



# LA LEGGEREZZA

N. MATRICOLA: 0118

ERIKA SAVOLDI

RELATORE: LORETTA FATTORI

## INDICE

Introduzione.....	pag.4
<b>Cap 1</b> La prigione della leggerezza:	
- il condizionamento.....	pag 6
- l'educazione religiosa.....	pag 8
- le convinzioni.....	pag 9
- uscire dalla prigione .....	pag13
- osservazione dei pensieri.....	pag 14
- osservazione delle emozioni.....	pag 15
- osservare il nostro linguaggio.....	pag 16
- osservare il nostro comportamento.....	pag 17
- osservare i nostri problemi fisici.....	pag 19
- la chiave della libertà: la consapevolezza.....	pag 21
<b>Cap 2</b> Il piacere.....	pag 23
<b>Cap 3</b> Le Paure	
La paura di essere felice.....	pag 26
La paura di amare.....	pag 28
<b>Cap 4</b> La bioenergetica.....	pag 32
-I segmenti dell'armatura.....	pag 34
<b>Cap 5</b> Il perdono.....	pag 37
- Le fasi del perdono .....	pag 42
- La tecnica delle tre lettere .....	pag 43
<b>Cap 6</b> La Gratitudine: La magia per ripulirci da ogni negatività interiore.....	pag 45
<b>Cap 7</b> Pulizia sottile	
- Elimina il superfluo e metti in ordine.....	pag 48
- Concentra le tue energie.....	pag 50
<b>Cap 8</b> Le terapie complementari	
- naturopatia.....	pag 52
-Terapia vibrazionale.....	pag 54
- Riflessologia plantare.....	pag 59
- Riordinare l'intestino: dallo squilibrio della flora batterica alle tecniche di disintossicazione e pulizia del colon.....	pag 62
- Il massaggio dell'anima per la liberazione dei traumi.....	pag 72
- Il percorso di laboratorio di ricerca interiore.....	pag 74
- MTC: lo Shen.....	pag 76
- Il respiro.....	pag 80
- il respiro circolare consapevole.....	pag 84
<b>Cap 9</b> La terapia dell'umorismo.....	pag 86
- L'ironia.....	pag 89
- La leggerezza di dire la verità in modo umoristico.....	pag 90
- L'umorismo e il sistema immunitario.....	pag 93
- L'umorismo per ristrutturare pensieri e comportamenti .....	pag 94
- Il corpo che ride.....	pag 95
- La libertà espressiva e del linguaggio la clownterapia.....	pag 97
<b>CAP 10</b> CASI.....	pag 100
<b>Ringraziamenti</b> .....	pag 110
<b>bibliografia e sitografia</b>	



*Il Viaggio verso  
la Leggerezza*

**INTRODUZIONE**

*Prova a sollevarti dal suolo, almeno di due dita,  
cerca di inventare la tua leggerezza e volerai.*

*Giorgio Gaber*

Erika Savoldi

Ho scelto di parlare della leggerezza, un argomento a me caro che oggi rivedo e rivivo con un significato completamente diverso dal passato; lo collego alla nostra autentica felicità, un modo nuovo di vedere il mondo, di abitarlo, la leggerezza di vivere nel piacere nell'accorgersi di esistere.

Quando si pensa alla leggerezza è molto più semplice evocarla attraverso immagini che coglierla per via descrittiva, una piuma, un soffione in un prato mosso dal vento, le bolle di sapone, una mongolfiera libera nel cielo, una carezza delicata, un palloncino colorato sfuggito dalle mani di un bambino...

Immagini che riportano la sensazione di fluttuare, di essere portati via dal vento o sostenuti dall'acqua, di sollevarsi da terra e guardare dall'alto: emozioni che ci regalano l'idea di un movimento lento, libero, tranquillo.

Il mio viaggio verso la leggerezza è iniziato quattro anni fa all'accademia con sé. Mi sentivo come un aquilone, trattenuto da una corda e tirato da due forze: quella della libertà del volo verso il cielo e quella necessaria per rimanere ancorati, senza la quale sarei precipitata dritta per terra.

Questo percorso è nato con la consapevolezza che i problemi di salute che per anni mi avevano accompagnato e per i quali la medicina allopatica aimè non era stata di grande aiuto, forse avevano bisogno di essere ascoltati diversamente, forse quei sintomi mi indicavano che la strada da seguire era un'altra.

L'approccio naturopatico considera la persona nella sua interezza, nel suo essere corpo e mente inscindibili, l'esperienza vissuta in questi anni e gli strumenti appresi all'interno della scuola sono stati per me di grande aiuto per liberarmi dai circoli viziosi di una disarmonia interiore che mi teneva prigioniera e per dare finalmente uno sguardo diverso alla vita. Ho pensato per questo di inserirli in questa tesi facendo una rielaborazione personale che è diventata parte integrante del mio cambiamento che non a caso è avvenuto proprio entrando in contatto con la mia vera natura; così senza nessuna pretesa, spero possa essere di aiuto per chi vuole intraprendere questo viaggio.

Parlare della leggerezza oggi, penso possa aiutarci come cita il poeta Italo Calvino "a planare dall'alto" sulle cose, imparando ad abbandonare il clima cupo e di costante preoccupazione che ci circonda, la possibilità di affrontare la vita e le sue difficoltà, senza rimanere ancorati agli eventi spiacevoli ma saperli interpretare e trasformare in modo costruttivo per la nostra evoluzione.

Purtroppo per anni sono rimasta come molti, ancorata all'idea della leggerezza in senso negativo, associandola solo alla mancanza di serietà, alla superficialità, alla frivolezza, all'avventatezza, a ciò

che è banale e sciocco; cresciuta con la credenza che solo il sacrificio, il senso del dovere la serietà fossero le uniche condizioni importanti nella vita, escludendo la componente allegra e giocosa dell'animo bambino che è presente in ognuno di noi.

La scelta di questo lavoro è nata proprio dall'esperienza vissuta nell'ultimo anno scolastico all'accademia con sé. Attraverso il percorso relativo "all'anima svelata", gli allievi percorrono il sentiero che porta ad esplorare le profondità del proprio essere. È stata proprio nell'occasione che vedeva coinvolta il mio gruppo nella preparazione di una serata a tema che aveva come titolo "ansia ed ego" che ho sperimentato su me stessa "osservandomi", quanto le mie resistenze interiori fossero radicate e quanto il controllo e la mia rigidità fossero elementi chiari sulle quali porre tutte le mie energie, non solo per imparare a godere dei momenti di condivisione con le persone accanto a me, abbandonando l'ansia e l'aspettativa del risultato finale ma soprattutto per liberarci da tutte le sovrastrutture che non permettono di esprimerci fino in fondo. Ho deciso così di approfondire il significato di questa parola che tanto mi affascinava ma sulla quale ero sicura avrei dovuto lavorarci parecchio.

Vivere nella leggerezza è stato per me un modo per fare pulizia, per alleggerirmi delle cose inutili, spogliandomi del superfluo dai sensi di colpa, dai giudizi che ci condizionavano. Attraverso il lavoro interiore di consapevolezza, si entra in contatto con il nostro inconscio, si comprende che tutto ciò che avviene intorno a noi è solo il riflesso del nostro mondo interiore; assumendosi la responsabilità del presente e non trasferendo agli altri le nostre mancanze, aspettative, insoddisfazioni, si può entrare in contatto con la nostra parte più vera: così abbandonate le armature e maschere che indossiamo il nostro cuore può tornare leggero a farsi sentire. Questo è un viaggio che mi ha permesso di mettermi in gioco: affronterò le tappe di questo percorso partendo dalle credenze che condizionano l'essere umano, perché è proprio da lì che ognuno di noi può rimanere intrappolato se non diventa osservatore dei meccanismi che gestiscono la propria mente. Attraverserò il tema del piacere, delle paure che non ci permettono di esprimere e liberare il nostro potenziale e che spesso ci rilegano in rapporti non appaganti ma apparentemente sicuri. La leggerezza passa anche attraverso il riordino e pulizia non solo degli aspetti mentali ma anche fisici (come detossificare e riequilibrare il nostro intestino, considerato il nostro secondo cervello, la nutrizione e ma anche come guarire le emozioni attraverso il corpo.) e gli aspetti più sottili e spirituali come il perdono e la gratitudine che ci aiutano a lasciar andare i fardelli pesanti che portiamo nel cuore, imparando a vedere e a godere della vita con occhi

diversi. Ho pensato di completare le tappe di questo viaggio verso la leggerezza parlando dell'umorismo dell'autoironia, e dei benefici della risata sul corpo e nella mente, le considero delle medicine "leggere" ma potenti che possono essere di sostegno per acquistare consapevolezza dei nostri limiti e "ristrutturare" comportamenti e modi di pensare a volte esagerati predisponendoci ad uno stato d'animo positivo e aiutandoci ad affrontare la realtà con allegria in modo da non prenderci mai troppo sul serio.

**Cap. 1:**

**LA PRIGIONE DELLA LEGGEREZZA: IL CONDIZIONAMENTO**

*“Scegliamo e modifichiamo la realtà che vediamo in modo che si adegui alle nostre convinzioni sul mondo in cui viviamo.”*

*Gregory Bateson*



Se penso al significato più profondo che ha per me la parola “leggerezza” mi viene subito di associarla alla parola libertà, la possibilità poter esprimere sé stessi, di gioire della propria unicità.

Purtroppo crediamo di essere liberi, liberi di noi stessi, ma non è così.

Da quando veniamo al mondo iniziamo ad assorbire tutta una serie di convinzioni che non ci appartengono e che condizionano la percezione di noi stessi e della vita. Una volta raggiunta l’età adulta ragioniamo e agiamo guidati da pensieri che crediamo nostri, ma che per lo più non lo sono.

Erika Savoldi

Molte delle convinzioni che abbiamo sono figlie della cultura a cui apparteniamo, dell'epoca storica o della religione di riferimento, altre si formano in seno alla famiglia, portandoci ad assorbire il pensiero dei nostri genitori ed educatori già nei primissimi anni di vita.

Quando arriviamo all'età scolara, ci ritroviamo con un pesante carico di convinzioni che non ci appartiene.

Crediamo di avere il nostro pensiero sul mondo e che questo pensiero sia oggettivo: non ci rendiamo conto che non è né nostro, né oggettivo.

Fin dai primi anni di vita ci viene detto quali sono le nostre qualità e quali i nostri difetti, vengono incoraggiati alcuni comportamenti considerati adeguati e inibiti altri giudicati impropri, ci viene insegnato come dobbiamo e non dobbiamo essere per poterci sentire degni.

Impariamo così a conoscerci attraverso gli occhi degli altri, credendo che le loro opinioni siano "oggettive".

In questo sei bravo e in quest'altro no", "non sei portato per questo tipo di studi", "sei incapace", "sei distratto".

Messaggi di questo tipo ne abbiamo ricevuti tutti, e i nostri educatori, a loro volta, hanno ricevuto i loro. Generazioni e generazioni di limiti e di catene vengono trasferiti con naturalezza e in totale buona fede.

A forza di sentirci dire cosa siamo e che cosa non siamo, finiamo col crederlo. I giudizi altrui diventano prima di quanto pensiamo i nostri giudizi, i limiti che gli altri hanno visto in noi diventano i nostri limiti. Gran parte di ciò che crediamo in noi stessi è quindi il frutto della percezione altrui, ma spesso i limiti che gli altri hanno visto in noi sono i loro stessi limiti, così ' come i limiti che noi vediamo negli altri sono spesso i nostri. Le credenze quando si depositano nell'inconscio ci condizionano, e quando siamo in situazioni di forte stress emergono con tutta la loro potenza. Possiamo essere certi di essere liberi dai condizionamenti solo quando i nostri pensieri e i nostri comportamenti sono coerenti.

## L'EDUCAZIONE RELIGIOSA



L'educazione religiosa che abbiamo ricevuto, o che comunque abbiamo assorbito dall'ambiente, ha creato una grande paura in noi generando una grande confusione tra due argomenti che spesso ci riguardano da vicino "la colpa" e la "responsabilità". Il "mea culpa" recitato in chiesa e mal interpretato dal nostro inconscio è entrato prepotentemente nella nostra vita, facendoci

sentire "bambini cattivi" che presto saranno puniti dal Grande Genitore per aver commesso qualcosa che non era loro permesso. Siamo diventati così colpevoli e mai responsabili, cioè mai adulti.

Quando ci sentiamo in colpa è perché non ci prendiamo la responsabilità delle nostre azioni. La colpa presuppone, infatti che ci sia qualcuno che incolpi (anche quando siamo noi a incolpare noi stessi), la responsabilità è invece un atto maturo autonomo: mi assumo la responsabilità delle mie azioni e dei miei comportamenti, osservo gli effetti che questi hanno su di me e sugli altri e quando necessario li correggo. La responsabilità porta una grande maturità ma anche una grande forza, quella di prendere da sé le proprie decisioni, la colpa al contrario, riguarda soprattutto il mancato rispetto di regole altrui (anche se poi le ho interiorizzato e fatte mie). La colpa quindi è gerarchica, presuppone che ci sia qualcuno con più potere di me, ci fa tornare bambini e sottrae il potere personale, inquinando la nostra vita e la nostra mente.

La separazione tra inferno e paradiso alimenta una spaccatura interiore della nostra personalità e altre. La maschera e l'ombra. L'adequato e l'inaccettabile. La parte di noi rifiutata viene così schiacciata nell'inconscio e rimane lì nascosta, creando sentimenti di vergogna e facendoci sentire perennemente inadeguati.

Quando ci troviamo di fronte a comportamenti impropri, oppure irrispettosi, o non ecologici, invece di colpevolizzarci o colpevolizzare dovremmo responsabilizzare o responsabilizzarci. Questo significa evolvere.

Anche quando non siamo assidui frequentatori della chiesa, i concetti di bene e male, di giudizio e colpa, sono profondamente radicati in noi, e sono i principali responsabili dei nostri malesseri.

Giudizio, colpa vergogna, sono i peggiori virus che l'umanità abbia mai contratto ammalando l'anima senza far rumore., ci allontanano così da tutto ciò che siamo, da far perdere le nostre tracce.

## **CONVINZIONI**

Che cosa sono esattamente le convinzioni?

Sono idee sul mondo, su noi stessi e in generale, su ogni aspetto della vita, che sono 'depositate' in noi, condizionando il nostro pensiero e i nostri comportamenti.

Le convinzioni possono essere consce o inconscie: in alcuni casi cioè siamo consapevoli di ciò che crediamo, mentre in altri non lo siamo affatto. Ogni convinzione crea una sorta di lente con cui guardiamo la realtà, soggettivandola.

Quando una convinzione entra a far parte del nostro sistema di pensiero non siamo più liberi, proprio perché, per sua natura distorce la realtà, valorizzando l'informazione di cui è portatrice e mettendo in ombra tutto il resto.

Se crediamo di vedere le cose come sono siamo in errore: non abbiamo la possibilità di essere neutrali proprio perché il nostro tessuto di convinzioni ci mostra una realtà parziale e soggettiva.

Tutti noi abbiamo un sistema di convinzioni che regola la nostra vita e viviamo secondo questo sistema. Non esiste un pensiero, una parola o un'azione che possa prescindere da questo tessuto interiore di credenze che esprimiamo in ogni nostra manifestazione.

Il problema è che non scegliamo consapevolmente le convinzioni secondo cui vivere, poiché la maggior parte di queste sono inconscie e derivano dall'educazione ricevuta, quindi da credenze di genitori (ed educatori in generale) che a loro volta, le hanno apprese dai loro predecessori.

Per quanto riguarda le convinzioni che invece ci appartengono in senso stretto, la situazione non è migliore: molte di esse infatti risalgono, ad interpretazioni che abbiamo dato nell'infanzia a eventi della vita, con la relativa mancanza di maturità e prospettiva tipica dei bambini.

Così le nostre convinzioni passate diventano la realtà del nostro presente; ciò che abbiamo creduto a tre quattro anni, ora, dalle pieghe del nostro inconscio, continua ad agire a nostra insaputa, indebolendoci e impedendoci di esprimere le nostre potenzialità e di comprendere chi siamo veramente.

Abbiamo credenze su tutto: su noi stessi, sulla vita, sui soldi, sul lavoro, sulle relazioni, sugli uomini, sulle donne, sul sesso, sul matrimonio, sui figli, sulla politica, su ciò che bene e ciò che è male, su ciò che è giusto e quello che è sbagliato.

Ogni nostro pensiero, ogni nostra parola, ogni nostro gesto, parte dalla griglia di convinzioni, per lo più inconscia.

Il fatto che crediamo qualcosa non significa che questo sia necessariamente vero, ma se lo crediamo diventerà comunque vero per noi.

Le convinzioni si comportano come potenti magneti che attirano esperienze che confermano i contenuti di cui sono portatrici: le convinzioni limitanti attraggono esperienze indesiderabili, precludendoci la possibilità di liberare il nostro potenziale.

Possiamo modificare le esperienze sgradevoli modificando le nostre credenze profonde.

L'inconscio è una specie di magazzino, una volta che le informazioni vengono depositate rimangono lì finché non andiamo a rimuoverle. Proprio come faremmo per una vecchia cantina disordinata, rimboccandoci le maniche con pazienza, il lavoro è di osservare, comprendere ciò che ancora ci può servire e fare pulizia lasciando andare ciò che non è più utile per noi.

Tenere chiusa la porta di quella cantina, senza esaminarne il contenuto, non ci aiuta a crescere, e prima o poi quella cantina ci darà comunque dei problemi, magari lasciando fuoriuscire il cattivo odore della muffa dovuta alla mancanza di manutenzione.

## **LE PARTI NEGATE: L'OMBRA**



Molto spesso lo stato di tensione che proviamo durante la giornata non è provocato come pensiamo, dall'eccessiva mole di impegni che ci troviamo ad affrontare ogni giorno, bensì dalle parti in lotta dentro di noi: alcune vogliono raggiungere un obiettivo e altre cercano di impedirlo. Il risultato è una confusione mentale che ci rende simili a banderuole in preda ai venti.

La nostra crescita personale passa proprio attraverso la difficile gestione delle emozioni, senza emozioni non ci sarebbe evoluzione.

Sono proprio gli stati d'animo dolorosi che mettono a nudo la nostra vulnerabilità e ci portano ad aprire il cuore. La sofferenza è una grande maestra: ci porta pazientemente ad amare ciò che è così com'è, non importa se per arrivare a questo dovremo passare attraverso l'odio, la rabbia, e il rifiuto.

Non sono che passi che ci conducono all'unica meta possibile: l'accettazione della realtà.

Ma per far questo dovremo passare attraverso la nostra ombra, le parti di noi meno nobili, le nostre profonde incoerenze, i nostri conflitti interiori e non per ultimo le nostre emozioni dolorose.

