



IL RUOLO DELLA GHIANDOLA PINEALE NELLA PRESA DI CONSAPEVOLEZZA DEL
SE'

Numero matricola: 0295

Roberta Versaci

Relatore: Alessandra Tanfoglio

ABSTRACT

La consapevolezza di sé è una competenza che si acquisisce conoscendo se stessi e, conseguentemente, i propri bisogni e desideri, le proprie zone d'ombra e di luce, le modalità di reazione alle situazioni e le nostre emozioni.

Il termine “consapevolezza” si ricollega, dunque, alla capacità di intuire, percepire, riconoscere e dare un nome alla realtà in ogni ambito e aspetto della vita e nasce, innanzitutto, dall'osservazione senza giudizio di sé ovvero dall'attenzione rivolta alle proprie percezioni, emozioni e pensieri facendo attenzione anche ai comportamenti e abitudini derivanti dalla ripetitività di schemi mentali che possono diventare, nel tempo, delle vere e proprie trappole.

Il percorso di presa di consapevolezza di Sé dura tutta una vita ma esistono molte strategie, tecniche e modalità per agevolare tale processo.

La ghiandola pineale ha un ruolo fondamentale in questo lungo e tortuoso percorso, poiché funge da ponte tra spirito e materia, comportandosi come un vero e proprio ricevitore, trasformando e traducendo informazioni ad alta frequenza vibrazionale provenienti dallo spirito, ovvero dal mondo dal quale proveniamo, in un linguaggio comprensibile dal mondo materico, al quale apparteniamo.

Oltre alle importantissime funzioni organiche, legate per lo più alla produzione di melatonina, di cui parleremo nel capitolo riguardante l'anatomia, la ghiandola pineale appare di fondamentale importanza per la nostra evoluzione spirituale e dunque per la nostra potenziale possibilità di ricollegarci al Sé, accedendo all'enorme potenziale celato dentro noi stessi.

Parlando dell'anatomia esoterica e successivamente del prana, dei corpi sottili e dei chakra, si sottolineerà, come già in tempi remoti si conoscevano le potenzialità metafisiche di questa struttura anatomica, nonostante, le prime scoperte a livello scientifico, risalgano solamente al secolo scorso.

La sacralità di tale ghiandola, però, andrebbe assolutamente preservata prevenendone la calcificazione, e relativa disattivazione, imputabile al nostro stile di vita moderno, saturo di fattori di rischio predisponenti (tra cui il fluoro), di cui parleremo nell'apposito capitolo. Da qui la necessità di ricorrere a strategie, pratiche e tecniche finalizzate a prevenirne la disattivazione e favorirne, dunque, il benessere. Tra le varie metodiche, oltre alle necessarie pratiche meditative, verranno proposte delle discipline olistiche tra cui l'iridologia, la riflessologia plantare, la fitoterapia e la floriterapia, attraverso le quali è possibile mettere in atto i giusti percorsi alimentari, fitoterapici e/ o comportamentali finalizzati proprio all'eliminazione o riduzione dei fattori di rischio al fine di favorire il benessere psico- fisico, il bilanciamento dei chakra e, conseguentemente, il processo di individualizzazione, originante dal ritiro delle proiezioni e dall'integrazione delle proprie ombre.

OBIETTIVO: Definire il ruolo della ghiandola pineale nel percorso di individualizzazione ovvero nella presa di consapevolezza del proprio Sé e descrivere le tecniche utili per attivare e incentivare tale processo.

Indice	3
Capitolo 1: Introduzione	5
Capitolo 2: Anatomia e fisiologia della ghiandola pineale	7
- Neuroscienze e ghiandola pineale	9
- Anatomia esoterica	10
- Importanza dell'ipotalamo	12
Capitolo 3: Il prana e I corpi sottili	14
- I sette chakra	16
- Il mantra AUM	20
- Che cos'è il terzo occhio?	22
- I 5 tibetani	23
Capitolo 4: Il simbolismo esoterico del corpo umano	26
- Il processo di individuazione di Jung e l'integrazione dell'ombra	28
- Dante Alighieri e la discesa agli inferi	29
Capitolo 5: La presenza IO SONO, l'antakarana e la triplice fiamma	33
- Trasmutazione del karma attraverso la fiamma violetta	34
- Attivazione della fiamma violetta	35
- Le leggi universali	36
- Decreti quotidiani di metafisica	38
- Le tre sollecitudini	39
Capitolo 6: Ghiandola pineale e santo graal	41
Capitolo 7: La psiche- uovo di Assagioli	43
Capitolo 8: Fattori di rischio predisponenti la calcificazione della ghiandola pineale	46
Capitolo 9: Pratiche utili per la ghiandola pineale	47
- Alimentazione e ghiandola pineale	48
- Iridologia e ghiandola pineale	51
- Fitoterapia e ghiandola pineale	60
- Tecniche naturoigenistiche e ghiandola pineale	64
- Medicina tradizionale cinese e ghiandola pineale	65
- Riflessologia e ghiandola pineale	70

- Floriterapia e ghiandola pineale	72
- Respirazione e ghiandola pineale- connessione tra polmoni e sistema nervoso	78
- Meditazione e ghiandola pineale	84
- I sette consigli di Paracelso	91
- Esercizio di disidentificazione	92
- La tecnica metamorfica	94
- Reiki e ghiandola pineale	97
- Pranopratica e ghiandola pineale	99
Capitolo 10: Conclusioni	100
Ringraziamenti	101
Bibliografia e sitografia	102

“Conosci te stesso e conoscerai

L’universo e gli dei”

CAPITOLO 1: INTRODUZIONE

Ho lavorato per anni come infermiera sperimentando quotidianamente protocolli clinici e linee guida da applicare scrupolosamente per il benessere fisico del paziente, ma pur svolgendo con empatia e cura il mio lavoro, c’era sempre una vocina dentro di me pronta a sollevare, in ogni occasione, interrogativi imputabili alla consapevolezza di non essere al mio posto. Era come se mancasse un pezzo, come se non avessi sufficiente acqua per dissetare la mia sete. Mi sentivo costantemente alla ricerca...ma di che cosa?

Poi, casualmente, arrivò la scuola di naturopatia ConSè. Ricordo ancora, con estrema precisione, la “sensazione di casa” sperimentata durante il colloquio: non conoscevo bene le materie proposte ma potevo sentire chiaramente e profondamente dentro di me la spinta a iniziare quel nuovo percorso. La mia anima esultava: stavo lentamente ritornando a casa.

Ogni lezione fu un’avventura felice per me, ma, seppur con presunzione, avevo la netta sensazione di conoscere già tutto quanto e di averlo dimenticato in un passato lontano. Era come se, ogni volta, più che lezioni fossero sedute di maieutica pronte a far ritornare alla luce ricordi remoti.

La mia gratitudine per i docenti è cresciuta ogni anno di più, non ho mai avuto ripensamenti circa il percorso nonostante la mia attitudine gemellina, e la sicurezza profonda avvertita al momento della scelta della scuola, si palesò, infine, nelle tre giornate dedicate al massaggio metamorfico, quando Mario parlò della ghiandola pineale. Io non sapevo razionalmente il perché, ma potevo chiaramente percepire che stava parlando dell’argomento della mia tesi.

So bene che niente è a caso, e che questa ricerca e stesura avrà sicuramente dei motivi e dei futuri risvolti fondamentali per me. Mi impegno, infatti, quotidianamente a seguire la voce della mia anima, consapevole di dover con umiltà e leggerezza, guardare le mie ombre, per integrarle e ritrovare, nel buio, la luce della mia vera essenza e i miei poteri e per sentirmi, infine, finalmente a casa.

Ma qual è, dunque, l’obiettivo di questa tesi? Dove voglio condurre il lettore?

Fin da piccolissima mi sono sempre fatta delle domande sullo scopo della vita. Era davvero possibile che tutto si riducesse al nascere, crescere, riprodursi e poi morire? Dove era andato mio padre quando morì? Cosa c’è oltre questo corpo fisico? Ho cercato le risposte a tutti questi

interrogativi appellandomi alla chiesa e ai sacerdoti, poi al mio sentirmi rabbiosamente atea e infine al buddismo, ma grossa parte delle risposte le riebbi pian piano frequentando la scuola e poi, infine, giungendo agli insegnamenti di metafisica del maestro Saint Germain, Avatar dell'era dell'acquario, che saranno riproposti in questa tesi.

Tali insegnamenti mi hanno, finalmente, aiutato a rispondere a interrogativi specifici sul percorso percorribile dall'uomo per intraprendere la via spirituale, il quale non prevede scorciatoie né scappatoie poiché scaturisce dall'osservazione e integrazione delle proprie ombre e dunque da un primo bilanciamento dei chakra inferiori di cui parlerò più avanti. La ghiandola pineale, in tal senso, svolge un ruolo fondamentale, poiché rappresenta un punto di comunicazione fisica tra la biologia umana e il cosmo e dunque un collegamento tangibile tra corpo e anima. Si tratta di un organo molto piccolo, del quale per molto tempo non si è potuta dimostrare la funzione, ed è di fondamentale importanza per la nostra vita animica, per il nostro corpo e per la nostra coscienza.

Possiamo considerarla come una sorta di ponte tra spirito e materia, ovvero un ricevitore che traduce informazioni ad alta frequenza vibrazionale, provenienti dallo spirito, in un linguaggio riconoscibile dal sistema nervoso biologico ovvero dalla materia.

Solo nel 1958 gli scienziati moderni hanno scoperto che la pinealis produce ormoni, riconoscendo fino a quel momento l'ipofisi come centro nervoso del controllo endocrino.

Eppure la conoscenza della ghiandola pineale e delle sue potenzialità metafisiche si hanno fin dai tempi remoti, già gli egizi, ad esempio, raffiguravano questa piccola parte del nostro corpo come un occhio (occhio di Horus o occhio di Ra).

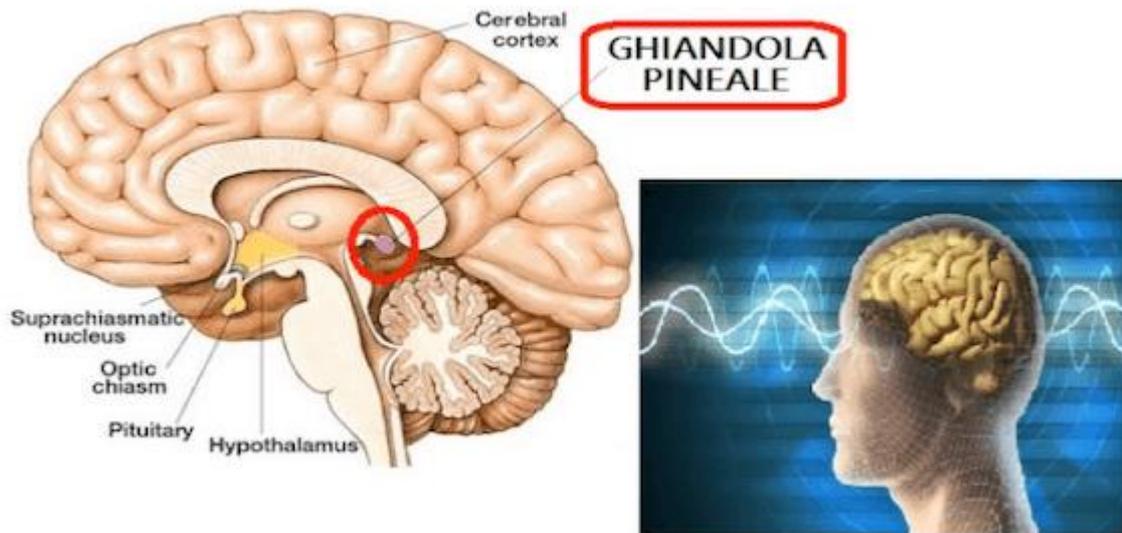
Anche le statue di Buddha, solitamente, recano un punto al centro delle sopracciglia simboleggiante, appunto, il terzo occhio.

Nel Riga Veda, la parte più antica delle scritture indù, si fa riferimento a un occhio onniveggente, e il dio Shiva, infatti, ha tre occhi, di cui, il terzo, si trova sul chakra della fronte e viene rappresentato, graficamente, con un punto rosso sulla fronte dai credenti, proprio per simboleggiare la conoscenza che distrugge il male e l'ignoranza.

In medio oriente, l'occhio onniveggente, rappresentato all'interno di una mano, prende il nome di Hamsa ed è simbolo di protezione contro il malocchio.

Il filosofo Galeno (129- 201 d. C.), infine, definiva la ghiandola pineale come la “porta di ingresso dei pensieri” mentre Cartesio, nel XVII secolo, la definì la sede dell'anima.

CAPITOLO 2: ANATOMIA E FISIOLOGIA



La ghiandola pineale, epifisi, epifisi celebri o ghiandola pinealis è una ghiandola endocrina situata al centro della scatola cranica, sulla parete posteriore del terzo ventricolo.

Altamente vascolarizzata e originante dall'ectoderma, è già visibile nel suo sviluppo embrionale al 36° giorno ed è completamente sviluppata alla nascita.

Nonostante le piccole dimensioni ed il peso irrisorio (lunga circa 5-8 mm, larga 3-5 mm, pesa circa 100 mg, percentuale molto piccola in una massa cerebrale media di 1300 grammi), l'epifisi è ben lontana dall'essere una struttura superflua, come la si descriveva fino a pochi anni addietro; essa, infatti, è responsabile della sintesi e secrezione della **melatonina** che è un ormone chiave nella **regolazione del ciclo sonno-veglia e del ritmo circadiano**.

La produzione di melatonina dipende dall'incidenza della luce sulla retina dell'occhio ed è, quindi, controllata; al buio, quando non c'è più luce, la sua produzione aumenta e facilita l'addormentamento regolando le fasi del sonno. Per questo motivo la melatonina ha un picco nelle ore notturne e valori molto più bassi durante il giorno.

Per mezzo della melatonina, l'epifisi svolge, inoltre, numerosissime funzioni tra le quali ricordiamo:

- Regolazione dell'attività dell'ipofisi: la melatonina tende ad inibire la secrezione degli ormoni ipofisari che a loro volta, invece, tendono a stimolare l'attività della pineale;

- Regolazione dell'attività timica: il triangolo ipofisi-pineale-timo svolge importanti funzioni immunitarie, al momento della pubertà si ha una riduzione nell'attività endocrina sia della pineale che del timo;
- Regolazione della eccitabilità del sistema nervoso: la melatonina ha effetti anti-convulsivanti ed anti-cefalalgici;
- Stimolo del sistema immunitario: la melatonina ha anche un forte **potenziale antiossidante e antitumorale**; diversi recenti studi, infatti, dimostrano come la melatonina sarebbe in grado di ridurre considerevolmente gli effetti collaterali di determinati farmaci utilizzati nella terapia antitumorale (in Italia, in particolare, va riconosciuto il contributo del professor Di Bella).
- Regolazione della proliferazione e differenziazione cellulare;
- Produzione della DMT: sostanza nota per il suo effetto inebriante riscontrabile anche in piante allucinogene come la *Psychotria viridis*. Rick Strausman studiò come tale sostanza venga rilasciata in misura crescente in alcuni stati meditativi e durante le esperienze di pre-morte;
- Effetto ansiolitico: imputabile all'interazione con il recettore benzodiazepinergico;
- Effetto protettivo del bambino in gravidanza: aumenta la vitalità della placenta e del feto e appare particolarmente importante nelle gravidanze a rischio poiché protegge dalle pre-eclampsie, che rappresentano una delle cause più comuni di morte del bambino in gravidanza. Gli effetti antiossidanti della melatonina, inoltre, proteggono il feto da esposizioni a sostanze chimiche imputabili all'eventuale abuso di sostanze tossiche da parte della madre. La melatonina può anche aiutare a prevenire i danni ossei riscontrati nei bambini le cui madri hanno fatto uso di prodotti a base di nicotina durante la gravidanza. Può anche proteggere da alcuni effetti prenatali dell'alcol, i quali potrebbero comportare l'insorgenza di gravi disabilità fisiche e cognitive.
- Regolazione dell'avvio spontaneo del travaglio: nei giorni che precedono il parto si ha un aumento del tasso di secrezione di melatonina materna che raggiunge il bambino passando la barriera placentare. Sappiamo che l'ormone più importante del travaglio e del parto è l'ossitocina, che aiuta la mamma nel dimenticare le fatiche del travaglio innamorandosi perdutoamente del proprio cucciolo e che provoca le contrazioni uterine che spingono il feto a venire al mondo. La melatonina, però, sembra avere un effetto sinergico sull'ossitocina, favorendone il rilascio e potenziandone gli effetti. La melatonina, inoltre, stabilizza la placenta, in modo che non si stacchi né troppo presto né troppo tardi.

Va detto che l'uso esagerato dello smartphone nei giorni che precedono il parto può limitarne la produzione impedendo che si stabilizzi il cocktail di ormoni necessario all'avvio spontaneo del travaglio.

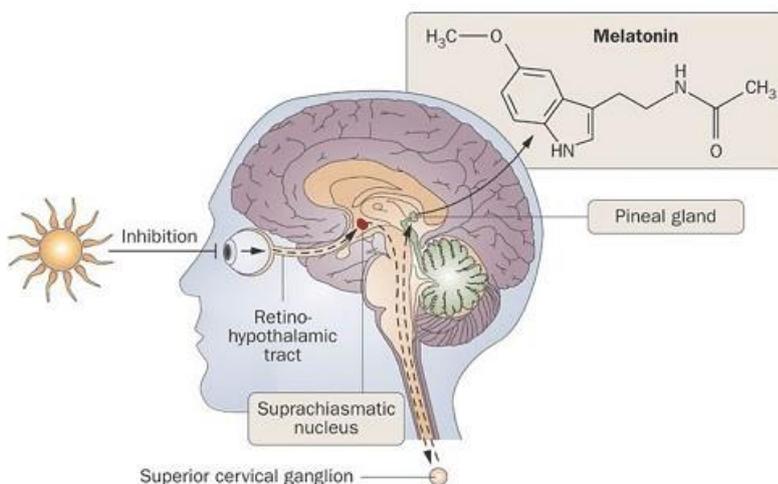
A tal proposito, uno studio ha dosato i livelli di melatonina nei bimbi appena nati paragonando quelli nati da parto spontaneo con quelli nati da cesareo, dimostrando che i bimbi nati da cesareo programmato hanno livelli significativamente più bassi di melatonina.

- Effetto protettivo del bambino appena nato: la melatonina sembra avere effetti neuroprotettivi che possono proteggere dall'autismo. Secondo uno studio, può persino essere protettiva contro l'ipertensione arteriosa nella vita futura del bambino.

La melatonina, inoltre, ha una struttura del tutto identica a quella della **serotonina**: ormone con potenti effetti antidepressivi che regola il sonno, l'umore, la sessualità, la guarigione delle ferite e la coagulazione del sangue.

A partire dai 17- 20 anni, la produzione di melatonina diminuisce drasticamente, accelerando, inevitabilmente, il **processo di invecchiamento** e aumentando la suscettibilità all'insorgenza di malattie. La ghiandola pineale, infatti, tende a calcificarsi e rimpicciolirsi nel corso degli anni, soprattutto in presenza di fattori predisponenti tipici del nostro stile di vita moderno (di cui parlerò nel capitolo riguardante i fattori predisponenti la calcificazione della ghiandola pineale).

NEUROSCIENZE E GHIANDOLA PINEALE



Le neuroscienze sono discipline finalizzate a spiegare il comportamento umano, studiare l'influenza dell'ambiente sulle cellule nervose e comprendere le basi biologiche della coscienza ed i processi mentali attraverso i quali impariamo, agiamo e ricordiamo.

Secondo tali discipline, la ghiandola pineale sincronizza la risposta ormonale e rinforza la risposta immunitaria. In particolare, nell'ambito della Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI), rappresentante la disciplina medica nata allo scopo di studiare le reciproche interazioni fra i tre sistemi essenziali regolativi della vita (il sistema nervoso, il sistema endocrino ed il sistema immunitario), la ghiandola pineale svolge un ruolo fondamentale ed insostituibile, in quanto unico organo in grado di **modulare la vita biologica in relazione al ritmo luce/buio**. La ghiandola pineale produce, infatti, in relazione alle differenti ore del giorno, diversi ormoni fondamentali per la vita, tra cui melatonina (durante il periodo di oscurità), il 5-metoxitriptofolo (nel periodo di massima luce), la 5-metoxitriptamica (nel primo pomeriggio) ed il 5-idrossi-indol-acetico (al mattino). La PNEI dimostra scientificamente che **ogni patologia è nello stesso tempo psichica e biologica**, dal momento che tutto ciò che è psichico influenza lo stato biologico attraverso il sistema immunitario e tutto ciò che è chimico influenza lo stato di coscienza attraverso lo stesso sistema immunitario, essendo stato dimostrato che le citochine, proteine prodotte dalle cellule immuni, hanno effetti non solo immunitari, ma neuro-psichici ed endocrini.

Lo stress, l'ansia e la depressione induce immunodepressione e predispone al cancro ed alle turbe mentali, mentre tutto ciò che amplifica il piacere, espande la coscienza spirituale e stimola il sistema immunitario, prevenendo l'insorgenza della malattia. Nello specifico, in termini scientifici, la psico-biochimica del piacere è identica a quella dell'espansione di coscienza ed è mediata dall'asse neuro-endocrino costituito dal sistema cerebrale cannabinergico, dalla ghiandola pineale e dai neuroni a specchio.

All'opposto, lo stress e la depressione sono mediati dall'asse costituito da sistema oppioide cerebrale, ipofisi e surrene, il quale presiede all'adattamento delle specie viventi.

ANATOMIA ESOTERICA

L'anatomia del cranio umano e della ghiandola pineale hanno subito profonde modificazioni nel corso del tempo, subendo un notevole accrescimento della massa celebrale costituente: i due emisferi, il romboencefalo (sede della coordinazione dei movimenti) e il prosencefalo (sede delle funzioni superiori quali memoria e carattere).

Circa 25 milioni di anni fa la ghiandola pineale sviluppò un **occhio parietale** o vortice di energia, distinto dalla sua sostanza principale, il quale fece sì che le regioni cerebrali superiori del cranio rimanessero cartilaginee e conseguentemente non ossificate. Il cranio, dunque, appariva allungato divenendo più o meno acrocefalo (dalla forma oblunga) come è ancora possibile osservare nei neonati nati da un canale del parto troppo stretto. Tale conformazione determinò la formazione del

forame parietale o posteriore il quale divenne la sede dell'occhio parietale. Quest'ultimo, che funzionava come un vero e proprio occhio rudimentale, fu studiato dal teosofista chiaroveggente C.W. Leadbeater, il quale lo definì come rilevatore di calore dei vulcani, necessario ai primi uomini allo scopo di tenersi lontani da zone pericolose. L'occhio parietale, consentiva, inoltre, agli antropoidi di mantenere una certa identificazione con il mondo eterico, pur dovendo necessariamente orientarsi nel mondo fisico.

La combinazione del chakra della testa, sito di ancoraggio dell'anima posseduto già dai primissimi esemplari umani apparsi sulla terra, e dell'occhio parietale conferiva all'uomo la visione eterica o chiaroveggenza. Ancora oggi, attraverso tale chakra, avviene il collegamento con l'anima per mezzo dell'**antakarana**: filo o cordone arcobaleno da considerarsi come un vero e proprio cordone ombelicale attraverso cui le energie spirituali possono fluire nella personalità umana. Il chakra della testa, infatti, se risvegliato con appropriate pratiche meditative (di cui parlerò nel capitolo riguardante la meditazione), conferisce chiaroveggenza e connessione col mondo eterico poiché secondo gli insegnamenti esoterici (non accettati dalla maggior parte della scienza ufficiale) le secrezioni pineali sono in grado di mantenere aperte le suture del cranio anche in età avanzata, consentendo dunque il cambiamento della forma dell'assetto celebrale. Grazie alle pratiche meditative, infatti, i tessuti del cervello continuerebbero a crescere e nuove aree prettamente spirituali potrebbero essere generate.

Tali pratiche, comunque, andrebbero accompagnate da una riduzione del sale nella dieta poiché la ghiandola pineale, producendo glomerulonefina, stimola la produzione di aldosterone da parte delle ghiandole surrenali e causa, dunque, ritenzione idrica. Ciò conferma l'insegnamento esoterico sostenente il profondo legame tra la ghiandola pineale e le surrenali e il trasferimento di energie sottili, dalla base della spina dorsale alla regione della ghiandola pineale.

Rispetto all'evoluzione anatomica della ghiandola pineale, il dottor Baker afferma che negli anni, solo per qualche tempo gli antropoidi riuscirono a preservare la loro "vista interiore" e ciò consentì momentaneamente il mantenimento del contatto con la propria divinità o Coscienza Cristica e la protezione delle secrezioni pineali le quali consentirono al cranio dell'uomo di cambiare forma permettendo l'enorme espansione della massa celebrale.

Circa 15 milioni di anni fa, infatti, gli ominidi persero velocemente l'occhio parietale, poiché si adattarono troppo fedelmente al mondo razionale a noi conosciuto, sviluppando e perfezionando la vista fisica attraverso i due occhi fisici appaiati, subendo l'accrescimento della regione del prosencefalo e utilizzando sempre più le ghiandole endocrine poste al di sotto del diaframma, prima poco utilizzate (a eccezione delle surrenali) così che, alla fine, si ebbe la regressione completa dell'occhio parietale. Gli occhi, infatti, sempre più focalizzati sul mondo materiale e fisico,

determinarono la regressione della ghiandola pineale (così che oggi ne rimangono solo le vestigia) ma soprattutto causarono: la perdita di memoria dell'origine spirituale umana, l'identificazione dell'uomo nel suo veicolo fisico e la conseguente perdita della capacità umana di accedere consciamente all'inconscio superiore. L'occhio parietale, infatti, si ritirò più profondamente nel cranio, atrofizzandosi.

Alcune scoperte recenti, tra cui le ricerche svolte all'università del Minnesota, mostrano l'intensa attività della ghiandola pineale e la sua produzione di norepinefrina, serotonina, acetilcolina, istamina, melatonina, e degli acidi acetici 5- metossindole e 5- idrossindole, tutti fondamentali per la fisiologia dell'organismo umano. Tali secrezioni, in presenza di tumore o pinealoma, subiscono grosse distorsioni così che, in bambini affetti, si assiste a segni di precocità sessuale, con sviluppo precoce degli organi sessuali, che già a 8 anni assumono l'aspetto adulto. Tale sviluppo disarmonico, conduce, inevitabilmente, a una mancata graduale maturazione sessuale, che si traduce, il più delle volte, in una sessualità, talmente troppo legata all'istinto da risultare, spesso, alterata.

Il dottor Baker, afferma, inoltre, in visione molto futuristica, che il corpo fisico dell'uomo non è ancora giunto alla sua forma definitiva, poiché mano a mano che lo sviluppo umano spirituale progredirà, l'intero corpo umano si renderà sempre più sensibile, risvegliando le potenzialità nascoste delle ghiandole endocrine grazie all'espansione dei vari chakra e la messa in circolo di secrezioni ghiandolari ormonali che, agendo come veri e propri messaggeri chimici, saranno in grado di apportare delle modifiche organiche strutturali o funzionali. Ciò sarebbe possibile grazie all'azione della ghiandola pineale e determinerebbe, in futuro, la diminuzione della densità della parte inferiore del corpo che diventerà sempre più eterica a favore della regione della testa, sede della coscienza.

L'uomo, infatti, essere solare originante dalla Luce, è formato da differenti corpi, che elencherò nel capitolo riguardante i corpi sottili.

IMPORTANZA DELL'IPOTALAMO

Dal punto di vista esoterico l'ipotalamo esercita una forte influenza sulla ghiandola pituitaria anteriore rappresentante il punto in cui si focalizzano le energie del chakra della fronte.

L'area dell'ipotalamo, inoltre, è strettamente responsabile del collegamento tra pancreas (associato al plesso solare) e cervello nel corpo eterico. L'apertura del chakra della fronte, infatti, risulta ostacolata dall'eccesso di emotività che è collegata, a sua volta, nel piano astrale, al plesso solare.

Un desiderio sessuale frequentemente represso, ad esempio, produce, inevitabilmente, un aumento dell'appetito (sotto il controllo ipotalamico).

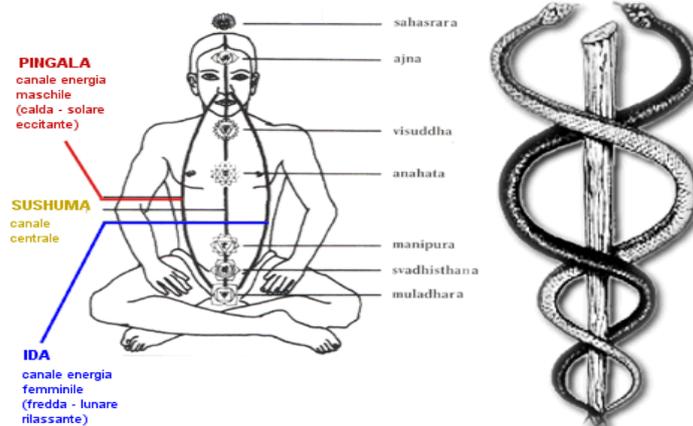
Le discipline esoteriche, infatti, insegnano che è necessario gestire la propria energia emotiva sottoponendola al controllo del centro della coscienza situato al centro delle sopracciglia, il quale, aprendosi, produce consapevolezza del mondo astrale. L'ipotalamo è estremamente sensibile all'aumento del flusso ematico che si realizza con la pratica meditativa. Esso fa parte del sistema limbico e una volta risvegliato può esasperare desideri di fame, sete di sicurezze o di sesso.

Le discipline esoteriche, infatti, esortano a praticare "la via dimezzo" ovvero accompagnare le pratiche meditative a pratiche di moderazione (equilibrio emotivo, calma, moderazione nel mangiare e nel bere, continenza sessuale) al fine di evitare sintomi quali: iper o ipoglicemia, diabete, eccessi sessuali o avversioni alimentari. Infatti, laddove si ha espressione smodata di lavoro, sesso o cibo, si ostacola l'espressione dell'anima e sopraggiunge la malattia o il disagio (bulimia, alcolismo ecc.).

Secondo quanto scritto dal dottor Baker, la scienza ortodossa non ha ancora raggiunto una buona comprensione del processo di regolazione delle ghiandole endocrine. Sappiamo che la ghiandola pituitaria secreta FSH (ormone follicolo- stimolante) che agendo su testicoli e ovaie garantisce la secrezione di testosterone ed estrogeni nel sangue; produce TRH che stimola la tiroide a rilasciare la tiroxina (t3 e t4) ecc.

Gli insegnamenti esoterici asseriscono che il sistema parasimpatico raggiunge le ghiandole endocrine attraverso il nervo vago e che i chakra svolgono un ruolo fondamentale nella stimolazione e inibizione delle ghiandole endocrine ad essi correlate. Nel caso di individui spiritualmente evoluti, l'ambiente interiore svolge un ruolo fondamentale nella regolazione delle ghiandole in quanto i chakra eterici sono sensibilissimi alle esperienze interiori indotte da pratiche meditative.

CAPITOLO 3: IL PRANA E I CORPI SOTTILI



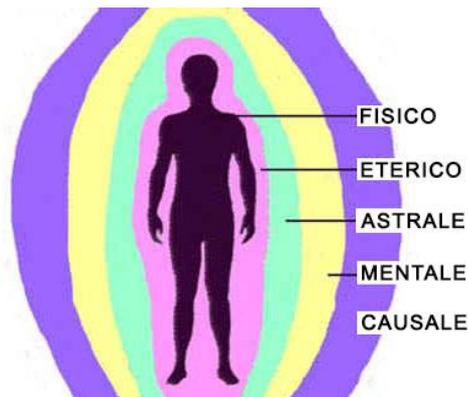
Secondo i testi yogici il nostro corpo è attraversato da canali in cui scorre l'energia vitale: il prana per gli indiani, il Qi per i cinesi, il Ki per i giapponesi. Questi canali nella medicina ayurvedica sono chiamati nadi e sono presenti nel corpo sottile, collegando fra loro i chakra e manifestando una notevole analogia con i meridiani della medicina cinese. Nella filosofia orientale i ristagni o i rallentamenti di questi flussi energetici vitali attraverso le nadi sono la causa delle malattie che si manifestano nel corpo fisico. Come riportato in alcuni testi yogici antichi, le nadi potrebbero essere 72.000, ma le principali sono tre:

- Sushumna: canale centrale che trasporta energia pranica all'interno della colonna vertebrale, attraverso il quale fluisce Kundalini (energia che giace alla base della colonna vertebrale assopita finché non si risveglia riattivando corpo fisico, mente e anima).
- Ida: canale attraverso il quale fluisce una corrente d'energia lunare, femminile, buia, notturna, passiva, intuitiva. Essa sale partendo dal lato sinistro della base della colonna vertebrale e finisce nella narice sinistra, agendo sull'emisfero destro del cervello (sede della creatività e dell'intuito).
- Pingala: canale attraversato dal flusso energetico solare, maschile, caldo, diurno, attivo, razionale. La sua risalita parte dal lato destro della base della colonna vertebrale e sfocia nella narice destra, influenzando l'emisfero sinistro del cervello (sede della logica e della razionalità).

