno, tali impressioni scatenino in un'altra localizzazione il ripetersi di impressioni di ugual natura.

Tutte le particolarità della visione del mondo di un uomo ordinario, come pure i tratti caratteristici della sua individualità, dipendono sia dalla sequenza degli impulsi agenti al momento di percepire nuove impressioni, sia dall'automatismo attraverso cui si scatena il processo di ripetizione delle impressioni stesse. Ciò spiega, come ogni uomo ordinario può osservare, l'incoerenza delle diverse associazioni che, pur non avendo in comune nulla fra loro, si svolgono simultaneamente in lui nello stato passivo”.

Le impressioni registrate, ordinate e concatenate, concorrono a creare i segni particolari della personalità di ogni uomo e anche il modo di vedere e considerare il mondo che lo circonda.

Il problema è che l'essere umano, a causa del suddetto automatismo, non è in grado di avere una visione consapevole ed onnicomprensiva del suo vissuto, delle sue impressioni, delle sue associazioni.

Non è in grado di sommare in modo cosciente tutti i dati per avere un unico centro stabile attraverso il quale osservare il mondo, di volta in volta e nel suo insieme.

Ad ogni stimolo la risposta avviene attraverso strade già tracciate da precedenti associazioni e registrazioni.

È per questo motivo che la personalità dell'uomo e la sua visione risultano multiple e frammentate e cosa molto più importante, dipendono dagli impulsi che agiscono su di lui in un determinato momento.

Questo significa che l'individualità di un uomo cambia sulla base delle diverse reazioni che sono in atto in lui.

Questo farà mutare di volta in volta la visione che si ha del mondo e della vita.

Da questa analisi possiamo affermare che ordinariamente un individuo risponde ad una miriade di stimoli agenti su di lui indipendentemente dalla sua consapevolezza e dalla sua volontà e di conseguenza egli agisce spinto dal ripetersi di concatenazioni automatiche precedentemente fissate in lui.

Questo procedimento, fa sì che per l'uomo la vita sia uno svolgersi automatico di risposte automatiche agli stimoli esterni, questo vale anche per l'apprendimento, che rammentiamo si fonda sulla facoltà del ricordo.

D'altra parte, se l'uomo ha come meta lo sviluppo della consapevolezza, deve trovare il modo per superare alcuni aspetti di questo funzionamento che diventano inevitabilmente degli ostacoli.

Il desiderio di arrivare a vivere in maniera consapevole deve trovare un varco in questi automatismi. Proviamo a descrivere più semplicemente il processo a cui siamo normalmente sottoposti: un evento si verifica.

L'evento viene percepito in un contesto di più stimoli che agiscono sulla persona contemporaneamente (dobbiamo considerare come stimolo qualsiasi elemento che da fuori o da dentro interessa la sua percezione).

La percezione si fa rappresentazione psichica grazie all'opera degli apparati riceventi di cui abbiamo prima parlato.

Le impressioni ricevute vengono associate e registrate.

In questo modo andremo a creare una sorta di griglia automatica che si trasforma in un più o meno vasto terreno di agenti che potranno essere nuovamente stimolati da agenti futuri e di agenti condizionanti nei confronti di future percezioni.

Da queste griglie nasceranno le risposte allo stimolo iniziale.

Ma noi sappiamo che molte delle nozioni e delle esperienze con cui quotidianamente veniamo in contatto vengono dimenticate dalla nostra mente.

Allora che cosa è che archivia tutte queste informazioni?

Tutte le informazioni che la nostra mente non trattiene vengono cristallizzate nella materia.

Gli episodi fatti di immagini, impressioni, emozioni, si fissano sotto forma di memoria energetica nella materia.

Ed il corpo umano non è materia?

Il nostro corpo è la nostra materia, è la macchina che il nostro Io superiore ha scelto per vivere in prima persona l'attuale esperienza di vita.

Infatti, il corpo fisico, imprigionando i ricordi, è capace di riproiettare le impressioni ed i processi associativi nei tre cervelli dell'uomo e quindi anche nella sua psiche.

La memoria influenza, così, l'individualità dell'uomo, il suo agire è la sua concezione del mondo.

La visione olistica della salute e della malattia deve tenere presente questo processo, che sta alla base di tutti i meccanismi psicosomatici.

Parlare di psicosomatica significa affermare che un processo energetico, emotivo o mentale è stato in grado di modificare la materia del corpo umano.

Il libro della vita, titolo di questo capitolo, non è altro che il nostro corpo, una "*straordinaria macchina della memoria*".

E l'organo più esteso e come abbiamo visto in precedenza il più importante, l'organo con cui non è possibile vivere senza, proprio per la sua importanza, è quello che noi possiamo vedere come il foglio sul quale l'Anima scrive la sua storia, questo organo come oramai sarà chiaro a tutti è: la pelle.

LA TRIPLICE CORRISPONDENZA

Abbiamo visto che il nostro vissuto viene archiviato e fissato nella materia.

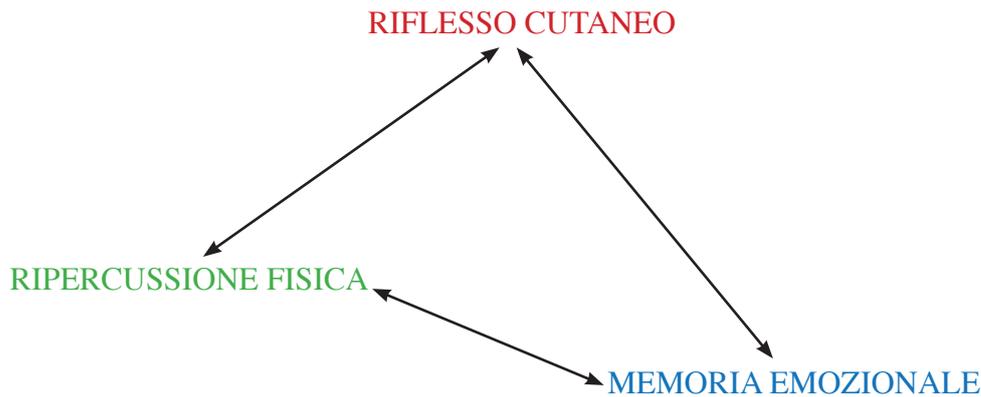
Tutte le informazioni, le impressioni, ma soprattutto ogni ripercussione emotiva vissuta da un individuo è archiviata a livello somatico e si riflette in alcune precise zone cutanee.

Questo meccanismo da luogo ad una triplice corrispondenza che possiamo così rappresentare:

Un qualunque episodio vissuto si traduce inevitabilmente in una rappresentazione psichica generando un'emozione. (Poco importa se piacevole o dolorosa)

L'emozione si trasforma in memoria emozionale e si riflette sulla materia attraverso una ripercussione fisica.

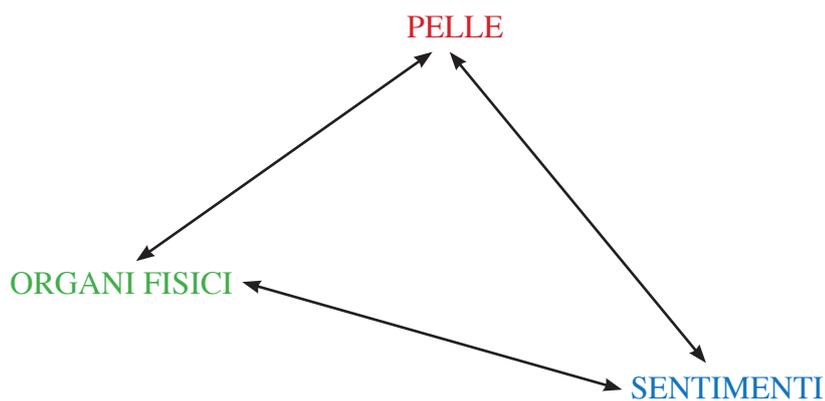
La triplice corrispondenza è una vera e propria catena che collega i diversi elementi tra di loro.



Il punto che c'interessa di questa corrispondenza è che la stimolazione di uno qualsiasi dei tre punti della catena genera una risposta automatica negli altri punti.

Questo significa che, stimolando la pelle si risveglia la memoria emozionale collegata alla zona e di conseguenza si riproduce una ripercussione fisica collegata.

Possiamo rappresentare in questo modo un concetto fondamentale per comprendere fino in fondo l'azione del massaggio dell'Anima.



Grazie a questa risposta “automatica” la stimolazione della cute che andremo a fare nella pratica del massaggio dell'Anima ci permetterà di riattivare ed alcune volte rivivere vecchie esperienze archiviate e mai risolte.

È possibile così rivivere alcuni particolari del nostro personale “libro della vita” ed in questo modo avere l'occasione di portare a livello di coscienza e integrare delle vecchie emozioni cristallizzate che non permettono all'energia della vita di scorrere a pieno delle proprie potenzialità.

Il massaggio dell'Anima permette di aprire una porta nel nostro inconscio, di entrare e di riuscire a leggere quello che le nostre esperienze hanno scritto sulle pagine del nostro “libro” per poi riuscire ad integrare e così risolvere quelle equazioni errate che abbiamo inconsciamente creato e che ci condizionano costantemente.

Il massaggio dell'anima aiuta a *“vivere la vita a pieno ed a smettere di farsi vivere dalla vita”*.

Un approccio Esoterico alla Vita

Gli ultimi sviluppi della psicosomatica, molto interessanti per capire meglio quali corde tocca un massaggio particolare come il massaggio dell'Anima sono, in realtà, un ritorno all'antico.

Di seguito ci addentreremo, sempre di più, nella relazione che c'è tra la pelle e la psiche, fino ad andare ad analizzare la tecnica del massaggio dell'Anima.

In questo capitolo vorrei affrontare un tema che mi sta particolarmente a cuore e che, secondo me, è un capitolo essenziale per capire fino in fondo la particolarità di questo massaggio.

Per immergerci in questo tema, che ci porterà, alla fine del capitolo, ad affrontare le 7 leggi universali mi farò aiutare da uno dei più importanti autori di fine XX° secolo, Thorwald Dethlefsen.

UN MODO NON SCIENTIFICO DI CONSIDERARE LA REALTÀ

La "scienza" ed il pensiero scientifico cartesiano hanno preso, sempre di più, il sopravvento nel nostro modo di pensare la vita.

Per abitudine o per pigrizia siamo abituati a prendere per buono qualunque concetto ci viene spacciato per scientifico, senza porci troppe domande, tanto a qualunque domanda gli "scienziati" hanno già confezionato una risposta che ci deve far stare tranquilli.

Forse, in realtà, non ci siamo mai soffermati fino in fondo a vedere e capire di cosa stiamo parlando quando parliamo di scienza.

Fin da piccoli la scuola c'insegna che tutto quello che conosciamo può essere sezionato e studiato e che tutto deve rispettare delle leggi che sono chiamate "scientifiche" e che ci permettono di ricreare e controllare ogni risultato, ogni esperienza.

La scienza in questo modo pretende di portare ordine nella molteplicità delle manifestazioni.

Da questo assunto, la scienza, ha iniziato ad ideare teorie il cui scopo è quello di catalogare nel modo migliore e più attinente alla loro realtà gli eventi della vita.

Questo modo di agire ha creato un grosso problema, che è sotto gli occhi di tutti, ma che nessuno ha il coraggio di ammettere.

Tutte le teorie scientifiche, nel momento in cui sono state postulate, sono in realtà un'immagine della coscienza del suo ideatore.

Con il tempo la coscienza si evolve e fa ben presto apparire la teoria, che fino a quel punto era considerata "legge", troppo stretta e superata per spiegare le conoscenze di quel dato periodo storico e di evoluzione. Questo fa sì che sia necessaria una nuova teoria, più coerente con il momento storico, ma anche questa nuova teoria sarà inevitabilmente legata alla coscienza ed alla consapevolezza del momento e dello scienziato che la sviluppa.

Dall'inizio della storia moderna, che si è così innamorata di questo modo di pensare, è stato così, fatalmente, con il progressivo espandersi di alcune "illuminate" coscienze che emergono dal mare delle altre coscienze addormentate, ogni teoria, prima o poi, è stata superata da una nuova teoria.

La verità di oggi è l'errore di domani.

Se volgiamo lo sguardo alla storia ci rendiamo conto che "la storia della scienza è la storia degli errori umani".

Questa affermazione non vuole essere una critica a priori, sappiamo tutti che dagli sbagli si può imparare, ce lo insegnano fin da piccoli.

È curioso e divertente vedere, però, che ogni generazione sia assolutamente convinta che le proprie idee siano quelle giuste, che nel passato si siano commessi degli errori di valutazione e che sia la nuova teoria quella "assolutamente" giusta e che porterà alla verità assoluta e definitiva.

"Da questo punto di vista la fede nella scienza supera facilmente quella di qualunque setta religiosa".

In comune con la fede religiosa la scienza ha anche il comportamento nei confronti di coloro che mettono in dubbio la "verità assoluta", sia chi fa parte di una setta religiosa, sia chi crede in modo assoluto nella scienza riesce, come un tifoso di una squadra, a fissarsi con il pensiero a tal punto da difendere fino alla

morte il proprio punto di vista, che sicuramente è quello giusto.

Qui la scienza è in piena contraddizione con la sua tanto proclamata pretesa di oggettività.

La scienza si è concentrata nello studio della materia ed i risultati ottenuti, anche nel caso siano giusti, sono applicabili di conseguenza solo al mondo materiale.

È così che la scienza s'imbatta in due errori fondamentali che ci portano a nutrire dei dubbi sulla pretesa degli scienziati di essere gli unici rappresentanti e detentori del vero.

Dethlefsen identifica questi due errori in:

1. Il metodo di lavoro della scienza è stato consapevolmente adeguato all'esigenza di studiare la materia; questo metodo viene oggi inconsciamente utilizzato anche in campi che non hanno necessariamente a che fare con la materia.

2. Si deduce da quanto detto nel punto 1 che noi siamo circondati da materia, che solo quella possiamo misurare e che al di fuori della materia non può esistere altro.

Se crediamo che il mondo è tutto quello che ci circonda sia solo materia, questi due punti non sono visti e vissuti come problemi, ma se pensiamo che esista molto di più di quello che possiamo vedere e toccare è importante riuscire a risolvere questi problemi e questi punti si risolvono solo attraverso il riconoscimento che il metodo scientifico ha dei limiti, e che tutto quello che non è materiale va affrontato con una metodologia diversa da quella che ci ha insegnato la scienza.

Oggi stiamo vivendo una grossa rivoluzione delle coscienze ed i tempi sembrano sempre più maturi per compiere un passo in questa direzione.

Sempre di più ed in sempre maggior persone stanno mettendo in dubbio questo grande predominio del pensiero scientifico che ha invaso tutti i campi della realtà.

I motivi che portano sempre più persone a mettere in dubbio questo approccio alla vita sono sicuramente molteplici ed ognuno ha una sua esperienza che lo porta a dubitare, ma le domande più comuni che iniziano a sgretolare il muro del sapere scientifico sono:

La scienza, nonostante gli indubitati successi in campo tecnico, ha reso più felice l'umanità?

La scienza può aiutare l'uomo a risolvere i propri problemi?

Può essa dare una risposta alle sue più intime richieste, quelle che riguardano il suo essere uomo?

Lo sviluppo della coscienza umana ha tenuto il passo con lo sviluppo tecnico?

Le risposte a queste semplici domande ci sono e sono sotto gli occhi di tutte le persone che vogliono vedere, le risposte o meglio dire la risposta è chiara ed impressionante; non ci sono successi.

Più mezzi l'uomo si sforza di inventare per risparmiare tempo, meno tempo ha per sé.

La medicina moderna, con tutte le sue ricerche e macchine, non è riuscita ad abbassare di un solo punto la percentuale delle persona ammalate.

Le statistiche ci dicono che alcune malattie sono sparite o sono in regressione, ma queste statistiche ci dicono solo una parte della realtà, non ci raccontano di quante malattie nuove e difficili da affrontare hanno sostituito le malattie debellate.

Questa introduzione non vuole essere una critica a tutto campo della scienza, ma la consapevolezza che alcune tematiche che riguardano il non materiale, hanno bisogno di un approccio diverso, a-scientifico, opposto a quello scientifico, fatto di calcoli e fatti riproducibili all'infinito.

Questo tipo d'approccio non è da inventare di sana pianta, ma esiste già ed in realtà esiste da molto tempo, molto più tempo della nascita della scienza, questo approccio, molto antico, viene definito "approccio esoterico" alla realtà.

Una puntualizzazione importante, la parola "esoterico" ci richiama alla mente altre definizioni quali; insegnamento segreto, dottrina di saggezza, occultismo, il problema è che questo termine può creare parecchia confusione, cercherò di spiegare nel migliore dei modi cosa in realtà s'intende quando si utilizza questo termine che così affascina, ma in realtà è tanto semplice.

ESOTERISMO

Come prima accennavo, la scienza pensa esclusivamente in termini funzionali, e la nostra società, l'istruzione e la nostra pigrizia ci hanno fatto credere che quello che dice la scienza è la legge ed oramai non mettiamo più in dubbio niente che sia stato detto dagli scienziati.

Questo metro di pensiero, funzionale, però non è il solo metro di pensiero per misurare la realtà che ci circonda, ne esiste un altro che viene definito esoterico.

L'esoterismo vede la realtà non in termini funzionali ma in termini di contenuto, cioè non si chiede solamente il "come" di un qualunque evento, ma soprattutto il "perché".

Questo approccio serve a capire il significato, ovvero il legame esistente tra il mondo delle manifestazioni e l'uomo.

Questo approccio, però, implica che questo significato può essere rivelato solo al singolo e non a tutti indistintamente.

La scienza che conosciamo tutti così bene ha invece questo presupposto, cioè di essere accessibile a tutti e di spiegare attraverso regole semplici "tutto".

La scienza è trasmissibile per principio.

Il sapere no, non è trasmissibile a chiunque indistintamente, il sapere "vero" è trasmissibile solo a chi è pronto a riceverlo.

Ma, cosa significa sapere?

Purtroppo noi confondiamo il sapere con complessi di conoscenza assolutamente insignificanti e fuorvianti. Una gran parte di quello che noi conosciamo è trasmissibile semplicemente a tutti, il sapere invece non è mai il risultato di diligenza ed applicazione, ma il risultato di un atto conoscitivo individuale, del tutto personale e basato sulla consapevolezza, che ignora totalmente la richiesta della massa del "sapere accessibile a tutti".

Il sapere può essere soltanto il risultato della propria esperienza e non può essere prelevato da altri o passato ad altri. (In questo senso ritengo importante l'esperienza del massaggio dell'Anima, questo massaggio, come vedremo anche in seguito, è un ottimo mezzo per sperimentare sulla "propria pelle" e portare alla propria consapevolezza le emozioni represses e nascoste nel nostro lato ombra.)

Tutto quello che prendo dagli altri, posso solo crederlo, mai saperlo veramente.

Non è importante credere o non credere in qualcosa, finché io credo non posso sapere.

Ecco la vera differenza tra l'approccio scientifico e quello esoterico, la scienza dice di credere, l'esoterismo dice di provare.

Da questo punto di vista la scienza si rivela come una comunità unita dalla fede cieca nei confronti dello scienziato, colui che sa.

Con questo non voglio svalutare la capacità di credere e di aver fede in qualcosa, in quanto la capacità di aver fede è la premessa più importante per arrivare al sapere.

Crederci significa in fondo "ritenere possibile", e senza un ritenere possibile non è "possibile" fare nessuna esperienza.

Come abbiamo appurato il sapere è sempre un patrimonio del singolo, così anche l'esoterismo è stato sempre appannaggio di pochi, queste poche persone che hanno deciso di percorrere il sentiero del sapere e della conoscenza formano quella che da sempre è chiamata cerchia esoterica¹.

Questa piccola cerchia è circondata da un'altra cerchia molto più grande, la cerchia exoterica².

¹ "Esoterico" deriva dal greco εσωτερικός (esotericos), che è l'insieme delle parole εσώτερος (esoteros) "interiore" ed εικός (eikos) "naturale". Da cui gli studi esoterici sono gli studi sulla natura interna dell'uomo che riguardano quelle scienze che portano, attraverso l'introspezione, alla riscoperta di noi stessi, alla conoscenza della nostra "natura interna", della Verità. Può anche significare un sapere naturalmente ristretto a un gruppo di iniziati, che detengono il potere di rivelarlo a chi vogliono.

² L'exoterismo o essoterismo (dal greco exoterikos, esterno) è una forma di religiosità che non si avvale di riti iniziatori, ed ha pertanto una valenza pubblica, essendo accessibile alle genti al di fuori di pratiche religiose o di complessi dottrinari. Spesso è basato su simboli esteriori di cui non si conosce ancora il significato; è contrapposto ad esoterismo, per accedere al quale viceversa è richiesta una forma di sapere approfondito, di solito appannaggio di una cerchia ristretta.

Queste due cerchie si condizionano reciprocamente ed ognuna di esse deve all'altra la proprie esistenza, quando affronteremo la legge di polarità questo aspetto diverrà chiaro e scontato.

La consapevolezza e la conoscenza delle leggi universali, in questo caso della legge di polarità ci fa capire che lo scopo della cerchia esoterica non è quello di fare proseliti e di cercare a tutti i costi degli adepti.

Il vero esoterismo, proprio perché può essere trasmesso solo a chi è pronto, agisce in segreto, dedicando attenzione alla ricerca interiore più che alla ricerca di nuovi aderenti.

Di conseguenza, quando capita, oramai sempre di più, di imbatterci in circoli esoterici o società esoteriche che cercano di ampliare sempre di più i propri iscritti, dobbiamo essere consapevoli del fatto che non si tratta di un autentica associazione esoterica, anche se ne porta il nome.

Questo atteggiamento riservato non ha niente a che vedere con segreti e cospirazioni, ma è qualcosa di naturale.

Gli insegnamenti esoterici rimangono segreti senza nessun sforzo, una persona può apprezzare un insegnamento e utilizzarlo per se solo quando il proprio livello di coscienza è adeguato a comprendere quell'insegnamento.

Le dottrine esoteriche sono accessibili a tutti in forma cifrata, ma chi non è preparato a riconoscere i simboli di questa cifratura non può decodificare i messaggi.

Per poter vedere, bisogna prima imparare a vedere. (*“la luce venne nelle tenebre, ma le tenebre non la riconobbero”* Giov. 1)

Se io non conosco le note e voglio leggere uno spartito musicale, non posso pensare che la musica mi venga scritta in lettere per facilitarmi, dovrò decidermi ad imparare a leggere le note o dovrò rinunciare per sempre ad una più profonda conoscenza della musica.

Lo stesso principio vale per l'esoterismo.

Non è compito di chi sa di adeguarsi al livello di comprensione di chi non sa, chi sa, chi ha percorso un pezzo di sentiero in più può essere disponibile ad aiutare ad apprendere coloro che richiederanno aiuto; *“chiedete e vi sarà dato, bussate e vi sarà aperto”*.

Questo dovrebbe farci capire anche un ulteriore differenza tra scienza ed esoterismo:

l'esoterismo, non è un campo del sapere come tanti altri, ai quali ci si può accostare con la sola voglia di imparare.

L'esoterismo, non è un insieme di dati, fatti formule che basta studiare a memoria per poter poi dire di *“aver imparato”*.

L'esoterismo è una via, un sentiero.

Una via che conduce ad una metà.

La caratteristica importante della via esoterica è però che va vissuta, non solo in teoria.

Quando noi programiamo un viaggio possiamo avere molti strumenti che ci aiutano, possiamo vedere i vari percorsi su una cartina, consultare internet per vedere cosa c'è di bello da fare e da vedere nei luoghi che vogliamo visitare, possiamo domandare ad amici che hanno già fatto il viaggio e farci consigliare.

Tutto questo è molto bello ed affascinante, nella nostra mente possiamo costruirci e cercare di vivere il viaggio, ma se vogliamo veramente vedere la città che abbiamo in programma, dobbiamo per forza metterci in marcia e percorrere la strada.

Tutte le considerazioni, informazioni ed osservazioni ci potranno essere utili, ma in realtà nessuna teoria potrà mai sostituire il tragitto vero e proprio.

L'esoterismo porta ad una meta che è raggiungibile solo se ci si mette in cammino personalmente.

Scegliere a parole l'esoterismo e non iniziare a percorrere la strada per arrivare alla meta non ha senso.