Le situazioni che viviamo all'esterno sono lo specchio del nostro vissuto interiore, se dentro di noi ci sarà guerra questa sarà anche fuori. Se cercheremo di sopprimere parti di noi, potremo vincere solo battaglie, ma la guerra la vinceranno le parti soffocate.

Non dobbiamo reprimere nessuna parte, perché possiamo trovare un equilibrio solo quando siamo interi. Se quindi ci rendiamo conto che tendiamo ad escludere dei tratti di noi che ci disturbano, dovremo con pazienza integrarli, chiedendo aiuto se necessario.

Le convinzioni nell'ombra possono essere individuate solo con molta attenzione e consapevolezza, perché spesso sono coperte da altre che confondono le acque, occultano la vera natura del problema.

Quando penso all'importanza di trasmettere delle credenze sane ai nostri figli, che diventeranno poi parte del loro modo di agire mi viene spesso in mente la storia di mio figlio Alessandro riguardo il tema dell'aggressività.

La convinzione per me che le persone aggressive sono solo vittime di situazioni che a loro volta hanno subito e che inconsapevolmente esercitano all'esterno con chi può trovarsi accanto a loro, ha condizionato per parecchio tempo la mia educazione nei suoi confronti.

Spesso quando si trovava in situazioni di questo genere con i suoi coetanei di dieci anni e subiva gesti di "aggressività", lo convincevo ad avere un atteggiamento riflessivo di "comprensione e di giustificazione" che lo portava a reprimersi, non considerando la sua età ma soprattutto che l'energia aggressiva quando troppa non è costruttiva ma non lo è neppure eliminarla totalmente.

L'energia "aggressiva", se ben regolata, non ha nulla a che vedere con la violenza o con la mancanza di rispetto, ma è la base della nostra capacità di raggiungere i nostri obiettivi, di far rispettare i nostri spazi e molto altro.

Ogni energia è estremamente preziosa e non è mai sbagliata, il nostro obiettivo deve diventare imparare a calibrarla e a dirigerla nel modo migliore, ma non certo quello di tagliarla fuori. Possiamo realizzarci pienamente solo quando siamo interi.

Prendere coscienza della vera origine dei problemi ci permette di poterli risolvere. La nostra ombra contiene una gran quantità di convinzioni limitanti e solo esplorando dentro di noi potremo liberarcene e guarire le nostre dinamiche.

I rapporti con gli altri ci raccontano moltissimo delle nostre convinzioni. Quando abbiamo convinzioni negative ricorrenti sul nostro prossimo, questo significa che quello che pensiamo ci appartiene di più di quanto possiamo immaginare. Se credo ad esempio che la maggior parte delle persone sia stupida è perché dentro di me credo di non essere abbastanza intelligente, se credo che gli altri siano fondamentalmente disonesti è perché penso di non essere poi così integro, se penso che le persone siano false è perché io stesso ho dubbi sulla mia sincerità. Tutto questo avviene a livello inconscio, perché sul piano conscio la maggior parte delle volte non sospettiamo neppure di trattenere le convinzioni che vediamo negli altri.

## USCIRE DALLA PRIGIONE



*“Nessuno è più schiavo di colui che si considera libero senza esserlo.”*

*J.W. Goethe*

Se vogliamo rintracciare le nostre convinzioni limitanti, il primo passo da compiere è esaminare le diverse aree della nostra vita (affetti, lavoro, amici, salute) e individuare i nostri disagi che ci condizionano pesantemente

Attraverso il lavoro prezioso dell’osservazione interiore possiamo diventare ricercatori e cambiare i limiti che crediamo di avere e diventando molto di più di ciò che stiamo esprimendo.

Erika Savoldi

## OSSERVAZIONE DEI PENSIERI



Ogni giorno abbiamo tra i 60 mila e 70 mila pensieri, e per lo più sono gli stessi del giorno prima e il giorno prima ancora. Questo dato dovrebbe metterci seriamente in guardia e farci riflettere sulla ripetitività della nostra mente. Pensare le stesse cose ci porta ad avere gli stessi problemi e le stesse insoddisfazioni.

Per invertire questo percorso, dobbiamo iniziare dalle convinzioni. Non dimentichiamo che qualsiasi pensiero abbiamo nasce da una convinzione, spesso inconscia.

L'osservazione dei nostri pensieri può svelare molto di noi: sviluppare un'attenzione consapevole sui contenuti dei nostri pensieri ci aiuta a individuare quelli limitanti e ci permette di correggerli.

I modelli ripetitivi di pensiero negativo ingombranti sono come una bomba ad orologeria che si innesca nel nostro corpo ed in condizioni giuste può esplodere. La scienza ha dimostrato che quando viviamo in uno stato di stress le cellule non sono in armonia. Se ci lasciamo guidare dai pensieri negativi, l'organismo produce sostanze tossiche, viene inibita la produzione e l'attività dei linfociti mentre si favoriscono la sintesi degli ormoni dello stress, danneggiando cellule e sistema immunitario. Si contribuisce così ad una varietà di sintomi fisici come emicrania, insonnia, patologie croniche intestinali.

Gestire consapevolmente la nostra attenzione e focalizzarci su cosa desideriamo e su ciò che non vogliamo è un buon metodo per cambiare la nostra percezione del mondo, e di conseguenza il nostro magnete interiore.

Ogni volta che rintracciamo un pensiero negativo fermiamoci un attimo e chiediamoci quale sia la convinzione che lo sostiene. Poi cambiamo convinzioni e pensieri.

## **OSSERVARE LE NOSTRE EMOZIONI**

Un altro preziosissimo metodo per individuare le nostre convinzioni limitanti è quello di osservare le nostre emozioni: paura, insicurezza, rabbia, frustrazione, tristezza, preoccupazione, segnalano che la nostra armonia è stata compromessa. Le emozioni infatti, non dipendono da ciò che accade fuori di noi, come siamo inclini a credere, ma dipendono da come interpretiamo ciò che accade.

Ogni nostra emozione è un segnale preciso in grado di fornirci informazioni importanti su di noi. Se ignoriamo le nostre emozioni, ignoriamo queste informazioni. Qualsiasi sofferenza emotiva ci invita a fermarci e a guardarci dentro, perché lì c'è la chiave del nostro benessere.

La sofferenza in molti casi è, infatti il segnale di una nostra risorsa bloccata, che possiamo liberare trasformando la convinzione limitante responsabile di quel blocco.

Quando la nostra pace interiore viene minata da un evento esterno, spesso è perché l'evento si è "agganciato" a una convinzione limitante già presente in noi.

Se qualcuno ad esempio mi dà dell'incapace e io mi sento ferito, questo significa che una parte di me credeva già prima in quell'affermazione.

Identificando i nostri sentimenti di ostilità a fronte di qualcosa che ci viene detto, ci permette di riconoscere le nostre fragilità e di lavorarci.

L'approccio più costruttivo è quello di comprendere quale sia quella corda che dentro di noi ha vibrato, quale sia quella piaga sulla quale è stato posto il dito e guarirla: solo così potremo rimanere in equilibrio, senza che più nessuno ci offenda o ferisca.

Infatti nessuno può ferirci se abbiamo una buona considerazione di noi stessi, non nell'apparenza ma nella sostanza. Se impareremo ad accettarci per ciò che siamo, nostre fragilità comprese, saremo invulnerabili.

In questa visione, paura, tristezza, preoccupazione e ogni altra emozione dolorosa sono strumenti preziosi per rintracciare convinzioni limitanti responsabili del nostro disagio. Per far cessare l'emozione indesiderata è necessario individuare e trasformare la convinzione che l'ha causata.

Eliminare le emozioni senza ricercare il perché siano comparse è come disinserire l'allarme antiincendio mentre sta suonando senza controllare che cosa stia prendendo fuoco.

In ogni emozione si nasconde una grande opportunità di crescita, qualcosa da imparare e nuove risorse da liberare. Se non ci diamo il permesso di "sentire" non possiamo imparare.

## **OSSERVARE IL NOSTRO LINGUAGGIO**

È molto utile anche porre un'attenzione consapevole alle parole che utilizziamo. Le parole, come i pensieri, nascono dal nostro sistema di convinzioni profondo. Ricordare che le parole sono energia, e che l'energia è un potente magnete, ci può aiutare a sceglierle in modo più consapevole. Quando utilizziamo un'energia di bassa qualità, proprio in quel momento ci stiamo sintonizzando con un livello di realtà destinato a non portarci nulla di buono.

Le parole possono essere molto violente e attirare violenza. Non è necessario arrivare agli insulti per fare violenza, è sufficiente criticare, parlare di persone non presenti, riportare pettegolezzi o dare una visione negativa di qualcuno lasciando che ci ascolta si faccia un'idea preconcepita di quella persona o del suo operato

Utilizziamo parole violente anche quando diciamo all'altro come deve essere e come si deve comportare, cercando di imporgli la nostra verità: voler cambiare gli altri è di per sé un atto di violenza. Diverso invece è comunicare con loro a livello del cuore, in modo empatico, senza salire in cattedra e prevaricare l'altro.

D'altro canto è anche violento permettere agli altri di trattarci con parole poco rispettose e, se questo accade ripetutamente, allora saremo in presenza di una doppia violenza: quella che sta usando la persona che ci maltratta e quella che noi stiamo agendo verso noi stessi permettendo alla persona di trattarci in quel modo.

Quando comunichiamo in modo violento è perché siamo in balia di convinzioni limitanti. A volte alziamo i toni perché crediamo che se li mantenessimo più bassi non verremmo ascoltati, o non saremmo credibili. Alzare i toni è sempre un segnale di impotenza.

Scegliere quando parlare, che cosa dire è una buona strategia per aggiungere consapevolezza ai nostri dialoghi.

Parlare consapevolmente vuol dire comunicare in modo rispettoso, non possiamo avere ciò che non siamo disposti a dare. Se le parole che silenziosamente ci rivolgiamo non sono rispettose, dobbiamo cambiare il nostro dialogo interiore, lamentando come siamo e facendo pulizia di termini e parole che possono sminuirci.

Parlare contro noi stessi è insano, anche se lo facciamo scherzando o con autoironia, l'inconscio non conosce l'umorismo e semplicemente registra il concetto.

A volte adottiamo espressioni molto pesanti, senza renderci conto, che proprio in quel momento, stiamo costruendo la realtà attraverso quelle parole.

Espressioni come “mi sento a pezzi”, “sono distrutto”, “sono proprio sfortunato”, oppure “tutti gli anni mi in autunno mi prendo l’influenza”, “ho proprio una pessima memoria”, “se mangio tardi mi viene il mal di testa”, “sono cagionevole di salute” per l’inconscio sono tutti ordini che devono essere eseguiti.

Portare la nostra attenzione sulle parole che pronunciamo, sia quelle dette dagli altri, sia quelle dirette a noi stessi è un atto di potere. La comunicazione sana è una scelta, ed è indipendente dal comportamento altrui o dalle circostanze esterne.

A volte è possibile capire se una persona è felice o infelice ascoltando il suo linguaggio. Le persone non riescono a trovare un equilibrio e un’armonia utilizzando parole dure.

Se descriveremo le nostre esperienze aggravando la nostra condizione, quest’ultima si aggraverà e questo non per qualche punizione divina, ma semplicemente perché le parole, l’insieme di pensieri sono i mattoni con cui costruiamo la nostra realtà.

## **OSSERVARE I NOSTRI COMPORAMENTI**



Naturalmente anche i nostri comportamenti e le nostre azioni ci parlano di noi. Se ci ritroviamo in situazioni che non amiamo, magari in modo ciclico, con ogni probabilità abbiamo delle convinzioni che le stanno rendendo possibile.

Ogni situazione che viviamo è il riflesso delle nostre convinzioni. Quando la situazione è sgradevole, con ogni probabilità ci segnala un nostro potenziale ancora inespresso, in attesa di essere portato alla luce.

Se ad esempio incontro con frequenza persone che tendono a prevaricarmi è perché a livello inconscio lo sto permettendo. E questo potrà accadere perché non sarò in contatto con la mia capacità di farmi rispettare.

Quando ci troviamo in una situazione che ci fa soffrire, non dobbiamo fermarci all'apparenza, ma renderci conto che quella situazione ci sta offrendo l'opportunità di guarire una parte di noi.

Le persone spesso ci trattano come noi trattiamo noi stessi, quindi il punto non è cambiare gli altri ma nel cambiare il rapporto con noi stessi.

Se ad esempio mi lamento che gli altri mi manipolano dovrò come prima cosa osservare se anch'io tendo ad avere un comportamento manipolativo nei confronti degli altri. Non di rado le dinamiche che non sopportiamo negli altri, e di cui ci lamentiamo, sono anche le stesse che ci governano.

In questo caso dobbiamo iniziare a correggerle partendo da noi.

Dietro ogni singolo comportamento c'è un sistema di convinzioni che lo rende possibile, e questo vale per noi e per gli altri. Osservare le nostre relazioni è un ottimo sistema per individuare le credenze limitanti. Siamo noi i creatori dello stato attuale dei nostri rapporti, siano essi con il nostro compagno, con i genitori, con gli amici. E ne siamo responsabili.

Naturalmente è più facile pensare che i problemi nei rapporti siano dovuti agli altri o alle circostanze esterne, ma se non saremo capaci di guardare dentro di noi non riusciremo a individuare le vere cause dei nostri problemi, e non potremo neppure guarirle.

Abbiamo il potere di creare rapporti costruttivi e soddisfacenti purché siamo disposti a indagare nel nostro mondo interiore con apertura, curiosità e senza giudizio. Solo se ci assumiamo la responsabilità di trovare dentro di noi le cause dei contrasti che abbiamo all'esterno potremo superarli.

## OSSERVARE I NOSTRI PROBLEMI FISICI



Anche le malattie e i disagi fisici contengono spesso messaggi preziosi. Curare un malessere fisico senza ricercare le possibili cause anche nella sfera emotiva, oltre quella fisica, può rivelarsi un grave errore. È ormai risaputo che esistono diversi problemi fisici con una forte componente psicosomatica.

Limitarsi a far scomparire un sintomo non significa guarire perché la causa che lo ha

originato può ripresentarsi dopo un certo tempo.

Evidentemente non si tratta di rifiutare una medicina che possa alleviare o far scomparire il malessere fisico, si tratta però di evitare di fare solo questo, cercando invece di rintracciare l'emozione collegata al malessere per evitare che si possa ripresentare nuovamente.

È quello che è accaduto a me per parecchi anni. Soffrivo di forti bronchiti che si manifestavano anche di più di una decina di volte in un inverno portandomi ad un grande stanchezza fisica e mentale. Avevo incontrato medici e specialisti di ogni tipo e tutti erano d'accordo solo nel prescrivermi antibiotici e cortisonici per evitare che peggiorassi, ma della causa nessuno sapeva darmi una risposta. Dopo anni di sperimentazione con farmaci di ogni genere assunti con l'illusione che potessero aiutarmi in qualche modo sono invece passata ad una ricerca su me stessa, la scuola di naturopatia è stata di grande aiuto per comprendere il significato di quei sintomi che sopraggiungevano proprio per indicarmi che la strada che stavo percorrendo non era quella giusta.

Il lavoro è stato anche in questo caso di continua osservazione interiore, dei miei stati emotivi, dei pensieri che avevo e soprattutto di come reagivo alle situazioni.

Si penso che come interpretiamo gli eventi che ci accadono, che valore gli attribuiamo sia di fondamentale importanza per il nostro benessere, uscire dal vittimismo dal quale ci rileghiamo spesso dando la responsabilità di ciò che succede intorno a noi a persone o eventi esterni sia stato il primo passo che mi ha aiutato a dare un'interpretazione diversa al mio stato.

Erika Savoldi

La malattia quando sopraggiunge spesso è indicazione di uno stato di caos e disordine interiore, ma non sempre siamo in ascolto del messaggio importante che viene a portarci. Purtroppo nella nostra società occidentale viviamo condizionati dalla mente, abbiamo imparato a catalogare, mettere etichette su ogni cosa e persona. Siamo stati abituati fin da piccoli a seguire dei canoni precisi, comportarci in un certo modo, rispondere in una determinata maniera, mostrarsi accondiscendenti anche quando non si è d'accordo con qualcuno, camuffare i nostri difetti per piacere di più. Così pian piano impariamo a crearci un'identità falsa, la somma di tutto ciò che ci hanno insegnato ad essere, una maschera dal nome ego con la quale ci identifichiamo e portiamo con disinvoltura senza sapere nemmeno di indossarla.

Ci allontaniamo così dallo scopo autentico della nostra anima, entrando in uno stato di confusione, malessere psicofisico, non sappiamo cosa vogliamo davvero dalla vita, cosa ci piace, questo perché siamo abituati a seguire schemi impostati anziché seguire il nostro cuore.

Fare pulizia, eliminando pesi superflui, mettendo ordine nelle idee, nei pensieri, nelle emozioni, sradicare convinzioni e schemi limitanti che mi hanno condizionato per anni, mi ha aiutato a tornare finalmente a respirare, a vivere con piacere e come per magia anche i sintomi sono scomparsi.

È importante ricordare che non sono mai gli eventi esterni che hanno il potere di farci ammalare: niente e nessuno infatti può sottrarci il nostro equilibrio interiore, toglierci la salute, portarci via la serenità o turbarci in qualunque altro modo. Questo potere è solo esclusivamente nostro. Nulla è totalmente negativo, solo il nostro giudizio può esserlo.

A volte le malattie possono essere la soluzione perfetta ai nostri problemi. E spesso lo sono, anche se non ne siamo consapevoli. A volte, quando lo stress è troppo elevato, il corpo può intervenire in soccorso alla psiche ammalandosi.

È possibile che quando dobbiamo affrontare situazioni impegnative, il nostro corpo possa giungere in 'aiuto' per farci sfuggire a quello che consideriamo, a volte anche in modo inconsapevole, un pericolo. Ci ammaliamo cioè per evitare quella determinata prova che ci crea un forte stress.

La malattia in questo caso è una vera e propria fuga dalla propria difficoltà, ma è una fuga socialmente accettabile; nessuno può dirci nulla e noi non ci sentiamo in colpa.

Il nostro inconscio, quando riconosce situazioni potenzialmente 'pericolose', entra in allarme e provvede come può a evitare il pericolo. La tensione interna può esplodere in disagio fisico, perché quando la mente è troppo sotto stress il corpo corre in aiuto, e questo può avvenire mettendo a repentaglio la salute della persona.