Le tre Nadi maggiori e principali appartengono ad un sistema complesso che forma un vero e proprio circuito in cui l'energia vitale assimilata tramite il respiro scorre in tutto il corpo, influenzando i corpi sottili. L'essere umano è circondato da un campo elettromagnetico (Aura) che

si estende per circa un metro e mezzo intorno al corpo fisico ed è diviso in 7 strati chiamati corpi sottili, ognuno dei quali è connesso ad uno dei sette chakra principali.

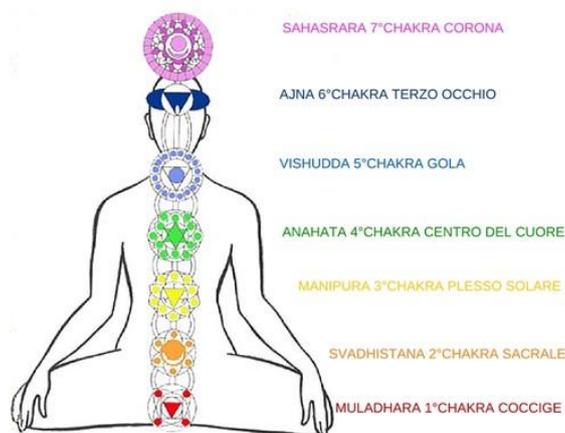
I corpi sottili sono: Fisico, Eterico, Astrale, Mentale, Causale e Spirituale. I corpi Eterico, Astrale e Mentale riguardano la singola incarnazione vissuta, mentre il corpo causale e quello spirituale accompagnano l'evoluzione dell'essere umano attraverso molte incarnazioni, fino alla ricongiunzione con la Fonte originaria.



- 1) Il corpo fisico: visibile ai nostri occhi, è l'insieme di organi, pelle, muscoli e ossa.
- 2) Il Corpo Eterico: è intimamente connesso con il corpo fisico e con il primo chakra. Ha la funzione di assorbire il Prana e distribuirlo in ogni cellula del corpo fisico e fare da intermediario tra il corpo fisico e l'astrale. Il corpo eterico non è capace di agire come veicolo di coscienza separato dal corpo fisico: al momento della morte, infatti, l'energia eterica abbandona il corpo fisico entro tre giorni dalla morte. A sua volta, il corpo fisico è così legato al corpo eterico che non può vivere senza di esso. Il dottor Kirlian, a tal proposito, ha fotografato e mappato il corpo eterico, dimostrando che continua ad esistere, come struttura sottile, anche se un arto viene a mancare.
- 3) Il Corpo Astrale è legato al funzionamento endocrino. Al contrario dell'eterico può esistere separatamente dal corpo fisico. E' il veicolo che ci consente di compiere viaggi astrali durante il sonno anche se il più delle volte non ne siamo consapevoli. L'Astrale si espande per circa trenta centimetri al di fuori del corpo fisico ed è la sede delle emozioni e dei sentimenti. Poiché qualsiasi variazione di umore viene trasmessa al corpo astrale, esso è soggetto a continui cambiamenti che si riflettono in un caleidoscopio di colori in continuo mutamento. Emozioni come la paura, l'ira, l'angoscia e la depressione provocano nell'aura ombre scure, mentre l'amore, la devozione e la gioia, la fanno apparire limpida e luminosa. Il corpo astrale sopravvive alla morte fisica, condizionando, attraverso le problematiche emotive non risolte, la futura incarnazione dell'individuo.

- 4) Il Corpo Mentale risulta costituito dall'energia dei nostri pensieri; la sua funzione di base, infatti, è quella di trovare soluzioni razionali ai vari problemi. I conflitti non risolti della sfera astrale condizionano il modo di pensare della sfera mentale. Ciò determina il ristagno di pensieri ricorrenti che imprigionano la nostra mente riflettendosi a lungo andare, sul fisico, con disturbi psicosomatici. Cambiare la propria esistenza è possibile attraverso la consapevolezza dei propri pensieri e del fatto che qualunque pensiero, conscio o inconscio, agisce realizzando nella materia il pensiero pensato.
- 5) Il Corpo Causale è il veicolo più vicino al nostro Sé Superiore. Esso racchiude le memorie ancestrali e lo scopo dell'Anima. Porta la memoria di tutte le incarnazioni e dei relativi blocchi (lezioni non apprese). Può essere immaginato come un magazzino di energia positiva costituito da sette cerchi colorati concentrici, corrispondenti ai sette Raggi Divini. Gesù chiamò questi cerchi il “tesoro nei cieli”, perché in ogni fascia colorata si depositano tutti gli atti costruttivi che compiamo, e che abbiamo compiuto, nelle nostre precedenti incarnazioni. Tutto ciò che abbiamo fatto di buono, in accordo con la volontà di Dio, secondo le virtù divine, non potremo mai perderlo poiché “è nostro per diritto di coscienza”, non potendo né essere perso né rubato.
- 6) Il corpo Buddhico: è la risultante di una straordinaria energia di amore e di abnegazione. Rappresenta il veicolo più prossimo alla realizzazione della consapevolezza cosmica.
- 7) Il corpo Atmico: veicolo proprio della scintilla spirituale rappresentante il suo totale e completo sviluppo.

I SETTE CHAKRA



La traduzione letterale più comune del termine “chakra” è “ruota”, “disco”, “cerchio”. In italiano, infatti, il termine chakra è solitamente utilizzato con il significato di centro, per indicare, appunto, i centri energetici del nostro corpo attraverso cui scorre l’energia vitale. I maestri ci insegnano che il corpo fisico umano è interpenetrato dal veicolo o matrice eterica che lo vitalizza attraverso l’energia chiamata dagli yogi prana. Tale matrice contiene, appunto, dei vortici o centri (chakra), che pur essendo eterici, corrispondono a una controparte fisica, rappresentata, generalmente, da una ghiandola endocrina e da un plesso nervoso (tranne il settimo chakra che è collegato all’intero sistema nervoso). E’ essenziale che tali centri siano aperti, allineati e fluidi per evitare il verificarsi di stress, malesseri o patologie. Il loro funzionamento riflette le decisioni che prendiamo rispetto alle situazioni della vita; può accadere, infatti, che per una decisione errata creiamo un blocco che da quel momento in poi ci indurrà ad attirare esperienze che confermano tale tensione.

La maggior parte delle tradizioni orientali descrive un sistema di sette chakra ubicati lungo il corpo, in una linea verticale che va dalla testa al bacino:

- 1) Il primo chakra (IO SONO), prende il nome di Muladhara, ed è il chakra della radice. Situato a livello dell’osso sacro, è associato al colore rosso e si sviluppa nel periodo che va dalla nascita all’età di 3- 5 anni. Le ghiandole associate a tale centro sono le surrenali, situate al di sopra dei reni. Le patologie che interessano il primo chakra indicano, spesso, difficoltà a integrare e accettare il materno, il nutrimento, il sostegno, la protezione o difficoltà ad accettare l’incarnazione e includono rigidità agli arti inferiori e mancanza di radicamento poiché, mostrando il rapporto che abbiamo avuto con la nostra madre, questo chakra concerne le aree della fiducia, della sicurezza, della sopravvivenza (casa, denaro, lavoro). E’ il chakra che sovrintende a: sistema scheletrico, reni, vescica, ultimo tratto dell’intestino, arti inferiori, pelle, naso, denti, gengive e funzione prostatica. Può essere utile, per riattivare tale chakra, e sentirsi più vivi, attivi ed energici, ricorrere all’olio essenziale di lavanda o muschio o a specifici cristalli quali: agata, rubino, occhio di tigre, quarzo rosa, onice. Utile anche indossare biancheria intima di colore rosso.
- 2) Il secondo chakra (IO SENTO) o centro sacrale prende il nome di Svadhista, è associato al colore arancione ed è direttamente ricollegabile alle ovaie nella donna e ai testicoli nell’uomo. Il suo funzionamento è influenzato dalle esperienze avute nell’età che va dai 3/5 anni agli 8 anni, fase in cui il bambino ha bisogno di affermare la sua personalità (è necessario, per i genitori, evitare di essere troppo protettivi e, allo stesso tempo, troppo autoritari). Riguarda il permettersi di sentire le emozioni e il rapporto con il cibo; quando, infatti, è disequilibrato, non riusciamo a rispondere in maniera appropriata a ciò che il corpo necessita, ritenendo i messaggi che arrivano dal nostro corpo disdicevoli e dunque da

giudicare con pensieri di colpa. Sovrintende: sistema di riproduzione, organi sessuali, sistema d'assimilazione, parte dell'intestino tenue e lingua (organo del gusto). Le patologie associate comprendono: impotenza, frigidity, patologie a carico dell'apparato genitale o urinario, endometriosi, candidosi, afte, morbo di Crohn, ernie inguinali. Utile stimolarlo con fragranze come muschio o ambra e calmarlo con rosmarino o rosa. Tra i cristalli curativi di questo chakra rientrano: ambra, pietra di luna, diaspro, topazio.

- 3) Il terzo chakra (IO POSSO) prende il nome di Manipura e, situato a livello ombelicale, è chiamato plesso solare. E' strettamente correlato all'involucro astrale o emozionale; è associato al colore giallo ed è ricollegabile al pancreas. Riguarda la possibilità dell'individuo di usare il proprio potere, dando una direzione alla propria vita in allineamento con ciò che si desidera ovvero essere se stessi. Si sviluppa maggiormente nell'età che va dagli 8 ai 12 anni, fase in cui il bambino chiede più indipendenza pur mantenendo il bisogno della certezza dell'appoggio e del sostegno genitoriale. Sovrintende: sistema muscolare, pelle (funzione di sudorazione), sistema digerente (intestino tenue, stomaco, fegato, vescica biliare), occhi e viso. Le patologie associate sono quelle metaboliche ovvero: diabete, iperlipidemie, insufficienze epatiche, ulcere gastriche ma riguarda anche dermatiti, ernia iatale, reflusso gastroesofageo, acne volgare. Fragranze calmanti utili in caso di problemi digestivi, coliti o ulcere sono la rosa e il vetiver. Fragranze stimolanti in caso di metabolismo lento e problemi alla vista, sono, invece, il bergamotto e lo ylang- ylang. Cristalli utili alla guarigione di tale centro sono: citrino giallo, apatite, topazio, malachite.
- 4) Il quarto chakra (IO AMO) o chakra del cuore, prende il nome di Anahata, ed associato al colore verde e alla ghiandola endocrina del timo. Si sviluppa nei ragazzi tra i 12 e i 15 anni, fase della ribellione adolescenziale. Sovrintende: sistema immunitario, sistema circolatorio, sistema respiratorio. Riguarda le relazioni, in particolare con le persone più vicine a noi (mamma, papà, fratelli, sorelle, figli, marito). Nello specifico indica la capacità di amare incondizionatamente senza voler cambiare l'altro ma accettandolo per quello che è. Ci parla della nostra capacità di ricevere amore sentendosi meritevoli e di darlo sentendoci capaci di farlo. Tutte le difficoltà respiratorie (fare entrare o uscire l'aria ovvero l'amore) riguardano tale chakra. Patologie riguardanti il disequilibrio di questo centro sono: AIDS, asma, bronchite, polmonite, malattie autoimmuni, cancro al seno, varici, arteriopatie. Tra le fragranze calmanti tale centro, vi sono il legno di sandalo e la rosa, mentre tra quelle stimolanti rientrano il pino e il caprifoglio. Cristalli curativi utili sono: smeraldo, ambra, tormalina, azzurrite, giada.

- 5) Il quinto chakra (IO PARLO) o centro della gola, prende il nome di Vishuddha. E' solitamente rappresentato col colore azzurro e, corrispondente alla tiroide e alle paratiroidi, comincia a far parte del territorio del terzo occhio. Tende a svilupparsi maggiormente dai 15 ai 21 anni, periodo di studi o scelte di vita importanti. Sovrintende: metabolismo, collo, gola, spalle, braccia, mani. Concerne l'espressione di noi stessi e la capacità di manifestare i nostri obiettivi. E' il chakra collegato alla nostra intuizione ovvero alla voce interiore che ci guida e ci permette di realizzare ciò che siamo destinati a compiere. Patologie riguardanti tale chakra sono: tonsilliti, dolori cervicali, ipoacusia, tracheite, tunnel carpale, laringite, polipi e noduli alle corde vocali e disfunzioni tiroidee. A livello emotivo, quando il quinto chakra perde il suo equilibrio, possono scattare comportamenti di dominazione e manipolazione ma anche incomunicabilità e disturbi del linguaggio. Fragranze stimolanti tale chakra, sono il patchouli e il muschio bianco, mentre giacinto e lavanda sono calmanti. Tra i cristalli che aiutano a trovare un equilibrio di tale chakra troviamo: lapislazzuli, zaffiro, turchese e acquamarina.
- 6) Il sesto chakra (IO VEDO), corrispondente alla regione fra le sopracciglia, al centro della fronte, prende il nome di Ajna (che vuol dire "che percepisce", "che comanda"). Tale centro corrisponde alla ghiandola pituitaria o ipofisi ed è associato al colore indaco. Sovrintende sistema endocrino, fronte, tempie. E' associato con la parte più profonda dell'essere che chiamiamo Spirito e al nostro subconscio. A questo chakra si collega il "terzo occhio". Tra le patologie riguardanti la perdita di equilibrio di tale chakra rientrano: acromegalia, adenoma ipofisario, emicrania, emiparesi, nevralgia del trigemino, sonnambulismo. A livello emotivo, invece, possono manifestarsi comportamenti autoritari, egoismo, insensibilità verso i problemi degli altri, depressione e difficoltà di concentrazione. E' strettamente collegato al bisogno di manipolare il prossimo manifestando rabbia e rancore e alla necessità della persona di ammalarsi per sollecitare attenzione e amore. Tra le fragranze calmanti tale centro ci sono giacinto e muschio bianco, mentre geranio e rosa violetta sono stimolanti. Tra i cristalli riequilibranti tale centro vi sono: zaffiro, azzurrite, ametista e fluorite violetta.
- 7) Il settimo chakra (IO SO) o chakra della corona, prende il nome di Sahasrara, è associato al colore viola e corrisponde alla ghiandola pineale. Sovrintende tutto il sistema nervoso, testa e cervello. Rappresenta la parte più intima di noi, il nostro vero nucleo: l'anima. Mostra il rapporto con il nostro padre biologico (ma anche con il divino); se questo era troppo autoritario o assente, è probabile che si sia creato un blocco in tale area determinante un senso di solitudine e separazione, che ci fa sentire non degni di ricevere amore. Riguarda

dunque il rapporto con l'autorità o con la figura che nell'infanzia ci ha fornito il senso di direzione. Quando è equilibrato sappiamo di essere tutti uno e ci sentiamo parte di una connessione amorevole e perfetta. Utile, per la riattivazione di tale centro, è la ripetizione del mantra "AUM", considerato, dalla cosmologia vedica, il suono originale che ha creato l'universo, di cui parlerò nel capitolo successivo.

Se il chakra della corona manca di equilibrio, potrebbero manifestarsi: alzheimer, cefalea, epilessia, ictus cerebrale, morbo di Parkinson, sclerosi multipla, tumore cerebrale, demenza, malattie del motoneurone, malformazioni arterovenose cerebrali e meningite.

Le fragranze da associare sono alloro (che ha potere riequilibrante), geranio (stimolante) e rosa e vetiver (calmanti). Cristalli utili all'eventuale riequilibrio sono: diamanti, celestite e tormalina bianca.

Ogni chakra è collegato sia al corpo fisico che ai corpi sottili, quindi il sistema energetico è in relazione anche con la sfera interiore, emotiva, mentale e spirituale (PNEI).

Ogni chakra è associato, inoltre, ad una ben precisa frequenza vibrazionale in un intervallo che va da pochi Hz a quasi 1000 Hz. La stimolazione del chakra con la corrispondente frequenza ne favorisce l'apertura, così come ristabilisce la funzionalità degli organi ad essi collegati.

852 Hz, ad esempio, è la Frequenza Armonica che consente il ritorno all'ordine spirituale, alla Sorgente, riallineando il settimo chakra. Questo tono è associato ad una frequenza di puro amore, l'amore incondizionato, e sensibilizza e apre la persona a esperienze spirituali.

IL MANTRA AUM

Aum è un mantra, cioè la combinazione di sillabe sacre che formano un nucleo di energia spirituale, funzionante come un magnete, finalizzato alla concentrazione di energie, appunto, spirituali. Dalla tradizione yogica, e non solo, è considerato il "**suono primordiale**". Si pensa, dunque, che prima della creazione della materia ci fosse questo suono e che, perciò, racchiuda in se tutte le energie che hanno permesso la formazione dell'universo.



La parola *Om*, scritta anche **AUM**, deriva dal sanscrito ed è composta da 4 sillabe.

Se si considerano i vari livelli di **coscienza**:

- La prima sillaba **A** rappresenta la **veglia**;
- La seconda **U** rappresenta il **sonno**;
- La terza **M** rappresenta il **sonno profondo**;
- La quarta sillaba, quella silente, cioè il **silenzio che c'è tra una la recitazione del mantra e l'altra**, rappresenta **uno stato che trascende gli altri tre**, che in sanscrito è chiamato *turiya*.

Se invece si considera l'**energia**, ogni sillaba rappresenta uno dei 3 guna (le energie materiali che influenzano la vita di tutti gli esseri viventi).

- **A** rappresenta **tamas** = ignoranza, inerzia, oscurità;
- **U** rappresenta **rajas** = dinamismo, attività, passione;
- **M** rappresenta **satva** = luce, verità, purezza;
- Il **suono silente** invece rappresenta la **coscienza pura**, uno stato che trascende i tre guna.

Se invece si pensa alle **divinità indiane**:

- **A** rappresenta **Brahma**, il creatore;
- **U** rappresenta **Vishnu**, il conservatore;
- **M** rappresenta **Shiva**, il distruttore;
- Il **suono silente** invece rappresenta **la realtà oltre le divinità**.

Se invece vengono considerati gli stati della vita:

- **A** rappresenta il **presente**;
- **U** rappresenta il **passato**;
- **M** rappresenta il **futuro**;
- Il **suono silente** invece rappresenta **la realtà che va oltre il tempo e lo spazio**.

Patanjali, il padre dello yoga, negli Yoga Sutra, scrive: *“La meditazione su Dio con la ripetizione di aum elimina gli ostacoli al controllo del Sé interiore”*. Grazie alla pratica di questo mantra sacro, infatti, si possono superare gli impedimenti scoprendo il proprio Sé.

Per cantare correttamente Om è importante che prima andiamo a percepire il suono e le vibrazioni che ciascuna sillaba provoca nel nostro corpo.

Sarebbe auspicabile sedersi sul tappetino in una posizione comoda (vedi posizioni proposte nel capitolo riguardante le tecniche meditative) e iniziare inspirando ed espirando pronunciando la sillaba “A” (questo suono dovrebbe iniziare alla base della gola e poi si dovrebbe espandere in tutto il petto, sentendolo vibrare). Successivamente inspira ed espira pronunciando la sillaba “U” (che

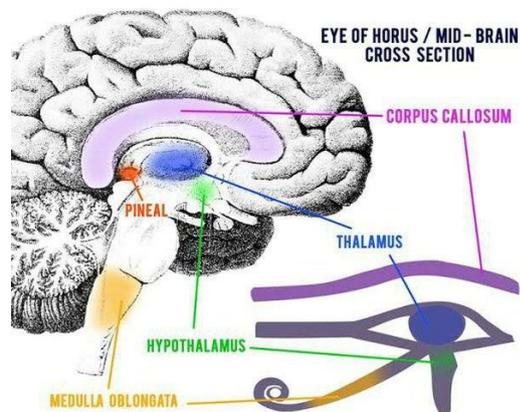
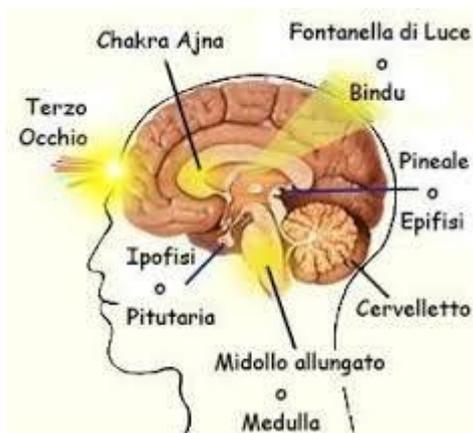
dovresti sentire nella gola). Inspira ed espira pronunciando, a questo punto, “M” (dovresti sentir vibrare la testa).

L’ ultima sillaba è silente e consiste nello stare in silenzio per la stessa durata di ciascun suono precedente.

Una volta fatto questo, sempre restando seduto, bisognerebbe respirare profondamente dal naso e, durante la successiva esalazione, cantare “AUM” sentendo che le vibrazioni partono dal petto e man mano salgono fino ad arrivare nella testa. Una volta concluso il suono, è possibile continuare ad ascoltare le vibrazioni dell’Om nel corpo.

Dal punto di vista fisiologico la pronuncia ritmica e le vibrazioni del mantra hanno un profondo effetto calmante sul sistema nervoso, proprio come la meditazione. Perciò la mente si rilassa, lo stress scompare e così tutta la salute in generale ne beneficia.

IL TERZO OCCHIO



Il terzo occhio è un vortice nel campo energetico, la cui attivazione consentirebbe di espandere la nostra coscienza, sviluppando: forte intuizione, forte capacità di visualizzazione, presenza, chiarezza, telepatia, aumento delle percezioni psichiche e potenziamento delle capacità mentali come concentrazione e memoria. Ci consentirebbe anche di essere responsabili del nostro guardiano spirituale e di essere in grado di percepire le qualità interiori degli altri, amandoli incondizionatamente, senza giudizio. Nel nuovo testamento, il terzo occhio è l’organo della visione interiore a cui Gesù si riferisce con le parole: “Se avrai un occhio singolo, tutto il tuo corpo si riempirà di luce”.

Naturalmente, per far sì che il terzo occhio si attivi, sarebbe saggio lavorare non solamente sul sesto ma anche su tutti i chakra “bassi”, fondamentali per vivere una vita piena, ovvero a contatto con la materia. Risulta fondamentale “mantenere i piedi per terra” ovvero gestire il fuoco solare dei chakra inferiori, prima di aprire i superiori, al fine di non perdere il contatto con ciò che è in basso ovvero con la dimensione sensoriale, condizione che potrebbe causare l’insorgenza di schizofrenia. L’insegnamento esoterico, infatti, considera necessario il trasferimento dell’energia dai centri al di sotto del diaframma a quelli di sopra, ovvero dalla base della spina dorsale alla testa. Questa focalizzazione delle energie alla testa produce l’apertura del terzo occhio.

Per la saggezza antica, il terzo occhio, occhio della visione che funziona a livello eterico, astrale, mentale e spirituale, è fondamentalmente una struttura appartenente ai corpi sottili dell’uomo ed emerge solo quando i tre centri superiori (vishuddha, ajna e sahasrara) cominciano a radiare e si sovrappongono formando un triangolo energetico che consente all’antakarana di trasferire, in maniera massiccia, l’energia dell’anima alla ghiandola pituitaria.

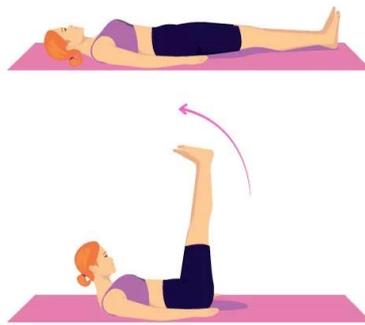
I CINQUE TIBETANI

Una pratica utile nel riequilibrio dei sette chakra è senz’altro il ricorso ai 5 tibetani, gruppo di esercizi yoga considerati elisir di eterna giovinezza, perché capaci di migliorare la flessibilità del corpo, apportando enormi benefici anche sul piano mentale. Tra i vantaggi apportati dall’utilizzo di questa pratica, infatti, rientrano: sollievo da dolori articolari e minore rigidità, apporto di energia e vitalità, migliore forza e coordinazione, riduzione dell’ansia e qualità del sonno sensibilmente migliorata. Ideali da praticare al **mattino a digiuno**, richiedono solo venti minuti e prevedono la ripetizione di ognuno dei cinque tibetani per 21 volte, anche se è utile, per le prime volte, cominciare progressivamente con 3 o 4 ripetizioni per rito. Ecco la descrizione dei riti, in ordine di esecuzione:

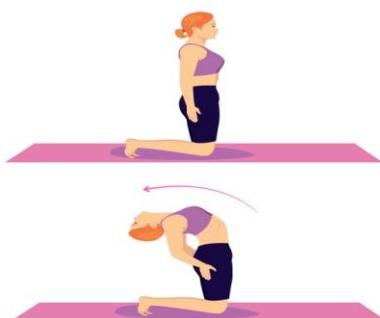
- 1) Per il primo rito è necessario posizionarsi in piedi sul tappetino con le gambe leggermente divaricate e sollevare le braccia all’altezza delle spalle, tenendole parallele al tappetino da yoga, mantenendo i palmi verso il basso. E’ necessario tenere gli occhi aperti e fissare un punto davanti a sé per limitare il senso di vertigine e ruotare tutto il corpo in senso orario, restando sempre sullo stesso punto di partenza. Per concludere l’esercizio, restare in posizione eretta, con i piedi leggermente divaricati e unire i palmi delle mani davanti al corpo (all’altezza del cuore) guardando i pollici.



- 2) Durante il secondo rito, è importante praticare una respirazione lenta e profonda. Nello specifico bisogna distendersi sulla schiena, mantenendo le braccia lungo i fianchi; inspirare e sollevare la testa, spostando il mento verso il petto. Contemporaneamente sollevare le gambe verso l'alto, mantenendo le ginocchia dritte. A questo punto espirare e abbassare lentamente la testa e le gambe nella posizione di partenza.



- 3) Il terzo tibetano prevede assumere la cosiddetta posizione del cammello; bisogna inginocchiarsi sul tappetino, con le ginocchia alla stessa larghezza delle spalle e i fianchi allineati alle ginocchia. Raddrizzare il busto e posizionare i palmi delle mani sulla parte posteriore delle cosce, appena sotto i glutei. Inspirare e lasciare cadere la testa indietro, inarcando la colonna vertebrale per aprire il petto, poi lentamente espirare e abbassare la testa in avanti, spostando il mento verso il petto.



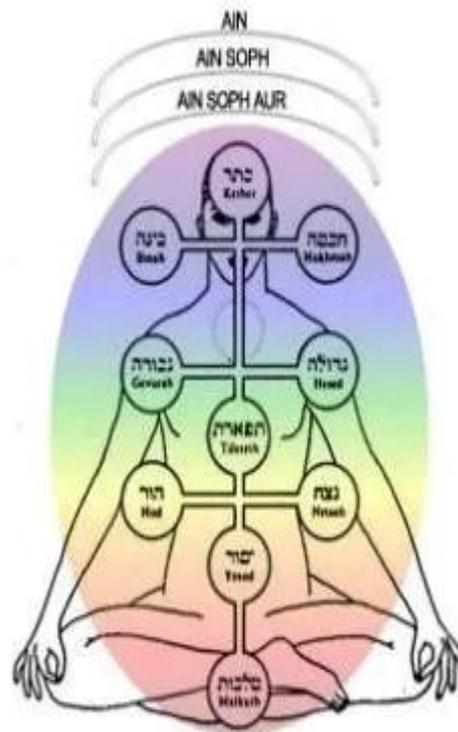
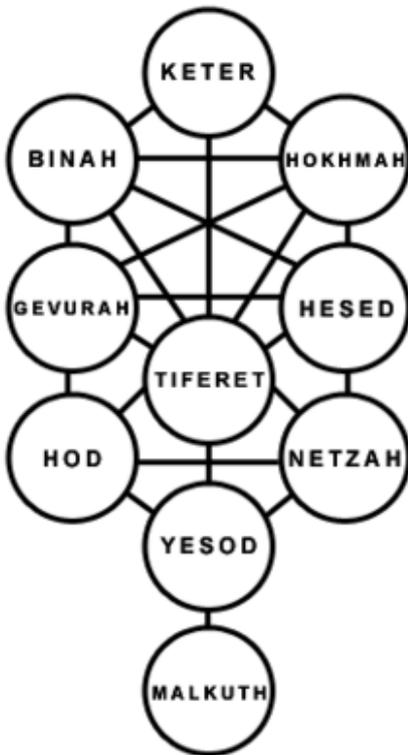
- 4) Per il quarto rito, sedersi con le gambe distese in avanti, lievemente divaricate, e mantenere il busto ad angolo retto. Mantenere le braccia lungo i fianchi, con i palmi appoggiati sul tappetino. Inspirare lentamente premendo mani e talloni a terra e alzando il bacino per formare una sorta di ponte. Mantenere le braccia tese, flettere la testa indietro ed, espirando, tornare alla posizione di partenza. Con questo Tibetano è possibile attivare il terzo, il quarto e il quinto chakra.



- 5) Il quinto rito prevede sia la posa del cane a testa in giù che quella del cane a testa in su. Iniziare stando a quattro zampe sul tappetino, spostando le mani leggermente in avanti rispetto alle spalle. Espirare sollevandosi, assumendo la posizione di una V rovesciata, mantenendo le piante dei piedi e i palmi delle mani ben saldi a terra, mentre braccia e gambe saranno tese. Inspirare e riabbassare il bacino senza toccare terra, espirare e sollevarlo nuovamente. Per sostenere la parte bassa della schiena, è possibile piegare le ginocchia quando sei in transizione tra le due pose. Con questo Tibetano è possibile attivare tutti i chakra e tonificare sia gli addominali che gli organi intestinali.



CAPITOLO 4: SIMBOLISMO ESOTERICO DEL CORPO UMANO



La via spirituale, come si è detto in precedenza, è un percorso di ascesa che parte sempre dai chakra inferiori. Annick de Souzanelle, ne “il simbolismo del corpo umano”, descrive dettagliatamente il simbolismo esoterico di ogni organo fisico, utilizzando la conoscenza antica della Qabbalah dell’albero della vita e il significato profondo della lingua ebraica, e, partendo dal presupposto che l’uomo è stato creato “a immagine e somiglianza di Dio”, ci conduce in un viaggio di attraversamento dell’esistenza fisica e spirituale che porta l’uomo a maturare lo Yod ovvero il frutto che deve divenire, conquistando il suo vero NOME (riscoperta della propria identità: il vero io). L’identità differisce dall’identificazione che è ciò si vorrebbe essere. Più ci identifichiamo in qualcosa (lavoro, dolore, paura ecc.) o qualcuno, più la nostra identità viene ad essere soverchiata fino a non riuscire più a trovarla. L’identità è essere se stessi, il proprio Nome, il proprio Sé.

Quando perdiamo la fiducia in noi stessi, e abbiamo bisogno di riporre la nostra fiducia nell’altro, vuol dire che ci siamo persi e ci stiamo identificando nell’altro. Essere liberi significa riconoscere la propria identità, ma spesso abbiamo paura di perdere il controllo e ci aggrappiamo alle nostre immagini e convinzioni. È necessario, quindi, rinascere a se stessi, ritrovare la propria identità e superare i condizionamenti inculcati fin da bambini. E’ necessario disidentificarsi dall’ego e a tal

proposito risulta utile una pratica meditativa di disidentificazione che propongo alla fine del capitolo riguardante la meditazione.

Ci hanno insegnato, nei secoli, a disprezzare il corpo e maltrattarlo, presentando ciò che apparteneva alla carne come peccato, e facendoci dimenticare che è elemento di una trilogia (spirito- anima- corpo) necessaria a trovare l'armonia che permette, a sua volta, di manifestare il mondo dell'alto; il corpo, dunque, è lo strumento e il laboratorio per raggiungere la nostra vera natura che è divina. Lo schema corporeo, nello specifico, appare formato da tre assi verticali: la colonna vertebrale (responsabile del sentiero malkut- keter) e i due lati del corpo (destra e sinistra) rappresentanti la dualità umana: l'uomo non può arrivare al divino se non supera la contraddizione. La colonna vertebrale viene qui intesa come una sorta di scala che, se risalita, conduce a un mondo nuovo. Essa è, infatti, il luogo in cui si inscrivono tutti i nostri blocchi, paure e tensioni.