Percorrere la strada dell'esoterismo significa portare, da subito, nella realtà le conoscenze che nella strada si imparano e per piccole che siamo queste conoscenze portate a consapevolezza, quando vengono applicate alla vita modificano la vita stessa ed il proprio comportamento, fanno diventare sempre diversi, sempre nuovi; in breve la parola essoterismo significa evoluzione.

Questo costante cambiamento, questa evoluzione è chiamata dai saggi *“l'impegno della dottrina esoterica”*.

La scienza non ha bisogno di questo *“impegno”*, il più importante chimico del mondo può fare la scoperta

che cambierà la chimica per i prossimi anni, ma allo stesso tempo può continuare a picchiare la moglie e litigare con tutte le persone che lo circondano.

La sua vita ed il suo comportamento non hanno nessun rapporto con le sue scoperte.

Le cose cambiano quando si ha a che fare con una scoperta esoterica, anche minima.

Il portare a consapevolezza una scoperta esoterica ha influssi diretti in tutti i campi dell'essere, induce ad assumere un atteggiamento diverso nei confronti del mondo e rende impossibili dei comportamenti che magari fino a quel momento si ritenevano normali.

Intraprendere questo viaggio significa voler capire e scoprire qual è il vero senso della nostra vita, ma soprattutto applicare le nuove conoscenze al nostro essere.

Chi dice di aver intrapreso la via dell'esoterismo ma non vuole cambiare, non vuole evolvere, non vuole portare le conoscenze, anche se dolorose in superficie e viverle si sta raccontando un sacco di bugie, utilizza l'ego per dimostrare e raccontare agli "altri" il proprio stupefacente cammino, ma in realtà la bugia più grossa la sta raccontando a se stesso.

L'ESOTERISMO COME VIA PER L'EVOLUZIONE

Penso che ora sia abbastanza chiaro cosa s'intende quando si parla di esoterismo e delle differenze di visione con la scienza.

Abbiamo detto che l'esoterismo è da viver come un percorso, una via da percorrere, approfondiamo questo concetto.

Lo scopo di questa via è il perfezionamento dell'uomo, il raggiungimento della saggezza, il superamento della polarità, l'unione con dio, la Unio Mystica, le nozze alchemiche, la coscienza cosmica.

Tutte queste definizioni sono servite nel tempo per indicare lo scopo di questo cammino.

Ma questo cammino diventa molto difficile ed in salita se non si conoscono le leggi che governano l'universo e se non si impara a decodificarle e capirle.

Comprendere queste leggi permette all'uomo di evolversi spiritualmente e di ampliare la propria consapevolezza, questo permette di comprendere qual è il vero compito di questa vita e la sua metà.

Per percorrere questa strada è molto utile utilizzare dei mezzi per orientarsi, come le frecce lungo le strade. Questi aiuti che sono stati sviluppati nel tempo sono per esempio lo yoga, i ching, l'astrologia, i tarocchi, la kabbalah, la meditazione e chi più ne a più ne metta...

Un pericolo costante che si incontra in questo percorso è non rendersi conto che tutti questi aiuti sono solo le frecce che ci indicano la strada, non sono la strada.

Così molte persone si fissano e si fermano al segnale, lo fanno diventare la strada e difendono questo segnale raccontandosi che questa è la strada migliore.

L'esoterismo ha anche come scopo la liberazione dell'uomo da tutti i copioni imposti dalla società, di tutte le antiche fissazioni e non quello di sostituire vecchi schemi con nuovi schemi.

Attenzione perciò a pensare di essere progrediti nel cammino della conoscenza perché si segue una via già tracciata, per esempio lo yoga, senza rendersi conto che in realtà ci si è limitati a sostituire una fissazione con un'altra fissazione.

È importante imparare che cosa è la via e cosa è il mezzo che ci aiuta a percorrerla.

L'esoterismo è antico come il mondo, c'è sempre stato e sempre ci sarà.

L'esoterismo custodisce da sempre la somma del sapere accessibile all'uomo, la vera dottrina esoterica non è legata ad un'epoca, non è mai stata corretta o modificata, non invecchia mai.

Il nostro approccio scientifico rende difficile comprendere che tutto il sapere è sempre presente.

La scienza vive nell'illusione che attraverso le nuove conoscenze scientifiche sia possibile avvicinarsi sempre di più alla verità e che per conoscere "tutto" sia necessario solo il tempo per studiare sempre di più.

Per l'esoterismo è tutto il contrario.

Il sapere è sempre presente, è il singolo che deve crescere, evolvere fino ad essere in grado di prendere

sempre più coscienza.

Potremmo spiegare questo concetto con un semplice esempio; i libri di Harry Potter sono stati scritti ormai da parecchi anni, un bambino prima di riuscire a leggerli e capirli deve studiare molto.

Per questo bambino non ha alcuna importanza sapere se altri hanno letto le avventure magiche di Harry Potter, e non è importante neanche sapere in quanti prima di lui hanno letto il libro.

Lui, legge Harry Potter, che viene letto da anni, per la prima volta.

ERMETISMO

Se paragoniamo la realtà ad un cerchio, possiamo indagare un'altra differenza tra approccio scientifico ed esoterico.

La scienza ha diviso la realtà-cerchio in tanti spicchi che partono dalla periferia ed arrivano al centro, ogni spicchio è una parte della realtà, medicina, fisica, chimica, biologia, ecc.

Studiando tutti questi spicchi, la scienza, spera di arrivare, prima o poi a scoprire che cosa c'è al centro che accomuna il "tutto".

Il lavoro esoterico non comincia dalla periferia, ma al centro del cerchio.

L'esoterismo indaga le leggi universali, ed una volta che le ha conosciute le applica proiettandole in analogia su tutti i segmenti del cerchio.

Un simile metodo di approccio alla realtà è sicuramente superiore a quello specialistico, in quanto fa riferimento a delle leggi, chiamate "leggi universali" ed in analogia applica a tutti i settori specialistici le stesse leggi, questo però per una mente abituata a sezionare e dividere è molto difficile.

In questa tesi parleremo più volte di Ermete Trismegisto, "Ermete tre volte grande" e della sua "tavola di smeraldo" o "tabula smeraldina" una tavola, andata perduta nel tempo, su cui venne iscritto la quintessenza di ogni sapienza in quindici tesi³.

È un testo, come si può vedere, molto ostico, che all'inizio non dice niente.

Questo non dipende dal testo, ma dalla nostra capacità di comprensione.

Per colui che comprende interamente questo testo, qualunque biblioteca è superflua, perché egli possiede tutta la sapienza, "*cui non manca nulla, è perfetta*".

Come abbiamo detto in questo testo "ermetico" c'è tutto e quando arriveremo a comprenderlo e farlo nostro avremo fatto nostro tutto il sapere, questo testo, contenendo tutto, contiene anche i principi delle "leggi universali", le leggi che regolano la vita.

Sono tutte leggi estremamente importanti, visto che sono alla base di tutta quello che noi vediamo come vita, alcune sono molto importanti per avvicinarci alla comprensione profonda del massaggio dell'Anima. Più avanti questa tesi,⁴ in allegato vedremo le 7 leggi universali senza nessun commento, ora analizziamo più approfonditamente le leggi universali che ritengo siano essenziali per la comprensione sempre più profonda del massaggio dell'Anima.

3 *Pag. 117*

4 *Pag. 107*

LA LEGGE DI ANALOGIA: COME IN ALTO, COSÌ IN BASSO.

Come in alto, così in basso, è forse la frase che si troverà più volte ripetuta in queste pagine.

È una frase importante, ed è importante cercare di capirne bene il significato, è importante per riuscire a percorrere il sentiero dell'evoluzione, per capire il significato di "analogia" e per capire come il semplice tocco del corpo può in realtà cambiare molti altri aspetti.

Il punto numero 2 della tavola di smeraldo dice: "Ciò che è in basso, è uguale a ciò che in alto; e ciò che è in alto, è uguale a ciò che è in basso, per compiere le meraviglie dell'unica cosa".

Queste parole sono la chiave della filosofia ermetica e sono alla base delle legge di analogia.

Il significato di queste parole, vuole indicarci che ovunque nell'universo, sopra e sotto, in cielo ed in terra, nel macrocosmo e nel microcosmo, ad ogni livello di manifestazione, regnano le medesime leggi.

L'essere umano, per come è costituito, può individuare sempre soltanto sezioni di un continuum, riesce a vedere solo una piccola parte delle realtà, soltanto una piccola parte dello spettro della luce, riesce ad udire solo le frequenze limitate da un determinato campo.

Certi animali sono in grado di accedere a suoni e colori che sono inaccessibili all'uomo.

Lo stesso discorso lo possiamo applicare all'immaginazione, riusciamo ad immaginare solo dimensioni medie, il molto piccolo ed il molto grande lo concepiamo solo attraverso delle formule, ma in realtà non lo riusciamo a pensare.

La chimica ci dice che un blocco di ferro consiste da spazi intermedi circondati da particelle atomiche, ci dice che le distanze tra le particelle solide corrispondono, in proporzione alle distanze tra i pianeti solari, in sostanza ci dice che un blocco di ferro è costituito da più spazi vuoti che da corpuscoli solidi, ma la nostra immaginazione fa veramente fatica a vedere un pezzo di ferro in questo modo.

Un virus è un elemento talmente piccolo che non riusciamo ad immaginarlo come un organismo, cento anni luce sono un termine di misura che esce dalla scala della nostra valutazione del tempo, tanto da rendere impossibile immaginare quanto è in realtà.

La nostra conoscenza è impostata su dimensioni medie, più adatte agli uomini.

A questo punto la legge di analogia, come sopra, così sotto, ci viene in soccorso, queste parole ci consentono di limitare le nostre osservazioni al campo a noi accessibile, per poi trasferirle per analogia a campi e piani a noi non agibili.

Il pensiero analogico, permette all'uomo di imparare e capire, senza alcuna limitazione l'intero universo.

Il pensiero per analogia non è causale, cioè, non pensa con causa effetto, ed è abbastanza insolito per la nostra civiltà e la nostra epoca, ma nello studio della naturopatia è la base di valutazione principale.

Se accettiamo questa legge ed iniziamo a ragionare in termini di analogia, immediatamente ci troviamo di fronte ad un altro problema.

L'analogia, "come sotto, così sopra" si giustifica soltanto se siamo disposti a riconoscere che l'universo, nella sua globalità è un cosmo⁵.

Un cosmo, un ordine, è però regolato da leggi, e non ha posto per il caso.

Il caso, come fatto non calcolabile e non codificabile trasformerebbe ogni cosmo in un caos.

Perciò se accettiamo questa legge, accettiamo anche il fatto che il caso non esiste, che dietro ad ogni evento c'è una legge, che dietro ad ogni esperienza c'è una logica.

È difficile ammetterlo, non sempre riusciamo a distinguere come questa legge agisce, ma il fatto che sia difficile da comprendere non ci autorizza a negarne l'esistenza.

Le mele cadevano dall'albero anche prima che Newton teorizzasse la legge di gravità.

Questa legge di analogia indusse Paracelso a paragonare l'uomo come microcosmo al macrocosmo.

L'uomo è la riproduzione fedele dell'universo macrocosmico, noi non troveremo niente fuori dall'uomo, che per analogia non sia già nell'uomo, e viceversa.

Sul tempio di Delfi c'era un'iscrizione che diceva: "*Conosci te stesso, per conoscere Dio*".

⁵ Con il termine cosmo in filosofia e teologia s'intende un sistema ordinato o armonico. L'origine della parola è il greco *κόσμος* (*kósmos*) che significa "ordine" ed è il concetto opposto a caos

LA LEGGE DELLA POLARITÀ

Altra legge estremamente importante è la legge di polarità, anche questa legge è alla base della filosofia ermetica.

Capire ed integrare questa legge permette all'uomo di evitare molti errori nelle proprie decisioni.

Il cammino dell'uomo lo porta inevitabilmente a confrontarsi con la polarità, in realtà il cammino dell'uomo porta proprio al superamento della polarità.

“Che cos'è? Al mattino va su quattro gambe, a mezzogiorno su due e la sera su tre” domandava l'enigma della sfinge.

La leggenda ci dice che chi non riusciva a risolvere questo quesito veniva ucciso.

Edipo conosceva la risposta: *è l'uomo*.

“Da bambino si muove a quattro gambe, nel mezzogiorno della propria vita cammina su due e nella vecchiaia il bastone diventa la sua terza gamba”.

Evidentemente la risposta nasconde altro, non è logico pensare che per una risposta così scherzosa ci fosse una pena tanto severa come la morte.

Questa è la risposta “exoterica”.

Per l'esoterismo la domanda riguarda le vere tappe principali del cammino dell'uomo, il cui mancato superamento è letteralmente mortale.

Il numero quattro è da sempre, per analogia, associato al simbolo della materia, anche la croce ha quattro braccia, e la croce, la materia è quello che l'uomo porta sulle proprie spalle.

Attraverso il confronto con la materia, che costituisce l'inizio dell'evoluzione, (il mattino, il quattro) l'uomo deve imparare a capire la polarità, simbolizzata dal numero due.

Tuttavia solo il superamento della polarità ed il raggiungimento del tre, lo porta a sera, cioè al perfezionamento.

Soltanto chi assolve a questo compito raggiunge la vita eterna.

Tutto quello che l'uomo riesce ad immaginare, tutte le esperienze che fa nella sua vita sono sempre sotto forma di polarità.

È impossibile per l'uomo immaginarsi un'unità al di fuori della polarità.

Se vogliamo, per similitudine, esprimere questo concetto attraverso il linguaggio simbolico dei numeri possiamo dire che; “il numero uno è pensabile fintanto che non è creato il due, l'uomo presuppone il due.

Per cercare di capire meglio portiamolo su di un altro piano, la geometria.

Il simbolo geometrico dell'uno è il punto, un punto, non possiede dimensione né nello spazio, né sul piano, altrimenti è una sfera (nello spazio) o un disco (sul piano).

Il punto non ha dimensioni.

Il problema dell'uomo è quello che non riesce ad immaginare un punto di questo genere, perché quando ci immaginiamo un punto ci figuriamo sempre un'estensione, per quanto piccola possa essere.

Un'unità di questo tipo per l'uomo non è pensabile.

L'uomo soggiace al due, la coscienza obbedisce alla legge di polarità.

È per questo motivo che nella nostra coscienza c'è sempre, il positivo e il negativo, l'uomo e la donna, il buono e il cattivo, luce e tenebre, elettrico e magnetico, tono maggiore e tono minore, potremmo andare avanti per molto tempo, come abbiamo detto in precedenza tutto è duale.

Queste coppie di concetti vengono interpretati come opposti, e siamo abituati a porci, nei casi concreti, l'alternativa “o – o”.

Cerchiamo sempre di creare coppie di concetti.

Quando osserviamo una cosa può essere grande o piccola, chiara o scura, buona o cattiva.

Ragionando per opposti diamo per scontato che una cosa esclude l'altra, ed è qui il grande errore.

La realtà, quella vera, quella che ci sfugge continuamente, consiste di unità, che si manifestano alla coscienza in termini di polarità.

Come abbiamo dimostrato prima, per l'uomo è impossibile anche solo pensare in termini di unità, ma se

l'uomo non riesce a ragionare in questi termini non vuol dire che l'unità non esiste.

La percezione della polarità presuppone per forza l'esistenza di una unità.

Il due non può essere che la conseguenza dell'uno.

L'uomo vede l'unità sempre e soltanto sotto forma di due aspetti, che ci sembrano opposti, ma sono proprio gli opposti, che assieme, integrandosi, formano un'unità e nella loro esistenza sono dipendenti uno dall'altro.

Per capire meglio questo il concetto di polarità possiamo utilizzare l'esperienza umana fondamentale che si rifà alla polarità, il respiro.

Attraverso l'osservazione del respiro, l'atto più naturale che esiste, possiamo capire la legge della polarità e poi trasferire questa legge, per similitudine, a tutto l'universo (perché come sotto, così sopra).

Analizziamo il meccanismo del respiro che normalmente si dà per scontato; quando noi inspiriamo, ne deriva con assoluta certezza, come polo opposto, l'espirazione.

A questa espirazione, segue con assoluta certezza di nuovo un'inspirazione.

Lo scambio continuo di questi due poli produce il ritmo.

Il ritmo è il modello di base di tutta la vita, se si distrugge il ritmo, si distrugge la vita.

Il ritmo consiste sempre in due poli, chi si rifiuta di espirare non può più inspirare, un polo vive dell'esistenza dell'altro polo.

Questo principio, che ognuno di noi dà per scontato, non viene però riconosciuto per gli altri campi della vita.

Costantemente, l'uomo si pone "a favore di qualcosa" o "contro qualcosa" e facendo così distrugge l'unità. Se proviamo a chiedere a tutte le persone che conosciamo se scelgono la salute o la malattia possiamo essere certi che la totalità sceglierebbe la salute, è difficile capire che salute e malattia, in quanto polarità, si condizionano reciprocamente e vivono una dell'altra.

La salute esiste in quanto esiste la malattia.

La salute può derivare soltanto dalla malattia.

Comprendendo ed integrando in noi questa legge universale è possibile "sapere" che ogni meta che l'uomo si prefigge nella propria esistenza è raggiungibile solo attraverso il polo opposto e non per via diretta, come la maggior parte dell'umanità tenta inutilmente di fare.

Ogni atteggiamento pro o contro qualcosa è una fissazione, ma la vita è movimento, e ritmo, Eraclito diceva: "tutto scorre".

La fissazione impedisce il movimento ed è quindi ostile alla vita.

Ogni opinione o idea fissa, in qualunque campo sia, impedisce l'evoluzione.

Se riuscissimo ad essere onesti con noi stessi fino in fondo potremmo constatare che noi siamo quasi esclusivamente fatti di queste fissazioni, come pensiamo di evolvere finché non rispettiamo le leggi universali? Niente sembra più difficile all'uomo che cambiare opinione.

Accettare la legge universale della polarità significa accettare la verità, cioè semplicemente riconoscere il diritto di esistenza di tutte le cose.

Se continuiamo a porci contro la verità, non modifichiamo nulla nei fatti oggettivi, però ci sentiamo peggiori, sbagliati, perché ogni resistenza alla verità produce un'apparente controresistenza che noi avvertiamo.

"La maggior parte del dolore umano dipende dalla resistenza che noi stessi opponiamo contro le manifestazioni del reale".

Solo quando l'uomo integrerà questa legge potrà cercare la conciliazione.

È importante capire che tutto ciò che esiste è buono in quanto esiste, in questo modo svaniscono i conflitti e si può finalmente trovare più pace e tranquillità.

È solo attraverso questa pace che è possibile imparare a considerare le cose, gli eventi, per quello che in realtà sono e queste cose riveleranno così il proprio significato e ci si libera dalle idee fisse, dall'idea di dover sempre combattere pro o contro qualcosa.

È solo grazie alla tranquillità che è possibile essere veramente attivi, è un segno di grande maturità lasciare

che qualcosa accada senza voler intervenire subito.

È difficile abbandonare le proprie battaglie, le proprie fissazioni, che in fondo amiamo, si vorrebbe continuare a mostrare agli altri “chi siamo”, si vorrebbe continuare ad esercitare la forza per imporci, ma “*chi non è in grado di vivere in armonia con le cose reali, non potrà mai avviarsi sul sentiero esoterico*”.

LA LEGGE DI RISONANZA

“Ogni persona può percepire solo quegli aspetti della realtà per i quali possiede capacità di risonanza”.

Cerchiamo di capire meglio attraverso degli esempi:

Un diapason vibra ad un suono solo se questo suono corrisponde alla propria frequenza.

Se il diapason non suona significa che non è entrato in risonanza con quel suono ed anche se in realtà noi sentiamo questo suono, per il diapason non esiste.

Una radio impostata per ricevere le onde medie riceverà solo onde medie, proprio in base alla sua risonanza.

Onde corte ed onde lunghe non vengono ricevute, non fanno parte del suo mondo, anche se in realtà sono trasmesse.

Allo stesso modo l'uomo per ogni percezione ha bisogno di una corrispondenza, di una risonanza attraverso cui percepisce la propria realtà.

Questo non vale soltanto per il campo della percezione puramente sensoriale, ma per tutta la percezione della realtà.

Ogni persona è convinta di conoscere tutta la realtà e che al di fuori di quello che chiama “realtà” non ci sia altro.

Un altro esempio:

quando si legge un libro si crede di capirlo fino in fondo, ma di quanto letto si percepisce solamente quello che si trova in armonia con lo stato di coscienza del momento.

Sarà capitato a tutti di rileggere un libro anni dopo averlo letto la prima volta e di rendersi conto di quanti particolari siano sfuggiti nella prima lettura, non è disattenzione, la coscienza in questi anni si è ampliata e quindi si capisce il libro “ancora meglio”.

Se tutto quello che è realtà è quello che è in risonanza con noi, significa che il mondo esterno è uno specchio di quello che si è e di quello che si vive.

L'uomo non potrà mai vedere qualcosa di diverso da se stesso, in quanto della realtà generale, vera, oggettiva, filtra solo quello per cui ha personale affinità.

Quando alla mattina mi guardo allo specchio ed in questo specchio vedo un viso che mi guarda in modo poco amichevole, posso arrabbiarmi con questo viso che mi guarda con poca cordialità.

Il viso nello specchio non si lascia impressionare dalla mia arrabbiatura, anzi mi ri invia una faccia ancora più arrabbiata.

Allora posso arrabbiarmi ancora, sempre di più fino a prendere a pugni questa faccia che mi guarda in modo poco rispettoso e frantumare lo specchio.

Nessuno si comporta in questo modo con lo specchio del proprio bagno, perché siamo tutti consapevoli della funzione dello specchio.

Perché allora una gran parte delle persone si comporta in questo modo nella vita quotidiana.

Si lotta contro i nemici del mondo esterno, contro i vicini, contro i parenti indisponenti, contro le ingiustizie dei superiori, contro la società, contro il potere.

Tutti in realtà combattono solo contro se stessi.

Per questo ovunque ci sono sempre e soltanto dei perdenti, mai dei vincitori, come è mai possibile vincere se si combatte contro uno specchio.

La legge di risonanza funziona in questo modo, come uno specchio e se si riesce a capire questo concetto, la si può utilizzare come uno dei metodi migliori per conoscere se stessi, perché tutto quello che nel mondo

esterno disturba è una parte non integrata nella persona.

Se la persona è disturbata dall'avarizia di qualcuno, possiamo essere sicuri che l'avarico è lui.

Se fosse generoso da che cosa potrebbe sentirsi disturbato?

Si sentirà irritato invece nel riconoscere nell'altro se stesso e la propria avarizia.

Ogni persona vive nel suo mondo, nel mondo in risonanza con se stesso, di questi mondi ce n'è tanti quanti sono gli uomini, alcuni si intersecano tra di loro creando così le relazioni tra persone, ma questi mondi rimangono unici.

Il proprio mondo è la più fidata fonte d'informazione sulla propria personale situazione, se si impara a chiedersi il senso di quello che ci accade non solo è possibile conoscere meglio se stessi ed i propri problemi, ma è possibile anche scoprire le possibilità di cambiamento.

Ogni volta che accade un evento ci si dovrebbe chiedere: "perché questo succede proprio a me, proprio adesso?"

Più la persona è consapevole ed integrata nel percorso della via della conoscenza, più impara a dare ordine alle cose, a chiedersi quali informazioni può ricavare dalla propria esperienza.

Se dentro di me sono in armonia con i diversi aspetti della realtà, anche le rappresentazioni del mondo esterno saranno in armonia e non potranno turbarmi.

Se avviene qualcosa che per me non è gradevole, devo considerare questo evento come una sollecitazione a considerare dentro di me questo aspetto.

Tutte le persone cattive che posso incontrare, tutti gli eventi sgradevoli, tutte le malattie e gli incidenti sono in realtà solo dei messaggeri, mezzi per rendere visibile e tangibile quello che si ha dentro e non si riesce a vedere.

Chi capisce questo ed è disponibile ad assumersi personalmente la responsabilità del proprio destino, perde ogni paura del "caso che lo minaccia".

Si vive costantemente in un mondo fatto di paura, si è costantemente preoccupati degli eventi che il destino ci può mandare e si cerca di modificare il destino.

In realtà se l'uomo fosse disposto a porsi responsabilmente di fronte al proprio destino, la paura cesserebbe.