**LA CHIAVE DELLA LIBERTA': LA CONSAPEVOLEZZA**



*“Tieni presente che la tua ferma convinzione di riuscire è più importante di ogni qualsiasi altra cosa.”*

*ABRHAM LINCOLN*

Essere liberi non è un dono di natura, ma una conquista consapevole che si può raggiungere attraverso un lavoro su sé stessi. Imparando a conoscerci, comprendendo quali sono i meccanismi che mettiamo in atto per rispondere agli stimoli che la vita ci presenta e analizzando quelli che sono sani da quelli che non lo sono.

Erika Savoldi

La consapevolezza è la chiave della libertà. Consapevolezza non significa conoscenza: la conoscenza è utile ma si ferma sul piano mentale, perché priva di componente di esperienza essenziale.

Essere consapevoli vuol dire interiorizzare la conoscenza, accettare serenamente ciò che siamo, con le nostre qualità e le nostre aree di debolezza. Quando raggiungiamo una piena accettazione di noi stessi, niente può farci del male, perché ci sentiamo integri, e questo ci permette di liberarci dalle catene che ci tengono imprigionati liberando il nostro potenziale interiore.

Ogni volta che dubitiamo di noi, delle nostre capacità, vergognandoci delle nostre fragilità, cercando di essere diversi da come siamo, tradiamo noi stessi e ci lasciamo soli.

Diventare consapevoli significa anche mettere a tacere quel chiacchiericcio mentale che ci toglie energia e fiducia, ma per fare questo dobbiamo prima guarire le parti di noi ferite e sofferenti, trasformando le convinzioni limitanti responsabili di questa sofferenza.

**Cap.2:**

**IL PIACERE**



*“Come la logica  
guida la mente,  
così il desiderio  
guida l'anima.”*

*Thomas Moore*

Il viaggio verso la leggerezza ci porta alla riscoperta del “piacere” che spesso abbandoniamo o releghiamo in qualche zona buia della nostra esistenza, indaffarati nella nostra quotidianità solo a svolgere i tanti doveri che ci siamo assunti ma non domandandoci mai se tutto ciò può essere cosa buona per noi.

Da bambini il piacere ci perviene dal tatto e dalla vicinanza al gioco, dalla stimolazione e dalla convalida della nostra esperienza emotiva.

I bambini provano piacere nell'essere vivi e nell'esprimere quelle qualità per andare incontro al mondo.

Se questo gesto viene ricompensato da amore e incoraggiamento, la vita diventa allora un'esperienza di grande conforto.

Sfortunatamente non tutti i bambini tocca questo lusso.

Erika Savoldi

Il piacere è fondamentale perché ci invita a prestare attenzione ai nostri sensi, a vivere pienamente il presente e gioire dell'essere vivi, a rilassarci su ciò che ci provoca tensione, ci rende più ricettivi alle nuove idee, più entusiasti riguardo ai nuovi compiti o alle nuove richieste. Solo attraverso questa sensazione ampliamo la nostra consapevolezza dell'intricata rete delle terminazioni nervose che collegano il mondo interno e quello esterno tramite la coscienza.

Il piacere ci invita ad integrare le cose, mentre il dolore ci invita a separare a disunire. La nostra cultura identifica la maturità con la capacità di negare il piacere. È paradossale che proprio le religioni, il cui scopo dovrebbe essere dell'unione, della felicità e della beatitudine senza fine, a volte abbiano trasmesso proprio la cupezza della seriosità, ben lontana dalla perfetta letizia di San Francesco. È chiaro che si tratta non tanto delle singole religioni ma di come gruppi di uomini esponenti di tali religioni, per motivi più o meno velati di potere abbiano influenzato altri uomini dandone false interpretazioni e quindi cattivo esempio. Veniamo così educati a soffrire per conquistarci un posto nella vita ma l'educazione alla gioia manca.

Spesso quando cresciamo ci viene detto di mettere da parte il nostro sentire, ci istruiscono a stare immobili a lavorare sodo, a controllare il nostro stato d'animo e così che un tempo quelle emozioni che erano istintive vengono regolate e sostituite dai sensi di colpa, trattenuti da una rigidità del corpo e dalla rigidità del nostro pensiero.

Quando ci lasciamo andare e scorriamo liberamente, sperimentiamo una maggiore quantità di energia vitale all'interno di noi stessi. L'esperienza passa attraverso i nostri occhi gestita dal campo delle emozioni.

Le sensazioni hanno una funzione spirituale, in quanto linguaggio dell'anima, questo linguaggio è parlato dal corpo. I mattoni costituiscono il livello primario della nostra esperienza, attraverso cui si racconta la nostra storia e il suo significato. Se ci mettiamo su questa via di ricerca, le emozioni raccontano la storia del viaggio della nostra anima. Le sensazioni catturano la nostra coscienza facendo concentrare la nostra attenzione finché non sveliamo il nostro mistero. Sono loro le protagoniste e la chiave per accedere a ricordi sepolti, ad avvenimenti che hanno un significato che la nostra mente cosciente può aver negato.

**Cap. 3:**

**LE PAURE**



**LA PAURA DI ESSERE FELICI**

Il nostro più grande desiderio, quello di essere felici, è spesso anche la nostra più grande paura: una paura molto ben mascherata e difficile da riconoscere razionalmente.

Uno dei motivi principali per cui temiamo di essere felici è perché crediamo di non meritarlo. Crediamo che la felicità sia riservata a pochi eletti, di cui noi certamente non ne facciamo parte. Non sappiamo nemmeno cosa dovremmo fare per essere meritevoli, forse essere perfetti, forse dare sempre il massimo, forse essere più capaci, più intelligenti, più buoni o generosi, ma ciò che crediamo è che la felicità non è qualcosa che ci appartiene di diritto.

Erika Savoldi

Questo schema di pensiero è legato ad un'idea di felicità distorta e spesso infantile: una sorta di premio che viene elargito per meriti speciali. E quando le cose vanno bene proviamo una sorta di disagio sottile, perché pensiamo di non meritarglielo.

Paradossalmente è più facile essere infelici piuttosto che felici, l'infelicità è qualcosa di "nobile", quando siamo infelici gli altri diventano compassionevoli e pazienti, mentre quando siamo felici in qualche caso sono contenti di noi, ma poi ci invidiano o provano sentimenti di ostilità.

Guardiamo la felicità con sospetto, pensiamo che ci voglia prudenza. Crediamo che tanto più in alto saliremo, tanto più la caduta ci farà male, e preferiamo rinunciare al benessere per paura di poterlo perdere. Rifiutare la felicità, secondo questo sistema di convinzioni, è una scelta di dovuta protezione per noi stessi.

Altre volte è un trauma a impedirci di aprirci alla felicità. Se nel passato abbiamo associato un periodo molto felice un grande dolore, allora tenderemo a temere la felicità più ancora degli eventi dolorosi. In base a questo pensiero la felicità sarebbe una sorta di anticamera del dolore, il segnale che precede una sciagura.

I traumi creano convinzioni e queste convinzioni vanno cambiate, se non vogliamo che condizionino negativamente tutta la nostra vita.

C'è poi un'altra sottile paura che ci tiene lontani dalla felicità: la paura che questa possa rivelarsi deludente. La felicità è quasi uno stato ideale, nessuno sa esattamente cosa sia, possiamo lavorare per raggiungerla, ma poi se una volta ottenuta ci rendessimo conto che non corrisponde alle nostre aspettative? Il segreto timore che il traguardo a cui aspiriamo si riveli un fallimento ci tiene ben lontani dal poterlo verificare: meglio un bel sogno piuttosto che una realtà mediocre.

In un angolino della nostra mente teniamo vivi i nostri sogni, una sottile vita parallela nella quale saremo felici quando potremo coronare quello che davvero ci sta a cuore.

Tuttavia una parte di noi ha molta paura di raggiungere quel momento perché, finché i nostri sogni rimangono appunto a livello del sogno, potremo continuare a fantasticare su un futuro migliore, mentre se lavoriamo per realizzarli, temiamo che possano rivelarsi deludenti e noi rimanere con la vita di sempre, ma derubata anche della nostra speranze.

Per essere felici è importante individuare le nostre priorità, capire che cosa sia davvero importante per noi: se affidiamo la nostra felicità a modelli proposti dalla collettività o ad altri modelli a cui abbiamo aderito più o meno consciamente, una volta raggiunti gli obiettivi potremo renderci conto che non ci interessano affatto.

Troppo spesso crediamo che la felicità sia legata a obiettivi del tipo “potrò essere felice quando troverò il compagno giusto, potrò essere felice quando avrò un lavoro stabile, o quando avrò più soldi, o quando raggiungerò il peso forma” ed è certamente vero che, una volta che abbiamo raggiunto quello che desideriamo siamo contenti, ma sappiamo anche che è una gioia effimera, legata alla circostanza: ben presto troveremo mille altri motivi per non esserlo e saremo punto a capo.

La felicità deve prescindere dagli obiettivi, deve essere una scelta, un lavoro costante interiore, perché la felicità non è uno stato interiore statico, ma dinamico: è la selezione consapevole dei nostri pensieri e la padronanza dei nostri stati d'animo.

La felicità è una scelta: è vivere nel presente e godersi il presente com'è, con le sue gioie e dolori. La felicità è uscire dal giudizio, dall'etichettare gli eventi come positivi o negativi, uscire dall'aspettativa, dai film mentali che ci siamo fatti su come la nostra vita dovrebbe andare. La felicità è l'accettazione di ciò che è, così com'è: è consapevolezza del nostro stato interiore.

## **LA PAURA DI AMARE**



La paura di amare è una delle paure più grandi che abbiamo. È anche una di quelle che evitare di soffrire, tendiamo ad anestetizzare i nostri sentimenti e creiamo, spesso inconsciamente, distanze emotive che sono veri e propri muri tra noi e gli altri.

Erika Savoldi

Il modo in cui creiamo distanza emotiva può essere tanto subdolo quanto inconsapevole; spesso lo facciamo attraverso i litigi e le discussioni che vertono su cose prive d'importanza, oppure attraverso una gelosia esasperata verso un compagno che non ce ne dà motivo, oppure attraverso l'incapacità di prendere un impegno, e il non sentirsi mai pronti per avere una relazione a un livello più profondo. Sappiamo essere creativi e trovare moltissimi buoni motivi per tenere una certa distanza di sicurezza. Inconsciamente crediamo che, se eviteremo di essere troppo coinvolti nella relazione, soffriremo meno quando questa dovesse finire. Ma così facendo non viviamo pienamente.

Altre volte non è una persona ma è una situazione che non riusciamo ad amare. Crediamo che se porteremo il nostro amore a ciò che ci crea problemi allora saremo destinati a tenerceli, ma questo non è vero. Anzi è vero esattamente il contrario. Portare l'amore nelle situazioni difficili ci aiuta a superarle, mentre tutto ciò a cui opponiamo resistenza tende a rinforzarsi. "Ciò a cui resisti persiste" Carl Gustav Jung.

Amare non significa subire ma accettare attivamente ciò che stiamo vivendo come un'esperienza necessaria. L'amore è l'agente trasformatore più potente che abbiamo a disposizione. Se non mettiamo abbastanza amore la nostra vita non migliorerà.

Altre volte è il nostro bisogno di certezze che ci allontana dall'amore.

Più ricerchiamo sicurezza più questa ci sfugge. L'incertezza è alla base della propria vita, anche se rifiutiamo di ammetterlo. Qualsiasi cosa possediamo oggi, potrà non esserci più domani, compresi noi stessi.

Questa precarietà ci mette in grande difficoltà, tanto che a volte perseguiamo la sicurezza a discapito di desideri più profondi. Tendiamo a scegliere un lavoro più sicuro anche se non è di nostro gradimento, una persona affidabile con cui costruire una famiglia, anche se non l'amiamo e così via. La paura dell'incertezza ci porta a tradire noi stessi, a immobilizzarci. Ci aggrappiamo alle certezze, senza accorgerci che la nostra felicità e la nostra realizzazione ci stanno sfuggendo per sempre. Non possiamo vivere pienamente se la nostra priorità è ricercare sicurezza, perché se così faremo, ci troveremo con ogni probabilità in una vita non nostra e ne saremo anche gli unici responsabili.

Quando per ricercare la stabilità privilegiamo ciò che è più sicuro invece di ciò che amiamo, e lo facciamo in modo cronico, l'unica cosa di cui possiamo essere certi è che vivremo nell'infelicità. Altre volte ancora è la paura che l'altra persona possa vederci per come siamo che ci tiene lontani dall'amore, temiamo cioè che l'altro possa rimanere deluso nel conoscerci in profondità. Questa paura ci porta a indossare una pesante maschera che ci impedisce di approfondire qualsiasi tipo di rapporto

che tende così a rimanere superficiale o a rompersi in breve tempo. E questo è fonte di grandissima frustrazione, perché meno permettiamo agli altri di avvicinarci a noi, più ci sentiamo soli. Se vogliamo costruire relazioni appaganti non possiamo fare a meno di mostrarci come siamo. Ma ci vuole grande consapevolezza per uscire allo scoperto. Per far cadere le maschere che indossiamo, mostrare senza problemi la nostra vulnerabilità, è la chiave delle relazioni profonde, appaganti e per non rimanere mai soli.

### **COME LIBERARSI DALLE ZAVORRE**



Spesso molte persone intraprendono percorsi di crescita personale, di lavoro spirituale, di ricerca del proprio vissuto attraverso le psicoterapie, che aiutano l'individuo sul versante dialettico e intellettuale ma difficilmente raggiungono tutto il margine emotivo immagazzinato nel corpo, preverbale e sensoriale.

Esse possono aumentare la capacità di riflessione, la comprensione intellettuale, il che è certamente importante, ma sono condannate a perdere le parole dell'inconscio più profondo perché non ne padroneggiano l'alfabeto.

In un mondo effettivamente dominato dall'intelletto, dal pensiero, dalla mente cosiddetta razionale, le emozioni sono straniere e il cervello emotivo che le genera è come un marziano che cammina sul suolo terrestre.

Perché dunque è importante nel percorso di "leggerezza" partire dalla guarigione delle emozioni?

Perché se le emozioni represses, le emozioni distruttive inconscie, i copioni emotivi disfunzionali non vengono riparati, essi continuano a farsi sentire come fossero zavorre, carichi pesanti che per quanti sforzi una persona faccia per volare in alto, verso i regni dell'anima e dello spirito, prima o poi torneranno a farsi sentire producendo una caduta, anche rovinosa per la stima di sé e per una reale trasformazione.

"Il benessere emozionale" è dato dalla capacità di sentire pienamente le emozioni che vengono letteralmente stimulate ("emozioni" deriva appunto da e-movere, sono dunque reazioni mosse da qualcosa, qualcuno, un evento esterno, ma anche un nostro pensiero, un ricordo, un'immagine) e di lasciarle fluire in modo che l'energia di cui sono fatte possa effettivamente scaricare e scorrere.

Il benessere emozionale dipende fondamentalmente da ciò che abbiamo potuto apprendere su come affrontare le nostre emozioni e dunque della nostra vita e, soprattutto della nostra vita infantile.

IL "malessere emotivo" dipende proprio dall'incapacità di tollerare il flusso e il movimento delle emozioni in noi, tanto che siamo inconsciamente costretti a difenderci da esse, in vari modi, o dal fatto che non siamo capaci di lasciar davvero andare queste emozioni; soprattutto quelle considerate distruttive e negative come la rabbia, e la tristezza.

La guarigione delle emozioni passa per la costruzione di una capacità di sentire e tollerare l'intensità delle emozioni, la verità della vita che in esse è contenuta e veicolata, e per la risoluzione di quelle emozioni conflittuali che inconsciamente abbiamo represso nel passato e ancora risuonano in noi, richiamate dagli accadimenti del presente, e che portano ansia, malesseri, difficoltà di realizzazione di noi stessi.

La guarigione emotiva accade entrando in contatto diretto con il nostro inconscio emotivo, aprendolo, diventando consapevoli, questo comporterà un vero e proprio viaggio dentro di noi, di scoperta di apertura, di riparazione e di perdono.

Ogni volta che esprimiamo uno stato emotivo anche senza rendercene conto, facciamo riferimento al corpo. Perché le emozioni, abitano nel corpo e attraverso esso si manifestano e si fanno sentire.

Quante volte ci esprimiamo dicendo “era verde dalla rabbia”, “mi sono rizzati i capelli in testa!”, “avevo un peso sullo stomaco”, “mi sono cascate le braccia”, “mi si è aperto il cuore”, “mi sono sentito sollevato” ecc....

Il corpo in questo, in questo senso, è il teatro della vita emotiva dell’inconscio: nella memoria del corpo tutto viene registrato, fin dai mesi della gestazione e fino al momento in cui il bambino comincia a parlare, e fino ad allora ogni esperienza è vissuta come fisica, ogni attimo è tradotto in un codice somatico che resta nella memoria dei tessuti e delle cellule.

Questa è quella memoria implicita, quell’inconscio che può tornare a farsi sentire anche all’improvviso, è importante allora sentirlo.

Ma è proprio qui che sorgono i problemi.

Nonostante viviamo in un’epoca nella quale la fisicità è costantemente esibita e non dovrebbe costituire problemi, in realtà la vita corporea non è affatto riconosciuta e l’idea che il corpo abbia una sua intelligenza, una sua memoria e una sua coscienza è tutt’altro che acquisita.

Il corpo è piuttosto un oggetto da tenere giovane, da rifare, da mostrare, e i suoi sintomi da reprimere con farmaci che lo zittiscono il più in fretta possibile.

Per guarire le emozioni, è necessario connettersi alla dimensione del corpo, andare là dove esso parla, con la sua lingua di sensazioni, a volte anche di sintomi.

Fare esperienza, sperimentare ciò che il corpo ha da dire fa paura.

Per due ragioni: perché temiamo il dolore e perché temiamo di perdere il controllo. Tutti noi non vorremmo sentire il dolore, temiamo di soffrire e questo è tra l’altro il meccanismo più potente che intervengono anche nel far sì che rimaniamo in situazioni non realmente buone per noi, ma che ci assicurano una apparente protezione del dolore.

Possiamo pensare alle dipendenze affettive, nelle quali perdiamo autostima e forza, pur di evitarci il dolore della solitudine: tutte le volte che mettiamo a tacere anche con un farmaco l’urlo del corpo che ci richiama ad ascoltare ciò che non va

Guarendo le proprie emozioni si sperimenta infatti una straordinaria leggerezza, un senso di profonda amorevolezza verso di sé e gli altri, un senso di grande integrazione psicosomatica e la libertà da sintomi e malesseri; ci si sente forti e si è colmi di fiducia nelle proprie capacità. Si prova un senso di connessione e di potere, fonte di profonda felicità interiore.