Malkut corrisponde ai piedi, i quali contengono tutte le potenzialità dell'individuo nascondendo il segreto del NOME poiché ricapitolano e portano il divenire dell'uomo in potenza. Partendo dai piedi, l'uomo deve crescere, come un albero, e raggiungere la testa dove si moltiplicheranno i suoi frutti e lo fa attraverso la "discesa agli inferi" ovvero osservando le proprie ombre, per poter, infine, attraversare la "porta degli uomini", superando e integrando il proprio guardiano della soglia (identificabile nelle prove della vita da superare). Di tale processo parlerò nel capitolo successivo dedicato al processo di individuazione di Jung e alla lettura della divina commedia in chiave spirituale.

In malkut il neonato resta indifferenziato dalla madre fino all'adolescenza: periodo in cui si contesta quanto appreso dai genitori per giungere alla vera conoscenza ovvero al parto di noi stessi a terre sempre più profonde, portatrici del nostro nome. Tale processo andrebbe compiuto rispettando il tempo giusto senza ricorrere a scorciatoie per impazienza; la conoscenza messa troppo in fretta nelle mani di chi non ha purificato il cuore, e dunque messa al servizio della vanità, infatti, si rivolta sempre contro colui che si crede maestro.

Nel viaggio di riscoperta del NOME, il fegato svolge un ruolo di primo piano poiché spesso lo appesantiamo di nutrimento fisico (cibo) e psichico (paura, collera, gelosia ecc.) che sono impedimenti al compimento. E' utile digiunare dal cibo e dal pensiero accompagnando sempre con la preghiera e la meditazione per impedire l'invasione di forze diaboliche rappresentate dall'ego.

Milza e pancreas, invece, riguardano la nostra "discesa agli inferi" attraverso la giusta consapevolezza e saggezza per evitare di ritrovarsi nel terrore, che può portare persino alla morte. Per compiere tale viaggio all'interno delle nostre tenebre è necessaria una guida, e una legge fondamentale vuole che "quando il discepolo è pronto, il maestro arriva".

Anche le orecchie assumono un ruolo fondamentale, poiché, come i piedi e i reni esse hanno la forma di un seme e ricapitolano l'intero corpo (da ciò nasce l'auricoloterapia). L'uomo, che nasce per realizzare il suo nome, è creato dal verbo di Dio.

Per il compimento del nome, è necessario dare al mentale la giusta collocazione e lasciarsi condurre dalla vita accettando di non capire e non sapere niente (impresa ardua ma necessaria!). “Se non diventate come bambini, non entrerete nel regno” (Marco 10,15; Matteo 18,3; Luca 18, 17; Giovanni 3,3).

Il corpo, quindi, è lo strumento più straordinario della nostra realizzazione. Tramite la malattia, che è il linguaggio dell'anima, ci avverte se abbiamo preso una strada sbagliata. E' programmato per fare di noi degli uomini e poi degli Dei e bloccare tale processo genera, inevitabilmente, la malattia. Il corpo è il depositario dell'IO SONO ed è dotato della potenza per realizzarlo ma di questo ne parlerò nel capitolo dedicato alla metafisica.

IL PROCESSO DI INDIVIDUAZIONE DI JUNG E L'INTEGRAZIONE DELLE OMBRE

Il processo di individuazione è, per Jung, il processo di formazione e di differenziazione dell'individuo come essere distinto dalla collettività, il quale comporta separazione, differenziazione e sviluppo delle proprie qualità personali e disposizioni naturali. Nello specifico, comporta la realizzazione del Sé individuale con progressivo ampliamento della coscienza, continuando, infatti, come processo, per tutta la vita.

E' un processo che può avvenire in modo inconscio oppure in maniera consapevole; in quest'ultimo caso porta alla piena consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti ovvero alla consapevolezza di chi siamo veramente.

Ma cos'è l'inconscio per Jung? Potremmo definirlo come un contenitore ricolmo di tutto quello che non conosciamo del nostro mondo interiore ed esteriore. Ingloba, infatti, al suo interno, contenuti dimenticati che possono diventare coscienti e contenuti repressi o rimossi dall'io per motivi di convenienza o per motivazioni morali o per non soffrire.

Nell'inconscio risiede l'ombra che è in stretto contatto con la personalità inferiore ed è molto vicina al mondo degli istinti; può essere definita come la personificazione di quanto non conosciamo di noi ovvero delle qualità repressi o rimosse dalla personalità che l'io preferisce ignorare. Il non riconoscimento di tali qualità comporta, spesso, la messa in atto del meccanismo di proiezione ovvero il processo spontaneo e inconscio della psiche attraverso il quale proiettiamo negli altri, parti di noi stessi non riconosciute come nostre. A tal proposito, Jung ci dice che la frase di Cristo “ama

il tuo nemico come te stesso” non è stata compresa, poiché era implicito in essa un atteggiamento di comprensione verso l’ombra dell’altro, che è anche la nostra.

L’integrazione dell’Ombra rappresenta un passaggio fondamentale nel processo di individuazione poiché riconoscerla comporta l’accettazione di tali elementi come parte di sé. In alcuni casi si tratta di un processo particolarmente difficoltoso, che non di rado può portare ed operare un intervento di scissione. La chiave è compiere il difficile passo di ritirare la proiezione e vedere il limite in noi stessi per integrarlo e poterlo superare.

Il Sé viene definito da Jung come la totalità della psiche conscia e inconscia, ovvero la totalità della personalità, differentemente dall’io che è, invece, solo una parte essenziale del Sé. Il Sé è il motore e la meta del processo di individuazione, ed è stato contrassegnato, nei secoli, con vari nomi nelle varie culture: Atman in India, Cristo nel cristianesimo, Lapis nell’alchimia ecc.

Una delle tecniche Junghiane di integrazione dell’inconscio è rappresentata dall’immaginazione attiva che è un metodo per visualizzare i problemi inconsci permettendo loro di emergere e consentendo al paziente di elaborarli. Marie-Louise von Franz, allieva storica di Jung, propone una suddivisione in 4 fasi per promuovere questo procedimento. Il primo passo consiste nel svuotare la mente, perché “la coscienza interviene continuamente ad aiutare, correggere e negare, e in ogni caso non è capace di lasciare che il processo psichico si svolga indisturbato” (Jung). Successivamente cominceranno ad arrivare immagini dall’inconscio. Il compito non è subire passivamente, ma osservare con curiosità e voglia di scoprire per evitare di restare imprigionati nelle dinamiche dell’inconscio; l’osservazione si concentra su come le immagini si modificano nel tempo. Le modalità di raccolta delle informazioni sono diverse: pittura, scultura, musica, danza, scrittura, ecc.; Il processo raggiunge la sua maturazione quando il materiale inconscio attiva nel soggetto la spinta a prendere posizione nei suoi confronti. L’immaginazione attiva, dunque, non va confusa con le immagini che quasi ogni individuo dotato di un po’ di fantasia fa scorrere davanti al suo occhio interno in uno stato di rilassamento (ad esempio prima di addormentarsi) poiché in queste forme di immaginazione, l’interessato “sa” sempre che il tutto è “solo” fantasia. Lo scopo è quello di consentire all’individuo di entrare coscientemente e completamente nell’evento stabilendo un collegamento tra coscienza e inconscio.

DANTE ALIGHIERI E LA “DISCESA AGLI INFERI”

Uno dei libri che più mi ha illuminata rispetto al concetto di Ombra, è stato il libro “Alla ricerca di Beatrice” di Adriana Mazzarella, in cui l’autrice propone una lettura in chiave spirituale e trascendente della divina commedia. Lo stesso Dante affermò, infatti, che la propria opera fosse

polisensa ovvero avente più significati (letterale, allegorico, morale e anagogico). Dei quattro significati, quello anagogico sembra essere sfuggito ai più, ma non all'autrice del libro.

Il viaggio iniziatico di Dante attraverso inferno, purgatorio e paradiso, può essere inteso come un mandala che, una volta percorso, porta alla graduale presa di coscienza delle varie istanze del Sé. Si tratta di un vero e proprio viaggio all'interno della psiche, ovvero in quello che Jung chiama inconscio collettivo, il quale comporta il rischio di rimanervi imprigionati, ma allo stesso tempo fornisce la possibilità di scoprire le "segrete cose" nascoste in ognuno di noi.

Nello specifico, parlandoci dell'inferno, Dante illustra i meccanismi attraverso i quali l'uomo viene trascinato ed imprigionato, a sua insaputa, ovvero inconsapevolmente, nella dannazione; è nell'inferno che, infatti, si viene in contatto con le ombre, ovvero con il polo istintuale- biologico dell'uomo. Nel purgatorio, invece, avviene il processo di integrazione delle ombre e nel paradiso si giunge all'unione finale col Principio (Dio).

L'inferno dantesco corrisponde allo stato dei chakra sottodiaframmatici (di cui si è parlato nel capitolo riguardante l'anatomia esoterica) ovvero uno stato in cui non c'è distinzione tra l'io e l'inconscio e in cui l'uomo vive trascinato e posseduto dalla lonza (simboleggiante la seduzione e il trascinarsi da parte di persone o cose apparentemente innocue ma che, a poco a poco, ci rendono schiavi), dal leone (simbolo di emotività incontrollata dettata dalla nostra componente istintuale) e dalla lupa (rappresentante la brama egoistica, la frode e l'inganno dell'io) all'interno della selva che non è da intendersi, infatti, come un luogo, ma come uno stato di sonno ovvero di non consapevolezza del proprio essere.

Dante suggerisce che, quando si vuole intraprendere un cammino di ricerca, si devono abbandonare le abitudini che agiscono automaticamente; bisogna affrontare una "morte" necessaria di se stessi e sperimentare e affrontare l'inconscio per rinascere come coscienza. Bisogna prima discendere e passare dal basso, per poi risalire. Tale cammino, però, necessita, assolutamente, di una guida e quando ammettiamo di "non essere padroni in casa nostra", come dice Jung, lei compare. Nel caso di Dante, la guida è rappresentata da Virgilio, simboleggiante la mente l'intelletto.

Per entrare nelle tenebre, sono, inoltre, indispensabili, la fede, la fiducia e l'amore per la vita perché affrontare il viaggio senza un barlume di luce significherebbe non fare più ritorno.

E' bene specificare che l'intelletto rappresentato da Virgilio non è da intendersi come la ragione o come la mente; tutte le tradizioni esoteriche, infatti, distinguono quest'ultima (che è la funzione analitica ragionativa che ha sede nel cervello) con l'intelletto che è una facoltà particolare risiedente nel cuore che dà una conoscenza totale che permette di trascendere i limiti dell'io (di questo parlerò nel capitolo dedicato alla Metafisica).

La mente analitica è, infatti, un mezzo fondamentale nella vita, ma rappresenta anche l'ostacolo più grande che l'uomo trova in sé nel processo della conoscenza. Quando, infatti, si arroga il potere di essere autonoma e di rappresentare tutto l'uomo, diventa arroganza ovvero superbia.

Ciascun passaggio di consapevolezza o di morte (in termini esoterici) viene, nell'inferno, realizzato da Dante attraverso un "alto sonno" ovvero tramite uno sprofondare nell'inconscio per attingere a forze nuove e abbandonare le resistenze che impediscono di procedere. I passaggi di evoluzione, quindi, non arrivano all'io perché il passaggio di consapevolezza è un mancare a se stessi. Si tratta di distacchi dolorosi perché si ha quasi sempre a che fare con parti di noi che faticiamo a lasciar andare; l'ombra è, infatti, inizialmente del tutto inaccettabile ma bisogna lasciarla parlare, esprimersi e osservarla per non restare privati di un prezioso lato di noi stessi.

Il purgatorio, differentemente dall'inferno, rappresenta lo stato di integrazione dell'ombra ovvero la possibilità che l'uomo si dà, usufruendo del libero arbitrio, di vivere nel proprio corpo senza esserne dominato. Questo stato rappresenta ciò che per le tradizioni esoteriche viene definito stato di coscienza dell'anahata ovvero la liberazione dalle pulsioni dei chakra sotto- diaframmatici per iniziare a percepire il Sé risiedente nel cuore (si è parlato di questo nel capitolo riguardante i chakra). Si ha, dapprima, uno stato di disorientamento ovvero di difficoltà a cambiare atteggiamento nella vita poiché si è facilmente riaffermati da vecchie abitudini; non si vuol tornare indietro ma non si sa come procedere, e prima di entrare nella vera e propria lotta tra le tendenze opposte, si vive uno stato di immobilità. L'inconscio prova a compensare inviando dei messaggi tramite i sogni, ma è necessario avere la pazienza di temprare la volontà di cambiare gradualmente, anche se l'immobilità è meglio che non duri troppo a lungo per non causare una ricaduta.

Un altro grosso pericolo che l'io corre all'inizio del processo di integrazione dell'ombra, è ciò che Jung chiama "inflazione" ovvero un rigonfiamento dell'ego conseguente all'integrazione di contenuti inconsci che determinano un'ampiezza della coscienza, la quale può essere sopraffatta perdendo la capacità di giudizio, poiché si cade nella presunzione di sapere tutto.

Il cammino di integrazione, dunque, è tutto in salita e necessita che la luce venga vista gradualmente, per non restarne abbagliati.

Può anche succedere di ricadere in Lucifero, ovvero negli inferi, stavolta non più "trascinati" ma coscienti e la conoscenza acquisita diventa, allora, veramente diabolica, perché viene usata per il proprio potere a danno degli altri. Fino alla fine, anzi soprattutto alla fine, cambiare radicalmente è difficile.

Il paradiso, infine, è la cantica più difficile poiché rappresenta la sintesi delle due cantiche precedenti. Qui, a guidare Dante è Beatrice, da intendersi come l'anima del poeta, in nome della quale Dante compie il difficile viaggio all'interno di Sé. I passaggi iniziatici di morte e rinascita non

avvengono qui attraverso il sonno, ma sono segnati da momenti di cecità di fronte alla soverchiante luminosità di quanto appare. Si ha qui una contemplazione di Dante del paradiso, che non è da intendersi come qualcosa di passivo, ma come un accogliere le immagini che si presentano lasciandole parlare, così come avviene nell'immaginazione attiva di Jung (processo di cui ho parlato nel capitolo precedente). La contemplazione non è fine a se stessa, ma è finalizzata a incarnare nella vita ciò che viene rivelato: quando durante l'immaginazione attiva o nei sogni l'inconscio ci presenta un'immagine, dobbiamo contemplarla e meditarla come reale. Il poeta ci dice che è importante, inoltre, rivolgere la contemplazione anche all'esterno perché l'inconscio parla anche attraverso di esso: dobbiamo aprirci alla vita ascoltando tutti i messaggi provenienti dai nostri pensieri o dalle parole che ci vengono dette.

Va, inoltre, considerato, che l'equivalente psicologico del viaggio dantesco è il processo di individuazione di Jung (definito nel capitolo precedente) con il quale si giunge allo stato di percezione del Sé e al riconoscimento del Salvatore all'interno di noi stessi: "Voi siete Dei, siete tutti figlioli dell'altissimo" Giovanni 10, 35 (di questo parlerò ampiamente nel capitolo successivo). Tale processo di individuazione va effettuato con molta attenzione, con i giusti mezzi, poiché si ha il rischio di perdere il contatto con la realtà identificandosi nell'inconscio, e ciò comporterebbe l'insorgenza, in termini psicologici, della follia. Tuttavia è molto pericoloso interrompere tale processo una volta intrapreso, poiché potrebbe condurre alla malattia se non, addirittura, alla morte. Dante comprende che solo la conoscenza di Sé, anche se dura e difficile può condurre a una trasmutazione in positivo delle energie che l'uomo porta in sé.

Il poeta ci dice, inoltre, che nella ricerca spirituale, ogni uomo e donna deve passare attraverso Maria, madre di Cristo, cioè deve sviluppare la qualità di cui ella è simbolo ovvero la polarità femminile del creatore identificabile nella Misericordia, Grazia e Sapienza. Maria rappresenta, inoltre, lo stato interiore di accoglienza umile e servizievole del Divino attraverso il quale può nascere il fanciullo ovvero il Sé. E' il sentimento femminile dell'Amore ciò a cui allude il poeta: "l'amor che move il Sole e l'altre Stelle".

CAPITOLO 5: LA PRESENZA IO SONO, L'ANTAKARANA E LA TRIPLICE FIAMMA



La Presenza IO SONO è il nostro vero Sé.

La vita, infatti, discende dalla Presenza IO SONO (Spirito), come un raggio di luce elettronica ovvero l'Antakarana (filo argentato internamente e dorato all'esterno) che entra dal chakra della testa e prosegue nella colonna vertebrale, dando vita a tutti i Chakra; l'antakarana si ancora, inoltre, nel nostro cuore, producendo una Fiamma divina eterica chiamata "Cristo Interiore" o "Scintilla Divina". Si tratta di una Triplice Fiamma in cui si manifestano i 3 aspetti di Dio: fiamma azzurra (virtù della buona volontà di Dio, della forza, del potere corrispondente al padre), fiamma dorata (virtù della saggezza/intelligenza divina corrispondente al figlio) e fiamma rosa (virtù dell'amore divino corrispondente allo spirito santo o alla madre).

Il Cristo interiore è il nostro Fuoco Sacro, il nostro sole, la nostra luce interiore ovvero Dio in noi poiché fa da intermediario fra i nostri corpi inferiori e il nostro vero Sé.

Noi siamo, infatti, esseri solari: spiriti divini incarnati in un corpo fisico, per fare un'esperienza umana di evoluzione. Il pianeta Terra è una scuola, dove evolvono miliardi di anime e in cui dobbiamo imparare a sviluppare le virtù divine e i nostri poteri.

Attualmente non siamo consapevoli della nostra natura divina a causa della caduta dell'essere umano, avvenuta molto tempo fa, che ha creato il "Velo di Maya", che oggi ci impedisce di vedere chi siamo veramente e di vedere i piani spirituali, i Maestri Asceti e gli Esseri di Luce.

Siamo, infatti, abituati a identificarci con il nostro corpo fisico, perché è l'unico che i nostri occhi fisici vedono, ma in realtà abbiamo altri corpi sottili: un corpo per ogni piano di manifestazione.

Il Cristo dell'uomo è stato, nel tempo, dimenticato perché l'aspetto egoico dell'umanità ha preso il sopravvento attraverso la paura e il senso di colpa.

La triplice fiamma, resta, quindi inattiva, come chiusa in una capsula ermetica, fino a quando qualcuno rivela all'uomo questa conoscenza o la sveglia volontariamente attraverso un trattamento per invocare il Cristo che è nel cuore. E' infatti necessario riconoscere il Cristo negli altri, anche nel nostro peggior nemico, e benedirlo in modo da riattivarlo e permettergli di ricollegarsi con Dio Padre-Madre. Possiamo usare la seguente formula: “Io riconosco il tuo Cristo, lo benedico e lo invoco affinché si manifesti ora nella tua vita!”

Quando risvegliamo il Cristo, apriamo la porta alla luce.

Come possiamo risvegliarlo? E' utile osservare le nostre emozioni e i nostri pensieri negativi. Esiste un nesso fondamentale che lega il nostro ambiente interno con l'ambiente esterno da cui dipendono salute, benessere, longevità e qualità della vita personale, lavorativa e relazionale che spiegherò dettagliatamente nel capitolo riguardante le sette leggi universali.

TRASMUTAZIONE DEL KARMA CON LA FIAMMA VIOLETTA

"Karma" è una parola sanscrita che significa "azione", "fare", "causare", cioè mettere in azione il Principio di causa ed effetto. Quindi la legge del karma è la legge di causa ed effetto di cui parlerò nel capitolo delle sette leggi universali.

Sappiamo che il nostro potere creativo, in quanto esseri creati a immagine e somiglianza di Dio, si manifesta attraverso pensieri, sentimenti, parole e azioni. Siamo nati con il libero arbitrio ovvero con il diritto di scegliere se pensare in modo positivo (in accordo con la legge dell'amore) o negativo. Dal nostro libero arbitrio dipende, inevitabilmente, la qualità della nostra vita.

Il karma è energia di ritorno rispetto alla qualità dei nostri pensieri, sentimenti, parole e azioni poiché ogni azione ha una sua reazione.

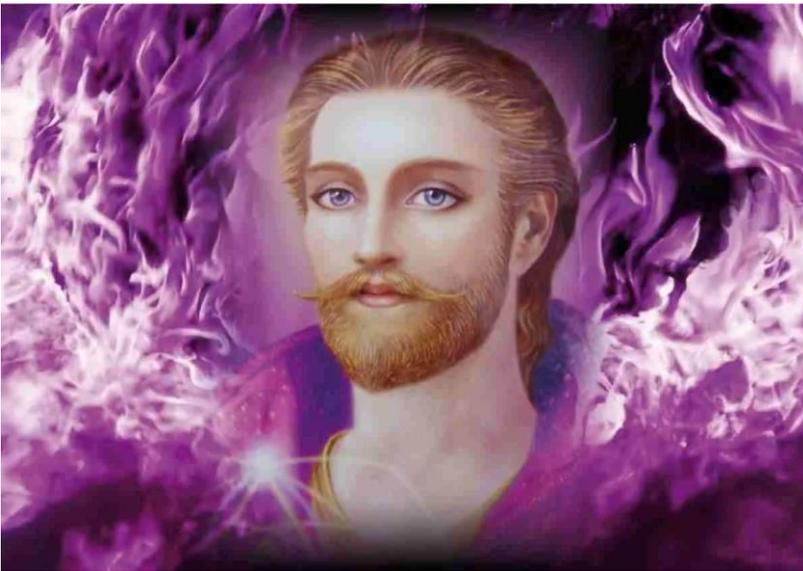
Esistono diverse tipologie di karma che influenzano la nostra vita: personale, familiare, di gruppo, di razza, nazionale, continentale, mondiale.

Il karma potrebbe manifestarsi nella nostra vita con problemi di vario tipo: litigi con familiari e amici, malattie, difficoltà nell'ambito lavorativo e/o incidenti. Un gruppo di persone, che deve vivere insieme il proprio karma, ad esempio, potrebbe affrontare insieme un terremoto, un'inondazione o un incendio.

Il Maestro Saint Germain ci ha donato, per l'era dell'Acquario, la conoscenza della trasmutazione del karma. L'umanità ha generato così tanto karma negativo, che spesso, invece di provare a imparare la lezione che la vita ci offre, ciascuno di noi si arrabbia con la vita e cerca un colpevole ovvero un responsabile delle proprie sofferenze.

La trasmutazione attraverso la fiamma violetta implica la trasformazione dell'energia negativa in energia positiva in nome della Misericordia Divina, del Perdono e dell'Amore Compassionevole. La sua vibrazione è altissima: applicandola su un corpo o luogo in cui ci sono vibrazioni basse (emozioni negative o pensieri negativi), determina una modificazione della vibrazione degli elettroni e una conseguente trasmutazione delle disarmonie.

ATTIVAZIONE DELLA FIAMMA VIOLETTA



Per attivare la fiamma è necessario:

- 1) Visualizzarla attraverso il Corpo mentale: visualizzare un fuoco violetto alla base dei propri piedi che mano a mano si espande, fino ad avvolgerci interamente, oltre tre metri sopra la nostra testa e sotto i nostri piedi;
- 2) Sentirla attraverso il Corpo emozionale, collegandosi, per quanto possibile, con l'emozione alle sue Virtù di Misericordia, Perdono e Liberazione;
- 3) Decretarla attraverso il Corpo fisico-eterico: “IO SONO un Essere di Fuoco Violetto. IO SONO la Purezza che Dio desidera. (Tutto x3) Il mio Mondo è un Mondo di Fuoco Violetto. Il mio Mondo è ciò che Dio desidera. Il mio Mondo è un pilastro di Fiamma Violetta. Il mio Mondo è perfetto come Dio desidera. La mia Terra è un pianeta di Fuoco Violetto. Perciò sarà ciò che Dio desidera”.

Va specificato, inoltre, che è fondamentale decretare sempre a voce alta e non mentalmente.

“Nel principio era la parola e la Parola era con Dio, e la parola era Dio. Essa era nel Principio con Dio. Ogni cosa è stata fatta per mezzo di lei e senza di lei neppure una delle cose è stata fatta. In lei era la Vita; e la Vita era la Luce degli uomini; e la Luce risplendé nelle tenebre, e le tenebre non l’hanno ricevuta” Giovanni I, 1-6.

LEGGI UNIVERSALI

Le sette leggi universali sono state donate all'umanità, tanto tempo fa, dal Maestro Asceso "Ermete Trismegisto" (Il tre volte grande), conosciuto anche come Ermes, Mercurio, Enoch, Toth. Risulta fondamentale conoscerle al fine di metterle in atto (per quanto possibile) allo scopo di risvegliare la propria Triplice fiamma.

Chiamato "Dio della Sagesza" e "Messaggero degli Dei", Ermete, riferendosi alle Leggi Universali, disse: “Chi le comprende perfettamente possiede la chiave magica, davanti alla quale si spalancheranno tutte le porte del Tempio.”

Tali leggi sono:

- 1) Legge del Mentalismo: “Tutto è mente; l’Universo è mentale. Ciò che tu pensi si manifesta. I Pensieri sono cose. Dov’è la tua mente, lì sei tu”. Il maestro Trismegisto usa la parola "Tutto" indicando la Divina Presenza IO SONO Cosmica che ha creato tutte le cose ed è in tutte le cose. Nel nostro universo Dio è uno e l’uomo è stato creato a immagine e somiglianza del creatore e quindi può creare, ma ogni sua creazione inizierà prima nella sua mente. La vita è una nostra proiezione: proiettiamo all'esterno tutto ciò che siamo. Quindi tutti i nostri pensieri creano la realtà intorno a noi. La vita obbedisce alle credenze e a ciò che esprimiamo con le parole. Ciò a cui diamo importanza con la nostra mente e i nostri sentimenti, avrà potere nella nostra vita. Le idee e credenze si sono formate in base a ciò che ci è stato insegnato e sentiamo dire e alle memorie psichiche familiari e fanno vedere la realtà come attraverso il filtro di un paio di occhiali, che mostrano la realtà in modo falsato. Siamo nati con il libero arbitrio, cioè con il diritto di scegliere se pensare in modo positivo o negativo. La scelta che facciamo, giorno dopo giorno, determina la qualità della nostra vita. Bisogna, dunque, imparare, gradualmente, a controllare la mente affrontando la vita con pensieri ed emozioni positive, che inizieranno, finalmente, a creare, una vita positiva intorno a noi.
- 2) LEGGE DELLA CORRISPONDENZA: “Come è in alto, così è in basso e com’è in basso, così è in alto. Come è dentro, così è fuori e come è fuori, così è dentro”. Per comprendere Dio dobbiamo comprendere noi stessi perché tutto è fatto della stessa sostanza: il

Macrocosmo corrisponde al Microcosmo (il sistema solare, ad esempio, ha la stessa struttura dell'atomo). Allo stesso modo la Divina Presenza cosmica si ripete nella nostra Divina Presenza individuale.

- 3) LEGGE DELLA VIBRAZIONE: “Nell’universo tutto è in movimento, tutto vibra e si muove, è impermanente”. Tutto è in continua trasformazione, perché tutto vibra. Noi abbiamo una capacità di percezione limitata e quindi ci sembra tutto fermo; non vediamo i nostri pensieri, perché vibrano ad una frequenza troppo alta per i nostri sensi fisici. La vibrazione è ciò che permette che gli esseri, le cose e gli ambienti si colleghino fra loro per vibrazione. Per capire come stiamo vibrando, basta osservare le persone intorno a noi e come ci relazioniamo con loro poiché ciò che attiriamo nella nostra vita, vibra alla nostra frequenza. Le persone intorno a noi sono dei “maestri”, perché ci mostrano come noi siamo.
- 4) LEGGE DELLA POLARITÀ: “Tutto è duale, tutto ha due polarità. Ogni cosa si può presentare sotto forma di un paio di opposti: i simili e gli opposti sono la stessa cosa. Gli opposti sono identici nella loro natura, ma differenti di grado. Gli estremi si toccano. Tutti i paradossi possono essere riconciliati”. Nel nostro universo ogni cosa ha la sua coppia di opposti (luce-buio, caldo-freddo, maschio- femmina, paura-coraggio ecc.). Dentro ogni polarità c’è in potenza anche l’altra; dentro ad ogni persona pigra, per esempio, c’è una persona attiva in potenza, che aspetta di manifestarsi.
- 5) LEGGE DEL RITMO: “Tutto fluisce e refluisce, ogni cosa ha i suoi periodi di avanzamento e di regressione. Tutto sale e scende. 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”. La vita ha un movimento come quello del pendolo: il processo di nascita, crescita, sviluppo e morte si verifica in ogni cosa sia sul piano fisico, che su quello emozionale e mentale. Dopo un periodo di tristezza segue un periodo di allegria. Dobbiamo imparare a padroneggiare questo movimento, in modo da evitare di essere trascinati nella polarità che non desideriamo. Anche la nostra vita segue un ritmo: nasciamo, cresciamo, moriamo; e il ciclo ricomincia.
- 6) LEGGE DI CAUSA ED EFFETTO: “Ogni causa ha il suo effetto e ogni effetto ha la sua causa; non c’è effetto senza causa. Secondo le cause saranno gli effetti. Tutto ciò che fai agli altri ti ritornerà. Non esiste il caso, bensì la causalità”. Noi generiamo le cause attraverso il nostro potere creativo: pensieri, emozioni, parole e azioni. Possiamo sintetizzare questa legge anche con la frase “Ciò che semini, raccogli!”. Se pensi o parli male degli altri, quell’energia che uscirà da te, in accordo con quanta cattiveria lo hai fatto, ritornerà a te aumentata e si potrà scaricare nella tua vita attraverso un incidente o qualcosa di sgradevole.

Se semini bontà, aiuto e amore, raccoglierai bontà, aiuto e amore. Quello che semini, che sia costruttivo o distruttivo, raccoglierai.

- 7) LEGGE DI GENERAZIONE: “Tutto ha un principio Maschile e uno Femminile, per generare e moltiplicarsi”. Tutto ha un padre e una madre. Ciascuno di noi ha una parte maschile e una femminile: una parte è visibile fisicamente, mentre l'altra no (la donna manifesta il principio femminile nel corpo, ma ha interiormente un principio maschile). Questi due principi in noi ci permettono di vivere in modo equilibrato. Il principio Maschile invia delle forze, ma ciò non serve a niente se non c'è l'altro principio che risponde, riceve e opera su quello che ha ricevuto. Nel nostro Cristo interiore la Fiamma Azzurra è il principio maschile, mentre la Fiamma Rosa è il principio femminile.

DECRETI QUOTIDIANI DI METAFISICA

Oltre a quanto descritto, sarebbe utile, per il risveglio del nostro Cristo interiore, ricorrere a decreti metafisici di pratica quotidiana. Ne propongo due qui di seguito:

- 1) Affermazione della nostra Divinità: Io accetto adesso la Verità del fatto che possiedo un Essere Divino, glorioso, che in questo momento sta sviluppando e portando nella mia vita e ai miei sensi fisici la realizzazione della mia propria Divinità. Affermo di possedere nel centro della mia testa un chakra chiamato “Fede”, che genera e produce tutta la Fede che mi è necessaria, in modo che io non possa mai più dire che la mia Fede è insufficiente. Se ho Dio dentro di me, se tutto il mio Essere è fatto dell'essenza stessa di Dio, del corpo di Dio, Padre e Madre, possiedo nel mio Essere tutte le qualità e tutti gli attributi di Dio stesso. Grazie Padre, perché questa è la Verità. IO SONO la Presenza Divina, espandendo la Triplice Fiamma nel mio cuore, generando l'espansione dei punti di Luce in ogni cellula del mio corpo. LUCE ESPANDI (x3) fino a che lo splendore brilli attraverso i miei quattro corpi inferiori. Veglia perché mai diminuisca e fallo rimanere sempre in espansione. IO SONO la fonte del Tutto. IO SONO il Potere che risponde ad ogni chiamata. IO SONO colui che compie la Volontà di Dio. IO SONO l'Amore, la Saggezza, il Potere. IO SONO la Luce cosmica in azione in ogni ora. Grazie Padre-Madre.
- 2) Benedizione del Cristo interiore: Amato Cristo interiore, io ti riconosco in me, ti benedico. Assumi il comando della mia vita. (X 3) Grazie amato Cristo interiore.