Non si può essere uccisi per sbaglio, diventare ricchi per errore, entrambe le cose possono verificarsi solo quando si è maturi per esse e si possiede la corrispondente affinità, quando si è in risonanza con l'evento ed il momento.

Come gli eventi accadono quando sono maturi per accadere, la legge di risonanza funziona anche dando quello che è necessario, se è veramente necessario.

Basta avere veramente bisogno di una cosa e la si avrà.

Tutti lo hanno sperimentato più volte nella vita, molti lo chiamano caso, fortuna, ma il ricercatore esoterico sa che tutto questo fa invece parte delle leggi di risonanza.

Chi modifica se stesso, modifica il mondo.

In questo mondo non c'è niente da migliorare, molto invece c'è da migliorare in se stessi.

La via esoterica è una via di continua trasformazione, di nobilitazione del piombo in oro.

Il saggio è in armonia con tutti i piani dell'essere e vive quindi nel migliore di tutti i mondi possibili.

Egli vede la realtà e riconosce che tutto ciò che è, è buono.

Non cerca più la felicità, perché l'ha trovata – in se stesso.

La legge di analogia, la legge di polarità e la legge di risonanza sono solo tre delle sette leggi universali, ma sono quelle più attinenti al massaggio dell'anima, queste leggi c'introducono in alcuni concetti fondamentali, "tutto è duale, tutto è ritmo" e "il mondo che ci circonda non è nient'altro che lo specchio di quello che siamo noi" ed attraverso il pensiero analogico possiamo conoscere tutto.

Questo significa che anche la malattia, lo squilibrio, fa parte di una polarità che dobbiamo per forza integrare e che fa parte di noi stessi perché è in risonanza con noi.

La malattia non deve essere vista come un nemico da sconfiggere, ma come un messaggio da integrare, il massaggio dell'Anima aiuta a conoscere meglio se stessi ed a far propri questi messaggi.

Abbiamo visto in precedenza come tutti gli eventi della vita e le emozioni che questi eventi fanno nascere dentro di noi cristallizzano e diventano blocchi fisici, abbiamo visto come menti illuminate sono riuscite a riconoscere nel nostro corpo delle fasce legate alle emozioni ed ora studieremo il massaggio vero e proprio, ma se non abbiamo capito ed interiorizzato queste leggi universali il massaggio rimarrà solo una coccola, che seppur piacevole è sempre e solo una coccola.

Tutto quello che verrà dopo questo capitolo avrà bisogno di essere letto attraverso la lente delle sette leggi universali, tutti i concetti che saranno sviluppati si rifaranno a queste leggi.

Solo attraverso la consapevolezza delle azioni che stiamo compiendo sul corpo e sull'energia che scorre nella persona che si affida alle nostre mani potremmo fare realmente un massaggio all'Anima.

Il massaggio.

Prima di passare a studiare la tecnica del massaggio è importante parlare di alcune caratteristiche generali che riguardano tutti i massaggi ed in particolar modo il massaggio dell'Anima.

IL RESPIRO.

Conosciamo l'importanza della respirazione, il respiro per gli indiani è il veicolo del Prana, per i cinesi è parte fondamentale della diffusione del Qi, per Lowen è fondamentale nel lavoro di scioglimento delle tensioni profonde.

Nel massaggio dell'Anima la respirazione corretta è di fondamentale importanza, per prima cosa è importante insegnare alla persona che andremo a massaggiare il modo corretto di respirare, il respiro profondo, rilassato, utilizzando tutto l'apparato respiratorio aiuta ad allentare le tensioni, fa circolare l'energia in tutto il corpo e prepara al meglio a ricevere il trattamento.

La respirazione corretta è importante però anche per il massaggiatore, una respirazione corretta e consapevole permetterà una centratura¹ ed un radicamento migliore.

La respirazione sarà anche il nostro metronomo, quella che ci darà il ritmo dei movimenti.

È importantissimo nello svolgimento del massaggio dell'Anima sincronizzare i propri movimenti con il proprio respiro, questo permetterà di trasmettere tranquillità ed energia alla persona che stiamo trattando. L'obiettivo del massaggio è quello di riuscire a sincronizzare il proprio respiro con il movimento del massaggio e con il respiro della persona trattata, tutto deve essere lento, tranquillo, ritmato, rilassante, tutto deve seguire il ritmo della vita.

CARATTERISTICHE DEL MASSAGGIO.

Dicevamo che una delle caratteristiche del massaggio dell'Anima è quella di dare importanza alla respirazione in sincronia con i movimenti, questo porta ad ampliare lo schema respiratorio, utilizzando al meglio la parte toracica, diaframmatici e pelvica.

La respirazione corretta facilita lo scioglimento dei blocchi delle fasce corporali e lo scorrere dell'energia attraverso il corpo.

Il tocco della cute porta a ritrovare il radicamento e permette di ascoltarsi ed ascoltare le emozioni e sensazioni che fluiscono dal corpo per arrivare all'anima, ci dà l'occasione di sfogliare il libro della vita e riconoscere le equazioni errate ed i blocchi che non permettono alla vita di fluire in armonia con i ritmi naturali. Ma non dimentichiamo che il massaggio dell'Anima è anche un massaggio molto gradevole e rilassante che comprende anche i molteplici benefici che sono noti e riconosciuti da millenni nella pratica del massaggio, questi benefici sono:

- Il miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, che si ripercuote positivamente su tutte le funzioni organiche, promuovendo, inoltre, il riassorbimento dei liquidi stagnanti che provocano edemi, gonfiori, cellulite.
- Il miglioramento e l'accelerazione del metabolismo e del tessuto adiposo, dove favorisce l'eliminazione del grasso in eccesso ed il raggiungimento del peso ideale.
- L'effetto drenante e disintossicante del tessuto connettivo e degli organi.
- Il miglioramento della digestione e della funzione peristaltica, promuovendo così la regolarizzazione delle funzioni intestinali.
- L'effetto tonificante e decontratturante a livello muscolare con conseguente allentamento delle tensioni.
- L'elasticizzazione a livello articolare.
- L'effetto tonificante ed elasticizzante sulla pelle con una globale azione di ringiovanimento e rivitalizzazione della cute.

- Il rinvigorimento del sistema immunitario con un conseguente aumento delle sue difese.
- Il miglioramento del sonno con effetto antidepressivo e rilassante sul sistema nervoso centrale. Il massaggio, infatti, induce la produzione di endorfine (ormoni del piacere e del benessere ad effetto analgesico e tranquillante) e rallenta i processi d'invecchiamento.
- Lo scioglimento dei blocchi che inibiscono la sessualità
- L'integrazione psicocorporea con miglioramento dell'immagine di sé.

Il massaggio ha uno straordinario effetto benefico sull'attività mentale, sulle emozioni e sulla psiche, infatti sposta l'energia e l'attenzione della mente al corpo; i pensieri si placano e la persona può vivere uno stato di tranquillità, benessere e pace molto spesso addirittura sconosciuta.

Di conseguenza lo schema corporeo si completa, la persona si percepisce nella sua totalità reintegrando nella sua coscienza le parti del corpo "dimenticate", il rilassamento della mente permette anche un collegamento "senza controlli e supervisioni" da parte della stessa con il nostro subconscio, dove risiede la nostra zona d'ombra, in questo modo possiamo cercare di vedere ed integrare alcune parti di noi che facciamo fatica a riconoscere.

Un altro importante effetto del massaggio riguarda la vita sociale ed affettiva, rendersi disponibile a ricevere il massaggio dell'Anima rappresenta un gesto che ci permette di entrare in fiducia con l'altro, di toglierci la maschera e di renderci finalmente vulnerabili alla vita.

Questo permette di liberarsi gradualmente dalle paure e dai pregiudizi e si apre la comunicazione con gli altri in maniera chiara e senza più bisogno di alibi.

Queste esperienze non rimangono limitate al momento del massaggio, ma normalmente vengono assunte tra i bisogni della vita quotidiani.

I benefici del massaggio dell'anima si esplicano su più livelli, non solo sul piano fisico, ma anche su quello psichico, emotivo e sul piano delle relazioni con le altre persone che si incontrano nel cammino dell'esistenza.

GLI EFFETTI SUL MASSAGGIATORE

Il massaggio dell'Anima esercita effetti positivi anche su chi lo pratica.

Massaggiare è una sorta di ginnastica riequilibrante psicocorporea, abbiamo più volte parlato dell'importanza della respirazione, sia per il massaggiato che per il massaggiatore, una respirazione ritmica e profonda, aumenta la carica e l'energia del corpo.

I movimenti alternati, coordinati ed armonici incrementano la comunicazione tra i due emisferi cerebrali. Richiedendo concentrazione e "radicamento", mantiene l'operatore in stretta relazione con la realtà, con il proprio corpo e con il proprio sentire.

Per eseguire un buon massaggio è importante essere in contatto con se stessi prima che con la persona da trattare, ma cosa significa in pratica essere in contatto con se stessi?

Significa entrare in contatto con il proprio sentire, percepire il proprio corpo nello spazio e le proprie emozioni.

Percepire le sensazioni che provengono dal corpo ed i suoi messaggi, vuol dire avvertire tutte le tensioni del proprio corpo, le parti doloranti, il calore o il freddo di alcune zone specifiche, significa porsi alcune domande: sto respirando liberamente o c'è qualcosa che trattiene il mio respiro?

Ho le spalle o le gambe contratte?

Ho un buon appoggio con il terreno?

Mi sento radicato?.

Sentire le proprie emozioni, essere sempre consapevoli di quello che si prova a livello emotivo in quel momento ed in quella situazione, essere onesti con se stessi.

Ho delle ansie legate a fattori esterni che interferiscono e mi impediscono di prestare la massima attenzione a quello che sto facendo?

Ho delle preoccupazioni, dei problemi irrisolti, delle paure?

Nessuno normalmente è del tutto esente da questi aspetti, l'importante è di essere sempre consapevoli e poter mantenere comunque il sufficiente equilibrio, la centratura e la professionalità per eseguire il massaggio.

Se ci poniamo nei confronti di chi dobbiamo trattare in modo semplice ed inesigente (cioè senza aspettarci nulla, senza obbiettivi, ma mantenendoci sempre aperti e generosi, in contatto con il proprio cuore), la persona che stiamo trattando si sentirà nutrita ed accettata.

In questo modo verrà soddisfatta buona parte delle necessità fondamentali che in quanto esseri umani abbiamo.

Questo scambio, se fatto con il cuore aperto, senza aspettative diventa non solo un mezzo di rilassamento, ma anche di comunicazione profonda tra individui.

Massaggiare, come ricevere il massaggio, ci porta a trovare il piacere di "abitare" il corpo, ci permette di abbandonarci alla vulnerabilità, di dare e ricevere sensazioni che arricchiscono il nostro rapporto con le altre Anime.

Continuando questa esperienza si crea anche la possibilità di entrare in contatto con la parte più profonda del nostro essere, tutto sta nell'essere aperti, ricettivi e nel permettersi l'ascolto.

Il massaggio dell'Anima richiede una grossa capacità d'ascolto e di sensibilità per adeguare il ritmo alla persona secondo le sue esigenze, sia superficiali che profonde, con lo scopo di ottenere un rilassamento ed una rigenerazione.

La maggior parte delle manovre è eseguita seguendo ed adeguandosi al ritmo respiratorio della persona che dovrebbe entrare in sincronia con il nostro respiro, tentando di riequilibrarlo, rallentarlo o sollecitandolo se è necessario.

Il massaggio dell'Anima si addentra nelle parti più profonde del corpo e della mente, producendo una vera e propria ricomposizione psicosomatica.

Anche chi pratica il trattamento si sente più integrato in se stesso e più equilibrato.

Dopo un massaggio non bisogna sentirsi svuotati e stanchi, se questo accade significa che c'è qualcosa da correggere, forse si è trattenuto il respiro eseguendo le manovre o forse c'è stata troppa tensione fisica o mentale nel cercare di raggiungere dei risultati.

Il fatto che ci possiamo sentire turbati o frenati emotivamente, durante, prima o dopo il massaggio, può denotare il bisogno di una pausa introspettiva dove sia possibile analizzare quello che sentiamo, cercandone poi il significato.

L'IMPORTANZA DELLA FIDUCIA

Durante il massaggio entra in gioco il rapporto di fiducia che si stabilisce tra il massaggiatore ed il massaggiato, questo rapporto non è frutto del caso o della simpatia reciproca, ma consiste piuttosto in uno stato interiore di disponibilità ed apertura per ciò che avviene nell'ambito della seduta, oltre ad un profondo contatto ed una centratura su se stessi.

Sottolineiamo ancora una volta l'importanza della respirazione nell'esecuzione di questo massaggio, imparando a respirare coscientemente, ad armonizzare questo aspetto con il gesto, a centrarsi, a radicarsi, ad avviare uno scambio tra le energie interne e quelle esterne, si trasforma l'uso del massaggio dell'Anima in un'utile forma di automassaggio e di meditazione, il cui scopo non è solamente quello di non sentire fatica, ma anche quello di ristabilire il proprio riequilibrio energetico mentre si massaggia.

IL PRIMO CONTATTO

Durante il massaggio la persona che si è affidata alla nostra cura si deve sentire assistita e curata, attraverso una comunicazione che avviene attraverso il tatto.

Proprio perché questo senso è il veicolo principale di comunicazione e di trasmissione di energia, occorre porre una certa attenzione al primo contatto.

Il calore delle mani è fondamentale perché favorisce il rilassamento permettendo alla persona di abbandonarsi più facilmente ad uno stato di tranquillità.

In caso di mani fredde, prima di iniziare il trattamento frizionarle tra di loro o immergerle in acqua calda per alcuni minuti.

Avere le mani fredde può essere anche un segnale di mancanza di fiducia in se stessi, è importante invece trasmettere alla persona tranquillità e sicurezza.

Nel caso ci si senta intimiditi o inesperti è meglio prendersi un po' di tempo e cercare di recuperare una centratura, può essere utile in questo caso l'esercizio del radicamento.

Un esercizio utile, per capire l'importanza del tatto potrebbe essere il seguente:

questo è un esercizio importante per l'operatore per rendersi conto dell'importanza del tocco, serve per aumentare la sensibilità al contatto.

“Appoggiare le mani sul proprio addome e seguendo il ritmo del respiro aiutare con una lieve pressione nella fase espiratoria, rilasciando la pressione nella fase inspiratoria mantenevo comunque sempre il contatto.

Fare questo per sei atti respiratori e durante l'ultimo, staccare il contatto delicatamente, come una farfalla che libra le proprie ali da un fiore”.

Questo esercizio, eseguito su se stessi permetterà di sperimentare personalmente qualcosa che poi eseguirà sul paziente: il distacco della mano (inteso anche come contatto nutritivo) dal corpo può avvenire in modo non traumatico, perché compensato dalla successiva assunzione di aria (ossigeno che nutre).

ATTENZIONI NELLA PRATICA

Nel massaggio non si fa altro che rilassarsi, abbandonarsi e godere del tocco e della pressione delle mani del massaggiatore mentre lisciano, accarezzano, impastano i muscoli e la pelle, ma quando è interessata una zona di tensione muscolare, il trattamento può essere anche doloroso.

Sapendo che il dolore è spesso dovuto a tensione, occorre assecondarlo, è importante evitare di irrigidire ancora di più la parte già contratta.

Chi massaggia deve essere in grado di sentire nelle mani la tensione dei muscoli e le zone più morbide, le aree “piene” (dove c'è ristagno di energia, accumulata ed inespressa) e quelle “vuote” (carenti di energia), le aree calde e quelle fredde, deve prestare attenzione non solo alla temperatura ma anche al colore della pelle.

È importante che chi riceve il massaggio senta più piacere che dolore durante la seduta, tutti infatti abbiamo bisogno che qualcosa di gentile sia fatto per noi.

Il massaggio (tutti i tipi di massaggi) in parte soddisfa questo profondo bisogno orale e ciò costituisce una delle sue attrattive.

Anche da adulti, che lo riconosciamo o no, abbiamo bisogno di essere toccati in modo piacevole ed inesigente.

Durante il massaggio la persona trattata entra in contatto con se stesso, con le proprie sensazioni ed anche con le proprie emozioni, pertanto può accadere che la persona si abbandoni in un pianto liberatorio.

In questo caso, niente panico, è una manifestazione naturale di scioglimento delle tensioni.

Possiamo fermare il trattamento e rimanendo in contatto di sostegno con la persona farla girare in posizione fetale ed aspettare l'evolvere della situazione.

L'abilità del massaggiatore consiste nel saper sentire i muscoli tesi e nel entrare in contatto profondo con la persona in modo da capire quale tipo di pressione e di manipolazione recherà sollievo, per far ciò occorre esperienza e molta pratica.

Infine è importante anche la qualità del tocco, abbiamo già parlato delle mani fredde, possono comunicare una sensazione non vitale ed indurranno la persona a contrarsi anziché rilassarsi ed aprirsi al tocco, ma anche mani flaccide con dita deboli e fiacche non offriranno alla persona trattata nessun stimolo.

Per fare un bel massaggio occorre essere rilassati ed al contempo carichi d'energia, i movimenti devono essere naturali e non meccanici.

Bisogna mantenere la respirazione profonda e completa ed avere energia da investire nelle proprie mani. Inoltre la pratica del massaggio deve risultare piacevole anche per l'operatore, questi non dovrebbe praticare alcun trattamento che non sia di suo gradimento, perché altrimenti le sue sensazioni sgradevoli verrebbero trasmesse al massaggiato, per il quale non sarebbe, quindi, un'esperienza positiva.

PRECAUZIONI E CONTROINDICAZIONI DEL MASSAGGIO

Essendo una pratica molto attenta alla persona, il massaggio dell'Anima non genera effetti dannosi.

È bene però osservare alcune precauzioni in casi particolari.

Esistono infatti delle controindicazioni a effettuare il massaggio che riguardano stati patologici e processi infiammatori quali: stati febbrili importanti, cardiopatie gravi, tromboflebiti, artriti in fase acuta, tumori, ascessi della pelle, foruncolosi, neuriti, osteomieliti, malattie del sangue e dei capillari, malattie ginecologiche in fase acuta, infezioni cutanee e traumi recenti (ferite, fratture, lussazioni, distorsioni, strappi, ecc.)

La pratica

Allegato 1

Per questo capitolo mi avvarrò delle spiegazioni di chi ha ideato il massaggio, quale migliore guida delle parole di *Mario Zanoletti*:

È opportuno essere sempre soli con la persona che desidera il trattamento del massaggio dell'anima.

L'ambiente deve essere ben pulito, areato, con luce naturale soffusa, caldo e con un lavandino vicino.

Arredato solo con le cose necessarie al massaggio dell'Anima.

Possibilmente la stanza dovrebbe essere isolata per permettere al cliente di esprimersi come meglio ritiene (urla, pianti, risa, etc.), ma anche perché i rumori esterni disturbano la concentrazione.

Il lettino deve essere comodo e sicuro (a volte la persona trattata si muove bruscamente con rischio di cadere), attenzione a non mettere a repentaglio la salute del cliente.

È importante essere consapevole che il cliente si affida a te e tu ne sei responsabile della sua incolumità, anche se non è facile garantirla.

Coperte e lenzuola siano sempre pulite (lenzuola di carta sono indicate e facilmente cambiabili, non trattengono energie e forme pensiero).

Non a tutti è gradito il profumo d'incenso e questo può disturbare la concentrazione del cliente (nelle tradizioni orientali si ritiene che alcuni profumi "sintetici" disturbino le Entità).

Le luci devono essere soffuse, meglio una candela o due (non profumate).

Fare il massaggio solo quando si è calmi, puliti, freschi e senza malattie in corso.

La persona che esegue il massaggio dell'Anima deve essere libera dalla paura e avidità, non deve crearsi aspettative di qualsiasi genere (questo rilassa anche il terapeuta).

Dovrebbe essere disinibita al tocco del suo corpo.

La disinvoltura aiuta a liberare le emozioni.

Tradizionalmente il terapeuta che esegue il massaggio deve indossare un camice bianco pulito, prima si fa un bagno o una doccia.

Dopo ogni trattamento bisognerebbe almeno lavarsi le mani e il viso.

Le mani devono essere calde, le unghie tagliate, pulite e senza smalto.

In generale, bisogna ricordarsi di non fare mai un massaggio durante le mestruazioni o mentre il corpo si sta liberando da tossine o sostanze di rifiuto (terapia detossinante).

Per le donne in gravidanza è bene procedere con estrema cautela ed essere molto esperti; in caso contrario non procedere al massaggio! Si può praticare il Massaggio Metamorfico).

L'olio deve essere alla portata, messo vicino per non staccarsi troppo dalla persona che giace sul lettino.

Mantieni sempre l'olio caldo (a bagnomaria), il freddo disturba e irrigidisce.

RICORDA: oli di semi grandi rinfrescano; oli di semi piccoli riscaldano (ad esempio l'olio di senape arriva addirittura ad ustionare la pelle della persona).

L'utilizzo d'oli essenziali deve essere fatto solo se si possiede una buona conoscenza

dell'aromaterapia, l'uso dell'olio essenziale senza una profonda conoscenza e consapevolezza può creare danni all'aura del cliente e alla tua.

La persona trattata deve mettersi comoda e tenere la biancheria intima addosso (solo se la donna lo vuole si toglie il reggiseno).

Per non bagnare con l'olio la biancheria è bene far indossare indumenti di carta non allergizzante (questo anche per agevolare il lavoro senza prestare preoccupazione alla biancheria).

La descrizione che segue è una rappresentazione schematica.

La forma deve essere basata a livello temporale e strutturale, alla situazione specifica del cliente: ai temi della sua vita, ai suoi problemi e al modo in cui si manifesta i cambiamenti nel corso del massaggio.

Le persone che richiedono il massaggio rappresentano ogni tipo di problemi da cui ne possono derivare delle difficoltà. In ogni modo sono da evitare (rifiutare) tutte le persone che sono psicologicamente fragili e in trattamento con farmaci psichiatrici.

- Da prima ci si limita ad ascoltare i loro problemi, incoraggiandoli ad esprimere come meglio possono le emozioni che sentono affiorare dentro di sé (se provano rabbia fai mordere un fazzoletto), già questo è un lavoro sulla corazza corporea.

- Se la persona è accondiscende puoi far guardare il suo volto in uno specchio per vedere la sua “maschera”, i tratti tesi del suo volto.

- Fagli osservare come respira, dove il respiro si ferma, quali sono le difficoltà che incontra con un respiro diaframmatico. Non forzare mai la respirazione. Osserva dove “l’onda del respiro” si ferma appoggiando dolcemente la mano sul segmento toracico. Poi fai fare la stessa cosa al cliente.

- Non usare stimoli forti, possono causare ritiro, irrigidimento e conseguente formazione di tensioni corporee.

- Guarda il movimento degli occhi: è un movimento oculare troppo veloce? Troppo lento? gli occhi si muovono simmetricamente? etc.

Alterazioni del movimento oculare possono indicare alcuni disturbi psicotici o fisici.

L’occhio è lo specchio dell’anima, non è solo un ricettore di luce ma anche un “riflettore”, un raggio energetico rivolto verso l’esterno. Ci sono due modi di vedere: ricevendo lo sguardo o inviando lo sguardo.

- Il movimento energetico si evidenzia con il riso e/o il pianto.

Un pianto ripetitivo e ininterrotto ha la sua origine in una fase molto antica della vita del cliente (ad esempio quando si diceva di lasciar piangere il bambino anche per ore).

Il pianto ripetitivo, è il pianto di un bambino, perché l’adulto si sfoga per il dolore causato da un fatto presente (tranne che per un lutto) con un pianto di 10-15 minuti oppure lo trasforma in un’altra emozione, per esempio la rabbia.

- Cerca di capire in quale situazione energetica si trova la persona; l’intuizione del terapeuta ha un ruolo molto importante e deriva dal tuo stato energetico in cui ti trovi al momento.

- La prima volta non puntare mai alla regressione del cliente, fai la richiesta che rimanga con la coscienza sempre presente.

Una regressione improvvisa è difficile da governare e si corrono dei seri rischi.

- Se il cliente è “sovraccarico”, il terapeuta deve fare in modo di ridurre questa “montagna di emozioni”, aprendo i canali di scarico del cliente (occhi, voce, gambe, braccia, colonna).