**Cap.4:**  
**BIOENERGETICA**



*Ama il tuo corpo, è un dono di Dio. Godine e abbine cura.*

*Ciò significa fare esercizi fisici, nutrirsi, riposare adeguatamente; significa ascoltarlo e prestarvi attenzione così come prestiamo attenzione all'auto o al computer, ascoltando qualsiasi piccolo rumore indice di malfunzionamento. L'organismo umano è un meccanismo perfetto meraviglioso che merita tutta la nostra dedizione: sia che dormiamo o che agiamo, che siamo consapevoli, continua a funzionare con silenziosa efficienza. Perfino se non ce ne prendiamo cura continua a servirci! Allora come non serbargli tutta la nostra gratitudine?*

*Osho*

Erika Savoldi

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

La bioenergetica si propone l'obiettivo di aiutare le persone a riconquistare la sua natura primaria, la condizione di libertà, lo stato di grazia e la qualità della bellezza.

La libertà, grazia e bellezza, sono gli attributi naturali di ogni organismo animale.

La libertà è l'assenza di repressione interiore del flusso delle sensazioni, la grazia è l'espressione di questo flusso nel movimento e la bellezza è una manifestazione dell'armonia interiore generata dal flusso.

La natura primaria di tutti gli esseri umani è di essere aperti alla vita e all'amore. Nella nostra cultura l'atteggiamento di difesa, la corazza, la diffidenza e la chiusura sono diventati una seconda natura. Sono i mezzi che adottiamo per proteggerci dalle offese, i conflitti psicoemotivi si somatizzano sotto forma di tensioni muscolari che, una volta cronicizzati, perché non risolti, limitano la nostra vita, la respirazione, la motilità del corpo e generano a loro volta un'inibizione della reattività emotiva.

Con la formazione di corazze corporali si crea una difesa a queste reazioni, ma purtroppo questa difesa blocca lo scorrere dell'energia del corpo, quella che Reich chiamava energia Organica e che le filosofie orientali chiamavano energia vitale.

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

Reich rilevò l'identità funzionale tra i processi psichici e quelli somatici e scoprì così la corazza caratteriale, che consiste in tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare le proprie emozioni (positive come l'eccitazione, sia negative come l'angoscia, la rabbia) ed i propri desideri. Egli intuì che l'uomo è prigioniero di queste corazze, muscolare e caratteriale, che si è autocostruito come difesa per bloccare il corpo dalle emozioni e dalle sensazioni organiche.

L'energia si ferma in alcune parti del corpo che diventano sede di tensioni fisiche e di conflitti emotivi, diventando un impedimento al raggiungimento della propria identità e allo sviluppo della creatività, lo stato cronico di contrazione muscolare aumenta l'indurimento del carattere, riducendo la comunicabilità, l'amore e il piacere di vivere.

Le tecniche bioenergetiche, così come il massaggio dell'anima mirano allo scioglimento di queste tensioni, aiutano gli individui ad aprire il cuore alla vita e all'amore.

Non è un compito facile. Il cuore è ben protetto nella sua gabbia di ossa e le vie di accesso sono guardate da potenti difese fisiologiche e fisiche.

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

### **I SEGMENTI DELL'ARMATURA**

Reich dopo anni di lavoro, scoprì che la corazza si compone di sette segmenti, che frammentano il corpo e ne distruggono l'unitarietà del funzionamento. Ognuno di questi segmenti ha caratteristiche specifiche pur esercitando un'influenza reciproca. I sette segmenti sono: oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale, pelvico.

**IL SEGMENTO OCULARE:** si evidenzia da uno sguardo piatto, fisso, dall'immobilità delle palpebre, dalla fronte, dal cuoio capelluto, da una fissità ai lati del naso, dalla difficoltà al pianto, dall'impossibilità di spalancare gli occhi o di seguire un oggetto in movimento. Il tipico sguardo vuoto dello schizofrenico è dovuto ad una grande corazza di questo segmento.

È il segmento che contiene il cervello, deputato alla coordinazione di tutte le funzioni vitali.

Si può intervenire invitando il paziente a mobilitare le parti bloccate, gli si chiede di muovere gli occhi, spesso seguendo una penna luminosa, senza bloccare la respirazione. In poche parole si fa in modo che le emozioni (di solito un'enorme paura e una lucida rabbia) vengano prima percepite e poi espresse. Agendo in questo modo la persona acquisisce, la consapevolezza di essere in grado di fronteggiarle proprie paure, magari per la prima volta nella vita. Questa esperienza porta, gradualmente ad un'aumentata fiducia in sé stessi e ad un'aumentata espansione non solo del segmento in questione ma di tutto il biosistema.

Solitamente alla fine della seduta gli occhi sono più brillanti ed "aperti". Il pensiero più lucido ed acuto, e spesso viene riferito un miglioramento della capacità visiva.

### **IL SEGMENTO ORALE**

Comprende la bocca, il mento, la gola, la muscolatura occipitale. Le labbra possono essere eccessivamente carnose o presentarsi perennemente contratte. Contiene emozioni intense ed antiche quali mordere rabbioso, il succhiare avidamente, il gridare. Il riflesso del vomito riesce a smobilizzare questo segmento, anche se, spesso è necessario che altri segmenti siano liberi affinché le emozioni qui contenute possono essere espresse. Ad esempio l'impulso del pianto irrefrenabile richiede la partecipazione dei primi tre, a volte quattro segmenti.

### **IL SEGMENTO CERVICALE**

Comprende la muscolatura del collo, superficiale e profonda la lingua. Trattiene rabbia e pianto e conferisce un senso di distacco dal resto del proprio corpo(emozioni).

È frequente osservare come le emozioni vegano letteralmente inghiottite. Anche qui il riflesso del vomito allenta la corazza e consente alle emozioni di emergere.

### **IL SEGMENTO TORACICO**

È uno dei più importanti, anzi di solito è il primo ad essere trattato. Appare quasi sempre in posizione inspiratoria, tenuto alto, accompagnata da incapacità di espirazione piena e snaturali muscoli intercostali sono contratti(solletico), quelli della schiena fra le scapole dolenti, contratti, ipersensibili. Le emozioni sono: pianto straziante, desiderio ardente, rabbia selvaggia.

Importanti patologie internistiche quali ipertensione e asma sono dovute alla corazza di questo segmento.

### **IL SEGMENTO DIAFRAMMATICO**

È evidenziato da una contrazione a livello dell'epigastrio, della parte terminale dello sterno e delle ultime costole e delle inserzioni diaframmatiche posteriori a livello della decima, undicesima e dodicesima vertebra toracica. È un segmento molto importante che divide in due l'organismo, la parte "alta" dalla parte "bassa".

### **IL SEGMENTO ADDOMINALE**

è dovuta alla contrazione spastica dei muscoli retti anteriori e trasversi e, posteriormente, dall'inserzione bassa del gran dorsale e dei muscoli vicini. I muscoli sono spesso incordati e molto sensibili.

### **IL SEGMENTO PELVICO**

comprende praticamente tutti i muscoli della pelvi, i glutei, l'ano ed i genitali. Il bacino appare rigido, senza vita. Ogni sorta di patologia a carico degli organi di questo distretto insorge in seguito al suo corazzamento cronico.

Un genuino piacere sessuale può essere provato finché la corazza pelvica permane. Per l'alto contenuto emozionale ed energetico qui trattenuti il segmento pelvico viene solitamente trattato per ultimo. Questo è ottenibile solamente con lo scorrazzamento graduale dei vari segmenti secondo un ordine ben preciso che va dal primo, quello oculare, al settimo. Una tale procedura segue il flusso energetico. Se la pelvi fosse trattata prematuramente, l'energia andrebbe a scontrarsi immediatamente con il segmento oculare, e potrebbe dar luogo a fenomeni psicotici o comunque non sarebbe in grado di integrare tutta l'energia così carica emozionalmente nel funzionamento unitario dell'organismo.

**Cap. 5:**

**IL PERDONO, impara a lasciar andare**



*“Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu”*

*SACRE SCRITTURE*

Per secoli il perdono è stato considerato una pratica circoscritta quasi esclusivamente in ambito religioso e spirituale. In particolare per la religione cristiana il perdono è uno dei precetti fondamentali, uno dei punti fermi e imprescindibili dell'insegnamento di Cristo. Tutte le grandi religioni monoteiste hanno utilizzato il concetto di perdono in una posizione fondamentale. L'attitudine a perdonare è indubbiamente legata e stimolata dalle credenze e da un contesto religioso e spirituale, sia per la realizzazione dell'armonia dell'essere umano e sia per la realizzazione e la comunione con l'aspetto divino.

L'antico testamento, legato alla figura di un Dio onnipotente e a volte terribile e funesto, sviluppa il concetto e la necessità di un perdono divino, mentre nel Nuovo Testamento, legato alla figura di un

Erika Savoldi

Dio misericordioso, si pone l'accento sulla necessità del perdono umano come riflesso e porta di accesso al livello divino.

Tutte le credenze legate al proprio credo e al contesto sociale, o almeno quelle accettate dall'individuo in maniera più o meno consapevole, possono influenzare l'esperienza del perdono.

Da un ambito esclusivamente religioso e filosofico il perdono si è spogliato delle sue implicazioni spirituali e morali gradualmente assumendo un ruolo sempre più importante anche nel campo del benessere e dell'equilibrio della persona.

La funzione fortemente liberatoria del perdono, quando il suo processo è compreso a fondo, è capace di cambiare profondamente la personalità, rinnovando le relazioni e portando la persona oltre il giudizio, in un contesto dove avviene l'accettazione reale della possibilità di sbagliare, propria e degli altri.

Perdonare però non è un processo automatico, richiede coraggio, anche se in una società competitiva basata sulla colpa e sulla punizione come la nostra, è spesso considerato un atto di debolezza e d'inferiorità. Il più forte non perdona mai!

Ma è proprio qui che si commette un errore perché come diceva Ghandi "solo chi è forte è capace di perdonare".

D'altronde la stessa parola coraggio deriva da *cor habeo*, che vuol dire "ho cuore" e non è riferita solamente al fatto d'essere sfrontati davanti al pericolo, ma soprattutto la capacità di amare. Per questo il perdono è una provocazione contro la freddezza di chi ha dimenticato che cosa vuol dire avere veramente un cuore.

Alcune persone si vergognano di perdonare: provano imbarazzo perché pensano che sia tempo sprecato. In tutti questi casi c'è una forte paura del giudizio altrui e il terrore di guardare veramente dentro sé stessi e incontrare uno sconosciuto.

In una società che ci insegna che a vincere è il più forte, che si deve competere e se necessario barare per poter sopravvivere, che gli altri pensano solo a sé stessi e se possano schiacciarti lo faranno, che l'amore è solo un'emozione i cui confini spesso si mescolano con quelli del sesso, il perdono è veramente un atto di coraggio e una virtù da coltivare, affinché possa spezzare via la vergogna che non è altro che l'incapacità di amare liberamente.

Il perdono, compreso e applicato correttamente, è uno straordinario mezzo per imparare, oltre che a gestire le proprie emozioni, a comprendere come rilasciare ciò che provoca sofferenza e sperimentare un nuovo livello di felicità e leggerezza.

Le emozioni perturbatrici come odio, rancore, risentimento, desiderio di vendetta, vergogna ecc., rafforzano il legame con l'altra persona, che diventa sempre di più l'oggetto della nostra attenzione. Queste dinamiche emozionali, sono capaci, pian piano, di togliere serenità, felicità e gioia di vivere, oltre che minare la salute fisica. Il perdono libera da questo legame e lo guarisce dalle emozioni perturbatrici, permettendo di riconquistare benessere e felicità.

Così come una dieta alimentare, ne esiste una emozionale e mentale; ci nutriamo di "alimenti" capaci di influenzare e cambiare anche il nostro corpo.

L'odio e la paura dunque alterano le percezioni sensoriali e psichiche in misura evidente, il perdono viene considerato uno strumento terapeutico di eccezionale efficacia perché se usato correttamente disintossica corpo mente e spirito permettendo di riconquistare la fiducia in sé stessi e se si vuole, ristabilire le relazioni interrotte.

Non c'è nulla, che io conosca, di più potente del perdono per guarire e liberare dalla sofferenza.

Perdono verso qualcuno che ci ha ferito, perdono verso qualcuno che ci ha lasciato, perdono verso noi stessi, per ciò che abbiamo fatto, perdono verso la vita che ci ha fatto soffrire, perdono verso il destino che ci ha trattato ingiustamente...perdono per l'amore che non abbiamo ricevuto, per l'amore che ci siamo negati, perdono per aver tradito noi stessi.

Alcuni credono in Dio, altri nel destino, altri nel diavolo, altri nel caso, così un evento o una condizione ci mette alla prova e può essere interpretato come una punizione inspiegabile da parte di Dio, come una sfortuna, come una trama malefica, come l'espressione del non senso dell'esistenza umana ecc.

Sono credenze a quello che si vuole, o credenze senza neppure rendersene conto, oppure scegliere di coltivare credenze che liberino dalla sofferenza o accrescano il proprio potenziale.

Personalmente credo che la prova, qualsiasi prova, sia un'opportunità di crescita: anche quando si vive l'esperienza della perdita, della crisi, dell'impotenza la domanda da potersi rivolgere è "cosa posso imparare da questa esperienza?"

Per questo il trauma è apprendimento, perlomeno finché siamo totalmente immersi in questa dimensione terrena e carnale che ci troviamo a vivere, è nostro malgrado un potente maestro.

Per imparare tuttavia, abbiamo bisogno di passare attraverso un tunnel emotivo, il perdono è dunque soprattutto una guarigione dell'ego.

L'ego, il nostro io, la nostra mente critica, o razionale funziona sui principi dell'avere, del competere, della separazione.

Ciò che conta è il possesso dei beni o delle persone, il successo o il risultato; si vive come entità separate da coloro che sono assenti o non ci sono più

Il perdono sposta letteralmente il nostro essere alla dimensione del sentire e dell'amare.

L'amore è soprattutto unione, sintonizzazione, condivisione universale e in questo senso è l'opposto della solitudine.

Con il perdono vengono ripulite le memorie emotive e cellulari all'interno del nostro corpo che ci tenevano ancorati e prigionieri dell'evento stesso, ci si libera dalla rabbia e da qualsiasi forma di sofferenza.

Perdonare significa assumersi la responsabilità, non più la colpa della propria vita e di sé.

Responsabilità in latino significa responsum abilitas, "capacità di rispondere", di dare una risposta alla vita

Il perdono reale avviene quando si comprende di essere stati la vera causa della condizione che si sta vivendo, qualsiasi essa sia. Possiamo perdonarci per aver dimenticato il nostro potere, per averlo dato a un'altra persona. Possiamo perdonarci per aver giudicato gli altri e per aver scelto di essere vittime.

Il perdono autentico permette di recuperare la consapevolezza di essere artefici della propria vita. Perdonarsi vuol dire accettarsi. Accettarsi vuol dire lasciare andare le energie bloccate (risentimento, odio, rancore, vendetta, collera, giudizio).

Lasciare andare vuol dire aprire uno spazio per accogliere la consapevolezza, che ci permette di avere accesso al nostro mondo interiore e di accettare gli altri incondizionatamente. Questo è l'inizio.

L'inizio del processo attraverso cui riconosciamo noi stessi.

Il lavoro su sé stessi diviene il punto focale per poter ottenere un profondo stato di centratura e poter affrontare la situazione esterna con più chiarezza, visione d'insieme, capacità di analizzare le risorse e serenità.

Il processo del perdono in una concezione olistica non è limitato all'aspetto terapeutico e nemmeno solo a quello spirituale, ma arriva nelle sue forme più raffinate, a toccare gli aspetti della coscienza relativi alle consapevolezze più elevate concesse alla coscienza umana, un vero e proprio processo di autorealizzazione che parte da necessità egioche per arrivare a una guarigione profonda.

## **LE FASI DEL PERDONO**

Attraverso il processo di perdono che viene eseguito con la metodologia olistica di Daniel Lumer, si arriva a comprendere l'insegnamento più profondo che esiste dietro ogni conflitto vissuto, si diventa capaci di trascendere e liberare i pesi più grandi che ci portiamo dentro e di cogliere il vero senso dell'amore incondizionato.

Praticando questa tecnica si può imparare a vedere in un conflitto un'opportunità per crescere evolvere e concepire la vita in modo differente, con più leggerezza.

Le fasi che si attraversano eseguendo questo metodo sono quattro:

- ACCUSA
- RESPONSABILITA'
- GRATITUDINE
- AMORE

Sono fasi cicliche e solo l'ultima permette un'integrazione totale del processo. Se anche una sola di esse restasse parzialmente inespressa, rimarrebbe qualcosa in sospeso e il perdono non sarebbe completo.

### **ACCUSA**

In questa fase è necessario aprirsi e manifestare tutto quello che rimproveriamo all'altra persona: mancanze, tradimenti, rabbia, impotenza, disperazione, colpa, ecc. Senza questa fase non si può prendere coscienza veramente di ciò che si prova e delle proprie ombre che sono opportunità per crescere.

### **RESPONSABILITA'**

In questa fase si prende coscienza di tutte le mancanze che abbiamo avuto verso le persone che vogliamo perdonare e ci si rende conto della propria responsabilità di quanto accaduto.

Questa è la fase in cui si cambia prospettiva rispetto a ciò che prova e recupera il proprio potere.

## **GRATITUDINE**

Si manifesta quando ci liberiamo dalla sofferenza, dal dolore e diventiamo grati all'esperienza perché ci ha permesso di crescere, maturarci, conoscerci.

È la fase in cui siamo grati per quello che abbiamo vissuto e per gli insegnamenti che abbiamo ricevuto. Ci è chiaro che la persona che ha agito così perché non poteva fare diversamente e le sue azioni sono guidate dalla mancanza di consapevolezza.

Siamo grati per l'opportunità di crescita che abbiamo avuto e per quanto abbiamo appreso.

## **AMORE**

L'integrazione nell'amore è la fase finale. È la fase del cuore, in cui si esprime il "ti amo così come sei", e si sperimenta uno stato di unione al di là di conflitti e delle sofferenze. Chi arriva

A questa esperienza comprende il dono che si nasconde dietro il conflitto e accede al senso più profondo del perdono.

### **1° Passo**

#### **LA TECNICA DELLE TRE LETTERE**

(Per comprendere le fasi del perdono e verificare se si sono integrate)

#### **LA LETTERA DI ACCUSA**

In un foglio bianco inizia a scrivere il nome della persona a seguito della formula "ti perdono per" e prosegui facendo un elenco di tutte le cose che vuoi perdonarle. Scrivi proprio tutto, accusala apertamente e manifesta tutto quello che hai dentro, cercando di non tralasciare niente, con l'intenzione di liberarti. In questa lettera rendi manifesto e consapevole tutto ciò che senti e che pensi. Evidenziarlo è di fondamentale importanza per tutto il processo, perché ammetti a te stesso di provare certe cose e prendi contatto con le tue ombre. Scoprirai che sono risorse straordinarie per la tua crescita. Dopo aver scritto questa prima lettera rimani in silenzio e ascolto senza giustificare ciò che senti. Respira alcuni minuti attraverso le tue sensazioni permettendo a ciò che è affiorato di essere metabolizzato.