Va, inoltre, detto, che la nostra personalità è avvolta e protetta dalla DIVINA PRESENZA IO SONO che è un mantello di luce che, se invocato, protegge i nostri quattro veicoli inferiori da ogni disarmonia esterna avvolgendo tutta la nostra aura.

Possiamo chiedere alla nostra Divina Presenza di far discendere questo mantello di luce in modo da non essere più influenzati dalle negatività del mondo esterno. Se però noi lasciamo entrare nella nostra mente pensieri negativi, facciamo dissolvere questo mantello; ma possiamo invocarlo di nuovo per un numero illimitato di volte al giorno.

Il Maestro Saint Germain, Avatar della nuova età dorata che vivremo, dice: “E’ meglio uscire per strada nudi, piuttosto che senza il vostro mantello di luce!”

Tale mantello di luce di protezione deve essere invocato almeno 3 volte al giorno: mattino, mezzogiorno e sera. Va invocato decretando: “Amata Divina Presenza IO SONO, grazie per la Vita, per questo giorno, per l’opportunità di migliorarmi e correggere ogni errore che possa aver commesso. Assumi ora il comando della mia vita e della mia personalità, dammi Luce, Luce, Luce e più Luce! Carica la mia vita e il mio mondo di Luce e più Luce! Amata Presenza di Dio IO SONO, avvolgimi con il tuo mantello di luce elettronica, e rendimi invisibile e invincibile ad ogni creazione ed energia inferiore alla perfezione di Dio. Grazie Padre, grazie Madre.”

LE 3 SOLLECITUDINI

Le tre sollecitudini sono pratiche di luce donate dal Maestro Saint Germain da praticare ogni giorno (mattina, mezzogiorno e sera). Pochi minuti al giorno dedicati a queste pratiche ci permettono di trasformare le nostre giornate poiché ci permettono di proteggere la nostra energia da attacchi esterni.

- 1) La prima pratica consiste nel riconoscere e ringraziare la Divina Presenza IO SONO, chiedendole di assumere il comando della mia vita e della mia giornata;
- 2) La seconda pratica consiste nell’invocare il mantello di luce di protezione;
- 3) La terza e ultima pratica consiste nell’invocare il Pilastro di Fiamma violetta per cancellare tutte le disarmonie presenti nei nostri 4 corpi inferiori. “Amata Divina Presenza IO SONO, avvolgimi con il Pilastro di Fiamma Violetta. Fiamma Violetta, trasmuta, consuma e dissolvi ogni disarmonia presente nei miei quattro corpi inferiori. Grazie Padre/Madre.”

Se lascio entrare in me emozioni e pensieri negativi, le vesti di luce si dissolvono e ce ne accorgiamo perché sentiamo dentro di noi emozioni negative e pensieri negativi. Un’ importante massima metafisica afferma: “L’armonia del mio essere è la mia massima protezione.”

Possiamo, infine, aggiungere, alle tre sollecitudini, la protezione aggiuntiva dell’Arcangelo Michele: “Amato Arcangelo Michele, poni ora la tua Croce di Fiamma Azzurra davanti a me, dietro di me, al mio fianco destro, al mio fianco sinistro, sopra di me e sotto di me e sigillami, sigillami, sigillami con la Protezione invincibile della Croce di Fiamma Azzurra. Grazie Padre, grazie Madre.”

CAPITOLO 6: GHIANDOLA PINEALE E SANTO GRAAL

Esiste una teoria associante la ghiandola pineale al **Santo Graal**. Il calice utilizzato da Gesù nell'ultima cena assomiglierebbe, infatti, proprio alla forma di questa ghiandola e così come il Santo Graal sarebbe stato utilizzato per raccogliere il sangue di Gesù crocifisso così la ghiandola pineale raccoglierebbe la **melatonina**, un vero e proprio liquido dell'immortalità (non a caso tra le caratteristiche di questa sostanza vi è il suo potere antiossidante e, dunque, anti invecchiamento).

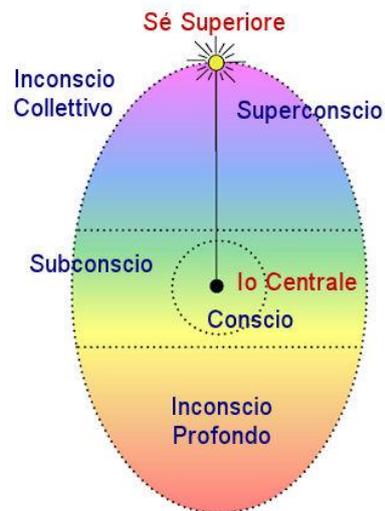
Intorno alla figura di Gesù Cristo ruotano svariate teorie e interpretazioni differenti; per la chiesa cattolica era il figlio di Dio nato dalla vergine Maria per opera dello spirito santo mentre per l'interpretazione storica potrebbe trattarsi di un uomo particolarmente saggio, un guaritore, un predicatore non avente nulla di divino o sovrumano. Qualche storico vede in lui un attivista politico o un rivoluzionario, qualcuno lo vede come un extraterrestre venuto da altri pianeti del sistema solare e, infine, vi è una teoria che suddivide Gesù dal Cristo. Secondo questa interpretazione, Gesù era solo un uomo mentre il **Cristo era un'energia divina**; egli dunque sarebbe stato un grande asceta, grande iniziato in grado di "canalizzare" una **forza cosmica universale** o frequenza vibratoria di grande intensità. E' interessante notare che secondo le teorie scientifiche attuali, ciò che chiamiamo "materia" non esiste (premio nobel per Max Planck, 1918): gli elettroni, infatti, ruotano attorno al nucleo centrale a distanze grandissime, facendo sì che il 90% della materia sia spazio vuoto. Noi percepiamo la materia allo stato solido (quindi densa) in virtù della vibrazione velocissima degli atomi, impercettibile dall'occhio umano.

L'ormone melatonina viene definito come **Khristos**: termine greco significante olio magico, dal quale sembrerebbe derivare la parola Cristo, anticamente utilizzata per intendere sacerdoti o re definiti "unti" poiché consacrati durante le cerimonie con oli sacri. Con l'affermarsi della religione cristiana, il termine venne associato alla figura di Gesù.

Secondo questa teoria, quindi, il Cristo sarebbe l'olio secreto dalla ghiandola pineale (melatonina) che permette a chiunque lo sappia usare di incarnare un livello di **coscienza superiore**. Tale olio, una volta prodotto, scende lungo il rachide fino all'osso sacro (Cristo che scende dal cielo venendo sulla terra) per poi risalire lungo le 33 vertebre (come 33 sono gli anni di Gesù) solo in presenza di determinate condizioni quali: **meditazione** (fondamentale per contrastare le basse frequenze vibratorie date da emozioni come paura e rabbia), **digiuno** (accompagnato sempre dalla preghiera per far sì che l'ego non prenda il sopravvento) e **astinenza sessuale** (gestione energia sessuale senza farsi sopraffare). In queste ultime condizioni questo olio aumenterebbe la frequenza vibratoria dell'intero organismo (apertura delle porte del cielo), in assenza, invece, verrebbe totalmente sprecato.

Secondo le tradizioni occulte, una goccia di questo ormone verrebbe espulso dalla ghiandola una volta al mese, scendendo nel bacino; è possibile farlo germogliare e risalire al cervello (rigenerando il corpo fisico) sfruttando un momento astrologico favorevole corrispondente al **novilunio** (congiunzione del sole con la luna ovvero unione del maschile e del femminile che determina l'apertura di un portale energetico). La seconda venuta del Cristo, dunque, consisterebbe nella possibilità degli esseri umani di elevarsi ovvero di "salvarsi" e ascendere al nuovo mondo sfruttando tali conoscenze.

CAPITOLO 7: LA PSICHE- UOVO DI ASSAGIOLI



Nel rappresentare l'essere umano come un microcosmo, lo psicologo italiano Roberto Assagioli ha fatto ricorso a questa figura archetipale per illustrare i contenuti consci e inconsci dell'essere umano; ne è risultato il cosiddetto Uovo di Assagioli, utilissima bussola di riferimento per la conoscenza di Sé. Può essere inteso come una rappresentazione schematica della costituzione biopsichica dell'essere umano, che è contenuto nella sfera illimitata dell'inconscio collettivo. Il punto centrale rappresenta l'Io (o Ego). Tutte le linee delimitanti sono tratteggiate per indicare la costante possibilità di comunicazione tra le varie componenti della psiche.

La porzione centrale è detta coscienza attiva o conscio, da alcuni considerata come la quasi totalità della psiche anche se, in realtà, il conscio ne è solo una piccolissima frazione.

Subito intorno al conscio risiede il subconscio o inconscio medio, che è un luogo della coscienza facilmente accessibile tramite un'operazione volontaria di richiamo di contenuti al suo interno riposti (ad esempio possiamo, più o meno facilmente, ricordarci la capitale di uno stato o il colore delle pareti di casa anche se in questo momento non sono nel nostro campo di coscienza). E' questa la zona dove si verifica gran parte del lavoro intellettuale, immaginativo e creativo; ed è l'unica componente che è in diretto contatto con il conscio.

L'inconscio inferiore è la parte più antica e primitiva dell'essere umano ed è il luogo della coscienza dove vengono memorizzate tutte le esperienze che abbiamo rimosso, perché giudicate non integrabili per l'idea che abbiamo della nostra personalità. Tutto ciò che non ci piace degli altri (ombra) fa parte di questa zona, così come tutto ciò che più ammiriamo fa parte dell'inconscio superiore.

L'inconscio superiore o superconscio è un'area della psiche completamente ignorata dalla psicologia accademica prima che arrivasse il contributo della cosiddetta psicologia Transpersonale, grazie ad importanti autori quali Ken Wilber, Stanislav Grov e lo stesso Assagioli. Si tratta della zona della psiche dove risiedono le più elevate qualità dell'animo umano e da cui provengono le intuizioni ma anche gli slanci altruistici e gli stati di illuminazione e di estasi. Non essendo questa zona direttamente comunicante con il conscio, il singolo individuo può non essere consapevole dei moltissimi talenti che sono qui racchiusi e tenderà ad ammirare all'esteriore di sé coloro che li manifestano nella propria personalità.

L'Io è colui che sente, che prova, che pensa e che sperimenta i vari stati della psiche. L'ego opera per tenere sotto controllo l'inconscio, le proprie profondità, il proprio Sé che in realtà, come un vulcano, cerca di eruttare e venire fuori, soprattutto nei sogni.

L'inconscio collettivo (così definito da Jung) è quel mare energetico, emozionale e mentale in cui è immersa la nostra psiche e che ci mette in comunicazione con tutti gli altri esseri della nostra razza. E' il mondo dal quale veniamo e al quale ritorniamo e con il quale siamo continuamente in contatto attraverso il sogno. In esso troviamo gli archetipi (energie che hanno delle rappresentazioni simboliche) che concorrono alla costituzione della psiche.

L'inconscio collettivo è, a sua volta, tripartito:

- L'inconscio collettivo superiore: rappresentato da Dante nel paradiso, è legato all'essenza e allo Spirito ed è alla base di ciò che ispira lo sviluppo della scienza, arte e religione nella prospettiva del divenire;
- L'inconscio collettivo medio: rappresentato da Dante nel purgatorio, è un laboratorio che vede al centro l'uomo impegnato nella sua e altrui evoluzione che passa attraverso le prove e le sfide della vita;
- L'inconscio collettivo inferiore: rappresentato da Dante nell'inferno, è la parte dell'inconscio in cui ritroviamo il nostro passato, la nostra storia e l'evoluzione di tutta l'umanità sulla terra.

L'essere umano si colloca nell'inconscio collettivo tra Spirito e materia ed è formato da:

- Spirito: rappresenta le infinite possibilità, è la fonte della vita, è unico per tutti ed è in relazione col bambino;
- Anima: che è suddivisibile, a sua volta, in inconscio superiore o anima cosciente, inconscio medio o anima razionale e inconscio inferiore o anima senziente. Il suo centro è rappresentato dal Sé Personale ed è in relazione con la madre.
- Corpo: è collegato alla psiche attraverso la mente ed è in relazione con il maschile (Animus).

Il Sé superiore è un'essenza sovra- egoica ovvero un "centro permanente, il vero Io o Sé" al di là dell'io cosciente. Può essere, anch'esso, tripartito:

- Sé superiore: è lo spirito e si manifesta solo se ci sono le condizioni date dall'Ordine e dalla Purezza attraverso la Potenza, l'Amore e la Sapienza.
- Sé personale: è la sintesi del Pensiero, del Sentimento e della Volontà ed è in continuo cambiamento poiché sottoposto alle influenze del Sole e della Terra.
- Sé inferiore: è terreno, legato al passato, all'ereditarietà e alle leggi biologiche della vita. Influenza e condiziona il Sé personale.

Quando non è in balia del Sé inferiore, l'essere umano si muove tra Sé personale e Trans-personale.

CAPITOLO 8: FATTORI PREDISPONENTI LA CALCIFICAZIONE DELLA GHIANDOLA PINEALE

Il più grande nemico della ghiandola pineale è il **fluoro**, riscontrabile in numerosi prodotti per la cura dei denti, nel sale da cucina e in alcuni casi anche nell'acqua potabile (nonostante sia stato classificato come sostanza tossica e tossina ambientale non biodegradabile). Gli studi recenti della dottoressa Jennifer Luke dell'università del Surrey in Inghilterra hanno evidenziato ufficialmente la correlazione tra fluoro e calcificazione/ inibizione della ghiandola pineale e la conseguente inibizione della spiritualità oltre che la predisposizione e disponibilità ad accettare ed eseguire ordini esterni senza opporre resistenza.

Altre tossine inibenti l'attività della pineale sono: mercurio, alluminio, parabeni, alcool, tabacco, glutammato (esaltatore di sapidità) e zucchero raffinato, presenti, ogni giorno, sulle nostre tavole.

Va, inoltre, segnalata anche l'azione dell'**elettrosmog**: ogni dispositivo funzionante con l'elettricità (pc, cellulare, wifi ecc.) genera campi elettromagnetici che disturbano notevolmente la trasmissione di segnali elettromagnetici biochimici attraverso i quali le cellule del corpo umano comunicano. Insonnia, spossatezza e depressione, infatti, si verificano spesso perché la produzione o il rilascio di melatonina e, conseguentemente, di serotonina viene disturbata da tali interferenze.

Un ulteriore fattore di rischio è rappresentato dalla **mancanza di luce solare** (noi esseri umani, infatti, tendiamo a trascorrere sempre meno tempo sotto la luce del sole, influenzando, quindi, la sintesi e produzione di melatonina) e dal **sonno insufficiente**.

CAPITOLO 9: PRATICHE UTILI PER L'ATTIVAZIONE DELLA GHIANDOLA PINEALE



Perché la ghiandola pineale sia attiva, è necessario prevenire o trattare l'eventuale calcificazione imputabile alle tossine, precedentemente descritte, ricorrendo a misure preventive specifiche quali:

- Disintossicazione regolare del corpo attraverso argilla curativa zeolite estratta dalla roccia vulcanica o alga clorella o spirulina (capacità di legare le tossine, metalli pesanti ecc.);
- Evitare alimenti fluorati prediligendo il sale integrale o dell'Himalaya e dentifrici privi di fluoro;
- Evitare tossine dei prodotti per la cura della pelle (creme, deodoranti, saponi, shampoo) provvisti di parabeni e alluminio;
- Effettuare regolarmente una pulizia del colon ricorrendo a enteroclismi con camomilla all'assunzione dell'alga clorella (può essere assunta sotto forma di compresse per circa 4- 12 settimane);
- Bere da 2 a 2,5 litri di acqua di sorgente al giorno per facilitare l'espulsione delle tossine attraverso i reni;
- Fare il modo che la propria dieta sia il più possibile alcalina prediligendo frutta e verdura fresche ed evitando cibi a lunga conservazione contenenti glutammato (vedi capitolo riguardante la nutrizione);
- Ridurre il più possibile l'esposizione a radiazioni elettromagnetiche spegnendo il router wifi durante la notte o quando non è necessario e spostando il cellulare fuori dalla camera da letto durante la notte;
- Esporsi alla luce solare almeno 15 minuti al giorno;
- Dormire bene e regolarmente cercando di evitare di utilizzare tv e pc 2 ore prima di andare a dormire;

- Utilizzare oli essenziali per stimolare la ghiandola pineale come, ad esempio, l'olio essenziale di neroli;
- Fare attenzione ai propri sogni e al proprio mondo onirico portatore di importanti messaggi;
- Praticare la consapevolezza e la presenza sforzandosi di essere presenti a se stessi attraverso la respirazione (vedi capitolo sulla respirazione);
- Ricorrere il più possibile alla meditazione (vedi capitolo sulle varie tecniche meditative);
- Ricorrere, possibilmente, all'aiuto di discipline olistiche delle quali parlerò nei capitoli successivi.

ALIMENTAZIONE E GHIANDOLA PINEALE

La saggezza antica insegna che l'attitudine mentale dell'uomo durante l'alimentazione e la digestione è fondamentale per il metabolismo alimentare e per l'energia fisica dell'individuo.

La massima fondamentale della guarigione esoterica è "l'energia segue il pensiero" poiché lo stato e le emozioni dell'individuo al momento del pasto sono fondamentali per una corretta digestione. Basti pensare che secondo Edgar Cayce "ciò che pensiamo e ciò che mangiamo contribuisce a creare quello che siamo, tanto in senso fisico che mentale".

Bisognerebbe disporsi al meglio all'introduzione del cibo e masticarlo con consapevolezza più a lungo possibile, benedicendolo e offrendogli il nostro amore per poter beneficiare di tutte le sue proprietà. Il corpo eterico assorbe energia pranica e la converte in forza vitale per il sistema nervoso ma anche riceve e trasforma le energie che confluiscono nell'aura dall'anima poiché queste hanno un voltaggio estremamente elevato che deve essere ridotto nel passaggio tra i vari corpi. La dieta utile alla progressiva discesa dell'energia animica, da non inibire per non incorrere nell'insorgenza della malattia, attraverso i vari corpi è, per alcuni autori, quella prevalentemente vegetariana.

Luigi Costacurta, nei suoi libri, pone come pilastro dell'alimentazione naturale, l'alimento crudo e integro. Affermando che l'uomo è ciò che digerisce, poiché la salute è la diretta conseguenza della qualità del sangue prodotta dall'attività digestiva, egli indica le corrette associazioni alimentari per un corretto metabolismo e per evitare l'insorgenza della febbre gastrointestinale (substrato di infiammazione che conduce alla malattia). L'autore sottolinea l'importanza dell'assunzione di frutta e verdure fresche abbinate a cereali o legumi, non mescolando troppi alimenti insieme per evitare le incompatibilità e alternando con frequenza le proteine animali (uova, formaggi) con alimenti come legumi e semi oleosi.

La Dott.ssa Catherine Kousmine, invece, propone un proprio metodo finalizzato a contrastare l'insorgenza di patologie tumorali, degenerative e autoimmuni mediante l'alimentazione e avente

l'obiettivo di: eliminare l'acidosi dell'organismo, diminuire le tossine che aggravano l'affaticamento del sistema immunitario mediante l'igiene intestinale, fornire all'organismo (mediante l'apporto equilibrato di lipidi), le sostanze necessarie alla costruzione delle sostanze disinfiammanti naturali, integrare le vitamine che sono carenti a causa di un assorbimento insufficiente, provocato da disordini intestinali, cure antibiotiche, chemioterapie ecc., aggiungendo i microelementi di cui l'organismo ha bisogno e eliminare i fattori di rischio come fumo, abuso alcolico, esposizione ai pesticidi, a sostanze tossiche e ad onde elettromagnetiche.

In sintesi, il metodo Kousmine si basa su 4 pilastri:

- Sana alimentazione: fornisce nutrienti essenziali e necessari, minimizza il flusso di sostanze tossiche, alleggerisce dal carico di lavoro il sistema immunitario;
- Igiene intestinale: restituisce al colon l'integrità funzionale, riduce i fenomeni putrefattivi e modera le tossine assorbite;
- Complementarità degli alimenti: introduce le sostanze che dovrebbero essere prodotte da un organismo sano e fornisce tutti i nutrienti che scarseggiano nei cibi impoveriti dai processi lavorativi/conservativi dell'industria alimentare;
- Lotta contro l'acidificazione dell'organismo: ripristina la flora batterica intestinale, favorisce gli scambi intracellulari e diminuisce la produzione di radicali liberi.

Il metodo Kousmine impone di consumare al massimo un bicchiere di vino rosso al giorno, diminuire al massimo i grassi animali, eliminare gli oli spremuti a caldo (prediligendo olio extravergine d'oliva), eliminare lo zucchero aggiunto (prediligendo, eventualmente, lo zucchero integrale o il miele), eliminare tutta la pasticceria industriale (concesso il cioccolato fondente puro), ridurre il consumo di carne, prediligere il pesce e la carne bianca, ridurre il consumo di latte, prediligere i latti vegetali, ridurre il latticini e i formaggi stagionati, prediligere le leguminose associate ai cereali come fonte proteica, prediligere i cereali integrali, ridurre il caffè (concessi tofu e tempeh), diminuire il consumo di sale, evitare tutti gli alimenti conservati, quindi "morti": farine, fiocchi di cereali, cibi precotti ecc.

Le neuroscienze, infine, forniscono evidenze di uno stretto legame fra regime dietetico e salute mentale e dell'importanza dell'adozione della dieta mediterranea tradizionale per un'azione preventiva e protettiva del cervello a sostegno dell'asse intestino- cervello- microbiota intestinale ovvero l'ecosistema intestinale composto dalla flora batterica probiotica.

Uno dei cardini della dieta mediterranea è il consumo ad ogni pasto di una porzione equilibrata di macronutrienti: carboidrati complessi, grassi buoni, proteine in prevalenza vegetali (verdure e legumi), o provenienti da carni magre, un moderato consumo di prodotti caseari, frutta fresca di stagione, ed infine un moderato consumo di vino rosso per la presenza di resveratrolo, il quale migliora la funzionalità dei mitocondri e accelera la neurogenesi.

Nello specifico, un regime alimentare adeguato dovrebbe prevedere l'assunzione di:

- Olio extravergine di oliva: ricco di acidi grassi monoinsaturi, vitamina E e composti fenolici a elevato potere antiossidante e antinfiammatorio;
- Pesce ricco di acidi grassi omega 3;
- Frutta fresca di stagione: ricca di acqua e sali minerali, concorre all'equilibrio idrosalino e favorisce la salute di tutti gli organi interni. Oltre a essere ricca di antiossidanti, vitamine ed enzimi, rafforza le difese immunitarie e ha proprietà antinvecchiamento. Va assunta ben matura e allo stato integrale (evitare marmellate o altri prodotti a base di frutta);
- Frutta a guscio: in particolare il consumo di noci è stato associato a un miglioramento della plasticità cerebrale;
- Semi oleosi: ricchi di omega 3, fibre e proteine;
- Verdure di stagione: sono costituite da acqua, sali minerali (ferro, calcio, magnesio, potassio, fosforo, zinco, rame, cromo, manganese, selenio ecc.), vitamine, carotenoidi, bioflavonoidi, enzimi, carboidrati semplici e complessi, fibra vegetale e persino modiche quantità di proteine e grassi. Dovremmo consumarne almeno un kilo al giorno poiché la salute dell'intero organismo dipende da questa categoria di cibi. Sarebbe ideale mangiare la maggior parte di verdure crude, condite con olio, limone e prezzemolo poiché rispetto a quelle cotte sono più ricche di sostanze nutrizionali (soprattutto vitamine) e danno più energia e vitalità, ma, a crudo, impegnano parecchio la dentizione e, dunque, è preferibile assumerle cotte, quando necessario. Tutte le verdure possono essere associate con cereali, legumi e frutta secca oleosa;
- Alghe: utili per la catalizzazione del processo digestivo di amidi, proteine e grassi oltre che per la regolarizzazione del sistema endocrino e per l'eliminazione delle tossine. Oltre a contenere minerali, carboidrati e vitamina A e gruppo B, sono ricche di amminoacidi essenziali. Possono essere assunte allo stato integrale mettendole in ammollo in acqua tiepida per almeno 8 ore o sotto forma di compresse (4 a pranzo e 4 a cena). Tra le alghe, un rimedio potente è senz'altro costituito dalla spirulina (stimola il sistema immunitario, ha attività antiblastica e riduce il colesterolo) e la klamat (rimedio potente ed energizzante in

fase di convalescenza da malattie croniche e stress metabolici da assumere per massimo 2 settimane).

- Legumi: alimenti di notevole valore nutrizionale poiché ricchi di proteine e vitamine;
- Uova: gallate, allevate all'aperto.

Inoltre è utile ridurre il consumo di:

- Carne: un eccessivo consumo comporta, a lungo andare, acidosi organica e transiti intestinali lenti, innescando malattie organiche come il cancro oltre che sovraccarico renale. Generalmente contiene, inoltre, sostanze medicinali assunte dagli animali allevati in batteria che vivono ai limiti dell'accettabilità seguendo un'alimentazione artificiale, non potendo muoversi adeguatamente, subendo mancanza di luce artificiale e assunzione di antibiotici ed estrogeni per l'ingrassamento. La carne contiene, inoltre, tossine formati conseguentemente al trauma dello spavento e del terrore della macellazione. Studi scientifici recenti hanno dimostrato che l'uso congiunto di zucchero e carne influisce sul comportamento dando manifestazioni di aggressività. Costacurta insegna che se non si può evitare di assumere carne, è utile dormire qualche ora in più per agevolare il lavoro di fegato e reni e assumere solo carne biologica e fresca cercando di introdurre una dose, superiore alla norma, di vegetali e frutta fresca.
- Zucchero bianco: alimento molto dannosissimo per la salute ma presente in maniera subdola in moltissimi cibi. Si potrebbe sostituirlo, nei casi in cui è difficile eliminarlo del tutto, con la melassa o, al massimo, con lo zucchero moscovado.

IRIDOLOGIA: CENNI STORICI

L'iridologia è una disciplina nata ufficialmente in Ungheria nel tardo XIX secolo, con la pubblicazione della topografia iridea sulla rivista *Homeopätische Monatsblätter* del Dott. Ignaz von Peczely, ma è possibile trovarne i primi rudimenti già in passato, presso gli egizi; nei loro papiri medici del 1500 a.C., infatti, compaiono dei riferimenti all'analisi dell'occhio, in relazione con le malattie. Nella tradizione medica cinese, come pure nella medicina ayurveda dell'India, l'osservazione dell'occhio e dell'iride era utilizzata a scopi diagnostici.

Nella seconda metà del 1800, il reverendo svedese Nils Liljquist, pubblica le prime osservazioni sulla variazione del colore delle iridi, a seguito dell'assunzione di chinino e di iodio. Egli disegnò una mappa iridologica simile al ricercatore von Peczely, pur non essendo a conoscenza del suo lavoro. All'inizio del secolo scorso, l'iridologia si diffonde in Europa e negli Stati Uniti.

In Italia, Luigi Costacurta, pubblicò il primo libro di iridologia e Siegfried Rizzi sviluppò una mappa iridologica ancora oggi ampiamente utilizzata.

L'iridologia è una scienza che studia e analizza, attraverso l'uso di lenti ed iridoscopi, l'iride, la pupilla e la sclera con lo scopo di valutare la condizione di omeostasi di organi e apparati e l'integrità dei tessuti.

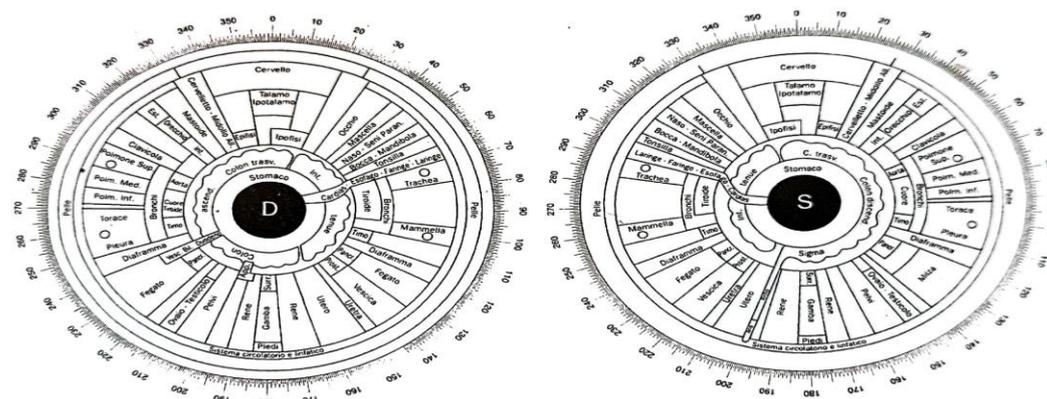
L'iride è un'aureola che circonda la pupilla e la sua pigmentazione conferisce il colore che la caratterizza. E' un organo molto ricco di dati ed informazioni sull'intero organismo. Per questo, viene definita da alcuni autori come una sorta di "DNA visibile", una sorta di memoria specifica per conservare le informazioni, contenute nei foglietti embrionali, che hanno dato origine alle diverse funzioni degli organi del corpo. L'iride, inoltre, è in diretto contatto con il sistema nervoso centrale, ed in particolare con l'ipotalamo, che fa parte sia del sistema neurovegetativo che del sistema limbico ed è deputato al controllo delle emozioni; proprio per questo è in grado di raccontarci la vita emotiva della persona.

Possiamo considerare l'iridologia come un mezzo per valutare il terreno costituzionale dell'individuo, la tossicità e le eventuali condizioni di debolezza degli organi e apparati o l'eventuale infiammazione tissutale al fine di intraprendere una scelta terapeutica mirata. L'esame dell'iride non è, dunque, finalizzato alla ricerca di malattie o alla formulazione di diagnosi ma, piuttosto, mira a indicarci il giusto percorso da intraprendere per il benessere fisico, emotivo e psichico dell'individuo. Il terreno, infatti, può essere definito come l'insieme delle caratteristiche genetiche della persona nonché la sua predisposizione a manifestare determinati problemi o squilibri.

In effetti è molto importante dare la giusta importanza al concetto di "terreno" il quale rappresenta il "campo di azione" sul quale si appoggia la naturopatia e a questo proposito riporto di seguito una frase scritta in punto di morte da **Louis Pasteur** (1822-1895), chimico e biologo francese al collega **Claude Bernard** (1813-1878), fisiologo francese che afferma: *"..mio caro Bernard, penso che abbiate ragione. Il terreno è ben più importante del microbo. Il terreno è tutto, il microbo è nulla..."*(lettera di Pasteur a C. Bernard)

Per predisposizione si intende una maggiore probabilità di sviluppare una patologia ma è bene specificare che, questa, può comunque restare latente per tutta la vita, senza mai tradursi in malattia. Il terreno ci consente, inoltre, di valutare la capacità reattiva dell'individuo, i suoi punti di forza e le sue vulnerabilità. Terreni costituzionali diversi, infatti, manifestano comportamenti o sintomi diversi di fronte ad uno stesso evento.

Riporto qui di seguito la topografia dell'iride, con le rappresentazioni grafiche dei vari organi che riflettono sull'iride e le loro sedi. Si tratta di una mappa elaborata dal dott. Daniele Lo Rito, studioso dell'iridologia formatosi dagli insegnamenti del dott. Siegfried Rizzi, e dal dott. Lucio Birello, medico chirurgo vicepresidente dell'associazione iridologica italiana.



Scansionato con CamScanner

Per una buona lettura iridologica, la quale ci consente di intraprendere il giusto percorso nutrizionale e fitoterapico, è sicuramente necessaria una prima classificazione riguardante le costituzioni, le quali ci danno informazioni riguardanti la capacità reattiva e, soprattutto, il terreno.

COSTITUZIONI: LINFATICA, EMATOGENA, MISTA

Le costituzioni dell'iride sono genotipiche, legate all'ereditarietà (quindi non modificabili) e vengono definite dal colore di fondo dell'iride che, normalmente azzurro. Il colore marrone è dovuto alla presenza di cellule melanofore che producono pigmenti di colore marrone di diverse gradazioni, dal marrone nocciola al marrone scuro, quasi nero.

Secondo Hauser le iridi scure sono caratteristiche delle popolazioni che si difendono bene dal caldo e vivono all'equatore, mentre le iridi chiare appartengono alle popolazioni che si difendono bene dal freddo e si sono stabilite ai poli. L'incontro di queste due razze ha poi generato un terzo tipo di persone con iridi miste.