È sufficiente che si verifichi una scarica espressiva delle emozioni.

Il massaggiato deve avere la vescica vuota prima che inizi il trattamento.

Alcuni clienti mostrano un’estrema immobilità durante e dopo la fase della diagnosi e durante il massaggio diventando silenziosi e immobili (l’immobilità è provocata da situazioni inconsce, c’è sempre un motivo “reale” che causa l’immobilità del corpo).

Altri provano una forte resistenza al trattamento successivo: ”Non voglio”. “Non mi piace”.

In tal caso è necessario accettare la resistenza e discuterne; questo generalmente conduce alla conclusione della seduta.

Tieni presente che è l’anima della persona che sa quali sono i tempi adeguati per potersi esprimere.

ATTREZZATURA NECESSARIA

- Camice o divisa per il trattamento
- Perizoma possibilmente di carta per il cliente
- Un contenitore di vetro per l’olio
- Dell’olio in base alla costituzione del cliente.
- Un riscaldatore con acqua per mettere il contenitore dell’olio.
- Due lenzuola, una coperta
- Dei batuffoli di cotone per coprire gli occhi
- Due asciugamani
- Alcuni fazzoletti di carta

Nota: la testa della persona sottoposta al massaggio deve essere rivolta verso Est se il massaggio è fatto la mattina e verso Ovest se viene fatto in prima serata.

Il trattamento del massaggio dell’Anima è bene evitarlo quando è calato il buio.

Dopo il massaggio lasciare il cliente da solo per almeno 15 – 20 minuti, nella posizione che desidera, a luce soffusa e in silenzio.

La durata del massaggio è di circa 1 ora e mezza.

APERTURA

- Inizia con la prima fase dell'apertura toccando i tre punti 1- Ajna 2- Gola 3- Ming Men; formulando mentalmente la tua invocazione di richiesta di poter lavorare in coscienza con la Coscienza e fare il meglio per la persona che si è affidata alle tue cure.

- Passa all'apertura successiva o "seconda fase dell'apertura". Dall'Ajna scivola dolcemente sul percorso della cresta cranica sino alla nuca per tre volte. Il tocco deve essere molto leggero. Poi cominciando dalla mano destra passi tre volte sull'pollice dalla punta alla base sino all'articolazione radio-carpale, alla fine dell'eminanza tenar.

Lo stesso ripeti sulla mano sinistra. Successivamente partendo dal piede destro, sfiori dalla punta dell' alluce fino al calcagno nella parte mediale (interna), per tre volte. Ripeti sul sinistro.

-Terza fase dell'apertura: passa all'addome. Sfiando dolcemente con ampi movimenti la pancia seguendo il movimento intestinale, cioè in senso orario. Rimani molto concentrato, qui è la sede delle emozioni! A volte la persona ha la sensazione di un "gorgoglio" nell'intestino; l'energia comincia a muoversi.

Sii delicato e lascia che tutto scorra. Sussurra al cliente di "lasciar andare" le emozioni di "non trattenere nulla". Se riesce consiglia di verbalizzare il vissuto.

Ma tu non lasciarti coinvolgere.

- RICORDA: sei l'accompagnatore su un sentiero che già conosci, la persona deve fidarsi di una guida esperta.

La durata del tocco addominale varia secondo l'intuizione del terapeuta e al "sentire" del cliente.

Presta molta attenzione ai movimenti del corpo e al respiro; percepisci, quando è il momento di smettere, oppure mettiti d'accordo con il cliente di verbalizzare l'eventuale disagio.

Non insistere mai.

- Durante la seduta nessuno deve toccare il cliente e il terapeuta.

- Non portare addosso oggetti di metallo.

- Il cliente non dovrebbe incrociare gli arti.

- Se si è in due ad assistere l'uomo deve stare alla destra del cliente.

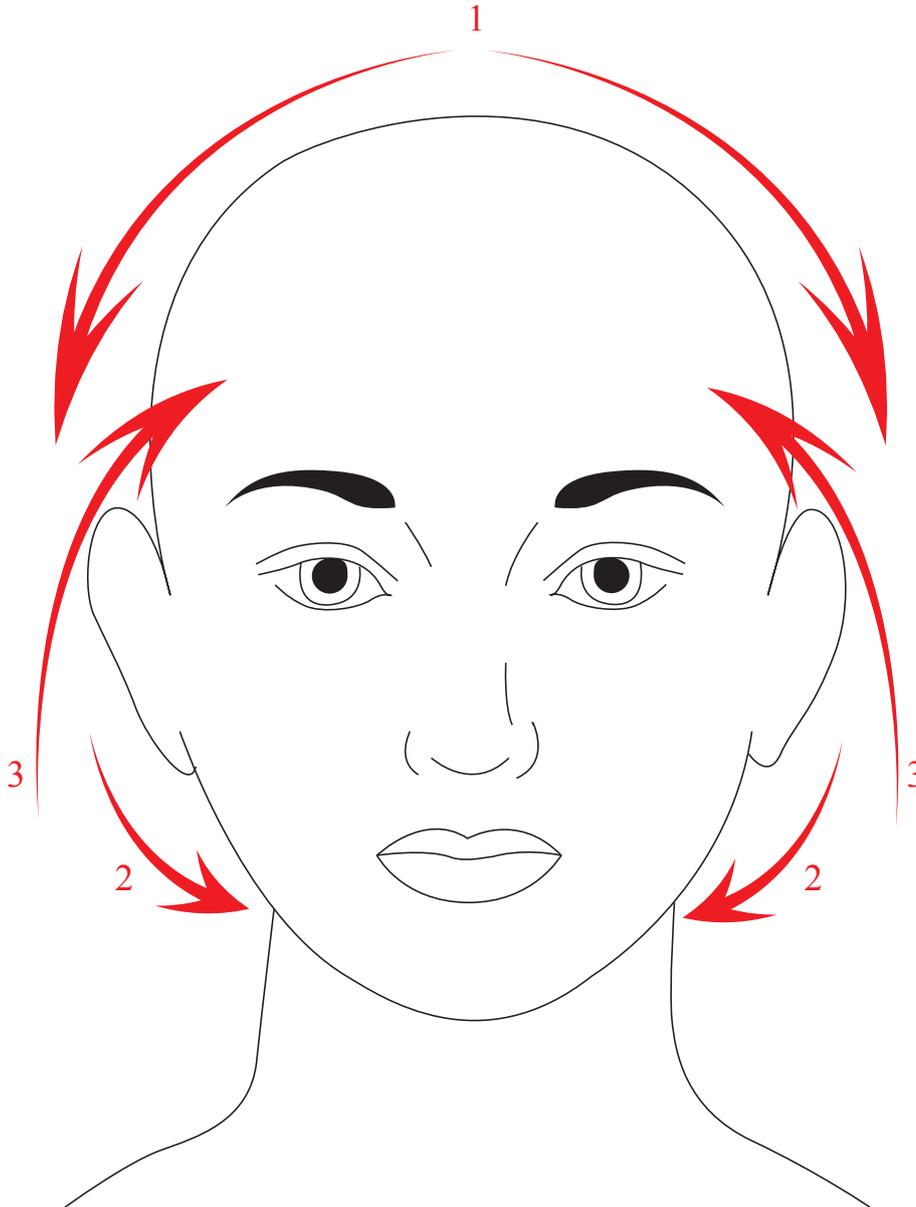
RICORDA: normalmente quando si inizia la seduta, la si deve portare a termine senza interruzioni.

Solo in casi particolari si sospende, in accordo con la persona da massaggiare.

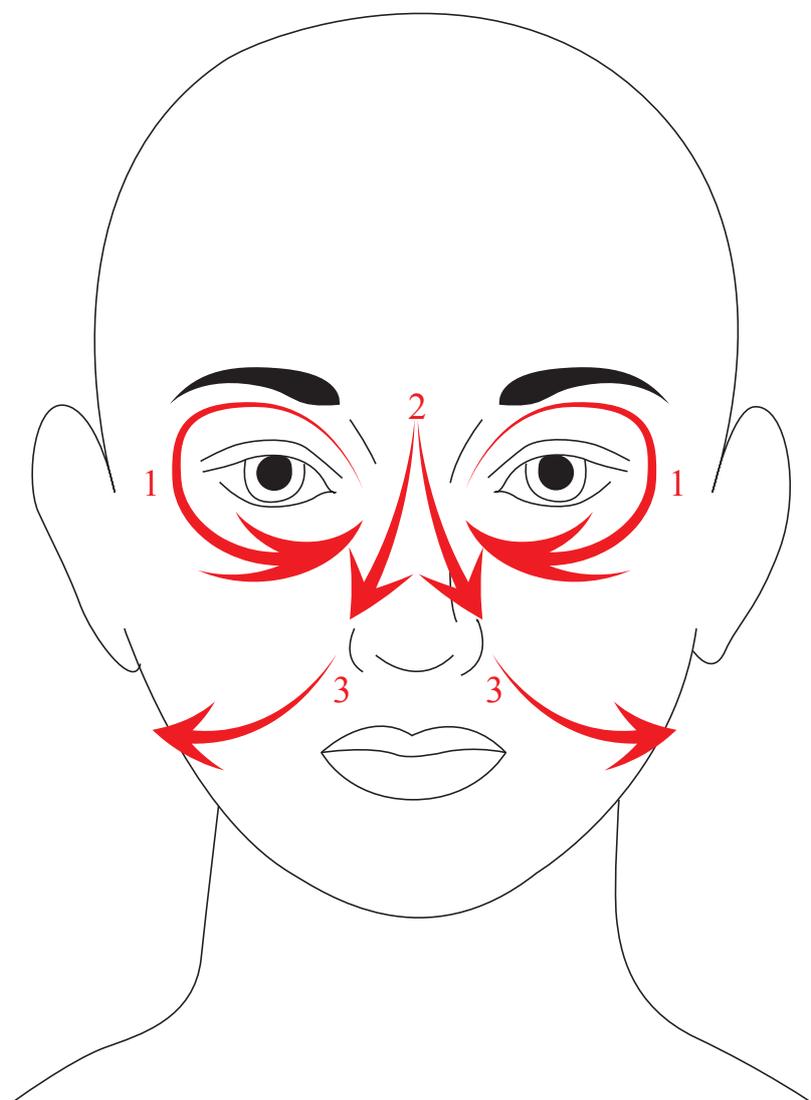
IL MASSAGGIO.

MASSAGGIO DELLA TESTA, FACCIA E COLLO

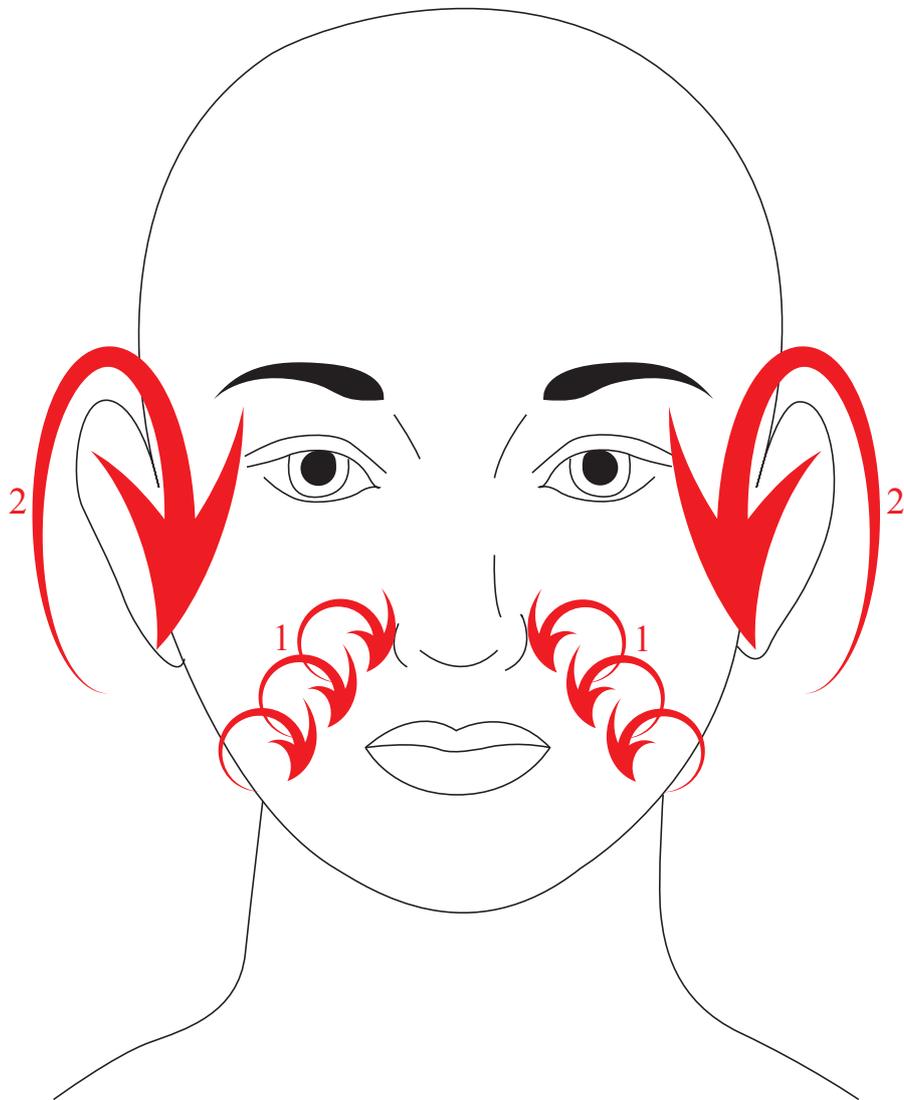
Si esegue sempre prima il movimento di sfioramento e poi quello combinato (per esempio la frizione o movimento circolare).



1 Sfioramento della testa dall'alto verso il basso, come se volessimo modellare una cuffia.
Poi "scivoliamo" sotto la testa, senza sollevarla e sfioriamo lungo la zona occipitale.
Alla fine portiamo le mani davanti alla fronte e sfioriamo lateralmente fino alle tempie.

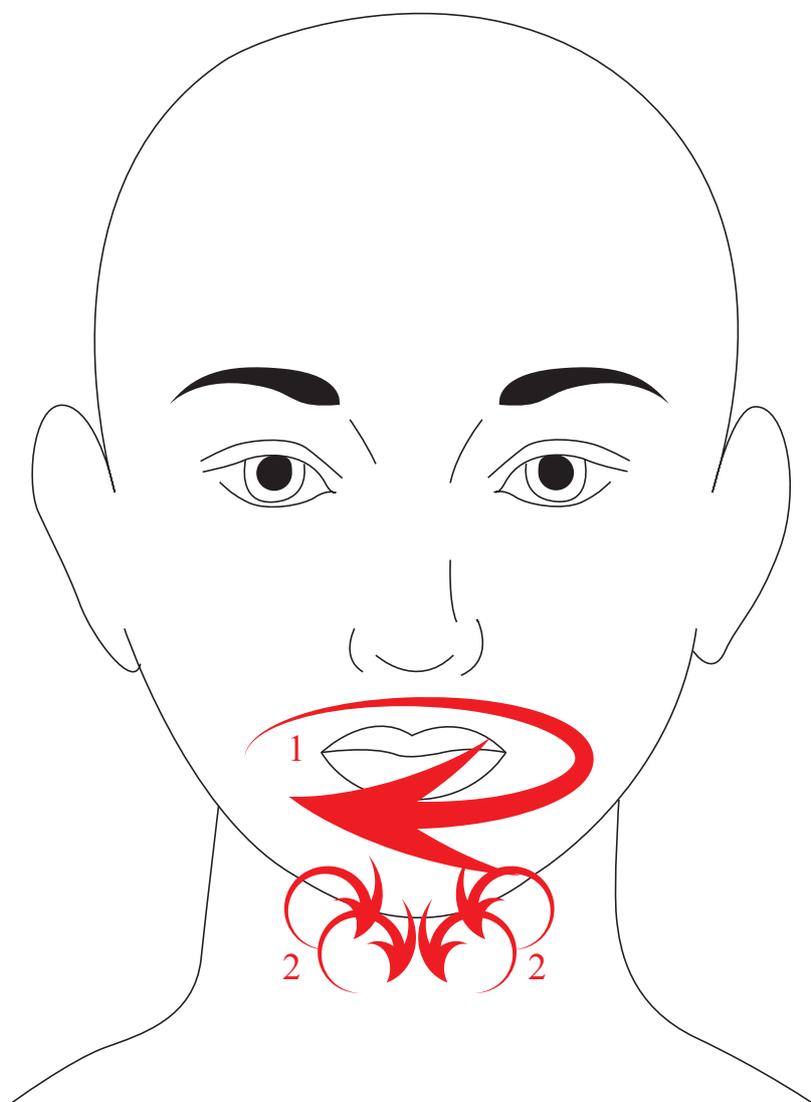


2 Traccia ora dei grandi cerchi attorno agli occhi, partendo dal centro verso l'alto e verso i lati.
Sfiora con i due indici il naso, dalla radice alla punta.
Sfiora lateralmente dal naso in direzione delle orecchie, passando sulle guance.

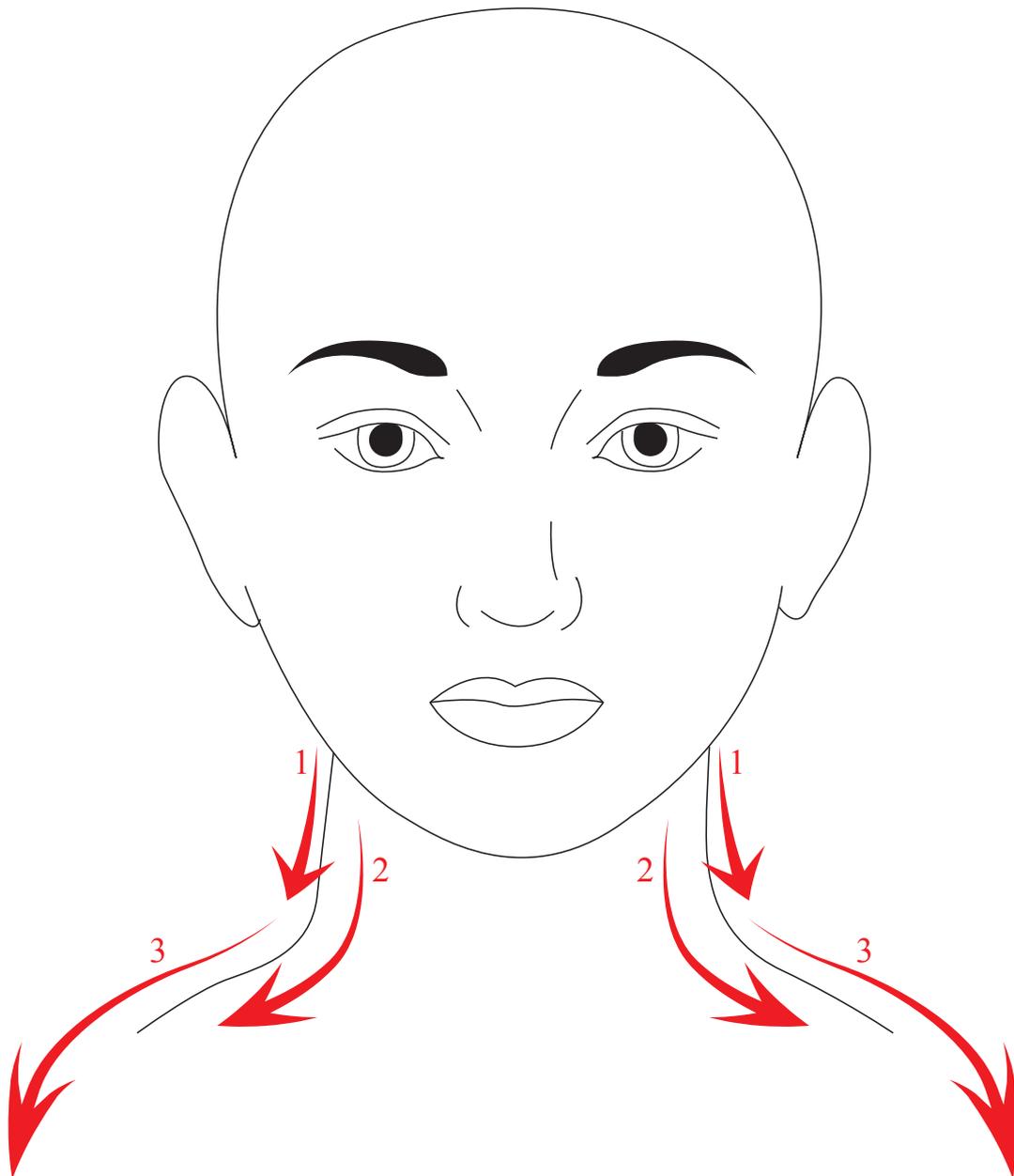


3 Partendo dalla radice del naso sfiora con movimento circolare in direzione della mandibola e poi di nuovo verso la radice del naso.

Adesso passa un dito sulle orecchie e sulla zona intorno alle orecchie.



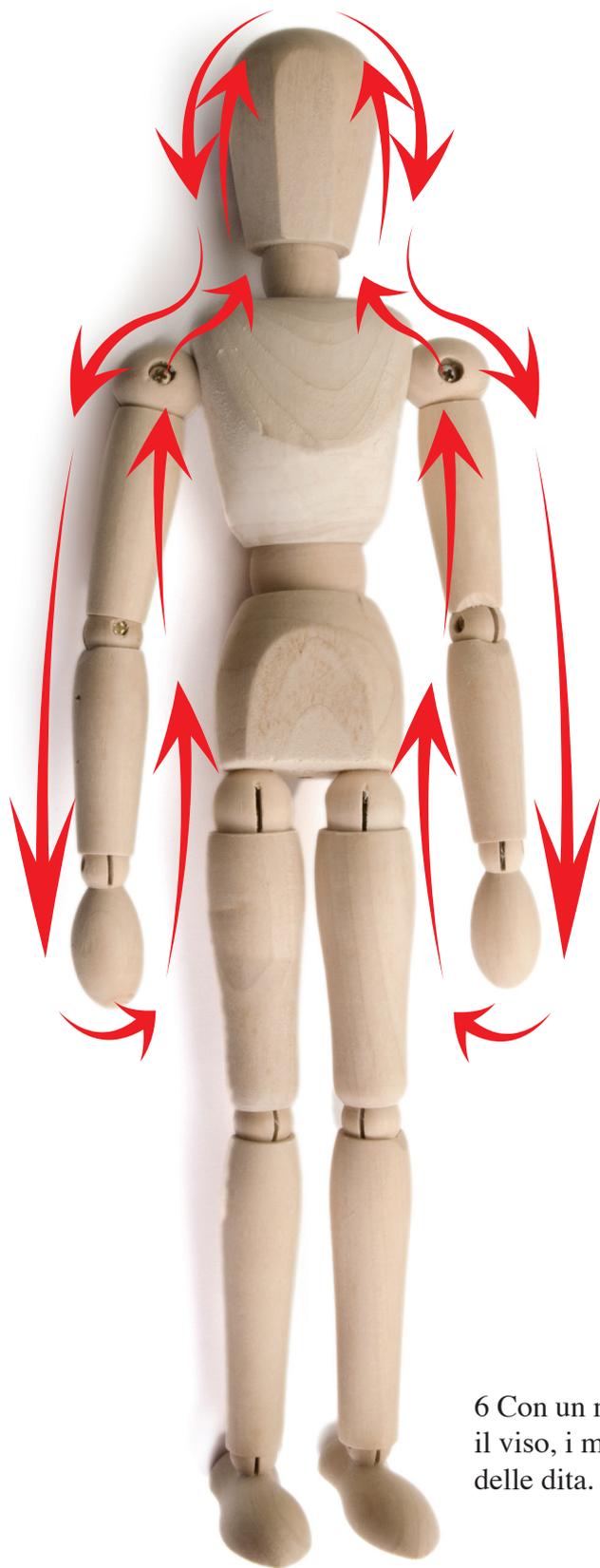
4 Quindi traccia dei cerchi intorno alla bocca.
Sfiora dalla bocca al collo passando sul mento.
Sfiora sotto il mento



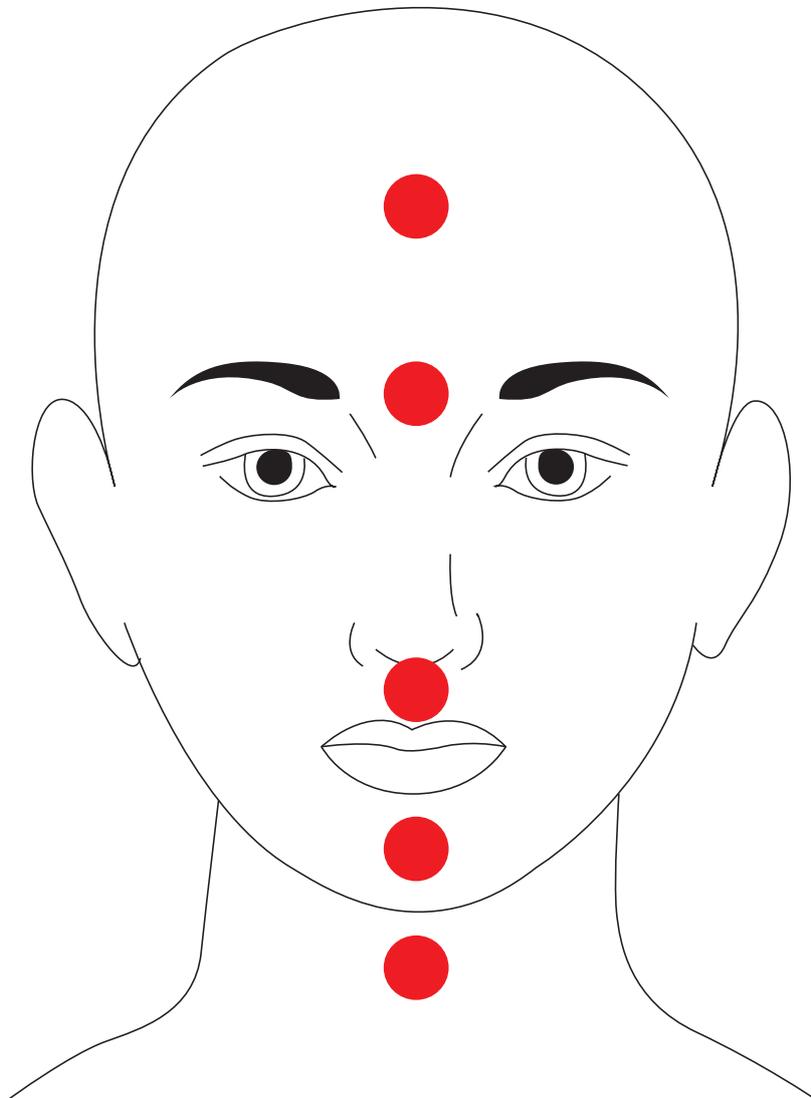
5 Poi partendo dalla zona occipitale, sfiora lungo i muscoli del collo (sono i muscoli che tengono diritta la testa).