### **LA LETTERA DELLA RESPONSABILITA'**

Ora scrivi una lettera in cui ammetti tutte le tue mancanze verso questa persona. La formula che userei è "io...ti chiedo perdono per...". Questa lettera inizia a farti cambiare prospettiva rispetto i ruoli di consapevole e vittima; ti permette di assumerti la responsabilità su ciò che provi, che pensi e che fai e di smettere di proiettare sull'altra persona il tuo potere. Se la lettera della responsabilità è scritta onestamente si permetterà di andare al di là del giudizio: ad esempio comprendi che la persona che ha agito inconsapevolmente o non era in grado di fare diversamente o non si trovava in una condizione di chiarezza e pace. Dopo aver scritto questa lettera rimani in silenzio e ascolta le tue sensazioni senza giudizio. Lascia che ciò che è emerso possa lavorare spontaneamente dentro di te.

### **LA LETTERA DELLA GRATITUDINE**

È la prima lettera che permette veramente di andare al di là della dualità colpevole e vittima. In questa fase la colpa, il risentimento, la rabbia si trasformano in gratitudine. La formula che si può utilizzare è (nome della persona) grazie per..."

In questa lettera potremo scrivere tutte le cose per cui siamo grati. La lettera termina con la dichiarazione d'amore" ti amo così come sei"

Dalle tre lettere questa è quella che permette di capire se abbiamo veramente integrato il processo di perdono riconquistando uno stato di benessere e centratura: in questa fase non devono esserci accuse, neanche velate. se delle emozioni di rancore, rabbia, risentimento, sono ancora dentro di te vuol dire che il perdono non è stato completo.

Nella lettera di gratitudine si deve percepire gratitudine e nient'altro. Dopo aver scritto quest'ultima lettera, è necessario rimanere in silenzio e ascoltare senza giudicare ciò che si sente. Poi si può inviarla alla persona interessata, o se non è più in vita bruciarla.

Se ci rendiamo conto che stiamo compiendo uno sforzo e che non abbiamo perdonato completamente allora potrebbe aiutarci rispondere a queste domande:

- Sono sincero nel perdonare?
- Voglio perdonare per compiere un gesto di superiorità?
- Voglio perdonare per sentirmi buono?
- Voglio perdonare per non dare all'altra persona la soddisfazione di farmi star male?
- Quali sono le motivazioni per le quali voglio perdonare l'altra persona?

Quando si perdona perché è giusto, perché si deve, perché ci si sente buoni, perché non se ne vuol più sentir parlare. È sottinteso allora che “io sono giusto e tu sei sbagliato”. Questo perdono si basa sulla coscienza della vittima, sul giudizio, su ciò che appare e che è manifesto nel mondo materiale, senza prendere in considerazione ciò che è nascosto, profondo e invisibile agli occhi, il mondo dello Spirito. Chi perdona in questo modo crede al caso, non si assume la responsabilità, spesso si confronta con ideali di perfezione.

## CAP 6

### LA GRATITUDINE: la magia per vedere il mondo con nuovi occhi



In questo tempo il grazie è tanto sottovalutato.

Non intendo il grazie formale che si scambia frettolosamente, quasi fosse un dovere. Intendo il grazie che ci apre ad un respiro grande, che ci mette in ascolto e ci fa entrare in quella condizione d'amore tanto potente che diventa contagiosa e che giunge a nutrire il cuore.

Grazie.

Sembra forse qualcosa di piccolo, una parola come tante altre nel nostro vocabolario.

Al contrario è una parola potentissima. La gratitudine porta gioia, ci permette di aprire gli occhi alla vita e a cogliere i suoi doni, pian piano tutto intorno a noi si trasforma: cambiano le persone, i luoghi, le emozioni, le sensazioni.

Ogni momento della nostra vita è un'occasione per ringraziare. Ogni burrasca, ogni calma e ogni sorriso. Quando la nave ondeggia tranquilla, quando è persa nella tempesta. Quando si sente sicura ormeggiata nel porto e quando ha perso la rotta in mezzo all'oceano.

Erika Savoldi

Ogni attimo merita di essere amato e ringraziato.

Quando ci viene donata l'allegria perché essa ci conduce al sorriso, quando riceviamo l'amarezza perché ci insegna ad apprezzare la gioia.

Ogni attimo e ogni respiro meritano il nostro grazie.

Possiamo dirlo verbalmente o possiamo agire come se stessimo ringraziando e glorificando la nostra giornata. Basta uno sguardo al cielo, o una stretta di mano, o un lungo respiro che porta il cuore a vibrare, facciamolo in piena libertà.

Non aspettiamoci nulla in cambio, non ha alcuna importanza se il grazie ci viene reso o se quando facciamo qualcosa per qualcuno ci ringraziano o meno.

Non dobbiamo cercarlo nella forma ma nell'essenza delle cose e delle persone.

Quando passeggiamo, invece che lasciare la nostra mente in preda a pensieri pericolosi, proprio in quel momento in cui la mente sembra non tacere mai, ringraziamo!

Svuotare la nostra mente e ripetere grazie in continuazione, è una sensazione meravigliosa, ci aiuta a sentirci immediatamente più leggeri.

La gratitudine possiede qualcosa di speciale. Ha una qualità che è tipica di tutte le manifestazioni del Divino.

È infinito. Quando riusciamo a comprenderlo, a sentirlo, iniziamo un cammino che non si fermerà mai. Forse all'inizio dovremo sforzarci qualche volta, perché è facile dimenticarsene. Poi pian piano il ringraziamento entra dentro di noi, diventa parte di tutto ciò che viviamo e ci ricongiunge all'universo.

Una volta entrati in contatto con il ringraziamento non ci abbandonerà più. Esso con entusiasmo si moltiplicherà attimo per attimo, passo dopo passo, di persona in persona fino all'infinito.

Fino a che noi, finalmente, accolto il grazie del nostro cuore riusciremo a vederlo per quello che è: infinito.

Non intendo il grazie di cortesia, quelli strappati o quelli dovuti. Quando ringraziamo perché sappiamo che è buona cosa farlo o peggio ancora perché è un dovere. Non è quella gratitudine.

Ogni cosa che facciamo per dovere, per tradizione, per placare i nostri sensi di colpa non è mai un atto d'amore. È un gesto dettato dalla mente e dalle sue paure, mentre l'amore è un gesto che nasce spontaneamente dal cuore.

Ringraziare chi non ci ha donato niente, chi ci sembra non lo meriti, chi ci ferisce, ci permette di uscire dai soliti schemi mentali e abbracciare la vita.

Ci permette di accettare con estrema fiducia il fluire delle cose, il cambiamento, essendo certi che tutto ci conduce alla luce.

Da questo stato dell'essere nascono la meraviglia e lo stupore che sempre ci possono essere accanto., la consapevolezza che tutto è un miracolo e che tutto ci è donato con abbondanza.

Fiorisce così in noi la capacità di aprire gli occhi e guardare finalmente le cose per quello che sono, la realtà non per quello che appare ma al contrario per quello che è.

Di fronte a tutto ciò non possiamo che essere costantemente in uno stato di gioia e di commozione che fanno sì che tutto il nostro essere dica grazie in ogni momento, che la vibrazione del nostro spazio interiore sia costantemente in un atteggiamento di gratitudine.

Sintonizzarsi costantemente su questa nuova vibrazione permette al nostro cuore di sentirsi leggero, di gioire e di rallegrare lo spirito.

**Cap.7**  
**PULIZIA SOTTILE**



**ELIMINARE IL SUPERFLUO E  
METTERE ORDINE**

➤ **CLUTTER**

Ogni aspetto della nostra vita trae la propria energia dallo spazio in cui viviamo. Ecco perché liberare e purificare lo spazio può trasformare la nostra intera esistenza.

La traduzione della parola inglese clutter è confusione, disordine, scompiglio, ammasso, cumulo disordinato di oggetti, in breve tutte quelle cose superflue, spesso inutili che si conservano per anni senza un motivo valido e dalle quali, tuttavia, ci riesce difficile separarci. Noi tutti siamo, nello stesso tempo, creatori e

vittime di questo accumulo che ci toglie spazio ed energia: gli oggetti inutili ci rendono stanchi, ci ancorano al passato, creano confusione mentale distogliendo l'attenzione da ciò che è importante.

Conservare cose vecchie e inutili può voler significare che non vogliamo sganciarci da ciò che ci impedisce di progredire. Non ci rendiamo conto di quanto l'accumulo e il caos ci danneggiano fino a quando non ce ne liberiamo: la regola pertanto è quella di tenere ciò che ci dà gioia e che utilizziamo, anche saltuariamente, scartando il resto.

Il disordine, la disorganizzazione, l'accumulo sono fattori di stress e di negatività che, a loro volta, non ci permettono di avere una visione chiara degli obiettivi e di come dirigere bene la nostra vita.

Se nella casa ci sono le cose che amiamo e usiamo comunemente e che rispecchiano il nostro modo di essere, saranno per noi una fonte di sostegno, nutrimento psicofisico e energia vitale. Al contrario

un'abitazione disordinata e caotica ingombra di mille cose inutili superflue riflette una confusione mentale e esistenziale.

Ma cosa significa pulire? È un atto rituale, significa amare, prendersi cura. È quel paziente e costante lavoro, che mai finirà, di togliere la polvere che ogni giorno creiamo. Toglietela anche dal cuore.

Il processo di pulizia però deve essere svolto con attenta osservazione, nel giusto modo e in modo accurato, allora si pulire si trasforma in un rituale magico e si otterrà bellezza intorno a noi e dentro di noi.

La casa è fatta per essere vissuta, amata, rispettata, pulita, usata e di nuovo ripulita, con perseveranza, con amore, come con il nostro corpo.

L'energia che percepiamo entrando in una casa nasce da tutto ciò che lì viene messo: mobili, oggetti, ma anche gesti, sia di amore sia di distrazione e disinteresse.

Il trucco non è metterci pignoleria, rigidità o dedicarvi un gran quantità di tempo, bensì usare appropriatezza, partecipazione, piacere

L'approccio all'ordine della casa e degli oggetti ha assunto un grande significato simbolico anche per me, proprio nel momento in cui l'attenzione si rivolgeva all'osservazione dei pensieri e dei miei stati d'animo. L'armadio dei miei abiti iniziando il processo di eliminazione di tutto ciò che non mi apparteneva più pian piano ha cominciato a svuotarsi e liberarsi, molti vestiti che non indossavo più da tempo sono stati eliminati, sentivo che una metamorfosi stava avvenendo fuori e dentro di me. Avevo bisogno di abiti più comodi, meno formali ma soprattutto più colorati. Ho sperimentato su me stessa questa nuova consapevolezza di "fare ordine e pulizia" non come atto di sacrificio ma come un atto terapeutico. Man mano cominciavo a liberarmi da pensieri disfunzionali, prendendo le distanze da credenze limitanti che spesso ci ingabbiano e non ci permettono di poterci esprimere e più sentivo leggera, viva. Il color nero che ha sempre predominato gli abiti che indossavo ha lasciato spazio a colori più brillanti, forse la paura che gestiva molto spesso i miei pensieri e di conseguenza le mie azioni ha ceduto il posto alla gioia, al desiderio di rinascere e assaporare il mondo circostante con occhi diversi.

Anche i mobili nella mia abitazione si sono presto trasformati. Quante volte guardavo l'ambiente del mio salotto (secondo Jung simbolo analogico della nostra parte più intima, l'anima) sentivo che non mi rappresentava, la sensazione che mi emanava era di freddezza non di unione e calore; avevo

cercato più volte di pensare a sostituire quell'arredamento, di cambiare la disposizione ma uno stato di insoddisfazione mi accompagnava sempre.

Man mano ripulivo e mettevo ordine all'interno della casa e più sentivo che l'energia fluiva fuori e dentro di me.

Così mentre un giorno passavo da una stanza all'altra, ho percepito che qualcosa stava cambiando in me, lasciar andare oggetti, abiti, elementi dell'abitazione che non mi appartenevano più, così come abbandonare l'attaccamento a determinati schemi mentali di "controllo" e di "giudizio" su tutto ciò che mi circondava, mi ha aiutato a rimettermi in contatto con la parte di me più vera: il cuore.

Il senso di unione, di appartenenza a qualcosa di più grande, di divino mi ha regalato una chiave di lettura completamente diversa del mondo intorno a me, la sensazione di stupore mi accompagnava e mi guidava come una bimba che vede e assapora per la prima volta qualcosa di nuovo e magico.

Così la trasformazione è avvenuta anche in quella zona della casa che consideravo intima, senza sostituire mobili ma spostando semplicemente la loro posizione interna e ridipingendoli in colori più caldi che rappresentavano più la leggerezza del mio nuovo modo di vivere.

### ➤ **CONCENTRARE LE ENERGIE**

La dispersione delle energie è un flagello che colpisce tutti, ma spesso non ne siamo neppure consapevoli. Inseguiamo gli stimoli del momento dimenticandoci di rimanere focalizzati su ciò che è realmente importante per noi. Trascorriamo ore, mesi, anni, vivendo la giornata (che è diverso dal vivere nel qui ed ora dimenticando dove vogliamo realmente andare. Passiamo più tempo a reagire invece che agire.

Chiederci che cosa è davvero importante per noi, e poi mantenerci coerenti con le nostre risposte, è fondamentale se vogliamo evitare che la vita scorra senza che riusciamo a raggiungerla. Se per noi sono importanti gli affetti dobbiamo smettere di perdere tempo in inutili discussioni che logorano i nostri rapporti, se per noi è importante contribuire e fare la differenza nel mondo, dobbiamo smettere di perdere il nostro tempo in attività futili, che non fanno alcuna differenza.

Imparare a discernere e a scegliere: discernere ciò che davvero conta per noi e scegliere di rimanere focalizzati su quello. Questo non vuol dire rinunciare a una vita completa, o trascurare i nostri impegni pratici, ma significa fare ordine, dedicando il giusto tempo e la giusta energia a ciò che facciamo ogni giorno.

Se crediamo che il tempo non sia mai abbastanza, forse perché abbiamo dimenticato le nostre priorità e ci stiamo perdendo dietro a moltissime cose inutili che ci stanno distraendo dai nostri obiettivi più grandi. A forza di disperdere le nostre energie, quello che avviene è che perdiamo di vista ciò che conta veramente, mancando l'occasione di far fiorire ciò che siamo.

Cosa dovremmo fare di diverso rispetto ciò che stiamo facendo ora?

In primis dovremmo capire cosa è davvero importante per noi e che ci rende realmente felici, quali sono i nostri talenti e come vogliamo metterli a servizio del mondo.

La mancanza di autostima è spesso un comodo alibi dietro il quale nascondiamo la nostra vera forza e le nostre capacità. Quando crediamo di non stimarci abbastanza per poter fare quello che vorremmo, è come se, dentro di noi, ci esentassimo di farlo. Anche se ci lamentiamo e diciamo che vorremmo realmente sentirci più sicuri, ci autorizziamo a stare a guardare la vita invece di viverla.

Imparare con gli strumenti che abbiamo a disposizione e, guardando con obiettività le nostre capacità, con tutti i limiti falsi o reali che siano, smettendo di stare dietro le quinte ma agendo focalizzando le energie su ciò che conta davvero per noi mantenendo la rotta.

La nostra vita è sotto la nostra completa responsabilità, siamo noi a decidere che cosa è veramente importante rimanendo coerenti con le nostre scelte.

## Cap.8

### LE TERAPIE COMPLEMENTARI



#### LA NATUROPATIA

Attraverso la naturopatia, l'uomo entra in contatto e in ascolto del suo corpo, allineandolo alle leggi della natura e riavvicinandolo ad essa. Il suo compito è di "catalizzare" tutto ciò che di naturale lo possa aiutare a guarirsi per poi tornare ad esprimersi liberamente.

La dietetica, la riflessologia plantare, i rimedi floreali, il massaggio dell'anima, la psicosomatica sono stati strumenti importanti durante il mio percorso per avere una visione completa dell'uomo; approcci diversi ma con un'unica finalità: aiutare la persona a migliorare il proprio benessere e a trovare l'armonia interiore.

Non si può pensare allora di scindere la mente, dal corpo e dallo spirito, essi sono un tutt'uno, si influenzano reciprocamente e la relazione d'aiuto non può che essere verso la persona di totale comprensione, e amore.

Erika Savoldi

La naturopatia non entra in competizione con la “medicina allopatrica” ma collabora con essa. Non è finalizzata a fare diagnosi ma favorisce il benessere e l’autoguarigione educando gli individui a determinate abitudini fisiche e mentali e attraverso interventi di disintossicazione e riequilibrio nel rispetto di tre semplici principi:

- Primo non nuocere: fornire sostegno più efficace evitando rischio di effetti collaterali
- Vis medicatrix naturae: stimolando la forza vitale naturale dell’organismo per promuovere l’autoguarigione
- Tolle causam: rimuovere le cause della malattia, identificando le cause che hanno portato allo squilibrio, in una visione olistica dell’ambiente e dell’uomo.

Le tecniche utilizzate sono sempre “dolci”. Ogni guarigione comincia dall’interno e procede verso l’esterno, dall’alto al basso e in ordine inverso alla comparsa dei sintomi. Questa legge che stabilisce che la salute inizia a ricostruirsi dall’interno verso l’esterno, pone allora fermarsi, rompere i circoli viziosi della disarmonia cronica o acuta di cui si è prigionieri e diventare consapevoli del proprio percorso, prendendosi la “responsabilità” della propria vita.

## LA TERAPIA VIBRAZIONALE



La Floriterapia è una terapia vibrazionale portatrice di una specifica frequenza energetica che agisce a livello “sottile”, sul campo energetico del soggetto che lo assume. L’impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare lo stato d’animo della persona, quando questo ha subito un’alterazione a causa del suo allontanamento dal suo sé superiore o di eventi esterni che rappresentano ostacoli o difficoltà.

Secondo Edward Bach (1866-1936), fondatore della floriterapia, la malattia è la conseguenza di uno squilibrio interiore, un conflitto psicologico, un problema irrisolto a livello emotivo o mentale provoca un’alterazione dell’individuo e, se tale squilibrio non viene risolto sui piani sottili, precipita nella materia originando la malattia fisica.

Per guarire, quindi, non bisogna curare la malattia fisica, bensì rimuovere lo stato emotivo negativo sviluppando lo stato emotivo positivo, oppure attenuare il difetto sviluppando la virtù contrapposta. I rimedi floreali di Bach ricostruiscono l’armonia tra anima e personalità, affinché lo stato d’animo e di conseguenza il corpo ne traggano giovamento.