Le iridi chiare, dal colorito blu, azzurro o grigiastro si inquadrano all'interno della costituzione linfatica. Tali iridi si caratterizzano anche per la visibilità delle fibre che possono essere dritte o lievemente ondulate, per il bordo della corona spesso gonfio e/o chiaro e per lo schiarimento del

bordo esterno della corona. Il termine linfatico si riferisce all'azione di drenaggio e di pulizia effettuata dalla linfa che è il fluido circolante all'interno dei vasi linfatici avente un ruolo fondamentale nel sistema immunitario, che, nel caso di soggetti con questa tipologia di iride, presenta una particolare reattività, portando all'insorgenza di febbre elevata, ipertrofia dei linfonodi e leucocitosi anche in presenza di infezioni banali, andando incontro però, facilmente, in remissione e guarigione spontanea.

I soggetti con iride linfatica, infatti, sono spesso predisposti ad allergie, reumatismi, intolleranze alimentari, (soprattutto per latte e latticini) e infiammazioni a carico delle mucose dell'apparato respiratorio (tonsilliti, bronchiti, laringiti), urogenitale (vaginiti, cistiti), gastrointestinale (coliti, gastriti) e problematiche alla pelle poiché tutto il sistema immunitario si trova in sovraccarico ed il sistema linfatico non drena a sufficienza.

La costituzione ematogena riguarda le iridi di colore marrone, variabile da nocciola al mogano. Sono iridi dall'aspetto vellutato e caratterizzate per la presenza di tessuto spugnoso il quale ne rende difficoltosa la lettura. In queste iridi, infatti, i cui le fibre non sono molto visibili, i segnali acuti appaiono come aree di indebolimento o schiarimento del colore base. Tra le predisposizioni patologiche tipiche di questa tipologia di iridi vi sono iperglicemie, iperlipidemie e carenze vitaminiche. Una persona con iride ematogena può manifestare spesso stanchezza cronica (derivante dalla difficoltà di questi soggetti a depurare perfettamente l'organismo), problemi correlati ad un assorbimento difficoltoso di Ferro e Vitamina B12, con tendenze all'anemia.

A livello digestivo possono soffrire di patologie a carico del fegato con possibili disturbi come varici, emorroidi, flebiti, problematiche tiroidee e turbe endocrine, aterosclerosi. L'iride ematogena è considerata la costituzione più robusta, poiché è tipica di soggetti con scarsa attività febbrile e bassa reattività. Proprio per questo temperature insolitamente alte andrebbero tenute in maggiore considerazione.

La costituzione iridologica mista si riconosce per la contemporanea presenza di aspetti linfatici e di aspetti ematogeni. Di norma, si osserva la presenza di tessuto spugnoso, di tessuto fibrillare e di un'eterocromia centrale, cioè, una concentrazione di pigmento in area pupillare più o meno intensa, che occupa la zona centrale dell'iride che, indica, generalmente, presenza di febbre gastrointestinale. Il soggetto con questa tipologia di iride potrebbe essere predisposto, oltre ai problemi caratteristici delle due costituzioni "madri" ovvero infiammazioni a carico delle mucose, delle sierose e del sistema linfatico e difficoltà metaboliche, anche a disturbi del sistema epatobiliare (proprio per questo viene definita anche costituzione epatobiliare o biliare). Poiché uno dei problemi della costituzione mista è la difficoltà digestiva, si potrebbero verificare episodi alternati di stipsi e diarrea, fermentazioni intestinali e disbiosi (alterazione della normale flora intestinale). I soggetti

con iride mista, inoltre, potrebbero soffrire di stanchezza cronica attribuibile ad una carenza di Vitamine del gruppo B, malassorbimento, demineralizzazione e carenze vitaminiche.

DISPOSIZIONI

Un altro elemento fondamentale per una buona lettura iridologica è rappresentato dalla valutazione della disposizione delle fibre connettivali che originano dal bordo della corona e che vanno fino al bordo dell'iride, le quali costituiscono la trama-genetica strutturale. Le disposizioni, che forniscono delle indicazioni organiche circa le caratteristiche strutturali dell'organismo, sono cinque:

- Disposizione neurogena: caratterizzata da fibre fitte, tese, stirate e compatte, da una pupilla piccola e ristretta (miosi), corona fortemente schiarita e anello cutaneo di colore scuro. Appartengono a soggetti con una prevalenza della funzione pensiero, ovvero persone con la mente continuamente in attività. Proprio per questo sono maggiormente predisposti disturbi del sonno (difficoltà ad addormentarsi), esaurimenti nervosi, depressioni alternati a fasi di iperattività, difficoltà di concentrazione ed amnesie nella fase ipo. Al contempo, sono persone ligie, meticolose, dotate di grande memoria e con forte attività intellettuale e cerebrale.
- Disposizione connettivale debole: caratterizzata dall'alternanza delle fibre connettivali dense, compatte e agglomerate a zone dove le fibre sono diradate e dalla predisposizione a patologie legate al sistema di sostegno dei visceri e degli organi. Il termine "connettivale" si riferisce, a livello sottile, proprio alla mancanza di sostegno materno percepito. I soggetti con questa tipologia di iride svilupperanno, dunque, problematiche quali distorsioni articolari, ernie discali, ptosi viscerali, ernie iatali, diverticoli, ernie inguinali, varici venose agli arti inferiori ed all'esofago, emorroidi, aneurismi, prolapsi uterini e della vescica, ptosi del colon e invecchiamento precoce dei tessuti il quale conduce, spesso, a conferire un aspetto più anziano rispetto all'età anagrafica.
- Disposizione vegetativo spastica o tetanico larvata: caratterizzata dalla presenza di anelli concentrici o archi di cerchio, definiti anche anelli tetanici o anelli di spasmo e di raggi solari. Il sistema nervoso autonomo di questa disposizione è in uno stato di squilibrio poiché il sistema nervoso simpatico e parasimpatico sono spesso in contrasto reciproco e lavorano l'uno contro l'altro. In questa perenne situazione di stato di simpaticotonia, alternato ad uno stato di parasimpaticotonia, si crea un'opposizione tra i due sistemi che determina lo stiramento ed il rilassamento continuo del tessuto fibrillare e dunque la tipica conformazione di anello nervoso nonché la presenza di raggi solari. I soggetti con questa tipologia di iride, infatti, possono soffrire di coliti, incubi notturni, attacchi di panico, cefalee, crampi

muscolari, acufeni, spasmi coronarici, dismenorrea, asma bronchiale, stipsi e ipertensione diastolica. Dal punto di vista emotivo i soggetti in questione sono dotati di una grande sensibilità e tendono a difendersi e proteggersi. Sono molto selettivi nelle amicizie ma una volta stabilito il contatto sono molto disponibili.

- Disposizione ghiandolare debole: caratterizzata per la presenza di lacune multiple posizionate a ridosso del bordo della corona. Esse si collocano nella sede di proiezione delle ghiandole endocrine: ipotalamo, epifisi, ipofisi, tiroide, surrene, ovaio o testicolo e pancreas. Si tratta di soggetti con scarsa resistenza allo sforzo e alla fatica in il sistema endocrino presenta una debolezza generale, con comparsa di astenia, diabete, ipercolesterolemia, ipo o ipertiroidismo, ipertrofia prostatica ed alterazione del mestruo. Per definire una disposizione ghiandolare debole è necessario che tutte le proiezioni delle ghiandole endocrine siano interessate da lacune.

Va, inoltre, aggiunto, che a livello psico- comportamentale, i soggetti aventi questa tipologia di disposizione, hanno difficoltà di comunicazione con il proprio sé interiore, vivendo, spesso, la fatica a sentire, percepire e interpretare i messaggi interiori con precisione e dare, conseguentemente, la giusta risposta. A tal proposito, infatti, il dott. Lo Rito afferma: *“Possiamo definire l'esistenza di una incoordinazione informativa, per cui l'individuo non riesce a percepire l'unità del suo essere, ogni parte ghiandolare di sé dà una risposta, osservando i suoi tempi, a prescindere dall'armonia ricercata dal direttore di orchestra”*. La persona, quindi, potrebbe sentirsi smarrita, in confusione e indecisa nelle risposte da dare, le quali, spesso, faticano ad arrivare. Ciò comporta la conseguente tendenza all'isolamento e all'interruzione della comunicazione con sé stessa e con gli altri, oltre che il distacco dal proprio sentire.

- Disposizione tubercolinica: così definita per la presenza dei cosiddetti segni di Koch (medico tedesco). Le fibre connettivali risultano ondulate in modo ordinato poiché essendo più lunghe dello spazio a loro disposizione, e devono assumere un andamento ondolato per poter restare all'interno dell'iride. Tale tipologia di iride si caratterizza anche per la presenza di lacune a medusa, bordo della corona a ponte sospeso, presenza di mammellonature, segno della troika (presenza nella sclera di tre vasi sclerali paralleli). I soggetti con questa tipologia di iride, presentano, generalmente, possibile debolezza a carico del sistema respiratorio e depurativo. Il soggetto tubercolinico è un ossigenoide, ha cioè bisogno costante di aria pura, ama la montagna e a livello psichico necessita di sensazioni nuove poiché prova insoddisfazione per tutto ciò che è ripetitivo. A volte, per soddisfare queste sue necessità, potrebbe abusare di sostanze per la necessità che ha di provare sempre nuove sensazioni.

DIATESI

E, infine, per una lettura costituzionale, bisogna conoscere le diatesi le quali ci danno informazioni circa la genetica emuntoriale. L'elemento da analizzare, in questo caso, è la presenza di colorazioni aggiuntive rispetto al colore base dell'iride, che ci indicano che i sistemi di detossinazione organica non sono perfettamente funzionanti e che il carico tossinico invade la superficie iridea. Le diatesi sono cinque:

- Diatesi essudativa o idrogenoide: si caratterizza per la presenza di tofi (formazioni simili a batuffoli di cotone) disposti alla periferia dell'iride, nella zona di proiezione del sistema linfatico, i quali indicano che il sistema di drenaggio non funziona bene. Ciò predispone l'individuo a disturbi reumatici, disbiosi, problemi renali o ad allergie cutanee e respiratorie. Il colore dei tofi segnala l'organo di depurazione in difficoltà: il giallo chiaro si associa al rene, il colore marrone al fegato ecc.
- Diatesi urica o acida: caratterizzata da uno schiarimento diffuso all'esterno del bordo della corona. L'iride appare ricoperta da un colore bianco-grigiastro che rende il tutto più chiaro e brillante e ciò indica la presenza di una iperacidità dei tessuti. Spesso l'anello cutaneo è più scuro e rivela che la pelle non riesce a svolgere perfettamente le proprie funzioni di organo emuntore, con un sovraccarico di tossine. Le tendenze organiche possono essere disturbi reumatici ed uremia, problemi renali come coliche o calcolosi, infezioni urogenitali o cistiti croniche o recidivanti, stanchezza ed irritabilità, a causa di iper acidificazione organica.
- Diatesi discrasica: il termine "discrasia" indica un sovraccarico di tossine nel sangue, nella linfa e nel tessuto connettivo. Le iridi appartenenti a questa diatesi presentano pigmenti di tonalità diverse della gamma del marrone che sono da ricondursi a problemi della funzionalità di fegato e pancreas, infiammazioni articolari, disturbi intestinali e difficoltà metaboliche.
- Diatesi lipidica o colesterinica: caratterizzata dalla presenza di un anello color bianco giallastro in sede periferica, detto gerontoxon, o anello lipidico, o anello colesterinico. L'anello può essere totale e ricoprire tutto l'anello periferico irideo oppure solo parziale, in area frontale. In una persona anziana, questo tipo di manifestazione si può definire fisiologica mentre, in un soggetto giovane, è un segno da tenere in maggior considerazione. In questa diatesi, dovrà essere osservata con scrupolo anche la sclera, in quanto potrebbe presentare degli accumuli di colorazione giallognola o marrone, definiti depositi sclerali. L'anello indica la tendenza dei grassi a depositarsi a livello dei tessuti. Tra le tendenze patologiche tipiche di questa diatesi vi sono: predisposizione a patologie cardiocircolatorie (soprattutto a livello celebrale), dismetabolismo lipidico, stanchezza e problemi digestivi.

- Diatesi allergica: si caratterizza per la presenza di un segno sclerale ovvero per la presenza di piccoli vasi sanguigni che si presentano sottili, rettilinei e radiali. Questi vasi sono situati nelle vicinanze del bordo irideo e sono indice di predisposizione alle allergie ed a intolleranze alimentari. Altre caratteristiche di questa diatesi sono: la presenza di un bordo della corona gonfio e l'eventuale presenza di una lunula bianco-giallastra, in sede ciliare superiore. Potrebbe anche essere presente una lacuna, posizionata nell'area riflessa della ghiandola surrenale, cioè ad ore 6. Si potrebbero, inoltre, rilevare anche mammellonature che indicano alterazione della mucosa della parete gastrointestinale.

IRIDOLOGIA E GHIANDOLA PINEALE

La conoscenza dell'iridologia appare fortemente d'aiuto poiché consente, attraverso la rilevazione di segni specifici, di intraprendere il giusto percorso alimentare, fitoterapico e comportamentale.

Attraverso la lettura dell'iride, infatti, è possibile individuare debolezze costituzionali che possono manifestarsi in funzione della presenza di fattori di rischio scatenanti.

Una diatesi discrasica, ad esempio, indica la necessità di intraprendere una dieta a base di alimenti crudi e povera di grassi oltre che depurare il fegato attraverso l'aiuto della bardana o del carciofo. Così come una disposizione ghiandolare debole ci suggerisce che sarebbe utile integrare l'assunzione di silicio anche attraverso il consumo di ortica, equisetolo, pane e cereali integrali, fagioli, piselli ecc. Risulta, inoltre, di fondamentale importanza la rilevazione di febbre gastrointestinale, la quale, tipica della costituzione mista, indica uno stato infiammatorio intestinale alterante anche le funzioni di pelle, polmoni, sistema immunitario e ghiandolare. L'intestino può essere paragonato, infatti, alla radice di una pianta che assorbe tutto il nutrimento necessario per la vita della pianta stessa. Rilevare tali segni attraverso la lettura dell'iride, quindi, permette di mettere in atto tutte le pratiche utili per il benessere della ghiandola pineale e dell'intero organismo.

Va inoltre, aggiunto, che l'epifisi si colloca, nell'iride, in area celebrale, a ridosso del bordo della corona (margine esterno della corona corrispondente all'area gastro- intestinale) ovvero nell'area del Super io o Super ego corrispondente all'area degli ideali, del senso del dovere, dell'onore, della disciplina e responsabilità e del nostro atteggiamento sociale (soprattutto nei confronti dell'autorità).

La presenza di specifici segni in corrispondenza della zona riflessa dell'epifisi ci fornisce altrettante specifiche e interessanti informazioni:

- Raggi solari: dal punto di vista organico sono classificabili tra i segni riflettori, fenotipici ovvero segni non strettamente genetici, ma legati al vissuto della persona e al condizionamento ambientale. In area celebrale, nello specifico, potrebbero indicare esaurimento psico- fisico, cefalee, vertigini e diminuzione della concentrazione e della memoria imputabili a una scarsa circolazione celebrale. Dal punto di vista psico- fisico possono indicare che la persona in esame utilizza la sua razionalità in modo disordinato; pur ricevendo le giuste intuizioni, infatti, le lascia andare senza tenerle in considerazione.
- Macchia: classificabile come patocromia, ovvero come cromatismo aggiunto rispetto al colore di fondo dell'iride, viene definita come un deposito di colore intenso con margini netti ben definiti e, spesso, con una forma precisa. Indicano sofferenza d'organo nell'organo o settore in cui sono posizionate. Dal punto di vista psico- comportamentale, inoltre, indicano una forza che ha bisogno di manifestarsi e che deve essere, conseguentemente, sbloccata.
- Cripta: si tratta di strutture romboidali con tendenza patologica più significativa rispetto alle lacune, pur potendo restare silenti per molto tempo. A livello organico indicano cronicità tissutale, ulcerazioni, formazioni cistiche o processi necrotici. Dal punto di vista psico- comportamentale indica la possibilità e la necessità di conoscere le parti più nascoste di noi, "scavando" in profondità. Indica inoltre, la tendenza, del soggetto in esame, a rimanere imbrigliato in ossessioni o pensieri fissi per lungo tempo senza la possibilità di venirne fuori.
- Lacuna: è un luogo di minor resistenza non corrispondente, necessariamente, a una patologia in atto. L'eventuale rilevazione, però, dovrebbe condurre all'attuazione di tutte le accortezze finalizzate a evitare il manifestarsi di una possibile patologia ed anche l'eventuale trasmissione della specifica debolezza ai discendenti.

Dal punto di vista organico fornisce specifiche informazioni circa la debolezza congenita dell'organo o apparato in cui compare. Più e profonda, più il significato è importante. In genere, una sola lacuna assume significato rilevante rispetto alla presenza di più lacune (che potrebbero indicare una disposizione ghiandolare debole o connettivale debole) poiché ci mostra, palesemente, la difficoltà dell'organo in questione.

Dal punto di vista psico- comportamentale indica un vuoto da riempire e/o un potenziale bisogno di completamento o una richiesta di aiuto. Rappresenta, inoltre, l'apertura del soggetto in esame all'energia necessaria per portare avanti un progetto.

La lacuna, infine, determina un allontanamento di una cellula dall'altra, creando uno spazio considerevole tra loro, e ciò potrebbe determinare problemi di comunicazione con difficoltà

di trasmissione dei messaggi poiché le cellule, lontane fra loro, tendono a non avere coordinazione funzionale.

- Appiattimenti pupillari: sono delle deformazioni piatte e parziali della circolarità pupillare indicanti, in genere, sofferenza d'organo nel settore irideo corrispondente, compromissione delle vertebre corrispondenti alla zona in questione e carenza energetica. Nello specifico, se situato in area frontale, ad ore 12, indica possibile dislocazione delle prime due- tre vertebre cerebrali (C1- C4), schiacciamenti vertebrali ed ernie. Si riscontra, spesso, in soggetti introversi con tendenza alla psicosi di origine depressiva oltre che a malinconia, incubi e nevrosi. Poiché la parte frontale della pupilla, corrisponde, come già detto, al Super io, una rilevazione di questo segno in questa area potrebbe indicare eccesso del super ego e, conseguentemente, del senso di responsabilità e la tendenza all' autocensura e alla limitazione delle iniziative personali; si tratta, infatti, di persone che vorrebbero fare, agire ma non se lo consentono, lasciandosi schiacciare dalla compressione del Sé superiore, ad opera del Super io.
- Bordo della corona introflessa in area frontale: dal punto di vista organico potrebbe indicare emicranie, cefalee, gonfiore addominale, pesantezza pelvica, ipertensione arteriosa o parto avvenuto con difficoltà. Se accompagnata da un raggio major o una lacuna potrebbe indicare, inoltre, che la persona stessa abbia partorito con difficoltà. Dal punto di vista emozionale, si riscontra in persone irruente e ipersensibili aventi difficoltà a mostrare i propri sentimenti e conflitti interiori. Indica, inoltre, predisposizione alla depressione, necessità di autoprotezione e sensibilità alle variazioni metereologiche. Anche in questo caso il soggetto possiede un Super ego molto forte, schiacciante l'io interiore, e ciò fa sì che viva condizionato da principi e regole.

FITOTERAPIA E GHIANDOLA PINEALE

Come già accennato nel capitolo riguardante le pratiche utili per il benessere della ghiandola pineale, risulta fondamentale disintossicare regolarmente il corpo, ovvero depurarlo, al fine di prevenire la calcificazione della ghiandola.

La depurazione consiste in una stimolazione lieve e prolungata nel tempo dei cosiddetti organi "emuntori", ovvero fegato, reni, intestino, polmone, mesenchima (sistema reticolo endoteliale, che definito come tessuto connettivo, rappresenta il più grande sistema tampone del nostro organismo) e pelle, attraverso l'uso di determinati fitoterapici che favoriscono l'espulsione degli scarti metabolici

e di tutte le scorie nocive presenti all'interno dell'organismo, che può essere attuata sia a livello preventivo che curativo.

Il nostro organismo sa come depurarsi e provvede a farlo in autonomia nella maggior parte dei casi attraverso i normali processi biologici (urine, feci, sudorazione), ma vi sono situazioni di sovraccarico tossinico in cui è consigliabile ricorrere all'aiuto fitoterapico.

Va, inizialmente, sottolineato, che bisogna valutare lo stato psicofisico della persona prima di iniziare un'eventuale depurazione poiché in certi casi è necessaria, inizialmente, una terapia sintomatica mirata. Lo stimolo alla depurazione, inoltre, deve essere graduale, e si deve sempre usare un terzo della dose che si utilizza, generalmente, allo scopo terapeutico. La terapia dura, generalmente, almeno 3 settimane. Nei casi in cui si beve poco, risulta utile diluire la dose in un litro di acqua da bere durante la giornata, al fine di incentivare l'idratazione.

Le piante da utilizzare sono molteplici e la scelta dipende dal tipo di inquinante da eliminare: metalli pesanti (mercurio, alluminio, piombo ecc.), zuccheri (il cui eccesso potrebbe provocare un sovraccarico di acido piruvico che, a sua volta, potrebbe causare l'insorgenza di tremori, irritabilità e nervosismo), proteine in eccesso (che causano l'aumento di acido urico con conseguenti dolori articolari, artrosi, gotta e infiammazioni), pesticidi e diserbanti (che influiscono sul sistema immunitario), agenti chimici (farmaci, coloranti, additivi alimentari) o radiazioni (TV, cellulari ecc.).

E' consigliabile iniziare la depurazione dal fegato, che rappresenta il filtro più importante del nostro organismo poiché è l'organo più bersagliato dalla cattiva alimentazione e dagli stili di vita fortemente stressanti, e ridurre (fino a eliminare) alcool, fumo e caffè. Risulta utile, inoltre, assumere antiossidanti (Vitamine ACE, selenio e manganese).

Tra le piante utili per la depurazione epatica troviamo:

- 1) Cardo mariano (tintura madre): è una pianta dotata di una potente azione antiossidante. Ha azione coleretica (aumenta la secrezione biliare, per colepoiesi ovvero aumentata produzione o idrocoleresi ovvero diluizione della bile in conseguenza dell'aumentato contenuto in acqua) e colagoga (stimola il flusso biliare all'interno del duodeno), lavorando, dunque, sul processo digestivo. Ha azione diuretica e antiemorragica. E' indicato per: steatosi epatica, epatiti virali, intossicazioni del fegato da farmaci o alcool, cirrosi epatica, varici, ulcere varicose. E' un antidoto all'avvelenamento (soprattutto dal fungo amanita falloide) e agisce su infiammazioni croniche e acute. Stimola la produzione di glutatione, potente antiossidante che non andrebbe assunto per via esogena (integrazione esterna), perché essendo sprovvisto di carrier (trasportatore), viene riassorbito in minima parte. Risulta utile, piuttosto, stimolarne la produzione con cardo mariano.

Va, però, detto che ci sono delle controindicazioni all'assunzione di tale di tale pianta, tra le quali troviamo: ipertensione (poiché le foglie hanno azione ipotensiva e i frutti hanno azione ipertesiva), allergie (poiché ricco di istamina), si può usare dopo la chemioterapia ma non durante poiché inibisce alcune forme di citocromo p450 (famiglia di enzimi che ha il compito di introdurre dell'ossigeno all'interno della molecola del farmaco, facendola diventare più polare quindi assorbibile) aumentando o diminuendo il farmaco assunto.

- 2) Curcuma (tintura madre): ha azione antinfiammatoria, agendo sia sul cronico che sull'acuto, e azione antiossidante e detossificante. E' controindicata in caso di ulcere gastriche (è in grado di causare ulcera se assunta in alti dosaggi) e in caso di calcolosi della colecisti (poiché agendo sull'aumento del flusso biliare è in grado di spostare il calcolo e ostruire il circolo biliare). E' utile, invece, nelle colecistiti e nella dispepsia (poiché ha azione coleretica e colagoga) e nelle epatopatie croniche.
- 3) Tarassaco (tintura madre): è una pianta coleretica e colagoga. Possiamo considerarla come la pianta elettiva della depurazione poiché ha un'azione blanda e dunque, generalmente, non produce effetti peggiorativi. Ha azione eupeptica (stimola l'appetito e la digestione), diuretica, tonica, ipoglicemizzante, ipocolesterolemizzante. Purifica il sangue e la pelle da acne, pustole e ascessi ed è utile in caso di artriti, reumatismi, ritenzione idrica e infezione delle vie urinarie. Può prevenire i calcoli ed essere utile in caso di gotta perché stimola l'eliminazione di acido urico. L'assunzione andrebbe evitata in caso di gastrite o ulcera peptica e in caso di calcolosi (per la sua azione colagoga). E' bene evitare la contemporanea assunzione del tarassaco con i FANS e con i diuretici.
- 4) Carciofo (tintura madre): Ha azione anfocoleretica poiché modula il flusso della bile, migliora la digestione (utile nella sindrome del colon irritabile) ed è utile per l'escrezione di colesterolo e trigliceridi in eccesso e nelle intossicazioni alimentari. E', inoltre, indicata, per: insufficienza epatica, cellulite, iperuricemia, ritenzione idrica, iperazotemia, stipsi, ittero e diabete. Posologia: 50 gocce 3 volte al die. E' sconsigliato in allattamento, perché sembra ridurre la lattazione, ma anche in caso di calcolosi.
- 5) Ginepro (gemmoderivato): agisce su fegato e reni ed ha azione detossificante, rigenerante e stimolante delle cellule epatiche e agisce influenzano tutte le attività metaboliche del fegato (protidiche, glucidiche e lipidiche). Va utilizzato in caso di insufficienza epatica grave. E' utile nelle epatiti croniche, nell'ascite iniziale e nell'ipertensione portale. A livello renale agisce favorendo l'eliminazione dell'acido urico e stimolando la diuresi. E' utile in caso di litiasi reali, cistiti e nefriti croniche. E' consigliato l'uso per non più di 6 settimane consecutive.

Piante utili per la depurazione del polmone:

- 1) Carpino (gemmoderivato): agisce sul polmone poiché ha azione antinfiammatoria, antispasmodica, cicatrizzante, fluidificante, anticatarrale e sedativa della tosse. E' il rimedio per tutte le problematiche otorinolaringoiatriche ed è il rimedio d'eccellenza per le insufficienze epatiche caratterizzate da ipergammaglobulinemia e piastrinopenia. Utile in caso di anemia poiché stimola la produzione di globuli rossi. Agisce, inoltre, anche sul sistema immunitario poiché aumenta le immunoglobuline.
- 2) Nocciolo (gemmoderivato): agisce sul fegato, in caso di epatopatie lievi, stimolando le cellule di Kupfer (macrofagi) aventi azione disintossicante. Agisce su epatiti croniche ma non ascitiche. Nelle affezioni polmonari è utile perché dà elasticità ai tessuti in caso di infiammazione cronica a tendenza sclerosante (utile in caso di enfisema polmonare).

Nei casi di eccessi alimentari di zuccheri (farine bianche, zucchero raffinato), lipidi (formaggi) che determinano l'accumulo delle cosiddette "colle" all'interno dell'organismo, è necessario drenare sia il fegato che l'intestino!

Quando, invece, si ha necessità di disintossicarsi da un'alimentazione ricca di proteine e zuccheri, che causano accumulo di sostanze cristalline (calcoli), bisogna intervenire su reni e cute, cercando anche di incrementare l'assunzione di liquidi.

La linfa di betulla (gemmoderivato) è una pianta depurativa utilissima per le iridi linfatiche (vedi capitolo dedicato all'iridologia) che stimola reni e cute. Svolge la funzione di raccogliere liquidi e materiale di scarto dalla periferia e veicolarlo agli organi emuntori. E' utile soprattutto nei casi di sovraccarico di acidi urici e tossine derivanti da terapie farmacologiche, cortisoniche o ormonali. Ha proprietà depurative, analgesiche, antinfiammatorie e diuretiche. Controindicata in caso di allergia ad aspirina poiché ricca di acido salicilico. Utile per edemi da insufficienza cardiaca o renale e per la cellulite.

Tra le piante dermopatiche troviamo:

- 1) Bardana: pianta ad azione depurativa, antinfiammatoria, antimicotica, antisettica e diaforetica. Utile per dermatosi varie (dermatiti, eczema, psoriasi, acne e fosfora), iperglicemia, iperuricemia, malattie esantematiche e forme reumatiche. Agisce depurando cute, intestino, fegato e reni. Stimola la diuresi e l'incremento delle secrezioni biliari. La radice di questa pianta contiene vitamine del gruppo b, aminoacidi e inulina che stimola la proliferazione del microbiota intestinale, aumentando la massa fecale e riducendo la produzione di gas intestinali. Ha azione ipoglicemizzante dunque potrebbe interagire con

eventuali farmaci assunti per il trattamento del diabete. Posologia: 40 gocce 3 volte al giorno lontano dai pasti.

- 2) Viola tricolor: utile nelle dermatiti infantili. Ha azione micostatica (rallenta la proliferazione fungina), batteriostatica, antisettica, antipruriginosa, antinfiammatoria e agisce su tutti gli organi emuntori. Contiene mucillagine (utile per l'intestino), ha azione diaforetica (attiva la sudorazione) e contrasta l'eccessiva produzione di sebo. Stimola la diuresi, viene utilizzata per crosta latte, acne giovanile, psoriasi, orticaria, reumatismo articolare. Contiene acido salicilico quindi non andrebbe assunta in caso di allergia all'aspirina. Posologia: 50 gocce 3 volte al giorno per gli adulti, 10 gocce $\frac{3}{4}$ volte al die per i bambini.
- 3) Elicriso: pianta dermopatica che agisce anche sull'apparato respiratorio: ha azione antisettica bronchiale ed espettorante, antiallergica, antistaminica, antinfettiva e antibiotica. Si usa in tutte le affezioni della pelle sia di tipo allergico che infettivo. Ha azione simile al ribes nigrum. E' utile soprattutto nel trattamento di riniti, congiuntiviti, tosse, bronchite acuta e cronica, asma. E' utile sotto forma di oleolito nelle dermatiti allergiche. Sotto forma di tintura madre possiede la capacità di ridurre i sintomi di allergie da polline.

Potrebbe essere utile, inoltre, ricorrere ai seguenti oligoelementi (minerali che concorrono all'integrità cellulare di tutto l'organismo e dai quali dipendono tutti i processi chimici):

- 1) Selenio: ha azione antiossidante, antiradicale e preventiva di tutte le malattie degenerative. Insieme allo zinco è utilissimo nella dechelazione dei metalli pesanti.
- 2) Zolfo: è un disintossicante del fegato e di tutti gli organi emuntori. Trova indicazione nell'artrosi, della desensibilizzazione delle manifestazioni allergiche, nell'asma, eczema, acne e affezioni reumatiche. Viene considerato come l'elemento centrifugo che porta in superficie i disordini interni.

Se ne consiglia una fiala una volta al giorno per almeno 4/6 settimane per poi passare a una fiala a giorni alterni (il tutto per almeno 3 mesi).

PRATICHE NATUROIGENISTICHE E GHIANDOLA PINEALE

Come accennato nel capitolo riguardante le pratiche utili per il benessere della ghiandola pineale, risulta fondamentale disintossicare regolarmente l'organismo, controllando l'eventuale tossiemia e tenere pulito il colon ricorrendo, eventualmente a enteroclistmi con camomilla. Le pratiche naturoigieniche, assumono, in questo contesto, un ruolo chiave, poiché educano l'individuo all'autogestione del proprio benessere, sostenendo la normalizzazione dei processi di nutrizione e di

eliminazione (pelle, polmoni, reni, fegato, ecc.), il ripristino dell'equilibrio termico del corpo e il controllo della tossiemia.

Le tecniche di idrotermofangopratica, nello specifico, hanno un ruolo di primaria rilevanza nel favorire la disinfiammazione, disintossicazione e stimolazione della vitalità dell'intero organismo.