Sfiora dal collo verso le spalle (sopra la clavicola).

Adesso, partendo dal collo, sfiora lateralmente e termina sulle spalle.

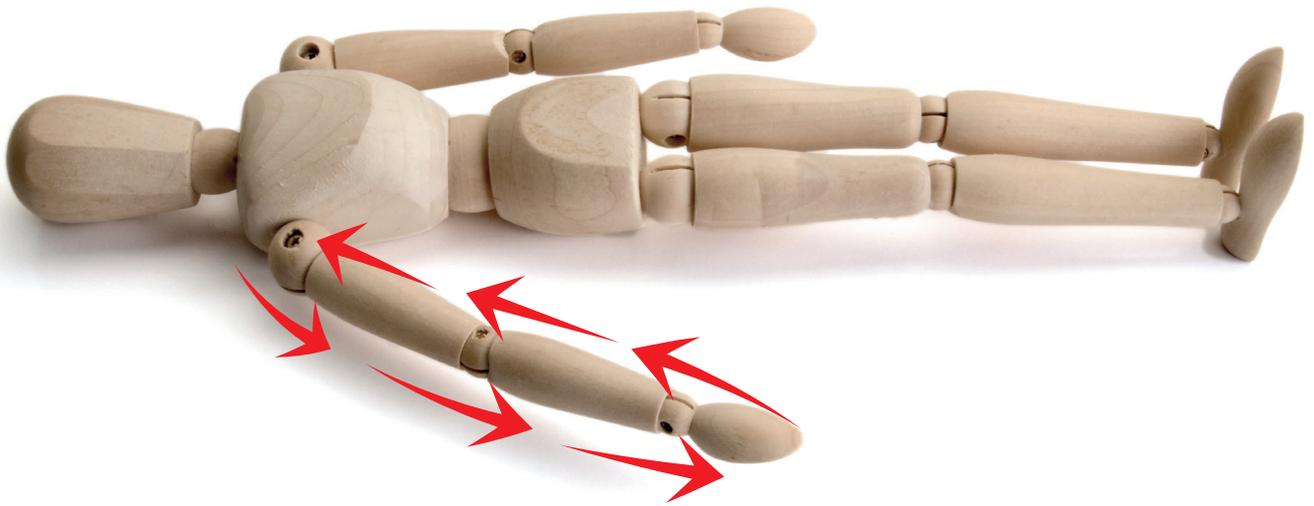


6 Con un movimento che parte dalla sommità della testa sfiora il viso, i muscoli del collo, le spalle e le braccia fino alla punta delle dita.



7 Per finire “riequilibra” i chakra sul viso partendo dal mento sino all’attaccatura dei capelli.
RICORDA: i punti dolenti indicano tensioni blocchi di energia.

MASSAGGIO DELLE SPALLE – BRACCIA - MANI



8 Dopo un accurata oleazione eseguita passando su tutto il braccio con delicatezza si passa al massaggio.



9 Scuotere il braccio facendo sciogliere le tensioni.



10 Partendo dalle spalle prendi con entrambi i palmi delle mani, il braccio destro e con decisione, delicata, scendi verso le mani in modo spiraliforme per tre volte.

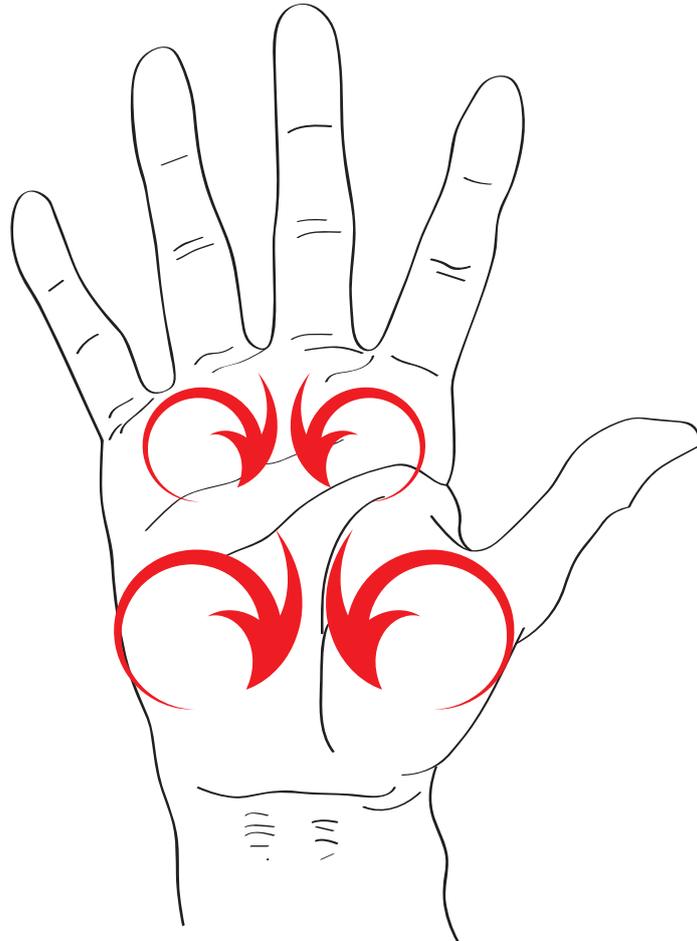
11 Piegare il braccio e flettere l'articolazione del gomito.

Premere i nodi nello spazio cavo del gomito.

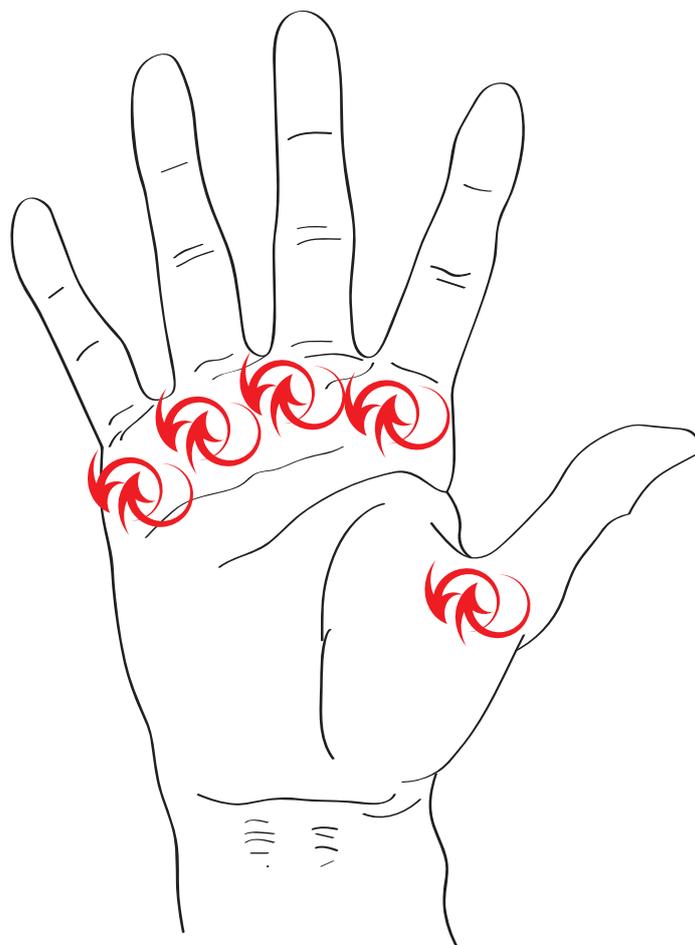
Usare il pollice per massaggiare i due punti importanti all'interno e all'esterno del braccio, fai dei piccoli movimenti circolari in senso orario all'esterno e in senso antiorario all'interno (mediale) del braccio.

Premi leggermente l'ascella fino a percepire la pulsazione.

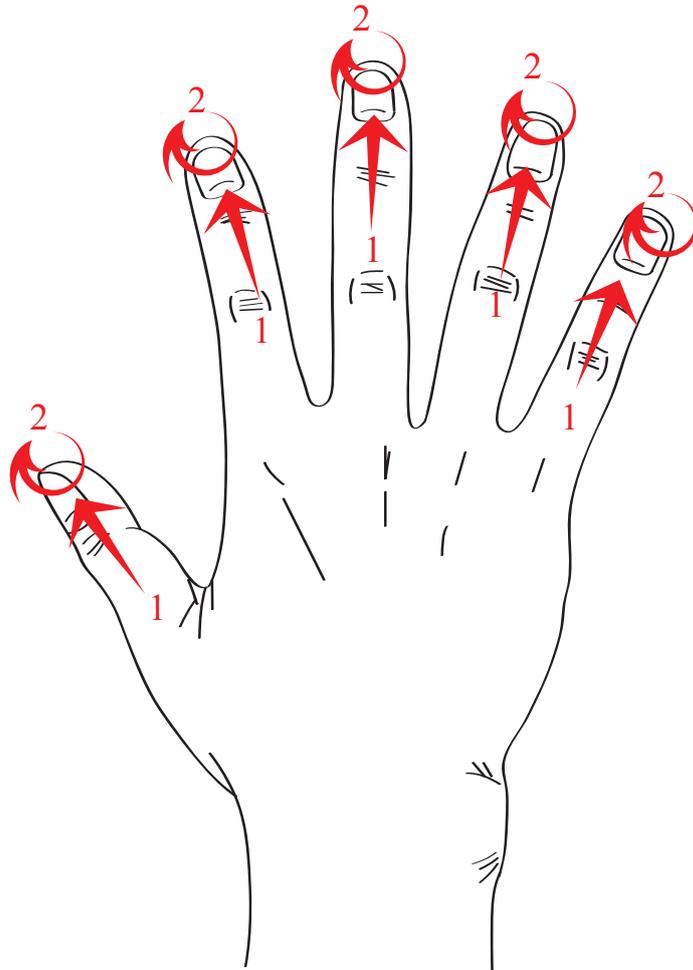
MANO: SECONDA FASE



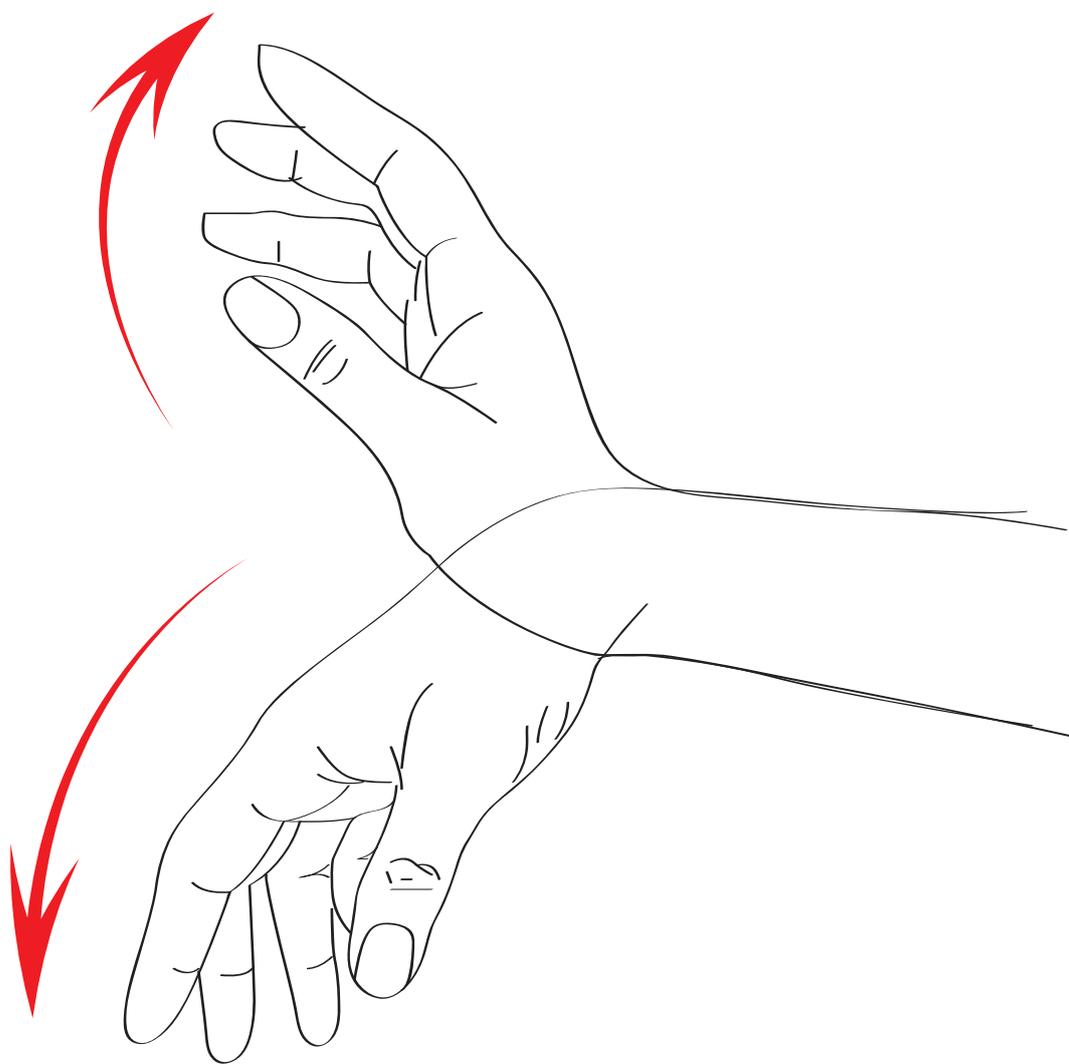
12 Frizionare la mano destra con una piccola quantità di olio.
Massaggiare i palmi della mano facendo pressione con i pollici.



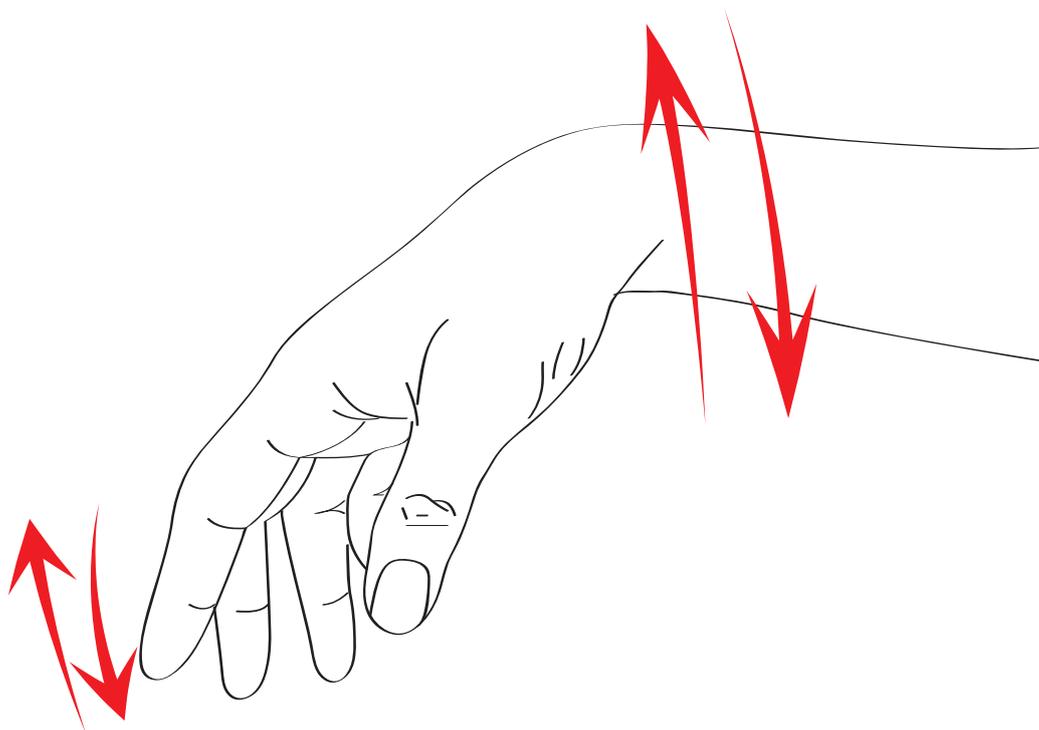
13 Fare dei piccoli movimenti circolatori, in senso orario, con i pollici per stimolare il monte che si trova sul palmo sotto ogni dito.



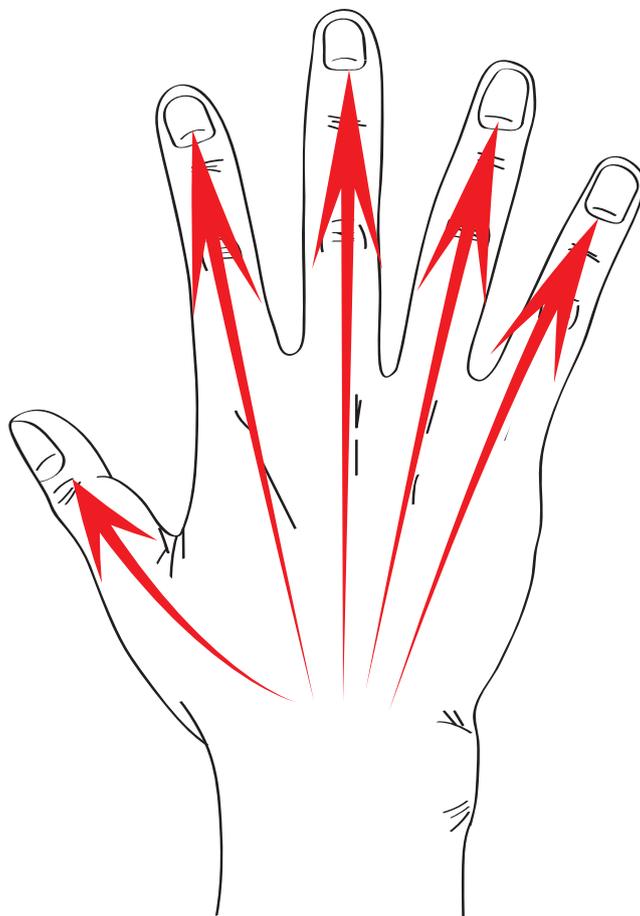
14 Strofinare ogni unghia delle dita con olio e massaggiare ogni dito tirandolo delicatamente. Premere energicamente ogni dito e ruotarlo.



15 Piegare le dita indietro e in avanti estendendo e flettendo il polso.

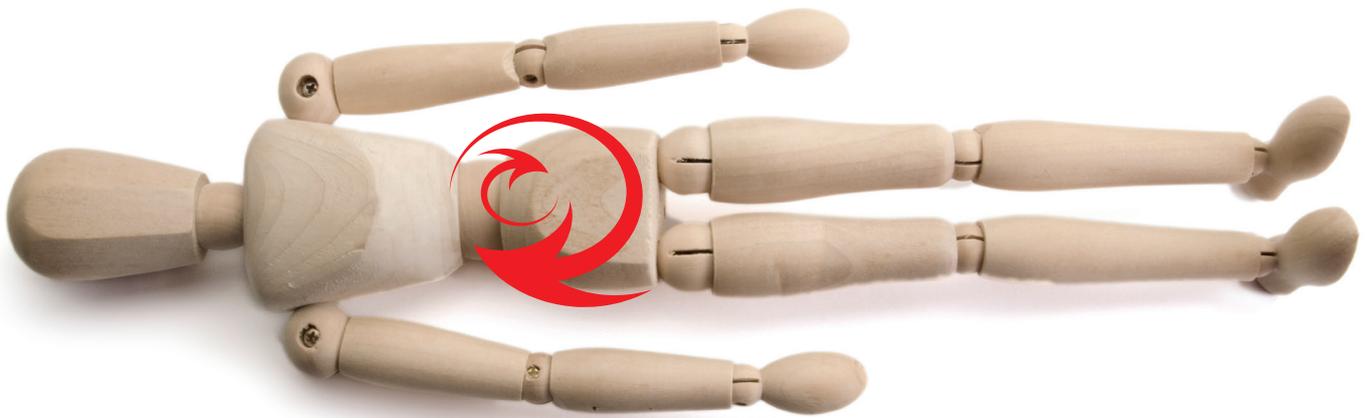


16 Scuotere e ruotare energicamente il polso fino a che si sciolgono e si eliminano eventuali tensioni.



17 Usare i pollici per premere la parte posteriore (dorso) delle mani facendoli scorrere fino alle unghie. Ripetere la stessa procedura con la mano sinistra, facendo movimenti in senso antiorario sui monti del palmo della mano.

MASSAGGIO DELL'ADDOME E DEL TORACE



18 L'ombelico è considerato l'epicentro del corpo essendo il punto di connessione di tutti i nervi. Contiene anche il ricordo del primo cibo della vita. Centro dell'addome e del corpo, l'ombelico è una prodigiosa centrale d'energia. Il massaggio addominale aiuta a rimuovere l'energia stagnante e rivitalizza questo punto basilare per la vita.

A livello fisico il massaggio addominale allevia la costipazione, tonifica i muscoli dello stomaco, elimina le tossine dal corpo e provoca sensazioni profonde di benessere.

Inoltre facilita il movimento delle emozioni e dei ricordi portandoli alla consapevolezza.

Il massaggio del torace stimola il cuore, aumenta la circolazione, stimola i capillari del sistema vascolare, tonifica fegato e milza. Aumenta l'energia, stimola i polmoni ed elimina gli accumuli di muco.

RICORDA: massaggia leggermente senza fare pressione.

Zone doloranti indicano ristagno energetico.

Versare un poco d'olio nell'ombelico (attenzione all'olio essenziale).

Usando la mano destra, massaggiare delicatamente la zona intorno all'ombelico con un movimento in senso orario.

Cominciare con piccoli movimenti allargando gradualmente i cerchi allontanandosi dall'ombelico (come i cerchi che si formano sull'acqua dopo aver lanciato un sasso).