Le essenze floreali vengono assunte in relazione alle necessità specifiche della singola persona. Poiché i fiori si presentano ad essere miscelati tra loro, nel caso venisse utilizzata una singola essenza alla volta, se scelta appropriamene, svilupperebbe le proprie qualità terapeutiche in maniera profonda rispetto a quanto succede miscelando la stessa essenza con altre: ciò perché si stabilisce un rapporto esclusivo tra l'organismo e la singola essenza, mentre assumendo un composto di più rimedi le qualità energetiche dei singoli fiori si fondano tra loro dando luogo a un rapporto sinergico.

I fiori di Bach hanno un solo obiettivo: metterci in contatto con noi stessi e superare le prove “lezioni di vita” che ci aiutano ad evolverci su questa terra.

### **I FIORI CHE APRONO IL CUORE**

Premesso che la miscela di fiori va scelta in base alla persona che abbiamo di fronte, per gli aspetti culturali ed educativi nei quali viviamo ne ho scelti alcuni che mi trovo spesso a consigliare, in quanto più rappresentativi secondo me nel viaggio verso la leggerezza.

### **HONEYSUCKLE: IL RIMEDIO STACCARSI DAL PASSATO**

Il fiore indicato per coloro che sfuggono dalla realtà “staccano” e si ancorano nel passato, nel tempo che è sfuggito via. Non riescono ad accettare il cambiamento. La magia di questo rimedio è far ritornare a vivere nel presente e spezzare le catene dei ricordi del passato, aiuta nel riportare nel cammino personale verso la nostra realizzazione.

Emozioni iniziali –inibite: eccessiva nostalgia del passato

Emozioni evolutive-sciolte Vive a pieno la vita nel qui ed ora senza essere sopraffatto dal passato.

### **WHITE CHESTNUT: IL FIORE PER CHI È SCHIAVO DELLA PROPRIA MENTE E PENSIERI.**

Il Dott. Edward Bach afferma che questo rimedio è adatto per coloro che non riescono ad evitare che la mente sia costantemente invasa da pensieri, da idee e da ragionamenti che essi non desiderano. Ciò succede di solito nei momenti in cui il loro interesse per il presente non è abbastanza forte per occupare del tutto la loro mente. I pensieri, anche respinti, ritornano immancabilmente come un turbino, causando una specie di tortura mentale. La presenza di questi pensieri spiacevoli toglie la pace e impedisce di concentrarsi sul lavoro o sul piacere quotidiano”.

Il tipo White Chestnut è prigioniero dei suoi stessi pensieri, non è lucido e neanche obbiettivo, anzi spesso assente e poco concentrato, non trova soluzione ai problemi, rimugina pensieri che gli sottraggono utili energie. Spesso ha le labbra in movimento: discute con sé stesso continuamente. Ha la tensione al volto e alla fronte, un'andatura instabile e una muscolatura contratta.

La sua testa è come una stanza con l'eco: cogita senza tregua. Pensa e parla con sé stesso continuamente senza una direzione chiara: disordine, confusione.

I benefici di questo fiore sono di trasformare la mente, aprendo la porta alla pace e al silenzio mentale, permettendo al pensiero di ritrovare la sua funzione naturale, in equilibrio, al servizio dell'unità della persona.

Emozioni iniziali inibite: “Non riesco proprio a non pensarci”

Ruminazione mentale continua, pensieri persistenti quasi ossessivi.

Emozioni evolutive-sciolte Silenzio, chiarezza, lucidità visione positiva con fiducia e pace.

### **PINE: IL FIORE DELL'ACCETTAZIONE DI SÉ STESSI.**

Questo fiore è indicato per coloro che sono convinti di essere sempre in colpa e si auto criticano eccessivamente, spesso sono persone che si mettono sotto giudizio estremo, si possono scusare di continuo e non si concedono il piacere a meno che non l'abbiano conquistato duramente, possono essere lavoratori instancabili che non si accettano mai e di fronte a un errore commesso da altri arrivano perfino ad attribuirsi la responsabilità.

Il Dott. Edward Bach usava somministrare questo rimedio per coloro che si rimproveravano sempre qualcosa. Anche quando hanno successo, pensano che avrebbero potuto far di meglio e non arrivavano mai a goderne dei risultati ottenuti.

I tipi pine hanno generalmente degli standard molto elevati, ma non sono mai soddisfatti, avrebbero sempre bisogno di agire meglio, detta la loro “vocina interiore”, al contempo sono estremamente sensibili fino a sottovalutare le proprie capacità lavorative ed i propri limiti, pur essendo attenti e precisi, spesso si prodigano con tendenza al sacrificio e reagiscono alla minima critica auto colpevolizzandosi. Il loro senso di colpa può generare in loro un debito permanente, causato dalle proprie azioni che può sfociare in disturbi sessuali, digestivi, complesso di inferiorità, ansia

tachicardia, problematiche correlate all'apparato genito-urinario, rigidità in genere, dolori muscolari, mal di schiena.

Questo rimedio porta a saper valutare con chiarezza le proprie responsabilità ed accettarle naturalmente, consente anche di incrementare la propria autostima ed il rispetto verso sé stessi e verso il prossimo.

Emozioni iniziali –inibite (prima di prendere il fiore)

Sensi di colpa, eccessiva autocritica

Emozioni evolutive-sciolte (dopo aver assunto il fiore)

Auto accettazione, fluidità, perdono per sé stessi.

Pine è prezioso per coloro che sono profondamente autolesionisti ed autodistruttivi, che si sentono in “castigo” nella vita, ma che sentono il desiderio di conquistare il piacere di vivere con leggerezza e assaporare un senso di equilibrato della responsabilità.

### **AGRIMONY: LIBERARE LA PROPRIA IMMAGINE (TOGLIERSI LA MASCHERA)**

Agrimonia è un fiore 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 sé 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. In questo stato d'animo l'ombra non è interata, ci si rifiuta di vedere l'evidenza, gli aspetti negativi della vita, non si cerca confronti con l'esterno; infatti si possono verificare sonni notturni agitati fino a disturbi di insonnia.

La persona agrimonia possono presentare la tendenza a reprimere il loro disagio e le loro preoccupazioni mediante un forte uso di alcolici, pillole e una dieta squilibrata.

Il tipo Agrimonia gioca sulla sdrammatizzazione della vita, non esplicitando veramente le proprie paure.

Con questo rimedio si ha invece la possibilità di far crollare la maschera e di diventare gioiosi e socievoli, di riuscire a comunicare apertamente le proprie sensazioni ed accettare la vita così come fluisce, composta anche di lati meno gradevoli.

Pertanto il beneficio che nasce è un pieno e sincero sentimento di accettazione di sé stessi, di armonia, di calma interiore e i disturbi di conseguenza vengono visti come nuove opportunità, con una visione luminosa.

Emozioni iniziali prima di prendere il fiore)

Guarda sorriso, sono felice

Emozioni evolutive (dopo aver assunto il fiore)

“dentro di me la gioia vera, la pace e la calma. Conosco e manifesto i miei sentimenti con gioia e sicurezza.”.

Il dott. Edward Bach ci ricorda che “tutta la vera conoscenza viene solo all’interno di noi stessi, in silenziosa comunicazione con la nostra anima.”.

Questo tipo di personalità può presentare la tendenza a reprimere il proprio disagio e preoccupazione mediante un forte uso di alcolici, pillole e dieta squilibrata.

### **ROCK WATER: ABBANDONARE LA RIGIDITA' INTERIORE**

La tipologia Rock Water è quella di una persona che ha uno stile di vita severo e rigido, che si impone certa disciplina, il quale odia la mediocrità e il piacere, è certo e sicuro dei propri dogmi. Tutto questo lo porta ad essere auto-repressivo, non riesce ad avere compassione neanche per sé stesso, ha spesso un comportamento rigido, egocentrico che si impone con decise inflessibile.

Questo fiore apporta un grande beneficio, ovvero la duttilità, l’apertura affettiva nei confronti del prossimo e soprattutto la flessibilità della mente come l’acqua che scorrere passa ovunque purificando e liberando le inibizioni.

Prevale dunque la consapevolezza che l’armonia interiore sia fondamentale e più importante rispetto a dettami di una disciplina forte.

Emozioni iniziali-inibite (prima di prendere il fiore)

Rigidità, inflessibilità

Emozioni evolutive sciolte (dopo aver assunto il fiore)

Flessibilità del corpo e della mente

Rock Water è indicato non solo per una rigidità interiore ma può comportare blocchi fisici, contratture degli arti, mal di schiena, torcicollo isterico, il morbo di Parkinson, la stipsi cronica e vari dolori articolari fino a reumatismi gravi.

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE: L'ENERGIA CHE SI RIEQUILIBRA



Uno strumento utilissimo di cui si avvale la naturopatia per portare benessere alla persona è la riflessologia plantare; una tecnica orientale che consiste in un massaggio mirato che agisce stimolando le zone riflesse del corpo situate nei nostri piedi.

La vita che conduciamo piena di preoccupazioni ed impegni ci intossica e la riflessologia viene in nostro soccorso liberandoci dalle tossine che accumuliamo, ma anche con un'azione benefica sul

sistema neurovegetativo aiutando anche forme

di ansia, insonnia depressione, in quanto mette in moto endorfine, gli ormoni della felicità migliorando il rendimento della giornata e la qualità del sonno.

È indispensabile per tutti quei disturbi degli arti inferiori, dove si possono trovare pesantezza, gonfiori, ritenzione idrica, in quanto ha un'azione altamente drenante favorendo il ritorno venoso.

Attraverso l'osservazione del piede si riescono a ricavare tante informazioni che rivelano le abitudini della persona, oltre il suo stato di salute.

A prima vista possiamo avere delle sensazioni di vario genere. Ci possono apparire gradevoli e aggraziati, armoniosi, oppure disarmonici, sgraziati. Un piede gradevole e leggero appartiene solitamente ad un individuo che prende la vita in modo positivo, con ottimismo ed una certa fiducia

Un piede grosso e pesante appartiene ad una persona con un rapporto faticoso, poco fluido della vita.

Un piede "spesso" ci parlerà di blocchi energetici, psicologici difficoltà nei rapporti interpersonali affettivi. Un piede scarno e ossuto apparterrà ad una persona essenziale, un piede irrigidito ad un soggetto che ha difficoltà a lasciarsi andare, a cambiare la strada vecchia per una nuova.

Nell'osservare il piede è molto importante prendere in considerazione l'aspetto generale, la sensazione di carenza o eccesso che esso comunica con il suo aspetto globale.

Erika Savoldi

Con la palpazione del piede, ovvero con il contatto manuale riscontriamo diverse condizioni riguardanti la consistenza generale della persona che si tratta.

-I piedi “duri fuori e duri dentro” ossia che presentano al tatto una struttura rigida poco elastica, che riguarda gli stati superficiali del piede che quelli profondi, comprese le stesse articolazioni: anche trattandoli e massaggiandoli a lungo non si ottiene un rilascio sostanziale dell’atteggiamento.

Sono tipici dei soggetti rigidi con sé stessi, fisicamente ma soprattutto mentalmente. Sono le tipiche persone che di star sempre bene, di non aver bisogno di nessuno, poi di colpo a causa di un continuo ed esasperato controllo delle emozioni e delle situazioni sgradevoli crollano di schianto e si ammalano anche gravemente in modo repentino.

-Piedi “duri fuori e molli dentro” sono duri al primo contatto, poi man mano si lavorano la durezza lascia spazio al cedimento. Persone docili, buone, espansive che indossano la maschera. L’apparente durezza altro non è che una difesa, “armatura” che può portare il soggetto negli anni a costruirsi una doppia personalità. Piedi molli fuori e dentro appartengono a soggetti lenti, con i quali sembra evidente l’essere in debito di energia vitale. Di solito sono persone molto docili e accomodanti che per questo vivere lasciano passare ogni cosa, tutto scivola loro addosso. I loro piedi sono freddi e quasi sembrano inanimati. Facili esaurimenti nervosi, labilità mentale.

-Piedi molli fuori e duri dentro vengono chiamati

anche “piedi del manager” appartengono a persone che sulle prime non dicono mai di no, ma poi fanno quello che vogliono e lo impongono.

Segnali olfattivi

I piedi hanno un loro odore caratteristico. Se sono maleodoranti ci sono indicazioni relative ad organi ed apparati a cui associare diversi tipi di odore.

-Rancido: tipico di sostanze organiche che fermentano e producono acidità, simile al prosciutto andato a male. Ha relazione con il fegato.

Bruciato: simile al caffè tostato, ha relazione con il cuore. Se si avverte odore di bruciato la situazione è rischiosa, attenzione alla predisposizione all’infarto.

-Fragrante: simile all’odore dolciastro di confetteria, nauseante collegamento milza pancreas.

-Marcio: simile all’odore dei formaggi fermentati, tipo gorgonzola, ha relazione con intestino e polmone

Putrido: odore cadaverico, di acqua stagnante, fogna, ha relazione con i reni

Colore e temperatura

La persona in buona salute presenta piedi in cui nessun colore della pelle è prevalente, poiché esprimono un concetto di armonia. Viceversa, piedi di colorazioni evidenti segnalano gli squilibri verso cui la persona è predisposta.

-Verde segnala un momento di transizione, di trasformazione, caratterizzata da una importante attività del fegato e della cistifellea.

-Rosso: Le persone che non possono esprimere l'aspetto emozionale del cuore, causa condizionamenti interni ed esterni manifestano rossore diffuso intenso su tutta la pianta del piede, comprese le dita.

Il rosso indica predisposizione all'ipertensione

-Giallo: chi ha difficoltà a trovare il proprio centro rispetto alle relazioni interpersonali, sia affettive che professionali, ha piedi colore giallo. Manifesta scarsa conoscenza di sé delle proprie potenzialità. Cerca sempre conferme da altri. Presenta disturbi dell'apparato digerente

-Arancio: si riscontra in persone che hanno uno squilibrio dell'assimilazione e trasformazione degli zuccheri(stomaco-milza-pancreas)

-Bianco: i piedi bianchi, secchi con tendenza alla desquamazione indicano capacità respiratorie limitate, possibili predisposizioni asmatiche, tristezza e tendenza alla depressione

Nero: persone che hanno avviato un processo autodistruttivo a carico di reni e vescica. Paure fobie, rigidità mentale.

Il trattamento riflessologico rimette in movimento l'energia bloccata, riequilibrando eccessi e carenze, favorendo il flusso armonico dell'energia vitale: si riattiva la circolazione linfatica e venosa, si rigenera il sistema nervoso, stimolando il sistema endocrino e le potenzialità immunitarie, si allentano gli stati di tensione, liberando le emozioni trattenute che li generano.

## **RIORDINARE L'INTESTINO: DALLO SQUILIBRIO DELLA FLORA BATTERICA ALLE TECNICHE DI DISINTOSSICAZIONE E PULIZIA DEL COLON**



Non si può continuare questo viaggio verso la "leggerezza" senza far tappa nel nostro intestino. Per la naturopatia tante malattie hanno origine nel nostro secondo cervello con importanti funzioni che si riflettono sull'intero

organismo regolando le emozioni, i ricordi, il piacere. A lungo l'intestino è stato considerato una struttura periferica, deputata a svolgere funzioni marginali. La verità è che la nutrizione influenza il nostro pensiero e la nostra mente inconscia in una proporzione addirittura del 90%.

Lo afferma anche Micheal D. Gershon, esperto di anatomia e biologia cellulare della Columbia University autore del libro famosissimo "il secondo cervello". Nella pancia infatti troviamo un tessuto neurale autonomo. E non a caso le cellule dell'intestino producono il 95% della serotonina, il neurotrasmettitore del benessere. L'intestino rilascia serotonina in seguito a stimoli esterni, come immissione di cibo, ma anche suoni e colori e a impulsi interni: emozioni e abitudini.

La serotonina è coinvolta in numerose e importanti funzioni biologiche: ciclo sonno-veglia, desiderio sessuale, senso di fame/sazietà, umore peristalsi.

Avere un livello di serotonina bassa può comportare disturbi dell'umore, problemi di natura sessuale, problemi a dormire, problemi a defecare, accentuare l'ansia e contribuire a stati depressivi.

La serotonina interviene nel controllo dell'appetito e del comportamento alimentare, determinando una precoce comparsa di senso di sazietà, una minore assunzione di carboidrati a favore delle proteine e una riduzione in genere, della quantità di cibo ingerita. Non a caso molte persone che lamentano un calo dell'umore (ad esempio una depressione premestruale) avvertono il bisogno importante di dolci (ricchi di carboidrati semplici) e cioccolato (contiene e favorisce la produzione di serotonina, perché ricco di zuccheri semplici, oltre a sostanze psicoattive).

Il cervello enterico quindi non è solo legato alle reazioni al cibo ingerito, ma può pensare, prendere decisioni, provare sensazioni autonomamente da quello sopra, come insegna la neurogastroenterologia. (infatti la colite, l'ulcera, i bruciori di stomaco che sono malattie causate dallo stress (emozioni forti non digerite).

Nell'intestino è concentrato anche il 70% del sistema immunitario il quale ha il compito di uccidere virus, batteri, parassiti, elimina le cellule tumorali.

È lungo 8mt e permette l'assorbimento dei nutrienti e dell'acqua. Il sistema immunitario veglia continuamente per eliminare tutto ciò che è inutile e tossico per il corpo.

Una delle sue parti più attive è il sistema linfoide che soprattutto nei gangli linfatici, si occupa di reperire, catturare e di far uscire dal corpo tutte le sostanze indesiderate.

Numerosissimi studi hanno dimostrato che tutto quello che indebolisce la mucosa intestinale (specialmente l'alcool, i lassativi, il burro, i farmaci chimici) provoca, per il passaggio nel sangue di tossine e microbi della flora intestinale, un intenso superlavoro per il sistema immunitario, che quando non ce la fa più, finisce per lasciare ristagnare nel corpo sostanze che avrebbero dovuto essere eliminate e che provocano inoltre delle infezioni, dei tumori e delle sclerosi.

Tutto ciò dimostra che è fondamentale mantenere un intestino pulito e detossificante che possa garantire un sistema immunitario efficiente e grande riserva di energie per far funzionare bene non solo il corpo ma anche la mente.

Vediamo insieme allora come la naturopatia ci viene in soccorso insegnandoci a prenderci cura di questo viscere così importante.

### **SQUILIBRIO FLORA BATTERICA**

Quando un intestino è sano, è popolato da un complesso ecosistema di batteri amici, neutrali e ostili(patogeni). Una proliferazione di batteri ostili, di lieviti, e di parassiti può perturbare il delicato equilibrio di tutto l'apparato gastrointestinale, tanto da infiammare la sensibilissima mucosa interna, evento che finisce per compromettere l'assimilazione dei nutrienti.