Le tre fasi da seguire e rispettare sono:

- 1) Fase di disintossicazione: fondamentale per drenare i sovraccarichi organici e ristabilire l'equilibrio termico del corpo attraverso un'alimentazione specifica da seguire per un periodo iniziale, la quale alleggerisce i cosiddetti organi emuntori come ampiamente descritto nel capitolo riguardante l'alimentazione e la fitoterapia. Tra le pratiche disintossicanti utili vi è la cura del limone tramite l'assunzione di succo di limone al mattino a digiuno e la tisana di Costacurta ovvero una miscela di erbe da assumere sempre al mattino a digiuno. In associazione al piano alimentare, si consiglia l'uso di impacchi con una borsa dell'acqua calda, o pezzuole calde applicate a giorni alterni sul fegato e sui reni. Per potenziare l'effetto detossinante è consigliabile procedere con applicazioni di cataplasmi di terra e argilla sul ventre.
- 2) Fase di rivitalizzazione: mira a ricompensare l'organismo di sostanze vitalizzanti dopo la detossinazione ricorrendo a cibi regolatori e vitalizzanti quali i cibi crudi, le alghe, i lieviti, i germogli, lo yogurt, la frutta e la verdura, oltre a tisane di equiseto, clorofilla, acerola, rosa canina, polline, pappa reale, alga spirulina ecc. Dal punto di vista delle pratiche, le più indicate sono: frizioni, spazzolature a secco, bagni genitali, impacchi e cataplasmi o fregagioni sul ventre, esercizio fisico, esercizi e tecniche di respirazione all'aria aperta (vedi capitolo riguardante la respirazione), bagni d'aria, di luce e/o di sole e camminata a piedi nudi sull'erba al mattino presto.
- 3) Fase di stabilizzazione: ha la funzione di mantenere l'equilibrio termico ed osmotico del corpo, procedendo alla stabilizzazione dell'equilibrio termico delle temperature interna ed esterna del corpo.

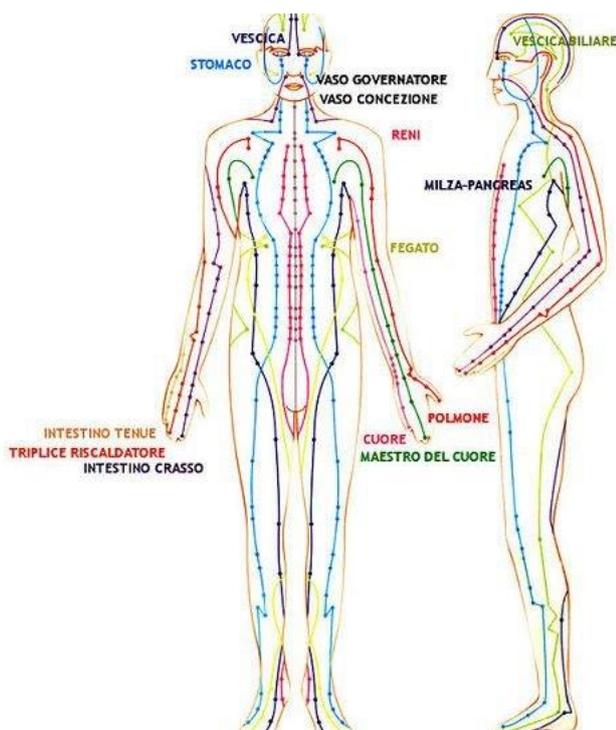
MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E MERIDIANI PRINCIPALI E STRAORDINARI

La medicina tradizionale cinese (MTC), è una disciplina olistica i cui concetti cardine sono: il Qi, il Tao, il rapporto fra Yin e Yang, i cinque elementi e le relative fasi e i meridiani.

Lo stato di malattia proviene dalla perturbazione dell'equilibrio energetico; se la prevenzione del soggetto e del medico non sono state sufficienti a ripristinare lo stato di benessere, la medicina

tradizionale cinese può intervenire tramite l'agopuntura, il massaggio, il Qi gong e il Tai chi chuan. La medicina tradizionale cinese consente all'essere umano di rivestire il proprio ruolo all'interno del cosmo e di sentirsi tutt'uno con la natura di cui fa parte. I benefici della sua applicazione sono rintracciabili nella corretta alimentazione, nel rispetto dei cicli stagionali, nell'adeguato esercizio fisico e nel corretto fluire del qi.

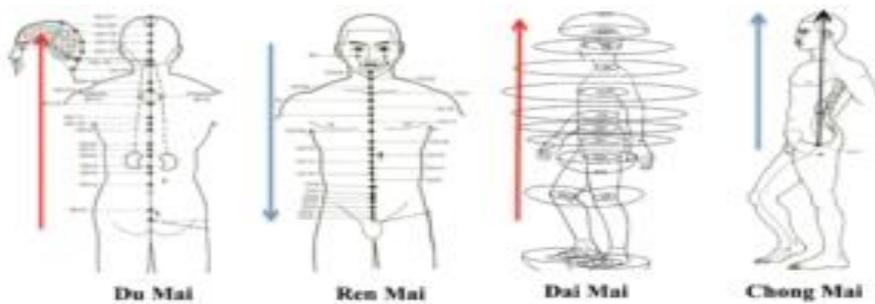
Nel capitolo riguardante i corpi sottili si è parlato della stretta analogia tra i nadi, ovvero i canali presenti nel corpo sottile colleganti fra loro i chakra, e i 12 meridiani della medicina cinese ovvero i meridiani di: Polmone, Grosso Intestino, Stomaco, Milza, Cuore, Intestino Tenue, Vescica, Rene, Ministro del Cuore, Triplice Riscaldatore (collegato al cuore), Vescica biliare e Fegato. Ogni meridiano si incrocia con il successivo in un punto specifico, permettendo il passaggio dell'energia da un meridiano all'altro, attraverso un ciclo giornaliero durante il quale l'energia fluisce in tutto l'organismo. Una qualsiasi perturbazione che comporti una riduzione o un ristagno di questo flusso energetico induce una sofferenza del nostro corpo fisico e quindi la malattia.



- 1. VESCICA**
irrequietudine/ impazienza
pace/ equilibrio interno/ stabilità
- 2. VESCICA BILIARE**
rabbia/ ira - perdono/ elasticità
- 3. STOMACO**
disgusto/ delusione
soddisfazione/ appagamento
- 4. RENE**
paura/ insicurezza sessuale
fiducia/ sicurezza sessuale
- 5. MILZA - PANCREAS**
tormento/ rimuginazione/ ansia per il futuro
fiducia nel futuro/ chiarezza mentale
- 6. FEGATO**
rancore/ rabbia/ inquietudine
cordialità/ dinamismo positivo/ felicità
- 7. POLMONE**
tristezza/ intolleranza
tolleranza/ umiltà/ scambio con gli altri
- 8. GROSSO INTESTINO**
colpevolezza/ sporcizia
meritevole e degno di amore/ pulizia
- 9. MAESTRO DEL CUORE**
scoraggiamento/ pesantezza/ solitudine
spensieratezza/ speranza
- 10. TRIPlice RISCALDATORE**
rimpianto/ caparbia/ gelosia
chiusura col passato/ rilassamento/ generosità
- 11. CUORE**
ansia/ ira - gioia/ amore/ perdono
- 12. INTestino TENUE**
pena/ tristezza - gioia/ spensieratezza

Oltre ai dodici meridiani principali, collegati a organi e visceri, nella Medicina Tradizionale Cinese vengono studiati e analizzati anche altri meridiani energetici, tra cui i cosiddetti "otto meridiani straordinari", i quali non sono collegati a organi e visceri ma sono invece in relazione con cervello, midollo osseo, midollo spinale, ossa, apparato genitale. Nella Medicina Tradizionale Cinese si ritiene che questi siano i primi meridiani a formarsi nel feto, andando a costituire la struttura energetica sulla quale, in seguito, prenderanno forma i dodici meridiani principali. I due meridiani

straordinari più noti sono "Vaso Governatore" (Dūmài), collegato al meridiano del Rene, che può essere utilizzato per coordinare e distribuire il Qi innato, e "Vaso Concezione" (Rénmài) che, parte, invece, dalla punta della lingua e scende anteriormente lungo la linea centrale del corpo per raggiungere il perineo nella parte posteriore, collegando tutti i meridiani Yin e i due meridiani straordinari Yin Wei Mai e Chong Mai (importante per il sistema riproduttivo).



Altro meridiano straordinario abbastanza noto è "Vaso Cintura" (Dàimài), che corre orizzontalmente intorno al corpo, al di sopra della vita, partendo e terminando dall'ombelico. Accoppiato a Dàimài è "Vaso di incrocio" (Chòngmài), che sale dal perineo sino alla testa, incontrando tutti i meridiani principali Yang nel suo tragitto superiore e tutti i meridiani principali Yin nel suo percorso inferiore, collegandosi inoltre anche a Vaso Governatore, Vaso Concezione e Vaso Cintura, tanto da essere considerato il serbatoio di Qi a servizio di tutti i meridiani. La terza coppia di meridiani straordinari è quella costituita dai due "Vaso yin del calcagno" (Yīnqiāomài) e dai due "Vaso yang del calcagno" (Yángqiāomài), una coppia per ogni gamba. I due Yīnqiāomài partono dalla pianta del piede passando sotto la superficie interna, descrivendo un cerchio intorno alla caviglia e risalgono la parte interna della coscia sino al perineo. Gli Yángqiāomài invece hanno origine dal perineo ed emergono sulla parte anteriore di ogni gamba discendendo sino al collo del piede, che attraversano sino a raggiungere l'agopunto "Fonte Zampillante" (Yong Quan, K1)



Quarta coppia dei meridiani è quella costituita dai due "Vaso di unione degli yin" (Yīnwéimài) e dai due "Vaso di unione degli yang" (Yángwéimài) che corrono lungo le braccia. Nel dettaglio questi punti possono essere individuati in maniera precisa, sia per intervenire sulla funzionalità dei meridiani stessi che per visualizzarne il percorso.

Tra i punti degni di nota vi sono quelli che collegano i meridiani straordinari ai tre Dan Tian, in particolare il Dan Tian inferiore si collega a Vaso Concezione nel punto "Mare del Qi" (Qi Hai, CV6), il Dan Tian mediano si collega invece a Vaso Concezione nel punto "Epigastrio centrale" (Zhong Wan, CV12) mentre il Dan Tian superiore si collega al Vaso Governatore nel punto fuori meridiano situato tra le sue sopracciglia, comunemente conosciuto come "Terzo occhio".

IL DAN TIAN

Nella medicina tradizionale cinese, il Dan Tian è il luogo nel corpo dove il Qi o energia vitale, viene conservato e accumulato, per poi venire irradiato nei diversi meridiani del corpo. Si compone di due ideogrammi: Dan (丹) che viene tradotto con Rosso, Pillola, e Tian (田) che viene tradotto con Campo, Appezzamento, Terreno Coltivato. Altri lo traducono come "campo dell'elisir" o campo del Cinabro. Il termine "Dan Tian" indica tre punti ben precisi nel corpo umano che sono in strettissima correlazione coi cosiddetti "tre tesori" della MTC:

- 1) Dan Tian superiore: localizzato tra le sopracciglia nel centro della testa, sede dell'energia spirituale o "Shen" (da cui il nome di Shen Dan Tian). Questo campo è un luogo abitato da spiriti celesti, con nove "paradisi" dominati da altrettanti imperatori celesti.
- 2) Dan Tian medio: è posto in corrispondenza dello sterno, ovvero nel punto centrale del torace all'altezza del petto, ed è sede del soffio vitale o "Qi" (Qi Dan Tian). Questo campo centrale nella visione interiore Taoista, è situato nel cuore. Lo spirito che vi dimora viene detto Origine del Cinabro o Guardiano degli Spiriti.
- 3) Dan Tian inferiore: corrisponde approssimativamente al centro di massa del corpo umano, è posto nell'addome, approssimativamente tre o quattro dita sotto l'ombelico. Esso è l'origine dell'essenza vitale o "Jing" (Jing Dan Tian). Questo campo inferiore nella visione interiore del corpo Taoista è un luogo in cui la Milza ha una posizione centrale. Lo spirito legato a questa area si chiama Dimora Permanente e Arresto delle Anime Celesti.

A tali punti non corrisponde alcun organo, ma sono essenziali nella Medicina tradizionale cinese che vede l'organismo costituito da una somma di elementi fisici, energetici e spirituali.

I TRE TESORI

Secondo la medicina tradizionale cinese, i “Tre Tesori” del corpo (l’Essenza JING, il Soffio QI e lo Spirito SHEN) sono immagazzinati rispettivamente nel Dan Tian Inferiore, Mediano e Superiore. Nella pratica del Qi gong, solitamente, si porta l’attenzione al Dan Tian Inferiore perché considerato come le fondamenta della nostra casa; dunque occorre preparare accuratamente una base solida, poi passare alla costruzione delle pareti ed in fine al tetto.

Spesso i praticanti di Qi gong parlano della necessità di “far scendere il Qi nel Dan Tian” durante la pratica ovvero far attivare consapevolmente il diaframma attraverso una respirazione addominale profonda, al fine di: ottenere una sensazione di pienezza nella parte inferiore dell’addome, aumentare la capacità respiratoria e l’incremento dei movimenti diaframmatici e massaggiare gli organi addominali interni con un conseguente miglioramento delle funzioni dei sistemi digestivo, riproduttivo, urinario ed endocrino, inducendo così uno stato profondo di tranquillità mentale.

MTC E GHIANDOLA PINEALE

Il Dan Tian superiore si trova in corrispondenza del punto extra meridiano Yintang, tra le sopracciglia, in profondità, nel cervello, in un punto di incontro con l’occipite e la sommità della testa (punto GV20 *Baihui*).

Molti autori evidenziano come, dal punto di vista occidentale, questa area energetica coincida con l’area della ghiandola pineale (epifisi). La medicina cinese connette questa area energetica agli aspetti spirituali più elevati, alla consapevolezza e alla connessione con il Cielo. In tal senso, il Dan Tian superiore è connesso ad aspetti energetici sottili e simbolici. E’ connesso allo Shen che risiede nel Cuore e ci mette in connessione con il Cielo elevandosi a livello del Dan Tian superiore.

Il Dan Tian medio, invece, è ritenuto il luogo del rapporto con l’altro, con l’interazione e la comunicazione ed è per questo anche luogo di percezione e gestione delle emozioni. Il Dan Tian inferiore, infine, è ritenuto il luogo dell’affermazione di sé. E’ in connessione con gli aspetti materiali e la soddisfazione dei bisogni di sopravvivenza. L’energia connessa a questo Dan Tian, infatti, è il Jing, l’essenza custodita nei Reni, connessa alla vita, alla procreazione, il cui consumo conduce l’uomo all’invecchiamento.

Tutti e tre i dantian sono di vitale importanza e regolano il nostro benessere fisico e psichico. Non c’è un dantian superiore all’altro in quanto sono in relazione tra loro e l’uno sostiene l’altro, così come avviene nel rapporto tra le sostanze preziose a cui si riferiscono (Shen, Qi, Jing).

Secondo la medicina cinese, infatti, il dantian è un “luogo” di coltivazione, ovvero un luogo in cui seminare qualcosa che, se ben coltivato, consente salute e longevità.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE E GHIANDOLA PINEALE



Nel capitolo riguardante l’anatomia e fisiologia, si è dettagliatamente parlato di come la ghiandola pineale, al massimo del suo funzionamento, sia in grado di garantire uno stato ottimale di salute, rallentando al massimo l’invecchiamento cellulare, grazie all’azione della melatonina, che è una molecola dal potenziale energetico immenso, la cui produzione rallenta con l’avanzare dell’età inducendo, appunto, l’invecchiamento.

La riflessologia plantare è una tecnica olistica che si colloca tra le metodiche utili per la stimolazione dell’epifisi e per la conseguente produzione di melatonina, serotonina ed endorfine (ormoni della felicità). Secondo la medicina tradizionale cinese, l’energia vitale del corpo, o “Qi”, scorre lungo i canali invisibili noti come meridiani; eventuali blocchi che potrebbero causare dolore e malattia, possono andare incontro a risoluzione proprio grazie al ricorso a questa disciplina.

L'area riflessa della ghiandola pineale si reperisce sugli alluci di entrambi i piedi, all'apice del polpastrello. È un punto solitamente poco reattivo, il cui trattamento risulta facile. Una pressione costante su questo punto si riflette sull'organo corrispondente, migliorando l'attività ormonale, la regolazione del ritmo circadiano e il riequilibrio dei chakra.

LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE: DEFINIZIONE E CENNI STORICI

La riflessologia plantare è una tecnica di massaggio fatta sul piede, per mezzo di digitopressioni o attraverso l'uso di appositi strumenti, le cui origini sono da ricercarsi in tempi lontanissimi, poiché è sempre stata praticata in ogni cultura; già la popolazione cinese, la quale tramandava tale metodica solo oralmente, parlava della salute come equilibrio energetico tra le varie parti del corpo ma è solo all'inizio del Novecento, grazie all'apporto del dottor William Fitzgerald, che tale disciplina ottenne una vera e propria narrativa non approssimativa. Fitzgerald, infatti, creò un metodo analgesico, finalizzato alla riduzione del dolore, che prese il nome di terapia zonale: egli si accorse che specifiche digitopressioni alle mani o ai piedi generavano benefici in specifiche parti del corpo. Egli introdusse, infatti, la prima mappa zonale, ancora oggi ritenuta valida, dividendo il corpo attraverso una linea mediale centrale dalla quale si dipartivano cinque fasce verticali e cinque orizzontali in corrispondenza alle cinque dita delle mani e dei piedi, introducendo il concetto di corrispondenza energetica tra due zone corporee e offrendo il vantaggio di lavorare in modo non traumatico in una parte del corpo lontana dalla zona del corpo lesa. Ma sarà Eunice Ingham, negli anni 30 del 900, a comprendere che il massaggio plantare consentiva tempi duraturi di guarigione rispetto al massaggio eseguito alle mani.

Alla base di tale tecnica di massaggio terapeutico del piede vi sono due principi: principio olografico (secondo cui l'informazione della parte è contenuta nel tutto e viceversa, per cui il macrocosmo si riproietta nel microcosmo) e principio dell'analogia delle forme (il quale fornisce indicazioni di rapporti reciproci interni e funzionali, anche se sono situate nel corpo lontane una dall'altra).

Un altro concetto di base della riflessologia è, inoltre, quello riguardante il meccanismo di arco riflesso ovvero la capacità dell'organismo di far corrispondere a ciascun organo un punto specifico del piede che, se stimolato in modo appropriato, ripercuote degli effetti positivi sull'organo di riferimento. Nello specifico, la pressione esercitata sui punti o zone riflessogene, genera un impulso che viaggia attraverso il sistema nervoso autonomo, il quale controlla, attraverso i riflessi, l'azione involontaria di organi interni, visceri, ghiandole e vasi. Il massaggio produce nell'organismo una reazione chimica/elettrica, che viene condotta a livello centrale, rielaborata e poi rispedita dal nervo efferente fino all'organo bersaglio.

La riflessologia agisce, dunque, sul sistema nervoso, endocrino, immunitario, cardiocircolatorio con lo scopo di riportare l'organismo ad un equilibrio energetico e funzionale profondo e globale, poiché il trattamento riduce la tensione e lo stato di stress, aumentando la secrezione di endorfine e favorendo reazioni che garantiscono l'omeostasi.

Sono numerosi gli ulteriori benefici apportati da tale pratica poiché migliora l'attività cardiaca e il metabolismo basale, normalizza l'attività ormonale, regolarizza il ciclo mestruale, sostiene la circolazione venosa e linfatica, potenzia le difese immunitarie, stabilizza la glicemia, ristabilisce l'ossigenazione tissutale, sostiene l'attività intestinale promuovendo la corretta digestione, sostiene l'attività degli organi emuntori, allevia eventuali algie muscolo – scheletriche e articolari, migliora la qualità del sonno, consente una migliore gestione degli stati di ansia e agisce sull'umore grazie all'azione delle endorfine.

FLORITERAPIA DI EDWARD BACH



Nel capitolo riguardante gli insegnamenti esoterici e i chakra si è ampiamente parlato dell'importanza di lavorare su tutti i chakra “bassi”, ovvero sottodiaframmatici, al fine di poter vivere in armonia la nostra parte materica e riuscire, conseguentemente, ad espandere i chakra alti connessi alla componente più spirituale, pur mantenendo il nostro radicamento e il contatto con la realtà. I fiori di Bach sono rimedi semplici ma eccezionali che lavorano come una sorta di accordatore, armonizzando, per risonanza, eventuali disarmonie.

La floriterapia, infatti, è una terapia vibrazionale ideata dal dottor Edward Bach nei primi anni del 900, ed è fondata sul considerare la malattia come disarmonia ovvero squilibrio energetico imputabile al conflitto originante dalla personalità la quale devia dal percorso tracciato dallo spirito.

Per Bach la malattia non ha origine dalla materia, ma è il risultato di una serie di disarmonie che originano da pensieri, stati d'animo, sentimenti e azioni negative che, se non gestite, sprofondano nel corpo, dunque sul piano materiale, sotto forma di disturbi fisici o di malattie.

L'uomo ha uno Spirito che è il suo vero Io e si incarna sulla terra allo scopo di fare esperienza e sviluppare le virtù che gli mancano. Finché il nostro Spirito e la nostra personalità sono in armonia tutto è salute e armonia, quando la personalità è sviata, invece, nasce il conflitto da cui origina la malattia.

Bach intuì che determinati fiori, cespugli e alberi selvatici, grazie alla forza delle loro vibrazioni, aumentando la forza delle nostre vibrazioni, aprono i canali di comunicazione del nostro Io Superiore, fornendoci qualità di cui la nostra personalità ha bisogno. Le essenze floreali, infatti, sono in grado di stimolare lo sviluppo di capacità interiori bloccate nella loro espressione. Bach riassume le lezioni o virtù da apprendere in 12 tipi e afferma che in questa incarnazione siamo venuti ad imparare una o due lezioni al massimo.

Ogni fiore corrisponde ad uno squilibrio su cui è in grado di agire per riarmonizzarlo, in maniera dolce, graduale ma profonda. La scelta dei rimedi avviene secondo un criterio di corrispondenza e analogia tra lo stato d'animo negativo della persona e il campo d'azione del fiore scelto. Non hanno alcun tipo di effetto collaterale o tossicità, sono di facile utilizzo e sono adatti a chiunque anche ai bambini e alle donne in gravidanza.

FLORITERAPIA E CHAKRA SECONDO KRAMER

Dietmar Krämer, Naturopata contemporaneo tedesco, ha elaborato varie teorie sulle relazioni tra i 38 Fiori di Bach giungendo a enunciare un proprio metodo diagnostico.

Va specificato che il dottor Bach, padre della floriterapia, abbinava i fiori allo stato d'animo dell'individuo, ovvero alla particolare emozione vissuta dal soggetto in quel determinato momento, non indicando nessuna linea guida a priori.

Kramer, invece, elabora delle vere e proprie mappe zonali, utili per l'identificazione del fiore più adatto in base alla zona corporea colpita da sintomatologia ed individua i fiori più appropriati per il riequilibrio dei chakra.

- 1) Per armonizzare il Primo chakra, Kramer suggerisce l'utilizzo di Mimulus, Gentian ed Elm.
- Mimulus: è indicato per l'ipersensibilità agli influssi esterni e paure di diverso genere, concretamente definibili. E', dunque, il rimedio adatto per le persone con paure specifiche (paura dei cani, dei ragni, della malattia ecc). I soggetti *Mimulus* possono soffrire di palpitazioni, attacchi di panico, asma, eiaculazione precoce, impotenza e ipersudorazione. Questo rimedio può essere un buon aiuto per i bimbi eccessivamente timidi e sensibili, paurosi del buio, che arrossiscono facilmente e che si trovano sempre in un angolo. Può

essere associato, per l'attaccamento emotivo ad altri, con incapacità di stare soli, a Heather e per la tristezza senza causa esterna a Mustard. I benefici di Mimulus sono enormi, infatti facilita la capacità di comunicazione, facendo affiorare in quei caratteri che sono dotati di talento artistico o qualità in generale, le loro notevoli capacità.

- Gentian: è il fiore adatto per chi vive un costante rimuginare e dubitare accompagnati da un impostazione pessimistica da amarezza (associabile a Willow) e rassegnazione (associabile a Wild Rose). E' il rimedio utile per combattere la depressione reattiva, imputabile a una forte delusione e alla difficoltà della persona a trovare il lato positivo della visione della realtà da cui nasce del pessimismo e la sfiducia disarmante. Come afferma il dott. Edward Bach, Gentian è: “Per coloro che si perdono facilmente d'animo. Possono anche migliorare progressivamente nella loro malattia o nei loro affari quotidiani, ma il minimo ritardo o che si presenti genera in loro titubanza e causa confusione e scoraggiamento”.
 - Elm: fiore adatto per la sensazione di non essere più in grado di cimentarsi con le necessità esterne. E' il giusto rimedio transitorio per la stanchezza da stress (da non confondere con la spossatezza che da Olive), per il senso di colpa in persone cariche di responsabilità, che perdono la fiducia in sé stesse. I soggetti *Elm* normalmente nella vita sono abili e pieni di risorse, agiscono e si muovono, ma queste capacità possono condurle a momenti di stanchezza acuta che sfociano in perdita di interesse per l'esterno poiché schiacciati dalle responsabilità insormontabili. Tra i benefici che *Elm* porta vi è una soglia maggiore alla sopportazione dello stress psicofisico e un rapido miglioramento energetico con un recupero della fiducia in sé stessi. *Elm* è, dunque, indicato per coloro che sono attivi ed intraprendenti mentalmente, che rinviando il relax, spesso manifestando una frustrazione ciclica, a causa dell'elevata pressione più psichica che fisica. È controindicato alle gestanti, per la sua funzione estremamente forte dell'attività uterina e dell'ipertensione arteriosa.
- 2) Per armonizzare il secondo chakra, Kramer suggerisce il ricorso a Rock Rose, Centaury, Star of Bethlehem e Larch.
- Rock Rose: è il fiore per il panico e per la paura mortale provocata da un'esperienza terribile, che si manifesta sotto forma di perdere il controllo e di impazzire (associabile a Cherry Plum). E' uno dei fiori di Bach utilizzati come pronto soccorso, nelle situazioni di emergenza, poiché indicato a contrastare sensazioni di panico, di terrore, angoscia (è, infatti, uno dei componenti del Rescue Remedy). L'uso di Rock Rose viene consigliato per gestire emozioni di forte paura, come quelle che si possono provare quando si verificano emergenze, ad esempio incidenti, catastrofi naturali o anche malattie che

insorgono all'improvviso. Serve dunque a mobilitare le proprie risorse e a superare se stessi in situazioni di emergenza e crisi.

- Centaury: utile per coloro che hanno un forte bisogno di riconoscimento che provoca un comportamento estremamente riguroso e disponibile, accompagnato dall'incapacità di dire di no, dal quale possono emergere emozioni fortemente negative come collera, invidia, gelosia (associabile a Holly) e tormentosi sensi di colpa (associabile a Pine). E' indicato, dunque, per coloro che sono ubbidienti, sottomessi, con la tendenza ad autoannullarsi per l'altro manifestando dei complessi di inferiorità o sudditanza. Nei bimbi Centaury riscontriamo caratteri taciturni, dimessi; sono coloro che non creano alcun problema ai genitori, i cosiddetti "bravi bambini".
 - Larch: mancanza di fiducia in se stessi, i cui effetti si possono manifestare sia sul secondo che sul quarto chakra. E' il rimedio per i soggetti che hanno una mancanza profonda di fiducia in sé stessi, perciò rinunciano prima di provare, sentendosi tremendamente inferiori. Il dott. Edward Bach descrive le persone Larch in questo modo: "... coloro che si considerano inferiori alle persone che li circondano, e meno capaci di loro. Si aspettano di fallire e sentono che non raggiungeranno mai un successo. Quindi non rischiano né si sforzano abbastanza per riuscire nella vita". Larch ridona la fiducia nelle proprie capacità, crea autostima e riattiva l'iniziativa. Può essere usato anche per coloro che tendono sempre ad ammalarsi (tachicardie, aritmie) per non affrontare le situazioni.
- 3) Per armonizzare il terzo chakra, Kramer suggerisce il ricorso a cerato, scleranthus e gorse.
- Cerato: utile per la mancanza di fiducia nella propria capacità decisionale e di giudizio, spesso associabile a Vine, per la sete di potere e il bisogno di dominare, e Wild Oat per la mancanza di ideali e di mete. Edward Bach descrive lo stato di Cerato utile: "Per quelli che non hanno abbastanza fiducia in se stessi per poter prendere da soli delle decisioni. Chiedono sempre consiglio agli altri, ma ne sono spesso fuorviati". Indicato, dunque, per coloro i quali non si fidano delle proprie facoltà di discernimento e giudizio, per una mancanza di fiducia delle proprie capacità interiori.
 - Scleranthus: da assumere per l'indecisione accompagnata dall'incapacità di scegliere tra due alternative alla quale potrebbe associarsi l'attaccamento a principi ferrei e a regole severissime alle quali viene assoggettata la vita (associabile a Rock Water); Questo rimedio è indicato, dunque, per le persone che manifestano una carenza di equilibrio, data dalla loro costante incertezza, celando notevoli conflitti interiori.
 - Gorse: utile per la mancanza di coraggio nelle situazioni apparentemente senza vie di uscita. Gorse è indicato, secondo il dott. Edward Bach: "per quelli che hanno perso ogni speranza e

pensano che nessuno possa fare più niente per loro.” Utile in casi in bambini che hanno vissuto malattie gravi o lutti da abbinare a Star Of Bethlehem.

Le disarmonie del terzo chakra possono essere provocate anche dalla mancanza di fiducia in se stessi (utile Larch), da ferite emotive e shock psichici (utile Star of Bethlehem), o dalla repressione del principio del piacere (utile Rock Water), circostanza spesso riscontrabile nei diabetici.

4) Per armonizzare il quarto Chakra, Kramer suggerisce il ricorso a Vervain, Centaury, Star of Bethlehem e Larch.

- Vervain: utile per l’entusiasmo eccessivo e la tendenza a convincere gli altri delle proprie idee e convinzioni con discorsi infuocati, a seguito della quale potrebbe insorgere spossatezza nervosa in seguito ad un eccessivo sforzo mentale (associabile a Hornbeam) e pensieri ossessivi che non si fermano (associabile a White Chestnut). Vervain è, dunque, indicato per coloro che hanno idee e principi ben radicati che ritengono giusti e che sono disposti a cambiare molto raramente; spesso, infatti, non amano ascoltare i consigli altrui e si irritano facilmente.

- Centaury: vedi descrizione armonizzazione secondo chakra.

- Star of Bethlehem: utile per ferite emotive e shock psichici. Questo rimedio porta sollievo, sblocca le energie stagnanti, riesce a far fluire le emozioni e far affrontare il dolore senza reprimerlo a chi specialmente rifiuta il conforto dagli altri.

- Larch: vedi descrizione armonizzazione secondo chakra.

5) Per armonizzare il quinto Chakra, Kramer indica i fiori Chicory, Water Violet e Walnut;

- Chicory: utile per l’eccessiva premurosità con la tendenza a ricattare gli altri sul piano emotivo, dalla quale può emergere paura per gli altri (associabile a Red Chestnut). Il tipo Chicory tende a prendersi estremamente cura dei bambini, dei parenti, degli amici e trovano spesso sempre qualcosa da rimettere a posto allo scopo di ottenere una costante attenzione del prossimo. Si somministra ai bimbi che attirano l’attenzione eccessiva su di loro per mezzo di pianti immotivati.

- Water Violet: utile per sentimenti di superiorità e incapacità di imparare dai propri errori (associabile a Chestnut Bud) ed intolleranza, spesso accompagnata dalla mania di criticare (associabile a Beech). Utile per le persone orgogliose e, dunque, per i bambini, che non vogliono giocare e mischiarsi con altri per orgoglio.

- Walnut: utile per l’insicurezza in fasi di nuovo inizio. Aiuta a rinforzare le proprie convinzioni, ed è indicato alle persone estremamente sensibili alle influenze, alle idee esterne e al cambiamento psicofisico e sociale. In pediatria è indicato quando i bimbi vivono

una fase ben specifica di maturazione o crescita (svezzamento, dentizione, pubertà e adolescenza).

6) Per armonizzare il sesto Chakra, Kramer suggerisce il ricorso a Impatiens, Clematis e Aspen;

- Impatiens: utile per l'impazienza accompagnata da grande fretta ed irrequietezza a seguito della quale può insorgere grave spossatezza fisica e psichica (associabile a Olive). E' il rimedio per soggetti facilmente irritabili ed indipendenti che preferiscono lavorare da soli, considerando gli altri come un intralcio. Sono dei caratteri sempre in ansia e sono soggetti a tachicardia, disturbi psicoemotivi, cervicalgia, crampi e acidità.
- Clematis: utile per chi sogna ad occhi aperti alla cui attitudine spesso segue frenesia compensatoria accompagnata da impazienza e forte irrequietezza (associabile a Impatiens) e malinconia e tristezza senza evidenti cause esterne (associabile a Mustard). Clematis è indicato per coloro che fuggono dalla realtà per rintanarsi nella fantasia, sognando un futuro immaginario. Rimedio è utile per combattere tutti gli stati d'animo di assopimento, di ansia legata a disturbi della memoria e della perdita di equilibrio, disturbi del sonno, svenimento ed incoscienza; infatti i pazienti Clematis, come afferma Edward Bach: "...Quando si ammalano, in genere, non fanno grandi sforzi per rimettersi in salute e, talvolta, arrivano persino a desiderare la morte, nella speranza di tempi migliori o forse per ritrovare una persona amata che hanno perso...".
- Aspen: utile per chi è dotato di una sensitività fortissima accompagnata da paure vaghe ed indefinibili. È indicato, insieme a Rock Rose, per i bambini che soffrono di stati d'ansia notturni e incubi, paura del buio e di dormire soli.