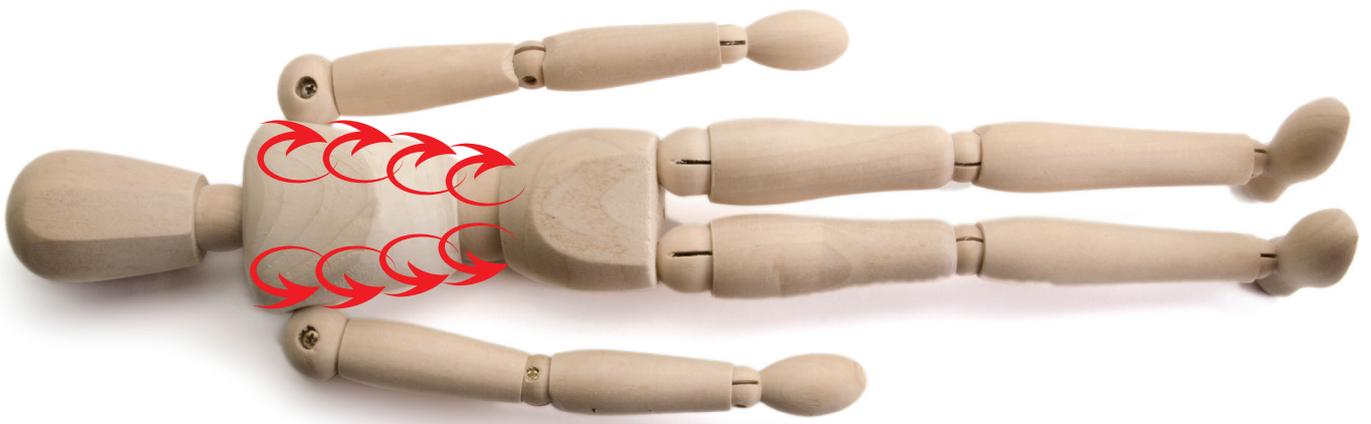
19 Versare dell'olio sul cuore e stenderlo uniformemente su tutta l'area del torace.
Mettere entrambe le mani sul torace e massaggiare delicatamente facendo movimenti circolari verso l'esterno (si sale a spirale).
Quando si massaggia una donna non fare pressione sul seno.



20 Massaggiare delicatamente attorno al seno con movimenti circolari.



21 Tirare delicatamente i capezzoli sia dei maschi che delle femmine.



22 Massaggiare la cassa toracica con pressione vigorosa ma delicata.

MASSAGGIO DEI PIEDI E DELLE GAMBE



Il massaggio dei piedi e delle gambe, stimola tutti gli organi del corpo, aumenta la circolazione e induce al rilassamento e produce benessere in tutto il corpo.

Il massaggio dei piedi allevia l'insonnia, il nervosismo, la secchezza e l'intorpidimento dei piedi.

Il massaggio alle gambe dà energia all'addome, alle pelvi, al colon, migliora la circolazione, la fertilità e stimola la sessualità.

RICORDA: molti dei blocchi energetici alle gambe indicano problematiche di vissuto della sessualità. Massaggia delicatamente.

Massaggio dei piedi e della parte inferiore della gamba: Prima fase.

Scoprire le gambe.

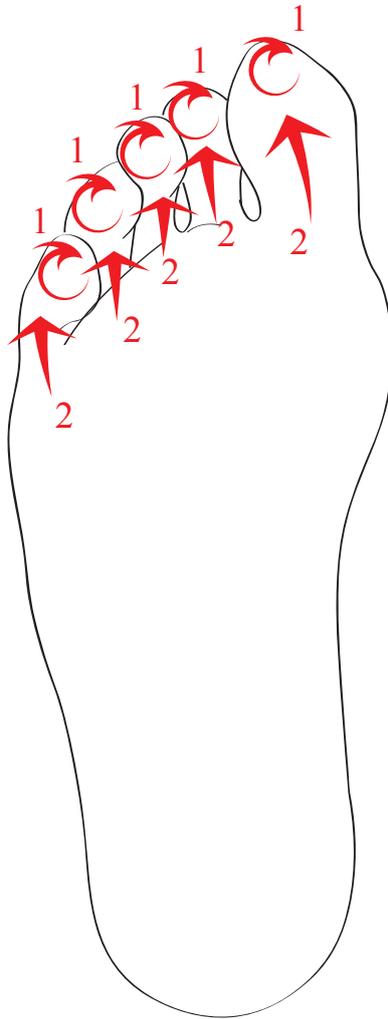
23 Scuotere energicamente una gamba alla volta (prima la destra), prendendo, delicatamente, la parte posteriore del piede sollevandolo leggermente (una mano sotto la caviglia e l'altra sopra l'articolazione della caviglia sulla parte dorsale).



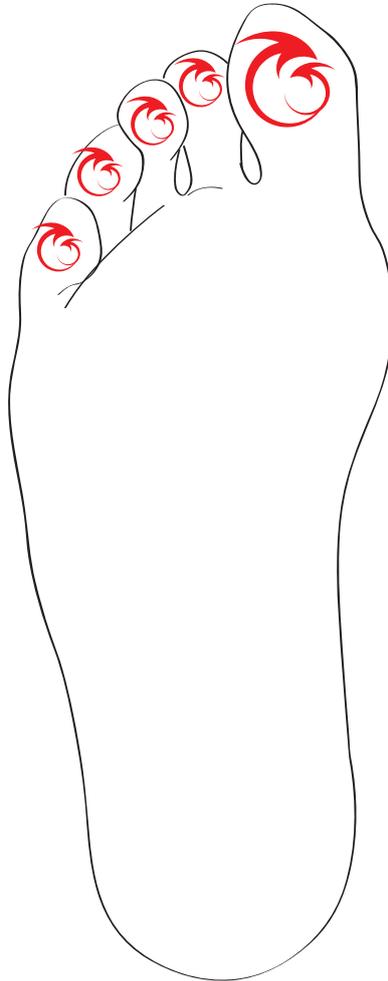
24 Mettere dell'olio ai lati del piede destro e frizionare delicatamente massaggiando con un movimento circolare in senso orario.



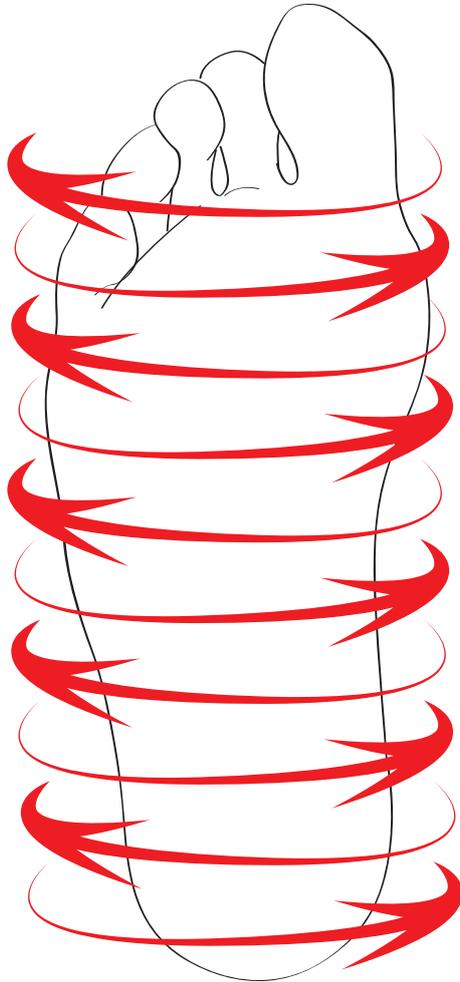
25 Mettere il calcagno del cliente nel palmo della propria mano destra e premere con energia l'articolazione della caviglia con il pollice e le dita.



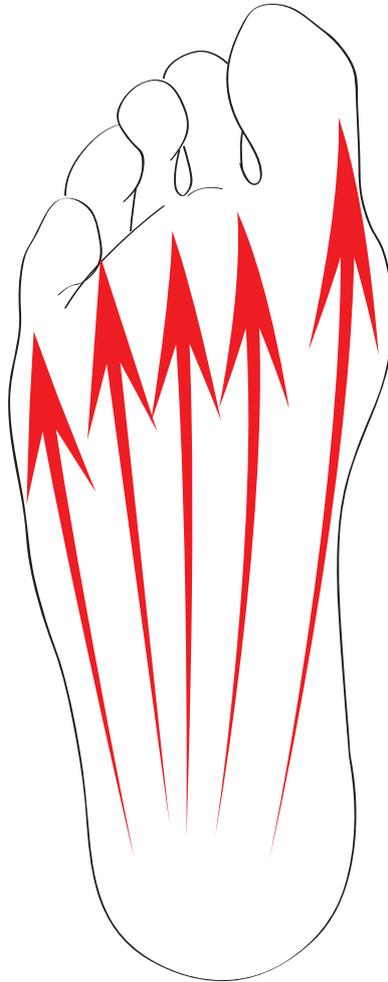
26 Usando la mano sinistra, premere la punta delle dita del piede e poi tirare con destrezza ogni dito.



27 Massaggiare i polpastrelli e le unghie di ogni dito.



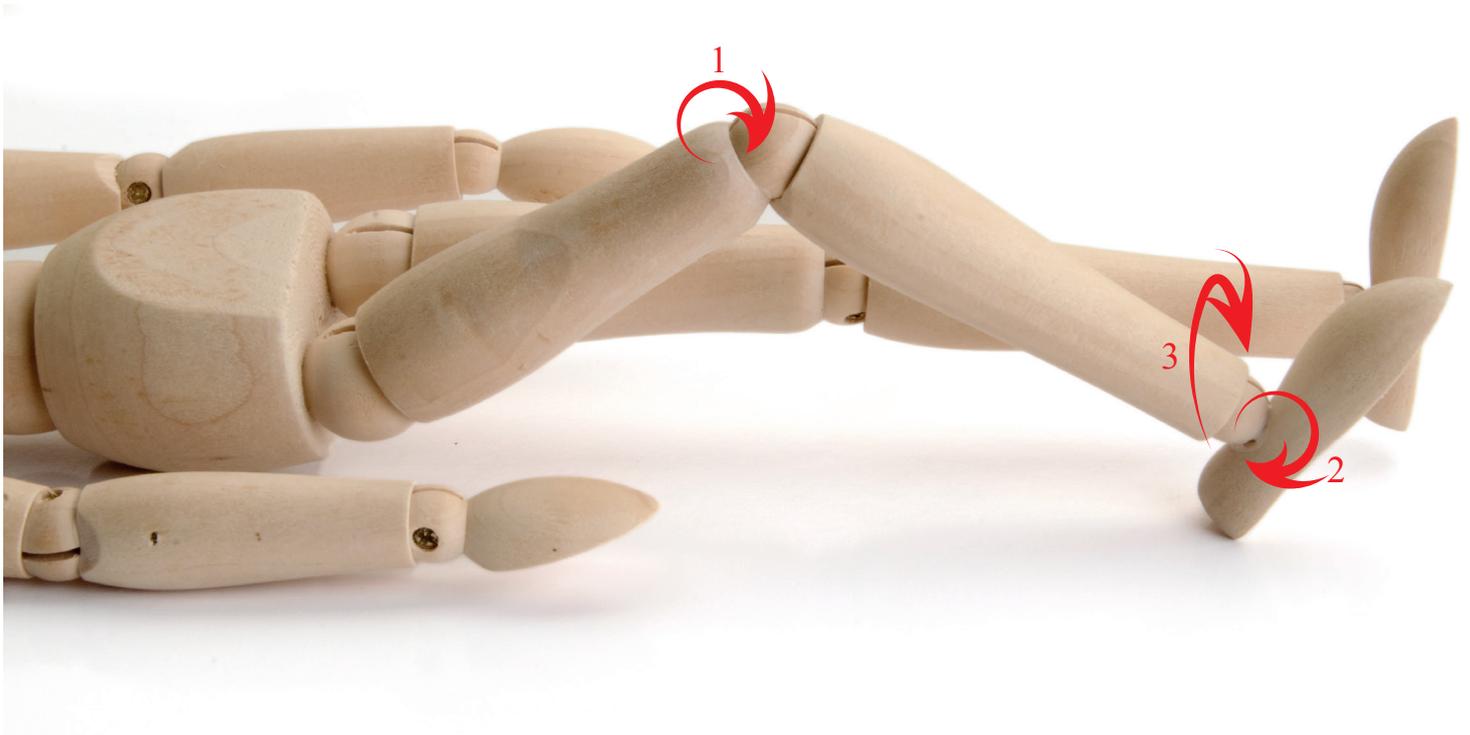
28 Prendere con decisione tra le mani tutto il piede e massaggiarlo spiraliforme dalla caviglia alle dita, tirando verso l'alto. Friziona il collo del piede.



29 Con i pollici premi la parte centrale plantarmente e “tira” verso l’alto.
Se non trovi troppa difficoltà, inserisci le tue dita tra le dita del piede del cliente e massaggia delicatamente; poi tira verso la punta delle dita.

Ripeti con il piede sinistro facendo dei movimenti in senso antiorario dove indicato.

MASSAGGIO DELLA PARTE INFERIORE DELLA GAMBA: SECONDA FASE.
OLIARE TUTTE E DUE LE GAMBE.



30 Sollevare la gamba destra in modo che il ginocchio sia piegato e la pianta del piede destro sia appoggiata al tavolo del massaggio.

La gamba deve essere ben rilassata.

Comincia a massaggiare dal ginocchio verso il basso.

Impastare energicamente i muscoli del polpaccio.

Mettere i pollici sulla parte bassa della rotula e premi con fermezza sui tendini.

Fare dei piccoli movimenti circolari con i pollici (in senso orario sui punti esterni e antiorario sui punti interni).

Tirare ai lati della base della rotula; due punti a lato della metà del polpaccio laterali immediatamente sotto il polpaccio; due punti sui lati della gamba dietro l'osso della caviglia (inserzione del tendine d'Achille).

Passa con i due pollici, in senso circolare, attorno alla caviglia.



31 Con movimenti circolari dalla rotula massaggia terminando alla caviglia, nel risalire allargare facendo scorrere con le dita i gemelli.

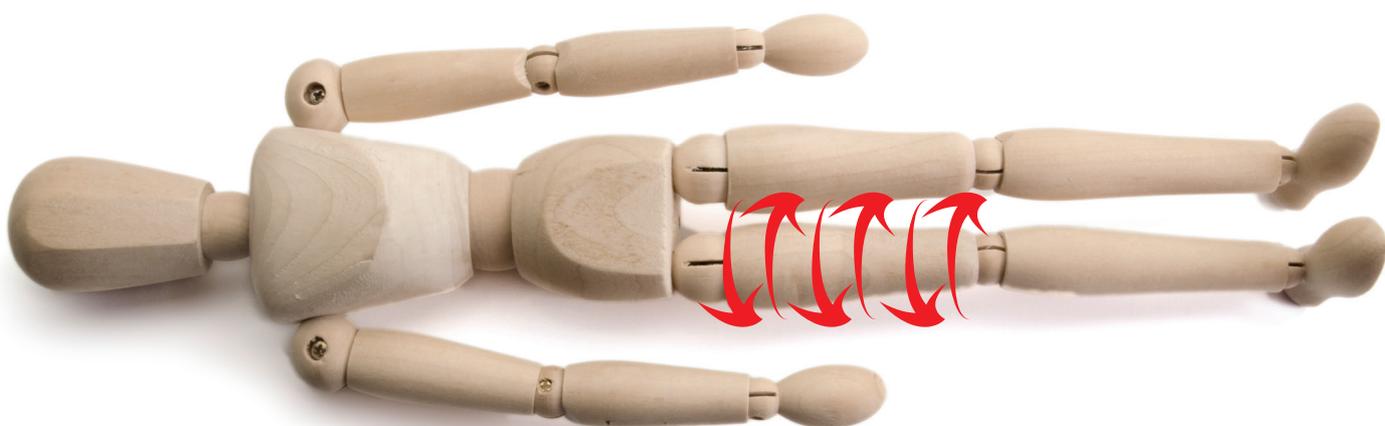
RICORDA: i muscoli gemelli sono particolarmente dolorosi e spesso si trovano forti tensioni.

Riporta la gamba distesa e ripeti sulla sinistra.



32 Scuotere e ruotare dolcemente la caviglia fino a che non senti tensioni.

MASSAGGIO SUPERIORE DELLA GAMBA: TERZA FASE.
OLIARE LA PARTE SUPERIORE DELLA GAMBA DESTRA.

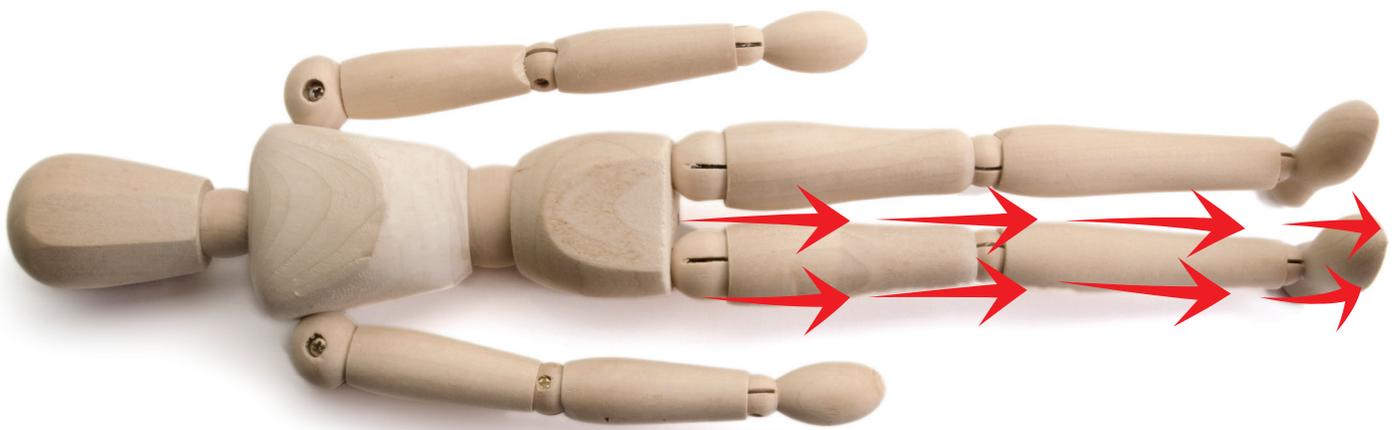


33 Usando entrambe le mani, cominci a massaggiare dalla parte superiore della coscia (partendo dall'inguine; zona molto delicata).

Massaggi lentamente con movimento a spirale sino al ginocchio.

Se la coscia è particolarmente grande massaggia impastando prima la parte superiore.

Poi passi alla inferiore, sollevando leggermente la coscia.



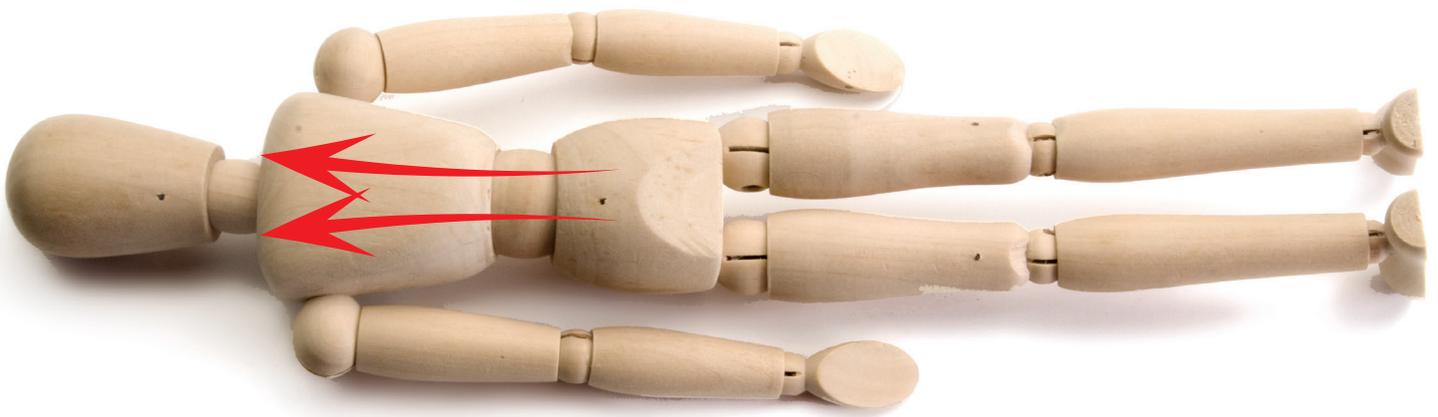
34 A gamba distesa “tira” leggermente con le mani dalla parte superiore sino alla caviglia tutta la gamba, scorrendo delicatamente sulla superficie.
Ripetere la stessa procedura sulla gamba sinistra.

MASSAGGIO DELLA SCHIENA



Far sdraiare la persona sullo stomaco, con le braccia sopra o sotto la testa.

35 Versa dell'olio sulla colonna partendo dal coccige sino all'atlante.
Delicatamente e superficialmente cospargi l'olio su tutta la schiena.



36 Partendo dalla base della schiena, con due dita (indice e medio) percorri tutto il tratto della colonna con una leggera pressione. La persona deve inspirare profondamente prima del massaggio; trattenere il respiro, ed espirare quando inizi il percorso sulla colonna.

RICORDA: la colonna vertebrale conserva tutti i ricordi del vissuto della persona, dal momento del concepimento sino al momento presente.

Il massaggio in questa parte del corpo può scatenare reazioni emotive anche forti.

Devi esserne consapevole e dedicare molta attenzione.



37 Mettere le mani a lato della base della spina dorsale e con i pollici fare un massaggio con piccoli movimenti semi circolari, con il pollice sinistro in senso antiorario, con il destro in senso orario. Muovere gradualmente verso l'alto continuando il massaggio semi circolare con i pollici fino alla base del collo. Ripeti il massaggio dalla parte destra poi dalla sinistra utilizzando tutte le dita.



38 Per finire massaggia le natiche vigorosamente.

Coprire la persona e lasciarla riposare.

Chiusura.

Per chiudere il massaggio è importante ricordarsi di rifare al contrario i tre passaggi fatti in apertura.

Prima piede sinistro dal calcagno all'alluce, poi piede destro.

Ripetere con la mano prima sinistra, dall'eminanza tenar sino alla punta del pollice, come a chiudere quello che prima abbiamo aperto.

Finire poi con la testa, dalla nuca ad Ajna.

LA CENTRATURA.

Allegato 2

Dovrebbe oramai essere evidente che il massaggio dell'Anima, soprattutto se associato ad un'analisi delle emozioni emerse ed alla lettura del disegno ad occhi chiusi è una pratica "invasiva" nella vita della persona che ha deciso di rivolgersi al naturopata per cercare di capire il suo ruolo, il suo percorso nel cammino della vita.

Questa invadenza, può condizionare il cliente, che in un naturopata non deve trovare un Guru o un consigliere, ma nemmeno uno psicologo a cui riversare tutti i problemi aspettandosi una soluzione, ma solamente un mezzo, il più neutro possibile, che lo deve agevolare in un percorso, in un lavoro, che come abbiamo più volte ripetuto solo lui può fare.

Un altro problema che non possiamo nascondere è quello legato al fatto che il massaggio si esegue su di una persona nuda, questo se non viene fatto con una centratura ed una professionalità massima può portare problemi legati a come viene vissuta la propria sessualità e le proprie pulsioni libidiche.

Per ovviare a questi problemi è necessario, prima di iniziare a lavorare con le persone, aver fatto un grande lavoro su se stessi ed essere perfettamente centrati, senza aspettative, senza turbe emotive.

Quando il massaggio dell'Anima è associato ad una elaborazione del vissuto, (se il massaggio non serve per aprire la coscienza e far emergere i blocchi è un semplice massaggio, che ha sicuramente effetti positivi a livello fisico, ma meno a livello interiore) il naturopata, per non essere confuso con la figura del medico, dello psicologo o dell'estetista, dovrebbe in primo luogo porsi delle regole per non rischiare di condizionare con le proprie parole la persona che ha affidato in buona fede la propria anima ad un professionista. È importante imparare a dosare le parole ed utilizzare frasi del tipo: "*Per quel che ne so...*" (la realtà è infinita, nessuno può sapere tutto); "*Fino ad un certo punto...*" (non esiste nulla in natura di definitivo, c'è sempre la possibilità di una eccezione); "*A rischio di sbagliare...*" (niente di quello che dice un essere umano è infallibile).