Tra i fattori che possono contribuire allo squilibrio della flora intestinale c'è una dieta scorretta (con un'abbondanza di carni rosse, grassi animali, grassi trans, cibi industriali e poveri di fibra, zucchero, caffè te, alcol) l'abuso di antibiotici e medicinali quali paracetamolo aspirina e un apporto insufficiente dei nutrienti essenziali. Gli antibiotici sono particolarmente dannosi per questo delicato

equilibrio perché, insieme batteri per i quali sono stati prescritti, distruggono i microorganismi amici dell'intestino.

Questi ultimi svolgono una serie di funzioni positive: non solo trasformano alcune materie prime in nutrienti dei quali abbiamo grande bisogno, ma hanno anche la proliferazione dei batteri patogeni e dei lieviti all'interno del colon. Una volta turbato questo delicato equilibrio, i batteri cattivi aumentano fino a superare quelli buoni, con conseguente aumento delle tossine.

Gli alimenti tipici della dieta occidentale, ricca di grassi cattivi, carboidrati raffinati, in particolare i farinacei, e carente di fibra hanno la tendenza ad aderire alle pareti interne dell'intestino, formando incrostazioni diffuse. Questa situazione porta infine alla formazione di una placca di muco che riduce i siti dove possono insediarsi i batteri buoni. Rimuovendo dal colon questa placca di muco carica di tossine si permette ai batteri buoni di aderire alle pareti intestinali e di riportare equilibrio la flora batterica. L'assunzione di un probiotico di buona qualità consentirà di ripopolare l'intestino con batteri amici, quali lactobacilli acidophilus e il lactobacillo bifidus.

## **INTOSSICAZIONE INTESTINALE E SINTOMI**

I disturbi digestivi, dovuti ad un sovraccarico tossico del colon, possono manifestarsi con sintomi apparentemente non correlati, quali problemi dermatologici, dolori articolari, infezioni seni paranasali, vene varicose, memoria e irritabilità, confusione mentale, nervosismo, stanchezza fisica e mentale.

Al malfunzionamento del colon possono attribuire la responsabilità di centinaia di patologie diverse. Molti pensano che i loro disturbi non abbiano niente a che fare con l'intestino perché si manifestano in altre parti del corpo. Ad esempio un, un colon costipato può premere contro i nervi spinali, situati in prossimità causando mal di schiena, sciatica, e dolori alle gambe, oppure rilasciare tossine che raggiungono altre parti del corpo dando luogo a sinusiti e cefalee.

I maggiori sintomi da intossicazione del colon possono presentarsi come:

Stitichezza cronica, gas e gonfiore, diarrea, carenza di energia o stanchezza, mal di stomaco, sindrome di colon irritabile, colite, reflusso acido, diverticolite, malattia di crown, pancia gonfia e sporgente, allergie alimentari, sensibilità al glutine, intolleranza al lattosio, feci maleodoranti, mal di testa cronici, sfoghi eruzione cutanea, cancro al colon.

## CIBI CHE INGORGANO E CIBI CHE SGORGANO

<b>INGORGANO</b>	<b>SGORGANO (amici del colon)</b>
Prodotti a base di farina bianca	Verdure (soprattutto quelle con elevato contenuto di fibra)
Latte e derivati	Succhi di verdura
Grassi trans-	Cereali integrali (riso, quinoa, orzo)
Carni	legumi (fagioli, piselli, lenticchie)
Dolcetti e dessert	semi oleosi, quasi tutti (meglio se macinati)
Snack per aperitivi (patatine, tortilla, chips, grissini)	Piante aromatiche fresche
Fast food (patatine fritte, hamburger, tacos, frittiture)	acqua filtrata o purificata
	Tisane
	integratori di fibra alimentare

## ECCESSI ALIMENTARI

In tempi di esagerazioni alimentari come quelli in cui viviamo, molte persone hanno preso l'abitudine di mangiare troppo. L'industria alimentare ha programmato a mangiare, mangiare, mangiare: ma la brutta notizia è che gli eccessi nei pasti sono la prima causa di malattie. Anche se si tratta di cibi sani, mangiare troppo impone uno sforzo all'apparato digerente e può portare a problemi di obesità, ipertensione, cardiopatie, reflusso acido e stitichezza.

Molti studi hanno dimostrato che chi è abituato a mangiare poco vive più a lungo e gode di un benessere sconosciuto a chi mangia troppo.

La restrizione calorica ha ripercussioni positive sulla salute e rallenta il processo di invecchiamento, così come porzioni più piccole favoriscono la funzionalità dell'apparato digerente. Soprattutto quando mangiamo fuori possiamo fare un po' di attenzione. Nei ristoranti che servono portate

sostanziose, possiamo dividere la nostra con un amico o chiedere un contenitore per portare a casa il cibo rimanente, il nostro organismo ci ringrazierà.

### **STITICHEZZA**

Tra le cause maggiori l'alimentazione sbagliata, il malfunzionamento del fegato, della tiroide, i parassiti, la candida e le carenze nutrizionali come quella del magnesio e di vitamina troppi latticini e cereali raffinati possono compromettere la funzionalità intestinale e lo stesso vale per stress, i cui effetti però si fanno sentire sugli organi.

La stitichezza si cura con assunzioni adeguate di fibra, molta acqua, vitamina c e magnesio, aumentando la funzionalità della tiroide e l'attività fisica e infine con la pulizia del colon del fegato. Anche i succhi di verdura sono un ottimo aiuto perché rappresentano un'ottima fonte di fibra solubile, assai benefica per il colon.

### **ALTRE CAUSE DEL MALFUNZIONAMENTO DEL COLON**

Oltre a un'alimentazione scorretta, alla carenza di attività fisica, all'insufficiente apporto di fibra e di acqua, altri fattori contribuiscono al mal funzionamento del colon.

Tra questi stress, lo squilibrio della flora intestinale buona e cattiva, masticazione inadeguata, combinazioni alimentari scorrette.

Le emozioni tossiche come la paura, lo stress, la preoccupazione e l'ansia mettono a dura prova il nostro sistema gastrointestinale. Il sistema nervoso autonomo controlla ogni attività inconscia del corpo, compresa quella dell'apparato digerente. Quando è sotto stress sposta la sua energia dall'apparato gastrointestinale a quello muscolo-scheletrico, per prepararsi ad agire con la reazione nota come "combatti e fuggi".

Durante questa reazione, gli intestini e i reni rallentano la loro attività in modo che il corpo disponga dell'energia per fuggire o combattere il nemico.

Il problema è che nel nostro frenetico stile di vita, ci sentiamo minacciati in modo continuativo e l'apparato digerente ne paga le conseguenze. Per favorire le funzioni gastrointestinali è meglio non mangiare quando si è turbati, arrabbiati, preoccupati, almeno finché non siamo più calmi e il nostro corpo non sia tornato in equilibrio.

## **IL PROGRAMMA PER DISINTOSSICARE IL COLON**

Uno scrupoloso programma di disintossicazione comprende sei elementi fondamentali

- Riduzione dell'esposizione delle tossine, sia quelle ambientali sia quelle ingerite con cibi industriali
- Una dieta in grado di promuovere la salute, con ortaggi e succhi di verdura
- Esclusione di caffè, bevande alcoliche, nicotina o farmaci non prescritti dal medico
- Attività fisica: sudare aiuta ad eliminare le tossine
- Apporto significativo di acqua, per drenare le tossine dell'organismo
- Disintossicazione del colon

## **IL PROGRAMMA PER LA PULIZIA DEL COLON**

Durante il periodo della disintossicazione, è possibile mangiare due o tre volte al giorno, ma è indispensabile che siano pasti leggeri salutari, composti in gran parte da cibi crudi e in particolare di verdure crude, succhi vegetali e un po' di frutta poco zuccherina, come i frutti di bosco e le mele verdi. Per ottenere risultati migliori si può iniziare il trattamento con tre giorni di digiuno a base di succhi di verdura.

Durante la pulizia del colon è necessario mangiare e bere grandi quantità di alimenti alcalinizzanti e in grado di favorire lo svuotamento del colon, come verdura a foglia ricche di acqua e ortaggi dai colori vivaci, molti succhi vegetali freschi, frullati verdi, frutta fresca intera e semi oleosi non tostati macinati. La depurazione riesce meglio se evitate le proteine animali più pesanti, come quelle del formaggio e latticini, ma anche i cereali raffinati come pane e pasta.

## **INTEGRATORI E RIMEDI FITOTERAPICI PER LA PULIZIA DEL COLON**

In commercio si trovano molti prodotti per la pulizia del colon realizzati con erbe e nutrienti che stimolano l'intestino: l'obiettivo è di riuscire a svuotarlo due o tre volte al giorno, in modo da ripulire in modo delicato e naturale le pareti del colon rimuovendo le tossine e le incrostazioni.

Il magnesio è un minerale eccellente per dare sollievo alla stitichezza; favorisce l'idratazione dell'intestino e permette di ammorbidire le feci.

Tra le erbe con proprietà benefiche per la pulizia del colon troviamo le foglie di aloe del Capo (Aloe Fero), di quella vera e di menta piperita; il tarassaco, coda cavallina rabarbaro e zenzero, coriandolo, i semi di fieno greco e di finocchio, il coriandolo la cannella, la papaia, l'aglio.

## **ALLEATI PREZIOSI NELLA DISINTOSSICAZIONE DEL COLON**

### **PROBIOTICI**

Quando ci si depura, è molto importante riportare in equilibrio la flora intestinale assumendo i prodotti che vengono definiti “probiotici” contenenti microrganismi benefici. Spesso i batteri amici presenti nell’organismo si riducono a causa di cure o dell’uso di antibiotici, oppure come conseguenza di anni di cattiva alimentazione. I probiotici promuovono un sano equilibrio batterico anche dopo la pulizia intestinale. Un adeguato corredo di batteri è indispensabile per mantenere forte il sistema immunitario, per assimilare vitamine e minerali, proteine e carboidrati, per sintetizzare le vitamine del gruppo b e per tenere a bada parassiti e lieviti come la candida che si possono presentare all’interno del nostro organismo.

### **IDROCOLONTERAPIA**

L’idrocolonterapia consiste nel lavare il colon con acqua, una pratica che va effettuata con l’assistenza di un professionista esperto. Si tratta di un trattamento efficace e privo di rischi per rimuoverle scorie senza uso di farmaci. Le incrostazioni si ammorbidiscono e si sciolgono grazie ad acqua pura attraverso l’ano dopo essere stata filtrata a temperatura controllata. L’effetto che si ottiene è l’evacuazione delle scorie. Praticare l’idrocolonterapia una due volte nel corso della settimana o due che da dedicare alla pulizia del colon un modo efficacissimo per liberarsi delle scorie in eccesso, spesso con il piacevole effetto collaterale di perdere peso.

L’irrigazione idrata il colon e promuove l’eliminazione delle incrostazioni di materiale fecale, muco, tossine.

Si possono ottenere dopo il trattamento il miglioramento delle condizioni del colon, la pancia piatta, un bianco degli occhi splendente, un aspetto più sano e radioso della pelle e dei capelli.

### **CLISTERI (enteroclistmi)**

Usati da secoli per mantenere sano il colon, i clisteri possono essere molto utili per ripristinare la regolarità intestinale. Nel corso di una pulizia del colon, l'enteroclistma è in grado di eliminare i detriti che si staccano dalle pareti dell'intestino.

Per fare un clistere è necessario introdurre acqua nel colon attraverso l'ano. È possibile acquistare l'apposita sacca nelle farmacie. Il modello più semplice è quello che si presenta come una borsa dell'acqua calda dotata di un tubicino. Poi è necessario riempire la sacca con un litro circa di acqua tiepida (meglio filtrata o distillata), sdraiarsi sul fianco sinistro (colon discendente) e inserire nell'ano il beccuccio della cannula, assicurandosi che la valvola sia chiusa, in modo che l'acqua non si riversi sul pavimento. Aprire la valvola finché la sacca non si sia svuotata nel colon.

A questo punto è possibile girarsi sul fianco destro e rimanere in quella posizione per un paio di minuti o il tempo necessario affinché poi si possa sentire lo stimolo per evacuare tutto...Non è necessario fare l'operazione di fretta, anzi è necessario essere calmi rimanendo se necessario anche dieci o quindici minuti successivi nei pressi del bagno.

Nell'acqua del clistere si possono diluire diverse sostanze che possono favorire la rimozione del materiale tossico. Il succo di erba di grano è molto utile perché contiene tantissimi nutrienti dalle proprietà terapeutiche e la clorofilla, che ha un'azione fortemente disintossicante.

### **CATAPLASMI DI TERRA VERGINE /ARGILLA SUL VENTRE**

Il cataplasma addominale di terra vergine o argilla verde è un mezzo per rinfrescare e decongestionare i visceri digestivi e il nostro intestino: è in grado di provocare una reazione termica attraverso la quale viene portato il sangue in superficie, ristabilendo in questo modo l'equilibrio termico del corpo.

Per la Medicina Naturale infatti, le malattie originano dalla febbre gastrointestinale in grado più o meno variabile: la temperatura anomala del tubo digerente favorisce infatti i processi di putrefazione intestinale con annessa alterazione degli enzimi, della flora batterica, del ph digestivo e della muscosa intestinale.

Il materiale occorrente per il cataplasma

- terra vergine da terreno non concimato o argilla verde
- Acqua fredda
- Carta da pacchi della misura adeguata (dove ricoprire l'intero addome)
- Telo in cotone (lenzuolo) della misura adeguata 150x130 cm minimo
- Coperta in lana della misura adeguata(150x40cm)

Per l'esecuzione serve per prima cosa stemperare la terra o argilla con l'acqua fredda, mescolandole insieme in una ciotola di vetro capiente, aiutandosi con un cucchiaio in legno.

Quando si sarà ottenuto un impasto consistente, stenderne uno strato di 1,5 cm sulla carta, ampio abbastanza da ricoprire il ventre, con l'accortezza di lasciare liberi 3-4 cm

Applicare quindi il cataplasma a contatto con la pelle del ventre, avvolgersi con il lenzuolo prima e con la coperta poi.

È fondamentale avvolgere bene con il lenzuolo, e poi con la coperta di lana, la parte del cataplasma, in modo aderente così che non passi aria e non si raffreddi l'addome; in caso contrario la tecnica risulterà inutile, se non dannosa.

Tenere il cataplasma di terra vergine per il tempo minimo di un'ora; se si applica la sera, si può tenere per tutta la notte (fino che resta umido caldo). Se al posto della terra si preferisce utilizzare l'argilla verde, non mantenere il cataplasma per più di 55 minuti.

Per la rimozione della terra si può risciacquare con acqua fredda, meglio una spugna inumidita per quanto riguarda l'argilla perché potrebbe intasare gli scarichi domestici.

È importante che il cataplasma si effettui lontano dalla fase digestiva e prima dell'applicazione il corpo deve essere caldo, altrimenti provvedere con coperta termica.

## L'ESERCIZIO FISICO



Per un benessere generale e per avere un corpo in salute e leggero l'attività fisica è fondamentale. L'esercizio fa aumentare l'energia disponibile ma anche la resistenza e il tono dei muscoli, aiuta a dimagrire e a mantenere in forma il sistema cardiovascolare. Quando ci depuriamo, favoriamo l'eliminazione delle tossine. Nell'elenco che segue

verranno indicati i vantaggi dell'attività fisica durante il percorso di disintossicazione.

- Incremento del flusso del sangue, quindi più ossigeno alle cellule e accelerazione della raccolta e dello smaltimento delle tossine.
- Riduzione dello stress e dell'ansia, quindi maggiore efficienza di tutto l'apparato digerente.
- Incremento della circolazione linfatica, cruciale per la rimozione delle tossine e per il potenziamento del sistema immunitario.
- Aumento della traspirazione, con eliminazione delle tossine attraverso la pelle.
- Respirazione accelerata, con maggiore smaltimento delle tossine attraverso i polmoni.
- Durante la pulizia del colon sono particolarmente utili attività aerobiche, che aumentano la frequenza cardiaca per un tempo prolungato accrescendo molto la qualità di ossigeno nel sangue e di conseguenza in ogni cellula dell'organismo.

Sono esempi di attività aerobiche la corsa, il jogging, la camminata a passo sostenuto, il nuoto, il ciclismo, il pattinaggio.

L'esercizio è molto importante per il sistema linfatico, che a differenza del cuore non ha alcuna pompa che spinge attivamente i fluidi attraverso i vasi. Il sistema linfatico è passivo, non attivo, e i suoi vasi hanno valvole che funzionano in un'unica direzione. Il movimento attivo è quindi indispensabile per

mantenere questi fluidi in movimento in su o in giù risulta particolarmente efficace per pompare la linfa attraverso il corpo e i suoi canali.

Indipendentemente dall'attività fisica che si sceglie durante un programma depurativo è fondamentale muoversi per far aumentare il ritmo respiratorio e la traspirazione. Sudare è un processo che facilita enormemente lo smaltimento delle tossine e quindi renderà la disintossicazione più agevole ed efficace.

Oltre l'attività fisica, anche la sauna (normale o infrarossi) e le lunghe immersioni in acqua calda, a maggior ragione termale, promuovono la traspirazione e quindi l'eliminazione delle tossine.

### **IL MASSAGGIO DELL'ANIMA: la liberazione dei traumi**

Il massaggio dell'anima è un massaggio potente che lavora sulle tensioni del corpo, sciogliendo le emozioni rimaste "congelate" all'interno dello stesso. Il corpo umano durante la vita immagazzina tutti i ricordi, i suoi vissuti registrando una sorta di "fotogrammi su pellicola", con questo approccio terapeutico delicato ma potente si riesce a rimuovere i messaggi negativi che persistono come psicotraumi nella sfera dell'inconscio.

La mente comunica con il corpo, scrive le proprie emozioni, sia positive che negative; essa ricicla continuamente i contenuti della memoria specialmente gli aspetti negativi e dolorosi della nostra vita, impedendoci di evolvere perché provoca blocchi nel corpo. Le emozioni, i vissuti, i pensieri agiscono nel nostro corpo creando una realtà personale, nella quale arriviamo ad essere il risultato di memorie biologiche, di condizionamenti familiari e sociali oltre a decodificare i dati relativi ai vari eventi della vita.

Ogni essere umano porta con sé durante il suo cammino sul pianeta, la propria memoria che viene stratificata nel corpo, a tal punto che i nostri comportamenti sono radicati nei ricordi più profondi che la mente cosciente tende ad annullare, ma che rimangono indistruttibili nel corpo. Mentre la mente funziona secondo una dinamica continua di apprendimento e cancellazione di dati e informazioni, il corpo non dimentica nulla e conserva nelle proprie cellule ogni evento, oggetto, pensiero, sguardo, parola.