Per armonizzare il settimo Chakra, Kramer suggerisce l'utilizzo dei fiori Chicory, Agrimony e Walnut.

- Chicory: vedi armonizzazione quinto chakra.

7) Agrimony: utile per chi vive la tendenza a rimuovere tutto ciò che è sgradevole, percependo spesso profonda disperazione (associabile a Sweet Chestnut). Agrimony è molto utile alle persone che dietro un atteggiamento allegro e spiritoso spesso celano paure, preoccupazioni, talvolta vere e proprie sofferenze profonde, che nascondono sia a se stessi che agli altri. La persona evita la solitudine e la copre con una vita socialmente ricca al fine di distrarsi nella compagnia degli altri. Le personalità Agrimony possono presentare la tendenza a reprimere il loro disagio e le loro preoccupazioni mediante un forte uso di alcolici, droghe e una dieta squilibrata.

- Walnut: vedi armonizzazione quinto chakra.

RESPIRAZIONE E ghiandola pineale- CONNESSIONE TRA POLMONI E SISTEMA NERVOSO

“Il respiro è un ponte tra il cuore e il cervello, tra la parte profonda, emozionale e quella cerebrale, razionale. Una chiave di accesso ai labirinti dell’inconscio” - O. Sponzilli

La respirazione è fondamentale per praticare la consapevolezza e la presenza e per la funzionalità della ghiandola pineale poiché agisce, a livello neurofisiologico, favorendo l’immissione nel sangue di endorfine, melatonina e serotonina che permettono la divisione cellulare e la rigenerazione di ogni tessuto sano, oltre ad agire sul piano psichico e dell’umore e sulla regolazione dei nostri ritmi biologici (come già accennato nel capitolo 1).

La respirazione, infatti, è un atto indispensabile per la vita: il corpo umano non può resistere che pochi minuti senza respirare, mentre può resistere giorni se privato di altre fonti di nutrimento.

Può essere definita come un processo di scambio gassoso con l’ambiente che avviene a livello degli alveoli polmonari, in cui il sangue venoso cede all’ambiente esterno anidride carbonica e si ricarica di ossigeno. Il continuo ricambio di aria, necessario a garantire l’approvvigionamento di ossigeno al sangue, è garantito dai movimenti respiratori: l’inspirazione (effettuata dai muscoli inspiratori elevatori delle costole e diaframma, il quale spinge in basso i visceri addominali accrescendo volume complessivo della gabbia toracica che fa sì l’aria che vi si trova all’interno abbia una pressione minore di quella dell’aria nell’ambiente esterno) e l’espirazione (meccanismo in parte passivo dovuto al rilascio dei muscoli inspiratori con il conseguente ritorno elastico della gabbia toracica alla posizione di partenza al quale consegue una diminuzione del volume polmonare e un aumento della pressione dell’aria contenuta nei polmoni, che ha l’effetto di “spingere” l’aria verso l’esterno). Risulta fondamentale utilizzare nella respirazione sia il naso (che è direttamente collegato ai polmoni e sincronizza l’ippocampo con la corteccia celebrale), che la bocca (che essendo in contatto con la parte bassa dei polmoni permette di eliminare le scorie).

Nei momenti di rimuginazione, potrebbe essere utile respirare solo con la bocca, al fine di desincronizzare l’amigdala e l’ippocampo dalla corteccia celebrale e non alimentare, quindi, il flusso di pensieri stagnanti.

Poiché eliminiamo circa il 70% delle tossine prodotte dal nostro metabolismo attraverso i polmoni, risulta fondamentale espirare bene e a fondo per detossificare il corpo e di conseguenza chiarificare la percezione, attivare le funzioni psichiche e liberare la mente dall’accumulo di negatività dovuta agli stati d’animo negativi.

L'alternanza di inspirazione ed espirazione costituisce il ritmo respiratorio, il quale varia dai 40-50 movimenti respiratori al minuto del neonato, ai 16-18 dell'adulto, ai 2-3 di certe pratiche meditative.

Va, inoltre, detto, che un'appropriata ossigenazione del sangue attraverso una respirazione corretta è fondamentale per mantenere il pH al suo livello ottimale poiché l'ossigeno inspirato ha un potente effetto alcalinizzante. Questo è importante perché quanto più il pH scende (cioè l'acidità aumenta), tanto più lenta sarà la scarica emozionale che favorisce il blocco emotivo e l'accumulo delle tensioni. In inspirazione consapevole e profonda, rispetto ai muscoli respiratori utilizzati in condizione di normalità, si aggiungono i muscoli clavicolari (del collo), mentre in espirazione si attivano gli antagonisti dei muscoli dell'inspirazione (rendendo questo quindi non più solo un processo passivo) ovvero addominali e muscoli che abbassano le costole.

La respirazione cosiddetta normale è in realtà un tipo di respirazione nevrotica, breve, parziale, limitata, condizionata dai blocchi perinatali, dal modo di respirare materno e dai successivi blocchi emozionali che prevede l'utilizzo superficiale di un solo un settore polmonare e la limitazione del nostro potenziale energetico e psichico che favorisce, a sua volta, la stagnazione energetica, rendendo difficile una buona comunicazione tra il mondo dell'inconscio e dell'istinto, quello dell'emotività e dell'affettività e quello del controllo e della razionalità.

Esiste una profonda connessione tra polmoni e sistema nervoso: le nostre emozioni (ansia, concentrazione, paura, piacere) influenzano ritmo e profondità del respiro, attraverso l'azione del sistema limbico e viceversa, interagendo direttamente con il sistema nervoso, endocrino ed immunitario. Ciò si evidenzia nei disturbi d'ansia e depressivi e nel disturbo da attacchi di panico in cui si ha un'attivazione eccessiva del sistema nervoso simpatico, che produce oppressione toracica e iperventilazione con coinvolgimento dell'ippocampo, il quale attraverso l'amigdala, invia informazioni ai centri autonomi che regolano le funzioni cardiovascolari e respiratorie.

E' utile, in caso di eccessiva agitazione, spalancare la bocca (atto simboleggiante l'apertura alla vita) in modo da ottenere un rilassamento totale.

Alcuni medici del Dipartimento di Neuro Scienze dell'ospedale Fatebenefratelli di Milano hanno verificato che le tecniche di respirazione consapevole e profonda apportano evidenti benefici al Sistema Nervoso Centrale poiché migliorano le connessioni emisferiche, aumentano le neuroplasticità e stimolano la produzione della melatonina la quale, a sua volta, influenza direttamente quella della serotonina, che è un regolatore dell'umore.

Ma in che modo respiriamo male? Per capirlo è possibile effettuare un semplice auto-test respiratorio, respirando normalmente e cercando di sentire da dove parte respiro (inizia dalla pancia o dal torace? Quale di queste parti si espande per prima?). Dopo aver preso consapevolezza del

respiro abituale, è utile contare in quanti secondi inspiriamo ed espiriamo; in una respirazione limitata, normalmente non si superano i 2/3 secondi per fase e si inizia a respirare partendo dal diaframma o addirittura dal petto mentre per una buona respirazione bisognerebbe partire dal fondo, cioè dalla pancia. Se, infatti, iniziamo a riempire per prima la parte bassa dei polmoni (gonfiando la pancia) possiamo poi riempire anche la parte mediana (diaframma) e infine quella superiore (petto) ma se partiamo subito da metà o dal petto riusciremo a riempire solo la parte superiore.

Durante l'infanzia la respirazione è quasi sempre istintiva: i bambini respirano con la pancia. Poi però, crescendo, cominciamo ad acquisire difetti di respirazione imputabili, in parte, alla protratta attività sedentaria ma, soprattutto, al fatto è scomodo e controcorrente essere vivi e pieni di energia in un mondo dove tutti cercano di limitare la nostra esuberanza ordinandoci di stare fermi, composti, seduti, da bravi. Ognuno di noi ha il diritto a respirare ma questo coincide con il diritto che ognuno di noi ha in ogni momento di essere se stessi. Un respiro profondo esprime, infatti, un rapporto fiducioso nei confronti della vita, un'apertura verso l'esterno, mentre un respiro superficiale e contratto segnala una difesa e una chiusura sfiduciata verso tutti e verso se stessi. Inoltre stati emozionali negativi (paure, ansia, stress, dolore) protratti nel tempo tendono a creare nell'individuo contrazioni muscolari croniche in determinare zone del corpo (corazze) le quali, a loro volta, impediscono di sentire le emozioni negative, influenzando, purtroppo, però anche la percezione delle emozioni positive.

Spesso la gola, che dovrebbe essere impiegata in una respirazione sana, è contratta per soffocare l'emotività ed in particolare il desiderio di piangere e gridare generando il cosiddetto "nodo alla gola" o la difficoltà ad esprimersi.

Il torace in certe persone è gonfio e contratto, nel tentativo di garantirsi un illusorio senso di sicurezza, a causa della paura di lasciarsi andare.

Più comunemente è il ventre a non venire espanso, nell'intento inconscio di reprimere tutto ciò che ci dà disagio, che temiamo di non saper gestire o ritenuto inappropriato e sconveniente.

Il fattore principale su cui si agisce con le tecniche di respirazione consapevole è il ritmo del respiro. Nella tradizione dello yoga, come in molte altre tradizioni, troviamo il ritmo come una delle chiavi principali del segreto della respirazione: attraverso un utilizzo consapevole ed appropriato del ritmo respiratorio, infatti, uno yogi può assorbire grandi quantità di energia vitale (prana) dall'ambiente circostante ed utilizzarla per scopi diversi (rafforzamento di funzione corporea o psicologica, trattamento di malattie ecc.).

Nell'ambito del respiro, secondo la tradizione Sufi, esistono tre tipi di ritmi: ritmo "mobile" (presenta cadenze lente e dà ispirazione, creatività, oltre a permettere la pace interiore, ed è tipico delle persone sagge e riflessive), ritmo "attivo"(respirazione connessa al successo ed alle

realizzazioni materiali, al miglioramento, all'appagamento, tipica delle persone perseveranti e di successo), ritmo "caotico" (fonte di fallimenti, malattia, sofferenze, generalmente desincronizzato ed innaturale). Il ritmo caotico si manifesta nella stragrande maggioranza dei casi come rapido, limitato, superficiale e incostante, portando all'iperventilazione ma può manifestarsi anche come ritmo ipoattivo in casi di grave depressione, apatia o estrema debolezza. In questi ultimi casi risulta utile lavorare maggiormente sull'inspirazione al fine di stimolare l'organismo ad assorbire l'energia e correggere il deficit energetico.

In generale, si può affermare che la velocità del ritmo del respiro è inversamente proporzionale alla chiarezza mentale-emotiva e alla nostra consapevolezza.

Nella respirazione consapevole la fase di inspirazione avviene sempre attraverso il naso e le narici.

Nella tradizione yoga, i due principali canali energetici del corpo, Ida e Pingala, terminano a livello delle narici dove assorbono e prendono contatto con il prana e le qualità che esso veicola.

Nell'inspirazione, in maniera opposta al polmone, il cervello si contrae, e ciò stimola la concentrazione, la calma mentale, il rallentamento del dialogo interno. Per rendere l'inspirazione profonda ed estesa, è necessaria una funzione volontaria ed attiva del respiro che corrisponde simbolicamente alla volontà di aprirsi alla vita, al mondo, al sentire amplificato.

È comprensibile come la paura inibisca la nostra capacità di sentire e di sentirsi e, quindi, di ispirare. Più ispiriamo, e più occupiamo spazio, più si raddrizza la spina dorsale, più diventiamo visibili e meno chiusi al mondo.

Anche la pausa tra inspirazione ed espirazione può essere considerata come una delle chiavi della gestione consapevole del respiro. Trattenendo a polmoni pieni ci si abitua a prendersi il proprio tempo, ad avere calma e pazienza, ad aprirsi a spazi interiori di ascolto.

È importante stare in apnea il più rilassati possibile e imparare a trattenere senza sforzo al fine di gestire l'emotività incontrollata.

L'espirazione è il lasciar andare, l'abbandono. Gli eventuali blocchi in fase espiratoria fanno sì che un grande quantitativo di aria ristagni nei polmoni, che essendo sempre pieni di aria residua, se non vengono svuotati bene, limitano le possibilità di ispirazione e di assunzione di energia e vitalità a livello cellulare e nervoso.

Quanto più siamo, consciamente o inconsciamente, dipendenti dalla necessità di controllo, tanto più avremo contrazione del diaframma e dei muscoli respiratori, che non permetteranno una libera espirazione ed un corretto svuotamento.

La tendenza a reprimere (non sentire e non mostrare) le proprie emozioni, istinti limita e rende innaturale l'espirazione ed è tipico nelle tipologie caratteriali ipercontrollate, con una profonda inconscia "paura di morire". L'ego non vuole affidarsi per una paura accumulata nel profondo sin

dalle fasi perinatali. Tale atteggiamento nasconde un profondo orgoglio, senso di solitudine, paura dell'abbandono e mancanza di fiducia in sé e nella Natura con difficoltà di accettazione dei cambiamenti.

L'espiazione rappresenta anche quanto riusciamo a far uscire fuori il nostro io e la nostra espressività. Allenandoci ad espirare in maniera profonda e rilassata, impariamo a lasciare ciò che non serve, a fare spazio al nuovo e ad allentare di più il controllo.

La paura del vuoto è legata alla paura della povertà, dell'abbandono e del buio ma il vuoto ci insegna a connetterci con la nostra fonte più profonda e non con l'ego dipendente dall'identificazione con il corpo.

Sul piano organico la pausa, a polmoni vuoti, facilita l'espulsione tossinica ed aumenta la necessità di ossigeno, stimolando un aumento della fase inspiratoria successiva.

Il dottor Gianluigi Giacconi, propone, nel suo manuale di respirazione terapeutica, degli esercizi respiratori di base tra cui la tecnica del "respiro ad onda" la quale va eseguita in posizione supina, a pancia in su, con le braccia lungo il corpo, e possibilmente, con gli occhi chiusi. Cercare di rilassare ogni tensione, in particolare a livello della bocca, della mascella, del collo, delle spalle. Può essere utile anche effettuare forzatamente alcuni sbadigli profondi per sbloccare il diaframma.

Con l'attenzione al centro del petto, iniziare ad ascoltare dove è localizzato maggiormente il respiro, valutare se è lento o veloce, se è fluido o a scatti, se è più lungo l'inspiro o l'espiro. Bisogna permettersi di incontrare e sentire qualsiasi sensazione senza irrigidirsi. Si inspira profondamente, cercando di ampliare la parte bassa dei polmoni, facendo poi salire il respiro alla parte mediana, senza forzare. Infine si porta il respiro nella parte alta, mobilizzando il petto, le spalle, la zona delle clavicole.

La respirazione si abbina alla visualizzazione di un'onda del mare, che sale dai piedi alla testa durante l'inspirazione e scende dalla testa ai piedi nella fase espiratoria.

L'espiazione va effettuata svuotando spalle, petto, pancia, facendo attenzione a svuotare a fondo i polmoni. Ogni qualvolta ci si distrae, basta riposizionare l'attenzione e la consapevolezza al centro del petto e riprendere l'onda.

Propongo, di seguito, due acting appreso durante le lezioni di psicosomatica del respiro di Gino Soldera:

- Esercizio dello stiracchiamento: favorisce l'apertura alla vita e il contatto col mondo esterno, scioglie le tensioni e potenzia la respirazione spontanea. Stimola, inoltre, l'elasticità del corpo e della mente, necessaria per affrontare e superare le difficoltà della vita e consiste in uno stretching spontaneo guidato dalla saggezza biologica del corpo. Va eseguito in posizione distesa o in piedi, con occhi aperti o chiusi a seconda delle necessità. Occorre

respirare possibilmente con la bocca secondo il proprio ritmo che in questo esercizio varia diventando sempre più lento e profondo.

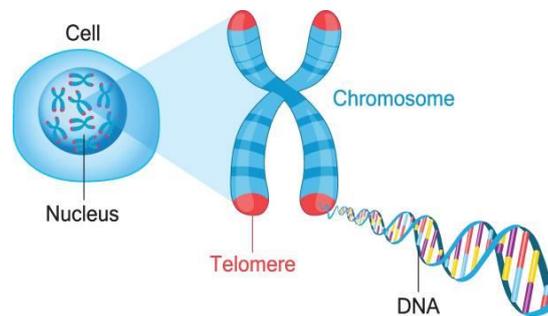
- Esercizio del sospiro: utile per liberare i polmoni da eventuali impurità e la mente dalle preoccupazioni. In posizione supina, fare un sospiro di qualità ed eseguire alcune respirazioni naturali fino a quando non ci si sente pronti a sospirare ancora. Caricarsi bene prima di ogni sospiro al fine di espirare tutta l'irrequietezza interiore. Rimanere in pausa dopo il sospiro e riprendere a inspirare quando se ne sente la necessità. Sbadigliare quando se ne avverte il bisogno.

DECALOGO PER RESPIRARE BENE DI GINO SOLDERA

Ritengo utile riportare, qui di seguito, il decalogo per respirare bene di Gino Soldera, poiché lo ritengo utilissimo nel proprio percorso di respirazione consapevole, il quale ci permette di intraprendere la via della realizzazione ovvero lo sviluppo della componente superiore dell'uomo, la quale consente, a sua volta, di acquisire consapevolezza delle proprie difficoltà per poterle superare e accedere, finalmente, alle nostre potenzialità:

- 1) Non negate a voi stessi il diritto di poter respirare liberamente;
- 2) Cercate di diventare sempre più consapevoli del vostro modo di respirare;
- 3) Non dimenticate che nella respirazione è coinvolto l'intero essere e che ogni variazione interna ed esterna si riflette sul respiro;
- 4) Respirare solo con il naso, e solo se necessario con la bocca;
- 5) Impegnatevi ad avere un respiro il più possibile spontaneo e naturale, specialmente nella calma e nel riposo;
- 6) Date la possibilità all'aria di entrare nel corpo senza forzature e di uscire all'esterno senza essere trattenuta;
- 7) Fate in modo che i movimenti del vostro respiro siano leggeri, semplici, ben coordinati, armoniosi e percepiti in maniera piacevole;
- 8) Tenete presente che l'intensità del respiro è in funzione dei bisogni dell'organismo i quali aumentano con l'attività;
- 9) Sappiate che la regolarità e qualità del respiro si accompagnano ad uno stile di vita sano ed equilibrato;
- 10) Infine, ricordate che ogni respiro va vissuto come un atto d'amore e di riconoscenza verso il creato e la vita.

MEDITAZIONE E TELOMERASI



Esistono studi scientifici sostenenti l'effetto altamente benefico della meditazione sugli ormoni dello stress, cuore e pressione, dimostranti effetti sorprendenti anche sul DNA.

Si è osservato, infatti, che meditare ha un effetto misurabile sui telomeri: strutture del DNA poste alle estremità dei cromosomi, che hanno la funzione di proteggere questi ultimi da eventuali danni, mantenendo integro il materiale genetico di una cellula. Si tratta, dunque di porzioni del genoma importantissime per vivere a lungo e in buona salute poiché, funzionando come un orologio biologico, consentono un numero massimo di replicazioni del DNA, al termine delle quali la cellula, diventata vecchia e disfunzionale, imbecca la via dell'apoptosi, ovvero della distruzione programmata. Il possedere telomeri corti si associa, infatti, all'insorgenza patologie legate all'invecchiamento, prime fra tutte ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e demenze. L'accorciamento di tali strutture non è dovuto solo a un processo naturale, ma è influenzato anche da fattori ambientali e stili di vita quali: la cattiva alimentazione, la mancanza di sonno, il fumo, l'alcool, uno stile di vita sedentario e lo stress cronico.

Risulta utile, infatti, per rallentare quanto più possibile il loro logoramento, attuare delle strategie necessarie per disinnescare i meccanismi dello stress come: fare sport, dedicarsi agli altri, passeggiare nella natura, rilassarci, stare a contatto con la natura, avere atteggiamenti positivi nei confronti di sé stessi e degli altri, ascoltare buona musica e meditare.

Nel 2015 fu condotto uno studio internazionale rivolto specificamente ai telomeri delle cellule del sistema immunitario, dal quale è emersa una maggiore lunghezza in un gruppo di persone che aveva partecipato a un ritiro intensivo di meditazione di tre settimane, rispetto ai soggetti di controllo, che non avevano meditato.

MEDITAZIONE E GHIANDOLA PINEALE

Oggi giorno sappiamo quanto sia importante un'attività come la meditazione per evolvere alla nostra vera natura di esseri spirituali. Come già descritto nelle leggi universali, siamo esseri di energia capaci di creare attraverso i nostri pensieri ciò che poi si materializza nella realtà di tutti i giorni. Secondo la fisica quantistica ciò che noi vediamo è solo il riflesso delle nostre percezioni e convinzioni interne (ciò che noi percepiamo come reale è semplicemente la proiezione della nostra mente). In quanto esseri dotati di libero arbitrio, possiamo accordarci alle frequenze dell'Amore o a quelle della paura che è carenza di energia vitale e deriva dalla sensazione di “separazione” che ognuno di noi ha poiché ricordarsi di essere “Uno” è difficile per la nostra mente duale.

La meditazione ci aiuta a sintonizzarci a frequenze più alte connettendoci sempre più al nostro Sé interiore, dove regna la pace perfetta e dove tutti i conflitti e le contraddizioni si dissolvono. Quando si raggiunge questo stato, anche solo per un attimo, la propria intera esistenza è inondata di gioia inespriabile. Questo è lo scopo dello yoga e della vita: elevare la mente attraverso livelli sempre più alti, fino a realizzare l'infinito, il Sé interiore.

Esistono svariate tecniche meditative poiché ogni area geografica, tradizione, filosofia e corrente di pensiero ha sviluppato i propri metodi. E' dunque consigliabile sperimentare le varie tecniche fino a scegliere quella più adatta a noi. Tra le più conosciute vi sono:

- 1) Meditazione Zen (Zazen): ideata nel sesto secolo d.C. da un monaco indiano, è la classica meditazione seduta buddista che si pratica stando seduti a gambe incrociate. Il fulcro di questa meditazione è rappresentato dal concentrarsi sul respiro al fine di rimanere sempre nel presente con la mente. Apporta numerosi benefici, tra cui maggiore consapevolezza, capacità di osservazione e autocontrollo poiché implica l'abbandono dei pensieri e il sedersi in pace con sé stessi. Può essere praticata da tutti, non richiedendo un grande impegno fisico. L'obiettivo di questo tipo di meditazione è conoscersi di nuovo ovvero riscoprirsi aldilà dei condizionamenti. Per praticare è utile scegliere un punto della casa silenzioso e privo di distrazioni. E' utile creare la giusta atmosfera con incensi e candele e con musica zen. Sedersi sul pavimento adottando una delle posizioni a scelta (illustrate in seguito) tra cui la classica posizione del loto, con la schiena eretta, le gambe incrociate con i talloni sulle caviglie e le mani poggiate sulle ginocchia con i palmi rivolti verso l'alto. Per iniziare, è possibile adottare anche la posizione birmana, oppure meditare in ginocchio su uno sgabello. Dopo aver “conquistato” la giusta posizione, chiudere gli occhi e concentrarsi sul respiro che deve essere, idealmente, lento e profondo. La pratica costante, anche di pochi minuti al giorno, porta a rilassarsi e ad allontanare stress e negatività. Con il

passare del tempo, ci si accorge di vedere le stesse cose di sempre con occhi diversi, di provare emozioni insolite e di vivere più serenamente la quotidianità.

Posizione birmana



Posizione del loto



Posizione seiza



- 2) Meditazione Trascendentale: tecnica di meditazione che si pratica attraverso la recitazione di un mantra. Fu ideata dal maestro Maharishi Mahesh Yogi in India nel 1955 e introdotta in occidente alla fine degli anni 60. Per praticarla occorre trovare il mantra più adatto a noi e recitarlo a occhi chiusi per un determinato lasso di tempo ogni giorno. Utile la ripetizione del suono “AUM” già descritto precedentemente. Tra i benefici correlati rientra l’insorgenza di una rinnovata armonia e tranquillità con il nostro essere e con tutto il mondo che ci circonda: la mente si tranquillizza, sorpassa il livello dei pensieri e sperimenta la coscienza infinita dell’io interiore. E’ stato riscontrato, inoltre, che tale pratica riduce l’ansia e la depressione, allevia l’asma e sviluppa il nostro potenziale cerebrale. Bisognerebbe pensare a questa tecnica non come a un esercizio da svolgere, ma a un vero e proprio stile di vita!

- 3) Meditazione Vipassana: il termine “**Vipassana**” deriva da “*visione*” e le sue origini risalgono al sesto secolo a.C. La pratica affonda le sue radici nel buddismo ed è conosciuta anche come “*meditazione consapevole*”, basandosi appunto sulla **consapevolezza** della nostra respirazione. Si pratica focalizzando tutta l’attenzione su un oggetto, materiale o immateriale, e sui suoi movimenti; potrebbe essere, infatti, considerata come uno strumento per cambiare sé stessi attraverso l’osservazione.

4) Meditazione Mindfulness: è un ramo della meditazione Vipassana, sviluppato intorno agli anni 70 allo scopo di “occidentalizzare” i suoi concetti. La mindfulness si basa su tre concetti cardine: osservare senza giudicare, concentrarsi sul presente (qui e ora) e analizzare le nostre azioni senza preconcetti. Tra i suoi potenziali benefici vi è la totale accettazione di noi stessi poiché l’obiettivo di tale pratica è quello di imparare a guardare ed accettare la realtà nel momento presente per com’è, osservando in maniera distaccata i pensieri negativi, evitando che possano influire negativamente sulla propria vita. Tutto questo può rivelarsi utile per gestire stress, sensazioni e sentimenti negativi che possono travolgere le persone nel corso della loro vita, soprattutto, durante periodi particolarmente delicati (durante e/o subito dopo la gravidanza, in seguito a lutti, incidenti particolarmente gravi oppure in seguito all’insorgenza di patologie). La mindfulness, perciò, può rivelarsi un utile strumento anche in ambito medico-terapeutico, come supporto ai trattamenti medici tradizionali, allo scopo di migliorare lo stato emotivo del paziente. Non a caso, la parola inglese “*mindfulness*” significa proprio “*consapevolezza*”. Il crescente interesse verso questa pratica ha dato il via a numerosi studi per indagarne le reali potenzialità, in particolare, in ambito medico-terapeutico. I risultati finora ottenuti delineano la mindfulness come uno strumento estremamente utile per alleviare le sofferenze emotive di pazienti affetti da diversi tipi di patologie. Secondo diversi studi, infatti, meditare agisce su ormoni e neurotrasmettitori. L’introduzione della mindfulness e della sua pratica in ambito medico, si deve agli studi condotti dal biologo e professore americano della School of Medicine dell’Università del Massachusetts Jon Kabat-Zinn. Partendo dall’unione delle sue conoscenze scientifiche e delle sue conoscenze della filosofia buddhista e dello yoga, infatti, egli fondò, nel 1979, la Stress Reduction Clinic all’Università del Massachusetts, dove sviluppò il suo programma per la Riduzione dello Stress e per il rilassamento allo scopo di introdurre la pratica della mindfulness negli ospedali, nei centri sanitari e nelle cliniche per aiutare i pazienti affetti da dolore cronico e/o malattie terminali a far fronte allo stress e alla sofferenza. Ciò condusse alla creazione di un programma di otto settimane noto come “Mindfulness-Based Stress Reduction” o “MBSR” (Riduzione dello stress basato sulla Consapevolezza), il quale ha ottenuto un grandissimo successo, tanto che, ancora oggi, viene adottato in diversi ambiti e applicato in molteplici situazioni. Sono stati, infatti, creati nuovi programmi terapeutici tra cui: Mindfulness-based cognitive therapy (programma testato scientificamente che unisce la pratica della mindfulness alla terapia cognitiva utilizzata nei pazienti affetti da depressione), Mindfulness-based relapse prevention (protocollo proposto per prevenire le ricadute nelle dipendenze), Mindfulness-

based childbirth and parenting (programma di educazione innovativo, proposto con l'intenzione di "promuovere la salute mentale di entrambi i genitori, sostenere l'autoefficacia del parto e facilitare il travaglio, migliorare le relazioni con i partner e la sensibilità genitoriale), Mindfulness-based eating awareness (programma elaborato per fornire supporto ai pazienti con disordini alimentari o comunque con problemi legati all'alimentazione), Mindfulness-based elder care (programma adibito all'assistenza degli anziani e della loro famiglia e del personale), Mindfulness-based relationship enhancement (programma elaborato allo scopo di arricchire le relazioni, in particolare, di coppia). Esistono, inoltre, studi attestanti riguardanti l'applicazione della mindfulness in età pediatrica ed evolutiva che dimostrano che tale pratica può rivelarsi utile sia per aiutare i bambini in difficoltà, sia per aiutare i bambini senza particolari problematiche a sviluppare le loro competenze prosociali, aiutandoli a diventare consapevoli di sé stessi e delle proprie emozioni e a imparare a prestare attenzione agli altri, favorendo lo sviluppo di abilità sociali ed emotive. Da tali studi è, infatti, emerso che i bambini praticanti di mindfulness hanno dimostrato una miglior capacità di regolazione e gestione dello stress e un atteggiamento più ottimista e collaborativo rispetto ai bambini cui non è stata insegnata alcuna pratica di mindfulness. Esistono, infine, studi riguardanti l'applicazione della Mindfulness durante la gravidanza, fase della vita in cui la comparsa di stress e basso tono dell'umore è un fenomeno abbastanza comune. In tali casi, il ricorso alle pratiche di mindfulness potrebbe rivelarsi utile, per evitare che tali malumori possano interferire con il rapporto madre-bambino e favorire la comparsa di disturbi dell'umore post-partum. Uno studio condotto a tal proposito ha dimostrato che le madri che si sono sottoposte al programma MBSR durante la gestazione hanno mostrato un miglioramento dell'umore superiore del 20-25% rispetto alle madri che non hanno seguito il programma durante la gravidanza. Il miglioramento ottenuto riguardava soprattutto la diminuzione dei sintomi depressivi e ansiosi e la riduzione dello stress nel periodo post-partum. Le tecniche di meditazione utilizzate nella mindfulness, solitamente, vengono praticate in posizione seduta, a terra su cuscini, oppure su una sedia. Gli occhi dovrebbero essere chiusi e la concentrazione della persona deve essere rivolta alla respirazione e ai conseguenti movimenti addominali. In questo modo, la persona dovrebbe riuscire a raggiungere la consapevolezza del proprio respiro e con la pratica, la consapevolezza del respiro dovrebbe poi venire estesa alla consapevolezza di sé, dei propri pensieri, delle proprie emozioni e della realtà circostante.

- 5) Ho'oponopono: tecnica di guarigione hawaiana dalle origini antichissime, che con il tempo si è tramutata in un tipo di meditazione. Utile per la riconciliazione, il perdono interiore (inteso come trasmutazione energetica), la cancellazione di memorie e pensieri negativi e la risoluzione dei conflitti.

Si pratica concentrandosi su una disarmonia o ferita o conflitto recitando un mantra specifico: “Mi dispiace, Perdonami, Grazie, Ti Amo”.