Quando andiamo ad esporre quello che il disegno ci racconta o quello che il cliente ci dice attraverso la sua storia è importante riuscire a non condizionare e soprattutto non caricare ulteriormente di problemi la persona.

È abbastanza scontato che chi si rivolge ad un professionista lo faccia perchè ritiene di non essere in grado di gestire i propri problemi, la propria malattia in modo autonomo.

Il cliente a volte si sente colpevole delle proprie azioni e dei propri desideri, sentimenti, pensieri.

Questo senso di colpa gli fa credere che tutto quello che gli succede è un castigo giusto e dovuto a cui deve sottostare per una propria colpa.

Oppure continua a denigrarsi continuamente credendo, per mancanza di valori o di autostima, di non meritare di uscire dalla sofferenza.

Oppure giustifica i propri errori dando a volte spiegazioni eccessive senza sforzarsi di capire e di cambiare. Oppure desidera amare, desidera creare, desidera osare, desidera immaginare, desidera..., ma rimane bloccato in una spirale infinita che porta all'inattività del desiderio di desiderare.

Oppure, si sente impotente e ha l'ansia di distruggere tutto ciò che lo disturba e lo rende impotente, eliminando chi lo ha ferito, chi gli ha fatto del male, ma facendo questo distrugge solo se stesso.

Oppure, rimane invischiato nel desiderio sessuale, che lo porta a non essere mai soddisfatto completamente portandolo alla ricerca del partner perfetto che non troverà mai.

Oppure, si comporta come un critico spietato, un giudice perenne incapace di riconoscere il valore altrui, il che lo costringe a confrontarsi ossessivamente con gli altri, sminuendoli in continuazione per venire rassicurato del proprio valore.

Oppure per timore di qualsiasi trasformazione non accetta di fare nuove conoscenze, si crogiola nella propria ignoranza, nega tutto per principio, è la classica persona che ripete ossessivamente "no" e "ma". Ognuno vive nel proprio mondo governato dal proprio ego, e questo mondo per la persona è la sua verità, tutto quello che gli gira intorno è valutato attraverso lo schermo del suo mondo, del suo ego predominante, normalmente la persona in difficoltà capisce che c'è altro ma non è in grado di uscire dal proprio piccolo universo, non è in grado di sollevare il velo che gli copre gli occhi e non gli permette di vedere cosa è vero. È questo che porta alla malattia, ed è per questo che nessuno ha l'autorità per entrare nel mondo di qualcun

altro con il proprio universo e scambussolarlo giudicando o dicendo cosa è giusto o cosa è sbagliato. Ma com'è possibile per una persona normale qual è il naturopata, una persona che sta ancora cercando la propria strada e che non è illuminato o arrivato alla meta, ma è semplicemente un uomo o una donna, riuscire a essere centrato, a non farsi travolgere dal transfert¹ sessuale, a non condizionare con il proprio punto di vista l'universo del cliente?

Fin dal primo approccio con il cliente è importante osservare, guardare e prendere mentalmente nota delle sensazioni che il cliente trasmette, osservare la postura, le tensioni muscolari, la respirazione, la statura, il peso, la qualità ed il colore della pelle, la sua voce.

Capire quali sono le sue preferenze, anche sessuali, chiedersi quali sono le sue idee, se la persona ama, se è amata.

Tutto questo fornirà un ritratto rivelatore della coscienza del cliente e di conseguenza anche di noi stessi e di quello che rispecchiamo di noi nella persona che abbiamo di fronte.

Nel primo approccio è necessario avere grande precauzione, non bisogna giudicare, ma farci un'idea della persona, sapendo che quello che vediamo nel prossimo risuona anche in noi.

Dobbiamo considerare che la persona che ha domandato aiuto è sicuramente tesa, intimorita, curiosa, in cerca non di una rivelazione ma di un calmante, di una coccola che l'aiuti a sopportare senza dolore quello che le sta accadendo.

Non sa cosa aspettarsi e cosa noi possiamo dare.

Dall'altra parte il naturopata deve tener presente che: *“un conto è dare. Un conto è obbligare a ricevere”*. È sempre una grossa tentazione far emergere il proprio ego e manovrare il prossimo, ma chi vuole entrare in una vera relazione d'aiuto con il prossimo deve rinunciare ad ogni pretesa di dominio e di gratificazione dell'ego, ma deve riuscire a mettersi a disposizione come un mezzo.

¹ Il transfert si basa sul concetto che nella vita psichica di ogni individuo ci sia un residuo attivo della vita passata e in particolare di quella infantile. Questo comporta che il passato si possa ripetere nel presente, talmente è grande l'influenza che la vita infantile ha sulla vita presente. In senso stretto il transfert è quel fenomeno per cui il paziente, ovviamente inconsciamente, vive il suo terapeuta come una persona che è stata significativa nel proprio passato. In base a ciò si iniziano a sviluppare tutta una serie di sentimenti nei suoi confronti che ricordano quelli provati per le figure genitoriali nella vita infantile. Queste emozioni che possono essere pulsioni sessuali, tenerezze amorose o odio violento, vengono dunque espresse in maniera sottile o vistosa a seconda delle circostanze e trasferite sul terapeuta. Con questo processo, sentimenti ed emozioni sono vissute grazie al terapeuta. Per esempio supponiamo che le precoci manifestazioni d'aggressività di un paziente, siano state intimidite da un padre che richiedeva completa sottomissione dal figlio. Come risultato il paziente è diventato inibito in tutte le situazioni in cui ha di fronte una figura di autorità. Rimettendo in atto le reazioni emotive passate verso il padre, si rende il paziente capace di sviluppare la capacità di differenziare tra la situazione originaria infantile e quella attuale. Allora si renderà conto che non è più così indifeso e che può permettersi di resistere agli atteggiamenti oppressivi degli altri. I principali poteri curativi di questo trattamento stanno nel fatto che egli può esprimere la sua aggressività verso il terapeuta senza essere punito e essere assertivo senza essere criticato. Non è necessario durante il corso della terapia ricordare ogni sentimento che è stato rimosso. Risultati terapeutici possono essere raggiunti anche senza che il paziente ricordi tutti i dettagli importanti della sua vita passata. Starà al terapeuta comprendere attraverso la relazione transferale del paziente, mettere in atto un'esperienza correttiva che può annullare l'effetto di quella passata. Il transfert non è però soltanto legato al rapporto terapeuta-paziente, può avvenire anche ogni qualvolta una persona assume un ruolo nella vita che non è necessariamente positivo, ma può essere anche negativo o legato ad un contesto particolarmente distruttivo (qualcuno che sta abusando sessualmente di noi, un amante che non corrisponde, ecc.) chiunque può catalizzare il transfert. In alcuni casi questo ruolo può anche essere assunto da un qualcosa d'inanimato o figurato come la patria, la Chiesa, l'ideale, la politica, ecc.

In altre parole, gli individui vedono i loro amici, i loro bambini, i loro superiori sul lavoro, non come questi sono realmente, bensì come se questi fossero il genitore che li ha ad esempio rifiutati, ignorati, criticati o umiliati.

Il paziente trasferisce i ricordi repressi di quello che gli è stato fatto nel passato, sulle persone che fanno parte della sua vita presente.

Freud colse appieno l'importanza del transfert grazie alle sue esperienze personali. Il suo merito sta nell'aver avuto l'intelligenza di comprendere che il paziente nel momento in cui prova trasporto emotivo per il suo terapeuta, non lo fa verso la sua persona in quanto tale, bensì verso qualcuno che egli rappresenta. Il fenomeno conseguente al transfert è la resistenza, ossia il tentativo dell'individuo di impedire all'inconscio di far trapelare questo stato. Legato al concetto di transfert è quello anche del controtransfert ossia della risposta emotiva al trasporto del paziente e qui entra in gioco veramente l'equilibrio e la centratura del terapeuta perché un controtransfert gestito in malo modo può provocare seri danni al paziente.

Prima di iniziare a lavorare ci si dovrebbe sempre chiedere perché si è scelto questo lavoro, per ottenere un potere sulla vita di altri? Per guadagnare tanti soldi creandosi dei clienti? Per farsi ammirare? Per condividere i propri problemi? Per sedurre sessualmente?

Se la nostra posizione in quanto professionisti non è chiara, non sarà chiaro neanche il nostro lavoro e difficilmente riusciremo ad entrare in una vera relazione d'aiuto.

Il naturopata ha bisogno di sapere quale genere di contenuti psicologici proietta il proprio inconscio nei confronti del cliente.

Nessuno di noi può dire di conoscersi veramente fino in fondo, in realtà conosciamo soltanto quello che siamo nel momento in cui ci osserviamo, lo spirito, come l'universo è in perenne espansione e modificazione.

Un'attenzione costante, un severo stato d'allerta, l'accettazione sincera delle pulsioni che proviamo che devono essere tenute sotto controllo e venire guidate verso interpretazioni oggettive, devono orientare il lavoro costante su noi stessi.

È possibile che il cliente ci ricordi o assomigli a nostra madre, o un altro familiare o a qualcuno che nella nostra infanzia ci ha fatto subire qualche costrizione o qualche dolore o ci ha fatto nascere un grande amore.

Se non ne siamo consapevoli tratteremo il cliente con lo stesso rancore a chi ci ha fatto del male, oppure ci potremmo innamorare come ci siamo innamorati della persona che ci ricorda.

È impossibile dire: *“Non farò proiezioni”*, ma è possibile dire: *“Sarò consapevole delle mie proiezioni”*.

Perciò per una persona che ha scelto di essere un naturopata, che si è messa a disposizione per una relazione d'aiuto è importante essere coscienti di come ci si sente, di quali sono i propri pensieri.

Vedere se il cliente ci sta simpatico oppure se ci è antipatico, se ci smuove delle paure, se ci attrae sessualmente, se lo ammiriamo, se lo stiamo giudicando².

Ma in realtà, com'è possibile riuscire a lavorare senza manipolare, senza guidare, senza ergersi a maestro o guru?

In primo luogo essendo consapevoli di se stessi e delle proprie emozioni, senza reprimerle, riconoscendo ed accettando quello che proviamo e che siamo.

Per non erigersi al ruolo di maestro non bisogna dare consigli, tutti i consigli sono basati sulla nostra esperienza, non su quella del cliente, quello che noi consigliamo non è un vissuto del cliente, ma un nostro vissuto.

Non si deve prendere il ruolo di madre-padre relegando il cliente in una perenne infanzia, dove c'è sempre qualcuno che gli dice cosa è giusto e cosa è sbagliato, cosa fare e cosa non fare.

Il paziente deve sviscerare da solo i messaggi che gli arrivano dal subconscio, il naturopata può evidenziare alcune vie, alcuni percorsi, ma spetta sempre e solo al cliente scegliere la via che in quel momento gli è più consona.

Si deve raggiungere una perfetta neutralità, dimenticando i propri desideri, sentimenti, opinioni, tutto quello che esce dopo il massaggio o dopo la lettura del disegno ad occhi chiusi deve corrispondere al mondo del cliente e non al nostro mondo.

Se il cliente non è d'accordo con un nostro commento, non si deve cercare di convincerlo, ha sempre ragione lui, perché è della sua vita che stiamo parlando.

Lo scopo non è quello di aver ragione a tutti i costi e se una nostra affermazione viene rifiutata dal cliente non vuol dire che “abbiamo sbagliato” o che il cliente “non capisce”, ma che semplicemente quello che noi abbiamo detto non risuona in questo momento nell'anima del cliente.

Tutto quello che esce dal cliente, tutto quello che il cliente prende da noi è giusto ed è uscito o è stato preso perché era il momento in cui questo doveva accadere.

Non solo le parole sono importanti, ma anche i gesti e come ci si propone al cliente.

² Uno dei rischi maggiori è quando il naturopata giudica moralmente il cliente, perché in realtà sta giudicando degli aspetti che risuonano in se stesso e che non ha riconosciuto.

Dobbiamo osservare bene la postura e la posizione che il cliente prende nei nostri confronti, ma dobbiamo osservare anche la nostra posizione nei suoi confronti.

Quando ci si siede prima del trattamento dove faremo accomodare il cliente?

Lo faremo accomodare di fronte a noi? Al nostro fianco? Oppure ci metteremo dietro a lui?

L'uno di fronte all'altro comunica seduzione (*pericolo di abuso di potere, il consulente rischia di sottomettersi come un bambino*).

Al nostro fianco c'è uno scambio emozionale (*pericolo di transfert incestuoso: potrebbe nascere un legame simbiotico*).

Dietro le spalle, come un'ombra (*pericolo di divinizzazione, il cliente ci scambia come un mago onnipotente che controlla*).

Tutte le posizioni sono utili e possono essere utilizzate per provocare o smuovere emozioni, ma racchiudono un pericolo.

Un gesto goffo, o troppo energico, un'insistenza oppure un movimento disordinato può condizionare negativamente la comprensione e l'equilibrio che deve nascere tra cliente e naturopata minandone la fiducia. Per essere centrati nel momento del trattamento dovremmo iniziare dal piccolo ed imparare ad essere centrati anche nel quotidiano, esercitandosi a dare senza aspettare niente di ritorno.

Abituandosi a confrontarsi senza mettersi in concorrenza ma accettando con umiltà i valori degli altri che non per forza devono essere come i nostri.

Imparando che il nostro punto di vista non è un'unità di misura del mondo, ma che esistono punti di vista diversi e non per questo sbagliati.

Allenandosi a concentrare l'attenzione, a pulire i nostri pensieri, i desideri, le emozioni.

A compiere gesti di generosità senza testimoni, a purificare lo spirito eliminando gli interessi superflui senza scivolare nell'eccessiva autocritica, ma nemmeno nell'autoindulgenza, a ringraziare per ogni dono ricevuto, a meditare, ad affinare i sensi, a smetterla di autodefinirci, a contemplare il bello, a saper ascoltare, a non mentire ed a non mentirci, a non crogiolarsi nel dolore, ad aiutare il prossimo senza renderlo dipendente da noi, a non desiderare di essere imitati, ad impiegare il tempo in modo lucido, a pianificare il lavoro, a non sprecare, a non mangiare alimenti malsani che ci inquinano il corpo e l'anima solo per darci piacere, a rispondere sempre il più onestamente possibile a ogni domanda, a vincere la paura della vita e della morte, a non vivere solo il qui e l'ora ma anche il là ed il dopo, a non impadronirci di niente e di nessuno, a suddividere equamente, a non ingannare, a dormire il minimo necessario, a non seguire le mode, a non prostituirci, a rispettare i contratti e le promesse, a non invidiare il successo altrui, a non pensare ai benefici che si possono trarre da un'opera ma ad amare l'opera per se stessa, a non minacciare e maledire, a metterci nei panni dell'altro, a fare di ogni attimo un maestro, a vincere l'orgoglio trasformandolo in dignità, a far diventare la collera creatività, l'invidia in ammirazione, l'odio in generosità, imparando a non parlare mai male degli altri e soprattutto a non operare mai a nome proprio ma sempre in nome del nostro Dio interiore.

Aver scelto di essere naturopati significa essere coscienti di aver intrapreso una strada impegnativa e difficile che deve portare ad una trasformazione, se non c'è una vera intenzione di lavorare su di se è una strada che porterà solo a grandi delusioni.

Prima di permettersi di lavorare con una persona è necessario aver iniziato un lavoro su se stessi.

Alcuni esercizi possono aiutare la centratura, meditare aiuta sicuramente ad acquietare il chiacchiericcio mentale che non ci permette di essere pienamente centrati, l'esercizio del radicamento può aiutare, ma anche questo esercizio può essere utilizzato prima del massaggio per cercare di trovare un equilibrio.

Questa tecnica di centratura è un semplice esercizio di respirazione che ci fa prendere consapevolezza ed energizzare questo meraviglioso centro vitale che abbiamo in noi, individuato nell'area situata due dita sotto l'ombelico, nel centro del corpo.

Viene chiamato hara, oppure dan dien.

E' il baricentro del nostro corpo e la sede dell'energia che muove tutto.

ESERCIZIO. Durata 15 minuti circa

1- Potete fare l'esercizio stando seduti o in piedi. L'importante è che la posizione sia comoda. La testa deve essere come appesa ad un filo che la sostiene dalla sommità. Il mento leggermente verso il petto in modo da raddrizzare le vertebre cervicali. Se state seduti su una seggiola, non appoggiatevi allo schienale e mantenete la colonna vertebrale diritta ma non rigida.

2- Portate le mani sull'ombelico. Restate in ascolto delle vostre sensazioni. Cercate di sciogliere ogni tensione residua. Sentite i piedi ben radicati in terra. Il respiro è naturale, senza forzature. State in questa posizione almeno 5 minuti, sentendo l'energia che dalle mani penetra nella pancia, sino a darvi una piacevole sensazione di calore che si diffonde in tutto il corpo.

3- Adesso, mantenendo le braccia all'altezza dell'ombelico, allargatele fino a formare un cerchio davanti a voi. Le spalle devono essere rilassate. Tutto il corpo deve essere rilassato. Mantenete questa posizione un minuto.

4- Adesso cominciate un movimento di avvicinamento ed allontanamento delle braccia dal corpo, come per raccogliere energia dall'universo e portarla verso l'ombelico. Deve essere un movimento lento, ritmico, in accordo col vostro ritmo interno. Dovreste avere la sensazione di essere immersi in un fluido che rende i vostri movimenti molto morbidi. Il movimento delle braccia deve essere piccolo, circa 10 centimetri verso il corpo e 10 centimetri verso l'esterno. Tutto il corpo segue ed accompagna questo movimento. Il torace si espande e si contrae leggermente. Pensate di assorbire energia quando avvicinate le braccia e di rilasciarla quando le allontanate. Vedete questa energia. Pensate che siete trasparenti e che questa potente energia di guarigione vi attraversa, portando via tutte le vostre paure, insicurezze, tensioni, i vostri rancori, la rabbia. E nello stesso tempo vi riempie di luce, di gioia, di sicurezza. Mentre fate il movimento, datevi il tempo dicendo dentro di voi "assorbi....lascia....assorbi....lascia...." Questa fase può durare 5 minuti.

5- Adesso appoggiate lentamente le mani sull'ombelico e consegnate l'energia al vostro corpo. Massaggiate lentamente la pancia in senso orario e sentite come tutta l'energia viene assorbita dal corpo, da ogni cellula, e come vi sentite bene, in pace, centrati in voi stessi. Sentite il calore in tutto il corpo. E' energia di guarigione.

6- L'amore che cercate è sempre stato dentro di voi. Adesso che lo sentite, siete pronti a donarlo agli altri, perché siete totalmente in voi stessi. Il mondo ruota intorno a voi. Sorridete e lentamente aprite gli occhi, ringraziando l'energia di guarigione.

7- Prendetevi un po' di tempo per ascoltare le sensazioni che circolano nel vostro corpo. Se avete qualche parte che vi duole mettete le mani sopra e sentite l'energia di guarigione che ristabilisce la perfetta salute. Se volete, potete trasmettere questa energia a qualcuno che ne ha bisogno, per qualsiasi tipo di problema. Lasciatevi guidare dall'istinto.

Questo esercizio, se fatto prima del massaggio aiuta a concentrarsi e sarà d'aiuto sia al massaggiato che al massaggiatore.

Le Sette Leggi Universali

Allegato 3

Queste Leggi Universali sono vere da tempo immemorabile e continueranno ad esserlo: non cambieranno mai in nessun luogo.

Non esiste il caso, non può esistere, perché non esiste la Legge di Casualità.

Non esistono che Leggi esatte, dette anche Principi, per il fatto che sono immutabili.

Quanto sopra, ha naturalmente attinenze con la Scienza dei sette Raggi¹, i sette Logos Planetari.

È detto simbolicamente che l'Umanità è il Gran Tesoriere di Dio.

Questo è il Real Segreto che è svelato agli Iniziati.

Nell'uomo, Dio Padre ha celato il segreto della vita nell'uomo, Dio Figlio ha nascosto i tesori della saggezza e dell'amore, nell'uomo Dio Spirito Santo ha istillato il mistero della manifestazione. All'Uomo che percorre tutto un percorso tracciato, si rivelerà nella sua interezza la Natura della Divinità e della vita eterna.

1 – LEGGE DI CREAZIONE.

L'origine di tutta la creazione è la pura coscienza, la potenzialità pura, il non-manifesto che tende a trasformarsi in manifesto. Quando l'uomo comprende che il suo Io è fatto di potenzialità pura, egli entra in sintonia con la forza che rende meravigliosa ogni cosa nell'universo.

«In principio era il Verbo, il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio». (Gv. 1:1)

Questa è la Legge più importante perché è quella che regge tutto il Creato. Prima che esistesse l'universo, vi era nella Mente di Dio l'idea (espressa poi in Verbo) di come doveva essere. L'uomo essendo stato creato a immagine e somiglianza di Dio, è anch'esso Creatore e anche i suoi pensieri, prima o poi, si manifestano nel suo corpo e nel mondo che lo circonda. Oggi ingiustamente, è più conosciuta come legge di attrazione, quindi è corretto chiamarla con il suo nome, Legge di Creazione. Qualunque cosa si trattiene nella mente è quanto si vedrà manifestato nella vita e in tutto ciò che sarà fatto: sono, infatti, questi pensieri a creare ciò che è chiamato destino. Noi non siamo sempre coscienti delle idee che riempiono la nostra mente, queste si vanno formando in accordo a ciò che c'insegnano o a quello che sentiamo dire.

2 - LEGGE DI ANALOGIA E CORRISPONDENZA.

“Come in alto così in basso”. Questa è la Legge secondo la quale uno dei mezzi con cui l'uomo può venire a conoscenza di Dio è la comprensione di se stesso. Il “Macrocosmo ripete se stesso nell'uomo, e il microcosmo è a sua volta riflesso in tutti gli atomi minori”.

“Come in alto così in basso“ significa anche che quello che seminiamo nei nostri pensieri ricadrà nella nostra realtà fisica e che quello che riusciremo a trasformare o non trasformare nell'organizzazione delle nostre società (macrosistemi) ricadrà all'interno delle nostre relazioni personali e della nostra vita quotidiana (microsistemi). I vecchi valori riconosciuti e il mondo fenomenico tangibile (emotivo e fisico) devono essere relegati in secondo piano nella coscienza umana al loro giusto posto e le realtà intangibili e il mondo delle idee e delle cause devono costituire, nel futuro immediato, il centro principale dell'attenzione. L'universo si basa su uno scambio dinamico, il dare e ricevere rappresentano due aspetti diversi del flusso energetico di esso. L'energia segue il pensiero, come in alto così in basso, lì dove le prospettive di guarigione, più in generale, dell'umanità sono strettamente connesse con la promulgazione, della potenza e della buona volontà.

¹ I brani dell'Insegnamento iniziatico dedicati alla “Scienza dei Raggi” ed all'esposizione delle “Leggi” naturali e cosmiche, acquisiranno maggior valore sino a diventare uno strumento indispensabile di consultazione, con l'approfondimento degli studi esoterici nel loro complesso e per capire l'Opera dei Maestri della Gerarchia che agiscono ognuno su uno di questi 7 canali energetici. I 7 Raggi sono considerati dall'antica Tradizione iniziatica come sette Entità cosmiche attraverso la cui consapevolezza, adattabilità, ed attività intelligente, si sta attuando il Piano Divino. Queste 7 Entità cosmiche si esprimono attraverso sette strumenti fisici che sono sette Logos planetari. Per questo motivo i 7 Logoi planetari sono detti “sacri” o “santi”.

3 – LEGGI DI CAUSA EFFETTO (O LEGGE DEL KARMA)

“Non giudicate per paura di essere giudicati; perché con il giudizio con cui giudicate sarete giudicati, e con la misura con cui misurate sarete misurati.” (Mt. 7,1-2).

Ogni causa produce un effetto, ogni azione genera un risultato: non è una legge di punizione, bensì di giustizia. E' chiamata anche Legge del Karma con il significato di “Azione e conseguenza” o “causa ed effetto” perché si tratta di una legge di equilibrio universale che serve a bilanciare ogni squilibrio. Le azioni umane ad esempio sono le cause, le cose che ci accadono sono gli effetti: “il caso non esiste”. Ogni causa ha il suo effetto e tutti gli organismi lo sottostanno: dall'atomo, all'uomo, al cosmo. Tutto è interconnesso, anche la più piccola azione ha la sua parte e la sua controparte, vale a dire l'effetto. Il problema di molti esseri umani è di non riuscire a collegare i fatti della propria vita con le azioni del passato, trovando sempre un capro espiatorio per le proprie disavventure negli altri o nel destino, con il risultato di sentirsi, di conseguenza, delle vittime. La comprensione e l'accettazione della Legge di causa-effetto, aiuta a farci sentire sempre più responsabili verso noi stessi e verso gli altri; ci rende coscienti che ogni azione è condizionata dalla precedente, responsabile dei nostri pensieri, sentimenti, emozioni, azioni.

4 – LEGGE DEL RITMO E DELL'ARMONIA.

“Tutto si muove come un pendolo; la misura del suo movimento verso destra è la stessa del suo movimento verso sinistra; il ritmo è la compensazione tra le due oscillazioni”.

Il Divino è Perfetta Armonia, ciò che appare disarmonico (miserie, sofferenze, ect.) non sono una creazione del Divino, ma dell'Uomo.

Tutti gli uomini che vogliono vivere nell'armonia e nella pace, possono adottare come sistema conoscitivo la Legge del Ritmo che ha un valore universale poiché sottintende non solo tutte le funzioni vitali ma anche tutto ciò che esiste nell'intero universo. La Legge del Ritmo è semplice nel suo ricorrente dinamismo; a differenza dalla logica non deve mostrare un punto di partenza più o meno visibile, un presupposto di origine esteriore e materiale, scelto per motivi non sempre chiari o in base a percezioni sensoriali a volte errate o incomplete. Il metodo di conoscenza Ritmica si basa sempre da un Centro Spirituale invisibile, scelto per Fede o per Amore, da cui s'irradia un concetto che si “sente” interiormente con certezza validità. Tale concetto che all'origine è sempre abbastanza vago e indistinto, parte dal Centro da cui nasce e con un moto convettivo o parabolico, ritorna di continuo al suo punto di partenza.

5 – LEGGE DI POLARITÀ (ATTRAZIONE/REPULSIONE)

“Gli opposti si attraggono e i simili si respingono.” Equilibrio e Armonia nei rapporti, Senso della misura, Capacità di superare la dualità. La conformazione del sistema solare è triplice: Proposito (energia positiva), Amore Saggezza (energia equilibratrice), Intelligenza Attiva – energia negativa in senso polare. Ciascuno di questi tre aspetti è a sua volta triplice, formando così il numero nove, che unito alla manifestazione perfetta forma il dieci, la perfezione. Questi tre aspetti sono presenti sia nel sistema solare, sia nell'essere umano sia in un atomo: essi sono interdipendenti perché l'energia è sempre in moto, perché tutte le forme non sono isolate nel sistema.

Uno dei più grandi problemi dell'uomo è il dualismo fondamentale, dove il Divino e l'umano s'incontrano, a causa della realtà bi-polare dell'Uno, che si risolve solo quando l'essere umano riconosce e realizza in se stesso questi due poli, ritrovando così l'unità originaria. E' un cammino interiore di graduale integrazione, riunificazione e sintesi in cui tutti gli opposti sono complementari, essendo due forze dell'unica Realtà. Questa legge governa ogni cosa manifestata e tutte le altre leggi sono collegate ad essa: ogni dualità si risolve quando emerge un terzo fattore di un livello più elevato che sintetizza i due poli opposti.

6 - LEGGE DI VIBRAZIONE

“Tutto è in movimento, tutto è in vibrazione”. La vibrazione spiega le differenze tra le diverse manifestazioni della materia, dei sentimenti, dei pensieri, etc.

La scala evolutiva include gradazioni delle frequenze, da denso a solubile, arrivando sino all’aspetto più raffinato: la Coscienza Divina. Quanto la vibrazione è più alta, tanto la manifestazione è più elevata. La materia è costituita di particelle energetiche che sono in costante movimento ed hanno un certo ritmo. *“Il movimento è caratteristico di qualsiasi oggetto o essere. Anche ciò che sembra inerte come una pietra possiede una certa frequenza di vibrazione”*. (Pitagora).

Un oggetto che è sottoposto a vibrazione può sembrare del tutto immobile (per esempio: i raggi di una ruota in movimento sembrano formare un oggetto compatto, fisso).

Non dobbiamo lasciarci ingannare dalle apparenze, ma dobbiamo approfondire per poterci avvicinare alla realtà, scoprendo se un oggetto è grezzo, avente una frequenza vibratoria meno elevata, oppure no. Scopriremo che la luce, il calore, il magnetismo, l’elettricità non sono soltanto fenomeni vibratorii: questo è valido anche per i pensieri, le emozioni, gli stati d’animo, la volontà.

La legge di Vibrazione evidenzia la possibilità di intervenire sui livelli inferiori di manifestazione per produrre le trasformazioni che desideriamo.

7 – LEGGE DI GENERAZIONE

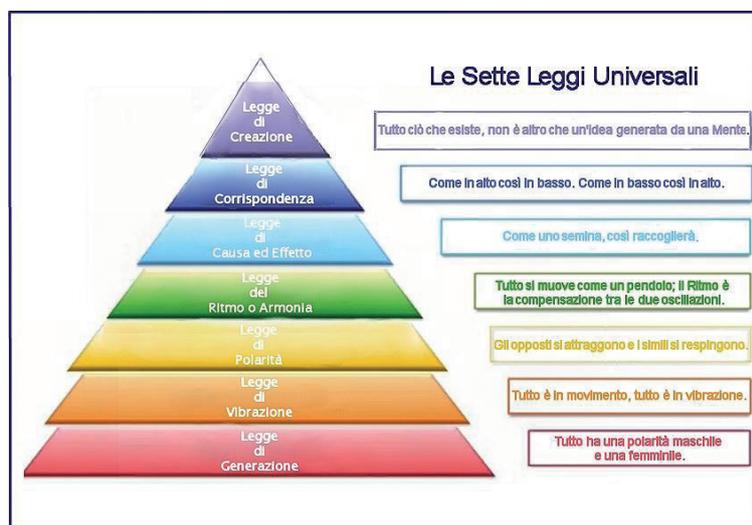
“Tutto ha una polarità maschile e femminile”. Nulla esiste senza un padre e una madre – intesa su un piano simbolico, non biologico –. La creazione ha bisogno del maschile e del femminile, due principi con identica intensità ma diversi poteri, che completano l’universo creando armonia.

Niente al mondo è più significativo dell’incontro fra i due principi, maschile e femminile.

L’intero Universo è in movimento grazie alle forze che si sprigionano dai due principi, maschile e femminile, quando questi sono in presenza l’uno dell’altro.

Questi due principi sono un riflesso, una ripetizione dei due principi divini creatori; il Padre Celeste e la Madre Divina. In realtà, il Padre Celeste e la Madre Divina non sono Dio stesso. Lì si deve comprendere come due poli scaturiti da un principio unico: l’Assoluto, il Non Manifesto, che la Cabala chiama Ain Soph Aur, ossia “Nascosta Infinita Luce”.

A seconda che l’individuo sia uomo o donna, una delle due parti è visibile mentre l’altra è nascosta, ma quella che non si vede è comunque presente. La potenza dell’essere umano risiede nel possedere i due principi, maschile e femminile, che è la scienza dell’equilibrio cosmico e la cui unione lo rende simile agli dèi.



COME SIAMO FATTI

Allegato 4

Prima di concludere penso sia importante fare un piccolo riassunto di come le teorie orientali, soprattutto i testi vedici che abbiamo già visto e la psicologia moderna vedono l'uomo.

La prima parte, la visione dell'uomo più esoterica s'ispira principalmente alla descrizione fatta da Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia, che sintetizzando tutte le conoscenze orientali con le proprie esperienze ed i propri studi riesce a riassumere al meglio la visione orientale di com'è costituito l'uomo a livello energetico.

Steiner ha secondo me il merito di aver "occidentalizzato" alcune conoscenze orientali rendendole più comprensibili, ho deciso di inserire questo stralcio del lavoro di Rudolf Steiner, anche se di energetica indiana abbiamo già abbondantemente parlato ad inizio di questa tesi, proprio per questa facilità di lettura e questa schematicità che fa, secondo me, comprendere meglio alcuni concetti che ritengo abbastanza complessi.

Il corpo fisico.

È l'elemento solido nell'uomo, la parte materiale e manifesta, ad esso sono collegati tutti i bisogni materiali.

Viene associato al regno minerale.

Nella religione cristiana è chiamato corpo carnale.

Il corpo eterico.

E' l'energia vitale costituiva del fisico.

È la vita che permea il corpo fisico, la forza nascosta che rende viva la materia.

Al corpo eterico fanno capo i fenomeni della crescita, della riproduzione e del ricambio.

All'eterico è collegato, il temperamento individuale, nel corpo corrisponde all'elemento liquido.

Viene associato al regno vegetale, nella religione cristiana è chiamato corpo naturale.

L'insieme del corpo fisico e del corpo eterico forma il corpo vivente, sede, tra l'altro, della capacità pensante che si sviluppa nello stato di veglia.

Il corpo astrale.

È l'energia psichica, dove abitano le emozioni, i sentimenti, i desideri ed i pensieri.

La vita dell'anima risiede in questo corpo.

Quella astrale è. Forza animica della coscienza, affettiva e razionale. (La coscienza è quella facoltà immateriale che consente il collegamento tra il mondo naturale e quello spirituale)

Ad esso sono collegati i desideri ed i pensieri, nella religione cristiana è chiamato corpo spirituale.

Il corpo causale.

È l'energia spirituale, dove risiede e si genera la coscienza spirituale universale ed individuale. (l'Io/spirito)

Qui troviamo anche la facoltà dell'autocoscienza, essendo in esso raccolta la storia personale, il passato, le tendenze future, in una parola; il destino.

Al corpo causale è collegata la volontà e la coscienza, nella religione cristiana è chiamato corpo divino.

I corpi astrale e causale consentono la vita interiore e l'organizzazione della corporeità.

L'insieme dei quattro corpi appena enunciati definisce la struttura, l'individualità di ogni essere umano e da origine alla sua vita esteriore ed interiore.

È proprio questa struttura che identifica l'uomo nella sua vita terrena, nella sua attuale incarnazione.

Non dobbiamo però immaginare, come a volte è rappresentato per semplificazione, i quattro corpi racchiusi uno nell'altro come se fosse una matryoska.

Stiamo parlando di forme energetiche, dotate di caratteristiche, facoltà e virtù che permettono di compenetrarsi tra di loro.

L'anima.

È la scintilla di consapevolezza che funge da mediatore tra lo spirito e la materia.

Spesso è associata al corpo astrale, ma forse è più corretto dire che l'Anima utilizza l'energia astrale come veicolo.

Possiamo individuare tre forze animiche caratterizzate da tre distinte funzionalità, facoltà, doti:

1. La prima forza è quella senziente, che si compone della facoltà di percezione, di sensazione e di reazione. Corrisponde al centro istintivo dell'uomo. Possiamo chiamarla Anima senziente.
2. La seconda forza è quella affettiva-razionale, dotata delle facoltà di interiorizzazione, di percezione sensibile e memorizzazione. Corrisponde al centro affettivo ed intellettuale dell'uomo. Possiamo chiamarla Anima affettiva e razionale.
3. La terza forza è quella cosciente che si articola nelle facoltà di coscienza del sé, di pensiero e di memoria dell'Io. Corrisponde al centro del pensiero cosciente dell'uomo. Possiamo chiamarla:

Anima cosciente.

L'Io è il principio spirituale, divino e cosciente dell'essere umano.

Corrisponde alla coscienza, alla volontà, alla memoria.

Attraverso l'azione dell'Io gli uomini possono accedere all'evoluzione spirituale.

Tale sviluppo consente di creare tre aspetti spirituali più evoluti rispetto a quanto visto fino ad ora, ma che utilizzano le medesime forme energetiche.

Il sé spirituale.

È l'aspetto spirituale più evoluto dell'anima cosciente che utilizza le caratteristiche del corpo astrale.

Possiamo dire che l'azione dell'Io nobilita e spiritualizza l'Anima ed il corpo, astrale.

Lo spirito vitale.

È l'aspetto spirituale più evoluto dell'energia vitale che utilizza le caratteristiche del corpo eterico.

Possiamo dire che l'azione dell'Io nobilita e spiritualizza l'energia vitale ed il corpo eterico.

L'uomo spirito.

È lo spirito incarnato cosciente.

Attraverso l'evoluzione, l'uomo raggiunge lo spirito e lo spirito può agire sulla materia in maniera consapevole. Quindi è l'aspetto spirituale più evoluto che utilizza le forze presenti nel mondo fenomenico. Possiamo dire che l'azione dell'Io nobilita e spiritualizza il corpo fisico.

I soggetti psichici.

Proseguiamo con una descrizione dei "soggetti" psichici secondo la visione psicologica più classica, la cui conoscenza ci può essere utile per sapere con quale livello stiamo "dialogando" durante lo svolgersi del massaggio dell'anima.

Essendo un riassunto, questo, non vuole essere un trattato approfondito, ma solo un'esposizione di nozioni abbastanza elementari per cercare di mettere in ordine i vari concetti di conscio, inconscio, subconscio e super conscio che abbiamo incontrato precedentemente.

Il conscio

È la facoltà che permette all'uomo di conoscere la realtà e lo rende presente agli avvenimenti nel suo stato di veglia.

Questa coscienza oggettiva è circoscritta alle percezioni ricavate tramite l'impiego dei cinque sensi.

Ne consegue che il bagaglio di conoscenze è assai limitato, se rapportato all'intero mondo materiale, senza parlare di tutto ciò che è contenuto al di là di questo mondo.

Basti pensare agli ultrasuoni, ai raggi infrarossi, alle radiazioni elettromagnetiche, manifestazioni rileva-

bili strumentalmente, ma non avvertibili nell'immediato tramite le nostre consuete facoltà corporee.

Il medesimo discorso vale anche per la nostra memoria: ci ricordiamo consciamente di ben poche cose se paragonate a tutto ciò che la nostra memoria inconscia può contenere.

Tutto quello che noi percepiamo riversa su di noi le sue frequenze, ovvero tutti gli stimoli sensoriali generano in noi delle risposte.

Quando guardiamo un film, ascoltiamo una musica, leggiamo una poesia, inevitabilmente ci sintonizziamo su una particolare frequenza.

Per questo motivo quello che si presenta ai nostri sensi, le immagini che guardiamo, le persone che frequentiamo, i pensieri che generiamo influiscono sull'intero nostro essere.

Ogni cosa, senza eccezione, ha una frequenza vibratoria: le persone, i colori, i suoni, gli odori, gli oggetti, i fenomeni che si producono.

Nel nostro cervello, in risposta a queste stimolazioni, si crea la realtà che percepiamo.

I nostri sensi sono i recettori principali ed occorre fare attenzione a quello che captano, per non caricare l'inconscio ed il subconscio di informazioni che possono ripercuotersi sfavorevolmente sulla nostra vita e sul nostro benessere.

Da ciò deriva che la nostra realtà è un insieme strutturato che creiamo noi stessi con i nostri pensieri, con le parole che pronunciamo, con le scelte che facciamo.

Inconscio

Corrisponde a ciò che non è cosciente, a ciò che avviene in noi senza che c'è n'è rendiamo conto.

Le emozioni che scaturiscono dalla percezione sensoriale cosciente finiscono nell'inconscio, nella memoria emozionale, e di conseguenza, le relazioni sono in diretto rapporto con esso.

Possiamo anche identificare l'inconscio come la nostra memoria reattiva, ovvero quella parte dell'uomo dove vengono immagazzinate le sensazioni provate in risposta ad un evento vissuto che condizioneranno le nostre risposte agli avvenimenti futuri.

La memoria emotiva si trasforma in memoria reattiva.

Un medesimo avvenimento può avere ripercussioni emotive diverse, perché s'innesta su differenti predisposizioni caratteriali oppure perché è accompagnato da particolari circostanze collaterali.

Ciò comporta che un episodio analogo può essere archiviato nell'inconscio con implicazioni emozionali differenti.

Analogamente, in futuro un evento simile porterà due diverse reazioni che scaturiranno nella memoria relativa del soggetto.

Ecco perché un uomo si comporta diversamente da un altro di fronte al medesimo problema: nella sua memoria reattiva sono state registrate differenze associazioni ed emozioni.

L'uomo reagisce agli stimoli che si presentano in modo automatico, sulla base dell'educazione e delle influenze esterne.

In maniera analoga egli pensa, parla ed agisce.

Nell'inconscio, vivendo, si crea un bagaglio d'esperienze, emozioni e sensazioni che, al ripresentarsi di episodi simili o che si collegano al vissuto nella memoria emozionale, influenzano i pensieri, le azioni, le decisioni che vengono prese e il modo di percepire ed affrontare gli avvenimenti della vita.

È fondamentale sapere, però, che all'inconscio si può accedere.

Con l'inconscio, una volta "risvegliato", si può "colloquiare".

Possiamo rievocare un fatto con tutto il suo annesso ed alleggerire la carica emotiva collegata.

Questo perché l'inconscio non sa distinguere tra un ricordo reale ed una visione immaginaria, e quindi immagazzinerà in ogni caso l'informazione come vera.

Pertanto esso può dare consistenza alle nostre peggiori paure, ma anche alle nostre più rosee fantasie.

Subconscio

È l'esecutore materiale.

Un esecutore molto potente, ma che non è dotato della facoltà del ragionamento: non riflette, obbedisce agli ordini che gli giungono dal conscio e dall'inconscio.

Il conscio percepisce, l'inconscio reagisce ed il subconscio si manifesta.

Attraverso il controllo sulla realtà vibratoria, manifesta nel nostro corpo e nel nostro mondo l'ordine che ha ricevuto.

Il subconscio comprende messaggi semplici, direttive precise ed immagini.

Analogamente all'inconscio funziona automaticamente, ma, a differenza del primo, non può diventare cosciente, perciò vi si può accedere soltanto per vie traverse, influenzando il conscio e registrando nell'inconscio messaggi diversi che cambino la sostanza contenuta negli ordini che il subconscio, poi, andrà ad eseguire.

Il subcosciente, sempre in maniera simile all'inconscio, non distingue tra realtà ed immaginazione, fatto che possiamo ben vedere nei sogni, all'interno dei quali un episodio spaventoso provoca le stesse reazioni emotive (inconscie) e fisiche (subconscie) che avrebbe provocato se fosse stato vissuto in realtà.

Spesso, infatti, sono proprio le nostre paure, provenienti dall'immaginazione, a ripercuotersi sul nostro sistema nervoso e sul nostro corpo.

Ma la possibilità di condizionamento può essere sfruttata anche a nostro vantaggio, in quanto il subconscio produce i suoi effetti anche in risposta a programmazioni e stimolazioni positive.

Superconscio

È il livello spirituale, è il nostro Maestro interiore, il nostro Sé, la parte "divina".

È qui che troviamo le intuizioni, le facoltà extrasensoriali, la saggezza, l'universale.

È quella parte di noi alla quale abbiamo più difficilmente accesso, ma è anche quella più ricca e potente, quella che ci guida verso il nostro Destino e verso l'Evoluzione.

Il superconscio è raggiungibile attraverso l'equilibrio, il silenzio, l'attenzione, la meditazione, la consapevolezza, l'apertura dei canali spazio-temporali. (tutto questo si raggiunge anche attraverso il massaggio dell'Anima)

Quando il superconscio è all'opera e noi lo ascoltiamo e seguiamo le sue indicazioni, anche quello che ci appare impossibile si può realizzare.

Se riusciamo ad entrare in contatto con il nostro spirito, sarà lui a guidarci verso la realizzazione e la libertà, vera metà di ogni essere umano.

LA TABULA SMARALGDINA

Allegato 5

Ermete Trismegistro¹ scrisse la quintessenza di ogni sapienza in quindici tesi nella Tabula Smaragdina². Da queste tesi nasce l'ermetismo, l'esoterismo e le leggi universali di cui abbiamo parlato approfonditamente in seguito (pag. XX).

La Tavola Smerladina dice:

- 1 *Vero è senza menzogna, sicuro e più certo di qualunque altra cosa.*
- 2 *Ciò che è in basso, è uguale a ciò che è in alto; e ciò che è in alto, è uguale a ciò che è in basso, per compiere le opere meravigliose dell'unica cosa.*
- 3 *E tutte le cose sono uguali in quanto create dall'unico DIO, nel pensiero dell'unica cosa, per imitazione.*
- 4 *Il padre di questa cosa è il sole, la madre la luna.*
- 5 *La nutrice di questa cosa è la terra.*
- 6 *Il vento l'ha portata nel suo ventre.*
- 7 *In quest'unica cosa si troverà il padre di ogni perfezione del mondo.*
- 8 *La forza di quest'unica cosa è perfettamente raccolta quando sulla terra va dispersa.*
- 9 *Tu devi dividere la terra dal fuoco, il sottile sullo spesso, dolcemente e con grande esperienza.*
- 10 *Sale dalla terra verso il cielo, e di nuovo discende sulla terra, e riceve la forza delle cose superiori ed inferiori.*
- 11 *Tu quindi avrai la magnificenza di tutto il mondo. Perciò ogni incomprendimento fuggirà via da te. Quest'unica cosa è la forza più forte di tutte le forze, perché supererà tutte le cose sottili e penetrerà tutte le cose solide.*
- 12 *In questo modo si crea il mondo*
- 13 *Per questo ci saranno meravigliose imitazioni, che sono qui descritte.*
- 14 *Io quindi sono chiamato Ermete Trismegisto, io che possiedo le tre parti della saggezza di tutto il mondo.*
- 15 *A quello che ho detto dell'opera dei soli non manca nulla, è perfetta.*

1 Ermete Trismegisto o Trimegisto, nome dell'autore leggendario cui la cultura antica, medievale e rinascimentale attribuì la paternità di una serie di scritti, in lingua greca e di contenuto filosofico-religioso, noti come "scritti ermetici".

La mitica figura di Ermete Trismegisto (il tre volte grande), nacque dall'identificazione compiuta dalla cultura greco-latina del dio Ermete (Ermes) o Mercurio, messaggero degli dei e guida delle anime dei morti, con il dio egiziano Thoth, scriba degli dei e depositario della sapienza divina che in tempi antichissimi avrebbe appunto rivelato negli scritti attribuitigli. L'opera di questa antichissima figura, accreditata da autorità quali Cicerone, Lattanzio, Agostino, sarebbe consistita nell'insegnare agli egiziani l'uso della scrittura e delle leggi e nel rivelare nei suoi scritti l'originaria sapienza divina attraverso la filosofia ermetica.

2 La tavola di smeraldo o tabula smaragdina è un testo sapienziale che secondo la leggenda sarebbe stato ritrovato in Egitto, prima dell'era cristiana. Il testo era inciso su una lastra di smeraldo ed è stato tradotto dall'arabo al latino nel 1250. Esso rappresenta il documento più celebre degli scritti ermetici ed è attribuito allo stesso Ermete Trismegisto.

La tradizione vuole che Ermete avesse inciso le parole della Tavola su una lastra verde di smeraldo con la punta di un diamante e che Sara, moglie di Abramo, la rinvenisse nella sua tomba.

BIBLIOGRAFIA

Dispensa accademia di naturopatia Conse “il Massaggio dell’Anima” Mario Zanoletti.

MALATTIA E DESTINO, di Thorwald Dethlefsen e Rudiger Dahlke, ed. Mediterranee

IL DESTINO COME SCELTA, di Thorwald Dethlefsen, ed. Mediterranee

JIN SHIN DO, di I. M. Teegarden, ed. Mediterranee

IL MASSAGGIO BIOENERGETICO, di Francesco Padrini, ed. Xenia

L’IO PELLE, di Didier Anzieu, ed. Borla

LA VIA DEI TAROCCHI, di Alejandro Jodorowsky e Marianne Costa, ed. Feltrinelli

RIFLESSOLOGIA DELLA MEMORIA, di Samantha Fumagalli e Flavio Gandini, ed. Il punto d’incontro

I PRINCIPI UNIVERSALI E LA TECNICA METAMORFICA, di Gaston Saint-Pierre, ed. Mediterranee