- 6) Meditazione camminata: ideata dallo stesso Buddha durante i suoi quarant'anni di risveglio, mentre percorreva a piedi scalzi le varie regioni dell'India. Questa meditazione, come suggerisce il nome stesso, si pratica camminando, ascoltando il proprio battito cardiaco e decidendo di conseguenza pause e rallentamenti. Ci permette di svuotare la nostra mente dai pensieri superflui durante lo spostamento fisico del corpo, aiutandoci ad arrivare a destinazione con la mente molto più lucida rispetto al punto di partenza. Le prime volte che si pratica la camminata meditativa, è utile ritagliarsi, appositamente, almeno 20 minuti di tempo; quando però si è presa confidenza con la disciplina, si può compiere quando si vuole, anche nel tragitto casa-ufficio, nel caso lo si compia a piedi, durante una passeggiata o, perché no, in casa. Per iniziare, è utile posizionarsi con le gambe leggermente divaricate, rimanendo un po' di tempo in questa posizione per prendere maggiore consapevolezza di sé. Concentrarsi sulla respirazione e iniziare a camminare a passo lento, nella postura che si ritiene più comoda. Fare ben attenzione alla pressione che si esercita su ogni zona del piede. Cercare di percepire come si sente il piede e prendere coscienza di tutte le sensazioni che sta provando il corpo. Fare in modo di rimanere concentrati e di focalizzare l'attenzione su quello che sta accadendo dentro di sé, facendosi distrarre il meno possibile dall'ambiente circostante. Quando il tallone è piantato a terra il movimento si sposta verso la pianta del piede e arriva alle dita. Questi passaggi normalmente sono compiuti in modo automatico, mentre la forza della camminata meditativa è proprio quella di insegnare a prestare attenzione ad ogni singolo movimento degli arti inferiori, che influiscono, poi, su quelli di tutto il resto del corpo. Oltre che sul fisico, è fondamentale concentrarsi sulle emozioni provate, riuscendo a codificarle senza barriere, considerando che il corpo ci parla ma noi non sempre siamo in grado di ascoltarlo. Potremmo avvertire felicità o calma, ma anche noia o nervosismo. Ascoltarsi senza giudicare è la chiave poiché l'obiettivo primario è di raggiungere l'**equilibrio** tra il proprio io interiore e il mondo circostante, in modo che la mente si senta in uno stato di quiete, tranquillità e chiarezza.
- 7) Meditazione Kundalini: tecnica di meditazione molto complessa, il cui obiettivo finale è quello di risvegliare l'**energia kundalini** avvolta a spirale alla base della nostra colonna

vertebrale. Ogni sessione si concentra su un chakra specifico e mira a risvegliarne o accentuarne i benefici. E' indicata per sviluppare la ricettività, favorendo il lasciar andare ciò che non serve, predisponendosi ad accogliere nuove comprensioni. L'orario consigliabile per questa pratica è il tardo pomeriggio poiché rappresenta il momento più adatto per accogliere l'energia dei maestri e anche perché favorisce il rilassamento aiutando a scrollarsi di dosso tensioni o stress accumulati nel corso della giornata.

Il modo in cui la kundalini si potrebbe attivare è molto soggettivo: può capitare di sentire una scossa elettrica che parte dalla base del sacro fino alla sommità del capo o di avvertire un insolito formicolio o ancora di avere una qualità di presenza particolarmente lucida.

Per la pratica è utile ricorrere all'ascolto della "Osho kundalini meditation" ispirata da osho. Tale meditazione si articola in 4 fasi:

- Fase dello scuotimento: va praticata a occhi chiusi, in piedi, con piedi paralleli ben piantati a terra. Si incomincia a scuotere pompando sui piedi e assecondando il libero movimento del corpo. Bisogna sforzarsi di rilassarsi, non scuotendo intenzionalmente braccia o mani ma assecondando semplicemente la propagazione dello scuotimento rilassando ogni parte del corpo in cui vi sono tensioni. Respira profondamente accogliendo le sensazioni che insorgono.
- Danza libera: lascia che il corpo si muovi liberamente in modo quanto più naturale e spontaneo.
- Ascolto: siediti sul cuscino e rilassati mantenendo eretta la schiena. Respira e ascolta le possibili comprensioni che possono giungere.
- Silenzio: la musica è terminata ed è possibile mantenere il silenzio da seduti a da sdraiati senza cuscino. Il gong finale avverte che la meditazione è finita.

8) Meditazione Dinamica: fa parte delle tecniche di meditazione attiva ideate dal maestro Osho Rajneesh e si caratterizza per i movimenti (spesso frenetici) accompagnati dalla musica. È possibile praticare questo tipo di meditazione in qualsiasi spazio nel quale ci si possa lasciare andare ed essere liberi da qualsiasi vincolo: a casa propria, in mezzo alla natura, sulla spiaggia. Il momento migliore per praticare tale meditazione è al mattino, appena sveglia o, al massimo, prima di pranzo, ma è importante sottolineare non dovrebbe essere eseguita né di pomeriggio né di sera, né tanto meno a stomaco pieno. La meditazione dinamica si compone di cinque fasi complessive che richiedono un totale di 60 minuti all'incirca. Eccole di seguito:

- Fase della respirazione caotica: si esegue mediante respiri molto profondi: dovrai espirare il più velocemente possibile con il naso, senza pensare all'inspirazione. Lo scopo è svuotare completamente i polmoni e ricaricati di energia (tempo di esecuzione: 10 minuti);
- Fase della catarsi: è finalizzata a liberarsi da qualsiasi freno: è possibile urlare, ridere, piangere, non ci sono regole, se non che tutto è permesso. Lo scopo è esprimere ciò che ci si sente, disinibendosi (tempo di esecuzione: 10 minuti);
- Fase di stimolazione del primo chakra: prevede l'esecuzione ritmica di salti tenendo le braccia alzate, urlando il mantra "Hu!". Lo scopo è risvegliare l'energia nei chakra più bassi che ascenderà verso l'alto;
- Fase dell'immobilità: inizia al momento in cui si sente il comando di stop durante la fase precedente. Dovrai bloccarti per 15 minuti nella posizione in cui ti trovi e potrai così percepire tutta l'energia dentro di te.
- Fase della danza libera: si esegue una danza libera e spontanea, per celebrare la rinnovata energia.

I SETTE CONSIGLI DI VITA DI PARACELSO

Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, detto Paracelso è stato un medico, alchimista e astrologo. E' una delle figure più rappresentative del Rinascimento, intraprese lunghi viaggi in Europa studiando le malattie più frequenti e fondando un nuovo sistema terapeutico sulla base delle sue osservazioni cliniche. Curò moltissimi pazienti, dati per spacciati dai colleghi accademici, ponendo l'uomo nella sua totalità al centro della propria osservazione. Propongo, di seguito, i suoi sette consigli di vita poiché li considero utilissimi nel percorso di riscoperta del proprio Sé:

- 1) Migliorare la propria salute: respirare profondamente e ritmicamente il più spesso possibile, riempiendo bene i polmoni. Bere circa due litri d'acqua al giorno, a piccoli sorsi, mangiare molta frutta, masticare i cibi lentamente, evitare alcool, tabacco e medicinali.
- 2) Bandire dalla mente tutti i pensieri negativi, di rabbia, rancore, odio, noia, tristezza, povertà e vendetta. Evitate come la peste di avere a che fare con persone maledicenti, pigre, pettegole, volgari o vanitose. Osservare questa regola è molto importante: si tratta di cambiare la trama spirituale della vostra anima. È l'unico modo per cambiare il vostro destino, perché il caso non esiste, esso dipende dalle nostre azioni e dai nostri pensieri.

- 3) Fare tutto il bene possibile: aiutate ogni infelice ogni volta che potete, ma non nutrite mai un debole per queste persone. Dovete tenere sotto controllo le vostre emozioni e fuggire da ogni forma di sentimentalismo.
- 4) Dimenticare ogni offesa: sforzatevi di pensare bene del vostro più grande nemico. La vostra anima è un tempio che non dovrebbe mai essere profanato dall'odio. Tutti i grandi uomini si sono lasciati guidare da quella Voce Interiore, ma questa non vi parlerà immediatamente, dovete prepararvi per un certo periodo di tempo, distruggendo le vecchie abitudini i pensieri e gli errori che pesano sul vostro spirito, che nella sua essenza è perfetto e divino, ma è impotente di fronte all'imperfezione del veicolo che gli si offre oggi per manifestarsi, la debole carne.
- 5) Raccogliersi ogni giorno in meditazione: recatevi ogni giorno in un luogo dove nessuno possa disturbarvi, anche solo per mezz'ora, seduti il più comodamente possibile, con gli occhi socchiusi e non pensare a niente. Questo rafforza il cervello e lo Spirito e vi metterà in contatto con influenze benefiche. E' in questo stato di meditazione che spesso arrivano le idee più brillanti, che a volte possono cambiare un'intera esistenza. Con il tempo tutti i problemi saranno risolti da una Voce Interiore che vi guiderà in questi momenti di silenzio, mentre siete da soli con la vostra coscienza.
- 6) Mantenere un silenzio assoluto sulle vicende personali: non riferite agli altri, neanche alle persone più intime, tutto quello che pensate, ascoltate, imparare, conoscete, sospettate o scoprite; si dovrebbe essere come una casa murata o un giardino recintato.
- 7) Non temete gli uomini e non abbiate paura del domani: se manterrete il vostro cuore forte e puro, ogni cosa andrà bene. Non pensate mai di essere soli o deboli, perché dietro di voi ci sono potenti eserciti che non potreste concepire nemmeno nei sogni. Se elevate lo spirito, nessun male potrà toccarvi. Il solo nemico che dovete temere siete voi stessi. La paura e la sfiducia nel futuro sono le madri di tutti i fallimenti e attraggono le cattive influenze e con esse il disastro.

ESERCIZIO DI DISIDENTIFICAZIONE – IDENTIFICAZIONE CON IL SÉ

Propongo di seguito l'esercizio di disidentificazione- identificazione con il Sé, appreso alla Consè, poiché ritengo sia stato, insieme al massaggio metamorfico, uno dei più grandi catalizzatori della mia ricerca spirituale.

L'esercizio permette di contattare IL Sé, la Coscienza, aiutando a scoprire il nostro Centro in modo di acquisire possibilità di libertà e volere.

Per la corretta esecuzione dell'esercizio è necessario mettersi in una posizione comoda (non sdraiata) e lasciare andare le tensioni muscolari. Respirare profondamente in modo naturale, lento fino a raggiungere uno stato di tranquillità. Trovare un luogo pulito e silenzioso, indossando abiti puliti. Se possibile per i primi giorni niente musica e rumori.

Affermare lentamente e con attenzione:

“Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo. Il mio corpo può trovarsi in condizioni di salute o malattia, può essere contratto o rilassato, teso e stanco o riposato, ma non ha nulla a che fare con il mio vero io. Il mio corpo è un prezioso strumento di azione e di esperienza nel mondo esterno, ma io non sono il mio corpo. Io ho un corpo, lo tratto bene, cerco di tenerlo in buona salute, ma non sono il mio corpo.”

“Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni. Le mie emozioni sono molteplici e mutevoli, ma io rimango sempre io, me stesso, nell'avvicinarsi della speranza e dello scoraggiamento, della paura e del coraggio, della rabbia o della calma, della gioia e del dolore, dell'abbandono o dell'amore. Io posso osservare le mie emozioni. Posso osservarle e comprenderle, utilizzarle e integrarle, ma io non sono le mie emozioni. Io ho emozioni, ma non sono le mie emozioni.”

“Io ho una mente, ma non sono la mia mente. La mia mente è un prezioso strumento di ricerca e di espressione, ma non è l'essenza del mio essere. I suoi contenuti sono mutevoli come le emozioni. La mia mente può essere attiva, indisciplinata o coerente, poco a poco posso dominarla e dirigerla. È un organo di conoscenza sia per il mondo esterno che per quello interno, ma io non sono la mia mente. Io ho una mente, ma non sono la mia mente. La mia mente non è me stesso”

Ripeti con determinazione:

“Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo”

“Io ho delle emozioni ma non sono le mie emozioni”

“Io ho una mente ma non sono la mia mente”

“Posso affermare che Io sono un centro di pura consapevolezza, di pura autocoscienza, di pura auto-determinazione. Io sono un centro di volontà, di energia creativa e dinamica. Io sono.”

TECNICA METAMORFICA

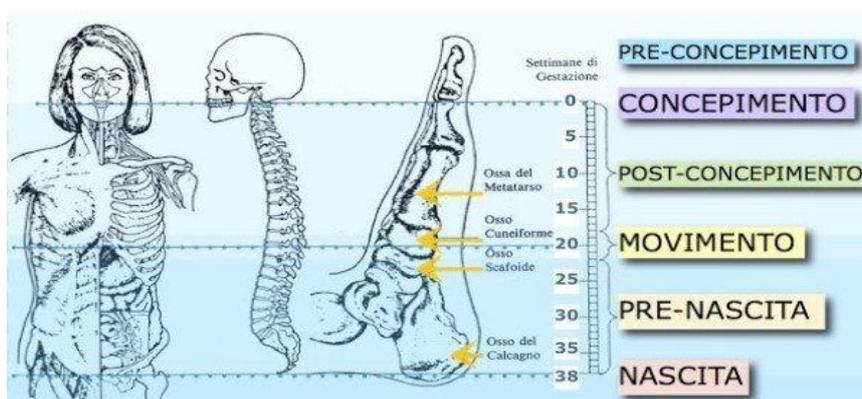


Il tocco metamorfico, messo in atto dal praticante che si mette a disposizione della vita come catalizzatore, senza interferire, consente alla Vita di sciogliere i blocchi aiutando l'individuo nel percorso di metamorfosi evolutiva conducendolo verso il proprio percorso personale che solo la vita conosce. Lo scopo dell'individuo è, infatti, la realizzazione del proprio progetto di vita ma talvolta questo è ostacolato dalle influenze subite al momento del concepimento e durante i successivi nove mesi di gestazione. Ogni esperienza negativa dei genitori, infatti, si ripercuote inevitabilmente sul feto condizionando la sua vita.

La tecnica metamorfica fu ideata dal naturopata e riflessologo Robert St. John intorno agli anni 50 e perfezionata, in seguito, negli anni 70 del secolo scorso dal suo allievo Gaston Saint- Pierre.

Il grande merito del naturopata inglese fu quello di scoprire che nell'espansione cefalo- caudale della colonna vertebrale e sistema nervoso centrale, il rachide è il detentore della memoria prenatale dell'individuo poiché, formandosi prima di ogni altra struttura corporea, contiene tutte le esperienze vissute nei nove mesi di gestazione intrauterina che condizionano la nostra coscienza e la nostra strutturazione fisica e caratteriale.

LO SCHEMA PRENATALE



Sappiamo che nel preconcepimento la coscienza fluttua fuori dallo spazio- tempo in attesa del momento del concepimento, per vivere tutte le esperienze necessarie per la realizzazione del proprio progetto di vita. L'area riflessa di tale stadio consiste nella prima falange dell'alluce a livello mediale del piede ed è rappresentata, a livello fisico, dalla ghiandola pineale (punto riflesso: bordo ungueale superiore dell'alluce a livello mediale del piede) e pituitaria (punto riflesso: bordo ungueale inferiore dell'alluce a livello mediale del piede).

Al momento del concepimento, di cui il punto riflesso si ha sulla prima giuntura dell'alluce, a livello mediale, punto riflesso dell'osso atlante (prima vertebra cervicale)_si ha la precipitazione nella materia di tutte le influenze che formeranno il nostro essere. In questa fase il padre ha un ruolo fondamentale poiché è responsabile della trasmissione della forza alla nuova vita.

Si ha poi il post- concepimento, corrispondente ai primi 4 mesi e mezzo (fino alla 22esima settimana), di cui l'area riflessa è rappresentata dall'area compresa tra la prima giuntura dell'alluce e il centro dell'arco del piede, al raccordo dell'osso cuneiforme interno con lo scafoide (area che va dall'inizio della prima vertebra cervicale all'ottava/decima vertebra toracica). In questa fase la nuova vita in formazione disconosce la differenza fra se stessa e l'ambiente; per questo si parla di mancanza di coscienza dell'individualità personale. E' il momento in cui l'anima prende l'impegno a vivere, e la fase in cui si ha la formazione degli organi interni. Nel caso in cui ci sia un blocco in questa fase, il bambino rimarrà chiuso in se stesso facendo fatica a portarsi al mondo.

La fase di movimento, di cui l'area riflessa corrisponde al punto tra l'osso cuneiforme e lo scafoide (ottava/ decima vertebra toracica corrispondente anche all'area del plesso solare) comprende il periodo che va dalla 18esima alla 22esima settimana ed è il momento in cui la madre sente per la prima volta un deciso movimento del bambino nel ventre. E' il momento in cui si ha un superamento dello stato di introversione iniziale a favore di un'estensione verso l'esterno.

La pre- nascita, che si ha dalla 22esima settimana e che corrisponde allo stadio efferente, è la fase in cui il bambino si prepara all'uscita dal ventre materno sviluppando le qualità di rapporto e comunicazione poiché, ormai formato come individuo, diventa consapevole di se stesso avvertendo l'ambiente esterno con fasi di conflitto e fasi di armonia. Il punto riflesso è riscontrabile nell'area compresa tra il centro dell'arco del piede e il calcagno (spina dorsale dall'ottava/ decima vertebra toracica fino alla base della colonna vertebrale).

La nascita di cui il punto riflesso corrisponde al punto sul calcagno, dove il tendine d'Achille si innesta sull'osso che è il riflesso della base della colonna vertebrale, è il momento della separazione poiché mamma e figlio diventano due esseri separati. In questa fase il bambino potrà sperimentare paura e resistenza oppure gioia e fiducia. Squilibri nella regione del tallone (principio della madre-

terra) si assocerebbero a difficoltà tra l'individuo e la madre, identificabili in problemi di radicamento ovvero nella difficoltà di restare in contatto con la realtà. Blocchi nell'area del concepimento fino al punto del concepimento, invece, indicano difficoltà con il principio paterno (cielo), con il proprio padre o in generale con l'autorità determinando grosse difficoltà nel concedersi il diritto di essere se stessi.

La vita si esprime nell'uomo attraverso energia, pensiero ed emozioni.

Secondo il principio delle corrispondenze queste tre espressioni della vita corrispondono a tre strutture cellulari. Nello specifico:

- Energia: corrisponde ai tessuti duri ovvero allo scheletro che custodisce la vitalità entrata al momento del concepimento che, raffigurando il nostro desiderio di incarnarci, è sotto la responsabilità paterna. L'insorgenza dell'osteoporosi, ad esempio, delinea la difficoltà a restare ancora incarnato nella materia. Per la medicina tradizionale cinese, siamo all'interno del movimento acqua, di cui il viscere associato è rappresentato dai reni. In questo contesto, i bambini che urinano a letto di notte (enuresi), stanno manifestando una conflittualità col padre. Apparentemente pare siano arrabbiati con la mamma perché spesso non si possono permettere di mostrarsi in conflitto col padre.
- Pensiero: corrisponde ai tessuti molli ovvero a muscoli, pelle e nervi (ricollegabili alla terra). Corrispondono all'aspetto mentale e rispecchiano il cambiamento interno fornendoci il quadro dei nostri traumi e delle nostre esperienze poiché la memoria di eventi si solidifica nei tessuti determinando cambiamenti fisici; muscoli contratti, mal di spalle dipendono dai pensieri ricorrenti ovvero dalla rimuginazione sul passato.
- Emozioni: corrispondono ai tessuti fluidi ovvero a sangue, linfa, acqua, lacrime, sudore, saliva, muco, succhi gastrici, bile. La necessità di urinare, per esempio, è strettamente correlata al nostro stato d'animo e alla difesa del nostro spazio personale. Se trattengo l'emozione, sedimenta e crea il blocco; è necessario lasciarla uscire, portarla fuori attraverso tali liquidi.

Il tocco metamorfico può essere praticato da chiunque a patto che ci si consideri solo dei catalizzatori e non si imponga la propria volontà (ego) sulla vita. Bisogna sempre essere consapevoli che ciò che accade è la perfetta espressione della vita. E' possibile trattare una donna incinta, appena sa di esserlo, per dare all'embrione la possibilità di essere libero dalle influenze del concepimento prima che prendano forma. Utile trattare bambini appena nati, per dissolvere quanto assorbito dalla gestazione, prima della fissazione. Consigliato il trattamento nelle persone morenti per sostenerli nella fase di passaggio. Negli adulti andrebbe fatto massimo una volta alla settimana,

mentre nei bambini anche più volte alla settimana ma è sempre utile trattare prima la mamma e poi il bambino. Utile l'auto trattamento a patto che si riesca a restare distaccati da se stessi senza interferire.

REIKI E GHIANDOLA PINEALE

Reiki è il nome di un'antica pratica spirituale giapponese, fondata, ufficialmente, da Mikao Usui, che viene impiegata come tecnica finalizzata alla riduzione dello stress e alla promozione delle capacità di autoguarigione del ricevente; il praticante reiki, infatti, non causa di per sé la guarigione ma rappresenta, invece, un canale per l'energia da veicolare verso il ricevente tramite la tecnica dell'imposizione delle mani.

La parola "reiki" è composta da due vocaboli giapponesi: "*Rei*", che significa "Saggezza di Dio" e rappresenta il mistero, ovvero ciò che va oltre l'umana comprensione, e "*Ki*", che è il termine con cui viene, invece, indicata la forza vitale. Quindi il significato di "reiki" è "energia vitale guidata spiritualmente" e indica la capacità dell'uomo di connettersi con un'entità superiore.

Come abbiamo già visto nei capitoli precedenti, tutti noi siamo vivi poiché la forza vitale fluisce attraverso il nostro corpo fisico attraverso chakra, meridiani e nadi. La forza vitale nutre gli organi e le cellule del corpo, supportandoli nelle loro funzioni e se interrotta nel suo percorso, provoca l'insorgenza di disagio e malattia. Il reiki agisce scorrendo attraverso il campo energetico, caricandolo di energia e consentendo alla forza vitale di fluire in modo sano e naturale.

Esistono quattro diversi livelli che possono essere raggiunti dai praticanti di reiki, incentrati sul processo di armonizzazione dell'energia, combinato con l'istruzione e la pratica. L'armonizzazione è ciò che rende il reiki unico e lo differenzia da altre forme di tocco terapeutico e di energia. La cerimonia dell'armonizzazione, chiamata *Reiju*, viene eseguita dal maestro reiki e apre ed espande i principali canali energetici del corpo dello studente, consentendo all'energia universale di fluire più liberamente e profondamente. Tramite questo processo di apertura, l'armonizzazione è in grado di cancellare i nostri blocchi emotivi. Avvengono, di conseguenza, significativi cambiamenti di energia all'interno dell'individuo, a seguito dei quali molti vanno incontro un intenso periodo di autosviluppo.

Ritengo, dunque, che il reiki possa essere collocato tra le metodiche utili per la prevenzione del benessere della ghiandola pineale poiché apporta notevoli benefici, quali:

- Promozione del benessere generale e dell'equilibrio di mente, corpo e spirito;
- Rilascio di tutte le tensioni corporee;
- Miglioramento delle funzioni di apprendimento, memoria e chiarezza mentale;
- Stimolo all' autoguarigione;
- Purificazione dalle energie stagnanti;
- Promozione di riposo e sonno.

Attualmente esistono poche prove scientifiche che spieghino esattamente come funziona il Reiki. Tuttavia, tutti gli studi svolti finora (condotti soprattutto su pazienti in periodo post operatorio), hanno evidenziato benefici sui riceventi riguardanti la riduzione della pressione sanguigna, riduzione di ansia e dolore e miglioramento del sonno.

PRANOPRATICA E GHIANDOLA PINEALE

La pranoterapia rientra, senz'altro, tra le discipline utili all'armonizzazione dei chakra, al riequilibrio dell'energia vitale e dell'aura e al benessere della ghiandola pineale e dell'intero organismo. Tra i benefici apportati da questa pratica rientra, infatti, la possibilità di raggiungere uno stato di rilassamento profondo, una maggiore tranquillità nella mente e nel corpo e una profonda consapevolezza di sé stessi. Tale metodica sembra migliorare, infatti, l'autostima, favorendo la crescita personale, la consapevolezza di sé e l'ampliamento delle prospettive, conducendo, dunque, a una maggiore fiducia in se stessi e ad una migliore gestione delle emozioni.

La pranoterapia, inoltre, oltre a ridurre i livelli di stress generale, può contribuire a migliorare riposo e sonno, rafforzare il sistema immunitario e migliorare la circolazione sanguigna, promuovendo la salute cardiovascolare.

Si tratta di una pratica olistica che si avvale dell'utilizzo della forza vitale (prana) allo scopo di ristabilire l'equilibrio della persona tramite un trasferimento energetico attuato dal terapeuta.

Le origini di tale pratica sono da ricercarsi in un passato remoto, poiché il pranoterapeuta è sempre esistito, fin da quando l'uomo è venuto a contatto con dolore fisico, malattie e sofferenze fisiche, imputabili, come già scritto in precedenza, a uno sbilanciamento dei flussi di energia dell'individuo.

Nello specifico, il pranopratico lavora con l'imposizione delle mani poste a leggera distanza dalla cute del paziente, quindi non attua manipolazioni o massaggi ma utilizza il proprio "calore delle mani" per riequilibrare l'energia sottile del ricevente innescando un vero e proprio stato di rilassamento profondo. Spesso pranoterapeuti si nasce, o meglio, si nasce con la predisposizione a questo tipo di disciplina.

Va, comunque, specificato, che il pranoterapeuta non è un medico né un operatore sanitario. Dal punto di vista giuridico, l'Italia è uno dei pochi Paesi dell'UE che non ha ancora ben regolamentato dal punto di vista legislativo le professioni DBN (Discipline Bio Naturali) e DOS (Discipline olistiche per la salute) pur essendo depositati in parlamento diversi progetti e disegni di Legge. Un punto di svolta nella regolamentazione delle professioni è rappresentato dalla legge 14 gennaio 2013, n. 4, "Disposizioni in materia di professioni non organizzate in ordini o collegi", che ha sancito l'autoregolamentazione di professioni quali la pranopratica e di altre discipline olistiche come shiatsu, riflessologia, massaggio cinese tuina, massaggio ayurvedico e reiki.

CONCLUSIONI

Risulta particolarmente difficile, per me, concludere tale elaborato. Ciò potrebbe essere imputabile, molto probabilmente, alla consapevolezza della necessità di dover proseguire la mia ricerca nei prossimi anni della mia vita, pur facendo tesoro di quanto messo per iscritto in queste pagine.

Le mie argomentazioni e le ricerche condotte fino ad oggi, hanno messo in luce il ruolo fondamentale della ghiandola pineale in quanto struttura fisica necessaria per la ricezione e la traduzione di informazioni ad alta frequenza vibrazionale, e dunque provenienti dallo spirito, in un linguaggio comprensibile dalla biologia ovvero dalla materia. Da qui, la necessità di prendersi cura di questa struttura, così poco studiata a livello scientifico, pur essendo stata considerata di massima importanza dalla saggezza antica degli Egizi e di altri popoli del passato, oltre che dagli esoteristi. Nel capitolo dedicato all'anatomia e fisiologia sono state messe in luce tutte le fondamentali funzioni organiche, legate per lo più alla produzione di melatonina, per poi approfondire, nei capitoli successivi, il grande panorama spirituale legato al potenziale funzionamento della ghiandola pineale correlato al processo di individualizzazione junghiano e dunque alla conoscenza di se stessi e delle proprie ombre al fine di mettere in atto il proprio progetto di vita per mezzo dell'attivazione dei talenti. Per preservarne il potenziale, sono state proposte varie tecniche di prevenzione e di promozione del benessere della ghiandola pineale, prima fra tutti, l'attenzione all'alimentazione e la necessità di eliminare prodotti tossici fluorati e alimenti dannosi per la salute dell'intero organismo. Sono state proposte, inoltre, metodiche detossinanti e discipline olistiche (iridologia, fitoterapia, floriterapia, medicina tradizionale cinese, riflessologia, pratiche naturoigienistiche, reiki, pranopratica) alle quali ricorrere per agevolare il riequilibrio energetico e organico e mettere in atto tutte le accortezze necessarie per favorire il bilanciamento dei chakra a livello sottile e il conseguente benessere psico-fisico individuale.

Farò tesoro di ogni argomentazione riportata in queste pagine, continuando a sperimentare ogni pratica proposta, osservando ogni mio movimento o spinta evolutiva e continuando a tenere vivo lo spirito della ricerca.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio mio marito Daouda, per il suo sostegno sicuro e costante e per aver creduto in me stessa più di quanto io sapessi fare. Sono grata di poter quotidianamente beneficiare del suo esempio di amore, dedizione e intelligenza emotiva ma soprattutto per la saggezza, la forza e la direzione con la quale affronta ogni situazione.

Ringrazio mia figlia Rahma e mio figlio Raphael, per avermi concesso la possibilità di divenire un portale divino durante la gestazione e per avermi trasformato profondamente, risvegliando potentemente, il mio femminile, attraverso il mio sentirmi così profondamente e indiscutibilmente materna. Sono grata di poter apprendere da loro ogni giorno, osservandomi e osservandoli.

Ringrazio Alessandra Tanfoglio, per avermi preso per mano in un momento di profonda oscurità e per avermi aiutata a raggiungere, con delicatezza e maestria, l'altro lato della sponda. La ringrazio per il suo esempio di femminile così caldo, accogliente e intuitivo.

Un grazie va a tutti gli insegnanti e assistenti per avermi accompagnata in questo fenomenale percorso. Ringrazio soprattutto Mario Zanoletti per la saggezza e profondità di ogni sua parola, di cui saprò far tesoro, Andrea Navoni per il suo insegnamento autentico e sentito, che custodirò per sempre nel mio cuore e Fernanda Cova per la passione e la pazienza dimostrata in ogni suo insegnamento, oltre che per il suo esempio di forza e resilienza e per avermi aiutata con estrema gentilezza nella stesura di questa tesi per il capitolo riguardante l'iridologia.

Ringrazio i miei compagni di classe per ogni momento vissuto insieme e per avermi fatto sentire a casa; li ringrazio soprattutto per aver fatto da specchio a ogni mia caratteristica e per avermi conseguentemente spinta, molte volte, a mettermi a nudo per osservarmi, seppur con qualche resistenza.

Desidero ringraziare, infine, me stessa per essermi concessa la possibilità di frequentare la scuola e per essermi lasciata trasportare dall'entusiasmo e dalla gioia di poter apprendere insegnamenti che sono giunti dritti al cuore. Sono grata per la dedizione, l'impegno e la volontà con la quale ho portato a termine questo fondamentale percorso di evoluzione.

BIBLIOGRAFIA

- Ghiandola pineale un'analisi a 360° di Evelyn Schneider- mark. Casa editrice expertengruppe Verlag. Anno di pubblicazione 2023
- Il segreto della pineale di Adam Luz. Anno di pubblicazione 2023
- Baker Douglas, anatomia esoterica- volume 1 e 2
- L'energia dei sette chakra- guida alla ricerca del benessere di corpo e mente
- Il simbolismo del corpo umano- Annick de Souzenelle. Editore servitium. Anno di pubblicazione 2010.
- "Metafisica 4 in 1" - Volume 1 Conny Mendez. Editrice Italica, anno di pubblicazione 2015
- Metafisica Saint Germain- corso base teorico pratico di Laura Alberici, 2023.
- Alla ricerca di Beatrice- Adriana Mazzarella. Editore Edra, anno di pubblicazione 2017
- Manuale di respirazione terapeutica per sviluppare la positività globale dell'essere umano- Gianluigi Giacconi. Editore Aspeera- L'accademia del respiro, 2017
- Dietmar Kramer - Terapie Esoteriche Vol.2 Nuove Terapie con i colori, i suoni e i metalli - Diagnosi e trattamento attraverso i Chakra - Ed. Mediterranee
- Dispense della scuola di naturopatia Consé di: Fitoterapia e depurazione, Oligoterapia, Fiori di Bach, Scienze della nutrizione, Antropologia, Psicosomatica (I chakra e le interazioni con le patologie), MTC
- Diventa pranopratico- Sebastiano Vasile- Edizioni Croce- ottobre 2022

SITOGRAFIA

- <https://www.meditazionezen.it/8-tecniche-di-meditazione-infografica/>
- <https://www.channelhealing.it/blog/meditazione-kundalini-osho.htm>
- <https://www.meditazionezen.it/meditazione-dinamica-di-osho/>
- <https://www.my-personaltrainer.it/benessere/mindfulness.html>
- <https://www.greenme.it/salute-e-alimentazione/salute/ghiandola-pineale-sacra>
- <https://www.PNEi-ruolo-centrale-della-ghiandola-pineale>
- <https://www.naturopataonline.org/salute/cure-naturali/corpi-energetici-sottili/>
- <https://www.menteolistica.it/che-cose-il-dan-tian-della-medicina-cinese-e-in-che-modo-si-relazona-allo-yoga/>
- <https://www.wudang.it/blog/medicina-tradizionale/gli-otto-meridiani-straordinari-i-laghi-dellenergia-vitale.html>.

- <https://www.meditazionezen.it/reiki/>
- <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/terapie-naturali/medicina-naturale/pranoterapia.html#principi>