L'accumularsi di continui ricordi corporei (memoria somatica) schiaccia con il suo enorme peso il nostro essere, un evento stressante può strutturarsi progressivamente, trasferendosi in sintomi e facendoci ammalare.

Per noi essere umani è molto più facile trattenere un segnale di dolore che di piacere, perché in tal modo si sono perfezionati nel corso dell'evoluzione i nostri sistemi di difesa, al fine della sopravvivenza dell'individuo e della specie.

Per questo è più facile ricordare a distanza di molti anni l'episodio di un singolo schiaffo ricevuto durante l'infanzia che mille carezze che ci hanno amato.

Il linguaggio del corpo è il linguaggio della memoria; percepire un dolore significa ricordare con il corpo un'esperienza che ha lasciato dietro di sé ferite mai rimarginate, anche in tempi remoti. Il genoma umano è una grande banca dati, che trasferisce informazioni da una generazione all'altra in milioni di anni. Il genoma non solo trasferisce alle generazioni successive caratteri come altezza, peso, colore dei capelli, ma anche il ricordo psichico inconscio e somatico di eventi passati sotto forma di malattie ereditarie e di predisposizione familiare.

Quando soffriamo provando un senso di insopportabile alienazione, che pervade il corpo e la mente, senza aver coscienza della causa, dovremmo intuire che in un passato più o meno lontano è occultata la chiave di lettura del nostro malessere.

Questa percezione alienante che occupa il nostro presente potrebbe avere la sua sorgente nella memoria di un evento doloroso e distruttivo vissuto da piccoli o addirittura, prima della nascita, generando un flusso caotico di stati d'animo negativi, con un'inevitabile risposta somatica.

Con il massaggio dell'anima, i blocchi imprigionati nel nostro corpo vengono rilasciati, l'energia comincia a fluire liberamente: il corpo si collega energeticamente.

Il massaggio deve essere effettuato considerando il corpo dell'essere vivente come un tempio dello spirito, in tutta la sua sacralità.

La visione quindi è olistica e porta alla comprensione totale dell'individuo rispettandolo nella sua individualità.

Con il massaggio dell'anima si agisce sul tessuto connettivale profondo. Il terapeuta deve considerare il ritmo del suo respiro armonizzandolo con quello del paziente, l'approccio iniziale di conoscenza è veramente importante e deve essere fatto con molta attenzione, concentrazione e delicatezza, in una totale relazione di movimenti armonici, solo così si entrerà in una relazione spirituale arrivando al cuore e all'anima della persona.

Significa allora vivere l'uomo come una fonte di luce divina senza spazio e senza tempo, vuol dire essere consapevoli che si possono guarire i ricordi.

Non serve appartenere ad una chiesa, avere dogmi, leggere sacri testi, ma avvicinarsi alla preghiera guaritrice dove l'entità è percepibile ed è lei che lenisce e scioglie il dolore liberando il corpo e le emozioni.

## **IL PERCORSO DI LABORATORIO DI RICERCA INTERIORE**



La scelta di questo lavoro che ha per titolo "il viaggio verso la leggerezza" è nata proprio dall'esperienza vissuta all'accademia con Sé durante l'ultimo anno scolastico.

Attraverso il percorso relativo "all'anima svelata" gli allievi si mettono in contatto con il proprio sentire, per percorrere il sentiero che porta ad esplorare le profondità del proprio essere, confrontandosi in un continuo processo di auto-ricerca che porta a svelare la propria anima (togliere i veli).

Il lavoro che viene svolto è sulla nostra "ombra" (le parti di noi che non vogliamo vedere e che rileghiamo nel nostro inconscio) è fondamentale perché permette di smettere di nascondersi da noi stessi, di porre fine alla nostra sofferenza.

Poter esternare il proprio mondo interiore, in un ambiente "protetto" (senza giudizio) ci consente di far emergere le proprie emozioni dalla coscienza e quindi rivederle e comprenderle.

Attraverso esercizi di respirazione, con la meditazione con danze e balli liberatori o gesti o pratiche simboliche, abbandoniamo la mente che vuole "controllare" e ci sintonizziamo nella parte più profonda e nascosta di noi: la nostra anima.

Erika Savoldi

I principi su cui si basa questo lavoro di auto ricerca è di purificazione, uno strumento utilissimo che ci ricollega al nostro inconscio, liberando le emozioni cristallizzate, i blocchi fisici e le nostre energie interiori.

Durante l'ultimo anno del percorso di naturopatia le serate dedicate "all'anima svelata" vengono preparate dagli alunni stessi; è stata proprio durante quell'occasione che ho trovato la difficoltà ma anche il desiderio di affrontare e approfondire il tema della "leggerezza" come terapia per liberarsi da tutte le sovrastrutture che non mi permettevano di esprimermi.

Stare in uno stato di "osservazione" durante le serate d'incontro e di condivisione con le mie compagne, mi ha permesso di comprendere i disagi che provavo e che si riflettevano come in uno specchio, fuori e dentro di me; carichi pesanti e credenze che mi trascinavo inconsciamente e che condizionavano il mio modo di vivere e affrontare le situazioni.

Ho compreso proprio sperimentando su me stessa come l'approccio "leggero ma consapevole della risata di gruppo", diventi uno strumento di unione ma anche di liberazione profonda di ferite e i traumi che spesso ci portiamo addosso fin dalla tenera età senza esserne a conoscenza. Proprio quando le strutture rigide delle regole, dei dogmi, delle lezioni ricevute in passato ci portano a sentirci schiacciati e ad essere un guscio impenetrabile, l'approccio dolce e delicato di entrare in contatto con l'anima facendola sorridere, è efficace quanto sbalorditivo per farla tornare a splendere. Un nuovo modo di affrontare le difficoltà e avvicinarci alle nostre ferite con lo spirito gioioso e allegro di un bambino. Certo nessuno nega che entrare in contatto con il nostro lato ombra, con gli aspetti di noi che non vogliamo vedere non è proprio una passeggiata; riconoscere che certe situazioni sono nate perché siamo noi gli artefici, prendersi le responsabilità non incolpando gli altri non è cosa semplice, ma imparando anche a sdrammatizzare sui propri difetti ci aiuta ad abbandonare il giudizio e a farci sentire tutti più simili e umani.

Con una ricetta "magica" che ha come ingredienti: l'amore, la comprensione, l'accoglienza, il sostegno ogni alunno viene accompagnato da persone esperte e da assistenti in questa ricerca interiore; così durante questo percorso i vari strati che ricoprono il nostro "sé profondo", pian piano si sciolgono, come la neve al sole.

Un viaggio che è iniziato, quando qualcuno decise di depositare un piccolo seme nel terreno, e che oggi pian piano si sta nutrendo del necessario per germogliare, così spero di poter continuare questo

cammino offrendo nella relazione d'aiuto un mio piccolo contributo personale e condividendo gli strumenti utili appresi dalla naturopatia per alleggerire corpo mente e spirito.

### **MTC: LO SHEN**

È difficile dare una definizione unica del termine “shen” poiché nei testi cinesi esso riveste diversi significati a seconda del contesto in cui è utilizzato e inserito.

Nel suo insieme il carattere shen indica qualcosa di sovrannaturale che si esprime nel tempo e nella vita, si tratta di qualcosa di meraviglioso percepibile dagli uomini, qualcosa di straordinario che può svilupparsi nell'uomo sino a renderlo saggio se non divino. È così che la parola shen si identifica con gli spiriti del cielo che guidano gli uomini nella loro realizzazione della loro esistenza.

Nei testi medici il significato preciso del termine spirito (shen) è sempre legato al contesto in cui lo si usa, esso esprime l'unità del corpo e della vita, riconduce all'ordine primordiale, l'intero organismo attraverso il suo saggio governo. Non a caso è il cuore la sede dello shen, la dimora perfetta per gli spiriti che attraversano il sangue possono diffondere la loro vitalità in ogni parte dell'organismo. Il cuore rappresenta, l'imperatore che può contare su tutte le risorse del corpo per attuare le proprie decisioni.

Il carattere che rappresenta il cuore(xin) è molto suggestivo poiché è aperto verso l'alto, come il letto di un fiume che accoglie l'acqua dal cielo e poi la lascia scorrere: allo stesso modo l'organo cuore riceve dall'alto le influenze celesti che scendono per vitalizzare e fecondare la vita dell'uomo.

Il cuore è una struttura aperta e riceve ciò che si pone all'interno, compreso i desideri che si coltivano e che entrano nel corpo attraverso gli organi di senso (gli orifizi del capo). Per questo gli antichi saggi cinesi raccomandano di mantenere vuoto il cuore, cioè libero da tutti gli influssi che non consentono alla vita di trarre diretto nutrimento dagli spiriti del cielo e di confermarsi alle leggi della natura.

L'energia dello shen è strettamente legata ad altre energie interne(jing), peculiari per ogni organo. Infatti quando l'energia jing è fluente, nutre l'energia shen che rimane attiva e vigile, mentre quando difettosa, lo shen ne risente perché non nutrito.

Fegato, cuore, milza sono tre organi deputati alla trasformazione, conservazione e distribuzione dell'energia sotto forma di sangue e quest'ultimo è il veicolo dello shen.

Un'errata alimentazione, come un colpo di freddo, possono portare a un'alterazione del sangue e questo può influire sull'attività dello shen.

Anche una forte irritazione, un colpo di rabbia o dei rancori di lunga data portano a un'alterazione dello shen e a uno squilibrio che può manifestarsi con una sindrome ansiosa o depressiva.

La MTC considera l'ansia come una "follia agitata o yang" e la depressione come una "follia calma o yin" che, nella forma cronica può portare a una alternanza delle due per la legge della trasformazione dello yin e yang.

### **YANG IN ECCESSO**

È una sindrome da pienezza energetica dovuta all'eccessiva attività dello yang-fuoco che deriva da un vuoto dello yin-acqua che non riesce a controllare il Fuoco.

La forma più frequente è quella dovuta a un vuoto di yin di Rene che non è in grado di nutrire lo yin di Fegato e permette la liberazione dello yang di fegato: sindrome dello yang liberato. Lo yang di Fegato in eccesso nutre troppo lo yang di cuore manifesta il suo eccesso con aumento dell'emotività, ansia con agitazione e insonnia fino a precordialgie e turbe del ritmo. le cause principali sono:

- deficit di energia ancestrale dovuto a malattie ereditarie
- prolungato periodo di affaticamento
- turbe dell'alimentazione

In questa sindrome è frequente l'interessamento del viscere associato al Cuore (intestino tenue) che può portare ad alternanza di stipsi e diarrea.

La liberazione di Fuoco di fegato può comportare instabilità dell'umore, irritabilità, collera, capogiri, cefalea, astenia mattutina.

Altre manifestazioni legate a questo squilibrio possono essere:

-meteorismo con dolori addominali e oppressione toracica con dispnea quando il prolungato eccesso dello yang di Fegato porta ad una stasi del Qi di Fegato con iperinibizione del Fuoco sul Metallo  
-gastralgia, vomito e ansia epigastrica per iperinibizione del Legno sulla Terra.

### **YIN IN DIFETTO**

Abbiamo visto che la forma yang interessa il ciclo ascendente dei cinque Movimenti con perturbazione del ciclo Acqua-Legno –Fuoco, avendo come perno il Fegato. Viceversa, nella forma yin, c'è l'interessamento della fase discendente dei cinque elementi con perturbazione del ciclo Fuoco-Terra –Metallo, avendo come perno Milza.

Nella forma yin c'è scarsa attività del Fuoco nell'ambito dei cinque elementi. Prevale lo yin-Acqua che può addirittura invadere la zona del Fuoco, a causa della mancata metabolizzazione dello yin e per mancato movimento yang si arriva alla formazione di catarri-umidità che offuscano lo shen e provocano "follia yin".

Anche in questo caso la causa principale è un vuoto dell'energia ancestrale, ma con prevalenza di vuoto della radice yang: lombalgia, estremità ghiacciate, paura del freddo, astenia fisica e sessuale.

I primi sintomi sono normalmente legati all'interessamento dell'elemento Terra che è il perno di questo squilibrio. Questo elemento risente della mancanza di Fuoco e i sintomi legati sono: anoressia, meteorismo, feci molli con alimenti indigeriti, profonda astenia.

Dal punto di vista psichico, la compromissione dello Yi (energia psichica della Milza) porta a turbe della riflessione come: idee fisse, ossessioni, diminuzione della memoria.

Quando è interessato anche il metallo per il vuoto energetico della Terra, compaiono segni come: dispnea, voce e respiro deboli, tosse debole con catarro e, da un punto di vista psicologico, la diminuzione del Po porta tristezza, malinconia e introversione.

## **GLI STILI DI VITA**

Lo shen si può alterare frequentemente anche per lo stile di vita che conduciamo, per capire cosa intende la MTC per "stili di vita", occorre introdurre due concetti fondamentali: il Sé maggiore e il Sé minore.

## **SÉ MAGGIORE**

Il sé maggiore rappresenta la forza vitale universale che si manifesta in ogni essere umano, il divino presente all'interno dell'uomo. Quando entriamo in contatto con le sue energie del Sé maggiore, congiungiamo la nostra forza vitale con quella degli altri esseri umani e delle cose che ci circondano diventano un'unica entità. Il raggiungimento di questo stato ci porta a una consapevolezza che ci regala pace interiore, forza, amore, saggezza. La nostra vita segue il ritmo universale che non provoca stress e, in questo stato, la nostra forza vitale si evolve secondo le nostre caratteristiche, ma rispettando le forze e le esigenze degli altri esseri umani e del mondo che ci circonda.

## **SÉ MINORE**

Il Sé minore corrisponde all'Ego che possiamo meglio definire come un insieme di paure egoistiche, desideri, pensieri, emozioni e comportamenti negativi. La dominanza dell'Ego ci porta a considerare gli altri esseri umani e il mondo intero come una minaccia alla nostra esistenza o come mezzi tramite i quali possiamo appagare i nostri desideri egoistici.

Il Sé minore ci allontana dalla conoscenza e ci porta a credere che tutto finisce dopo la morte e quindi che tutto ciò che favorisce il nostro benessere è di primaria importanza, anche a discapito di altri.

## **INTERAZIONE TRA SÉ MAGGIORE E SÉ MINORE**

La nostra personalità si sviluppa attraverso la continua interazione tra il Sé maggiore e il Sé minore. Essi sono due aspetti opposti alla nostra coscienza: la coscienza yang e la coscienza yin. Il Sé maggiore rappresenta l'unità e l'apertura nei confronti degli altri esseri umani, della vita e dell'universo intero. Il Sé minore rappresenta la separazione, l'isolamento dagli altri e dalle forze universali e ci porta a considerare l'apertura verso gli altri come una condizione di vulnerabilità.

## **LA SEPARAZIONE**

Quando ci viene a mancare il contatto con le energie del Sé maggiore, si prova una profonda insoddisfazione interiore. Qualunque cosa costruiamo, qualunque obiettivo raggiungiamo, qualunque gratificazione riceviamo, dura un attimo. Il tempo di ritornare in contatto con noi stessi e, al posto della pace, della forza, dell'amore e della saggezza, compaiono irrequietezza, ansia, disagio interiore, paura, confusione e talvolta odio. La consapevolezza di essere soli è la maggior causa della paura che porta all'ansia. Non c'è capriccio che compensi. Il cibo, il possesso, il denaro, la fama, le droghe, il potere, ci danno solo un momentaneo stato di felicità, ma aumentano giorno per giorno la nostra solitudine e la nostra separazione dalle forze universali e dagli esseri umani. La paura e l'ansia nascono dalla consapevolezza che nel momento del bisogno non sappiamo a chi rivolgerci e la solitudine fa paura a tutti.

## IL RESPIRO



La vita inizia con il primo respiro e termina con l'ultimo, nel mezzo c'è la nostra vita. Il respiro è strettamente legato a tutti i piani del nostro essere.

Il respirare è certamente l'atto simbolico e concreto più importante e necessario, totalmente connesso con il concetto di vita autonoma.

Al momento della nascita, ci prepariamo al più grande passaggio della nostra esistenza, entriamo in un mondo nuovo e sconosciuto, e ci stacciamo definitivamente dalle sicurezze del passato, da un luogo caldo confortevole e protettivo che è stato l'utero protettivo della nostra mamma, e ci affacciamo alla nuova vita con un gesto che esprime l'accoglienza e la disponibilità a questa nuova realtà: il primo respiro.

Nel momento in cui veniamo al mondo, l'unità degli opposti diventa irrimediabilmente una realtà del passato, il primo respiro nel neonato segna l'inizio del processo d'inspirazione ed espirazione che durerà tutta la vita.

Prima della nascita, il cuore indiviso del feto è irrorato da un unico flusso di sangue, tuttavia l'ingresso nel mondo esterno, popolare, la parete che divide il cuore si chiude completamente determinando la formazione delle due camere cardiache. Ciò che prima era una cosa sola, si divide in due poli: l'unità

fisica del flusso sanguigno termina, proprio come l'unione fisica di madre e figlio, solo accettando di vivere entrambi i poli della vita riusciremo a raggiungere una forma di armonia.

L'ampiezza e la freddezza di tutte le nuove esperienze vengono sperimentate durante l'inspirazione. La cassa toracica si dilata e l'aria fresca fluisce in noi; quando espiriamo la tensione si allenta, il corpo ritorna alla quiete e al vuoto, si esprime l'armonia. Mentre l'inspirazione interrompe la pace al termine dell'espirazione, l'espirazione rallenta la tensione dell'inspirazione.

Nel respiro troviamo tutto ciò di cui abbiamo bisogno per lo sviluppo, non solo la possibilità di vivere gli opposti, ma anche il modo di unificarli, il modo di entrare per accedere a stati sempre più profondi. Poiché il respiro si trova nel proprio ambiente sia nel mondo esteriore sia in quello interiore, invisibile, attraverso la respirazione abbiamo l'opportunità di entrare in contatto con questi piani.

Se interveniamo attivamente e soprattutto consapevolmente, sul nostro modello di respirazione predominante, l'energia può raggiungere la zona di confine tra subconscio e coscienza vigile. I due lati del nostro essere possono entrare in contatto e tra di loro può avere luogo una sorta di dialogo. Il respiro ci porta in contatto l'energia vitale primaria.

Il respiro ci fa scoprire un tutto armonico e fluido. Metaforicamente questo può accadere trasformando il "su e giù" del movimento lineare in movimento circolare. Il cerchio non conosce inizio e non conosce fine, rappresenta la ruota della vita che collega l'esistenza umana al flusso di tutti i processi naturali. L'immagine del respiro come un'onda, è di fondamentale importanza per ritrovare la comprensione della nostra vita e soprattutto un'esperienza piena e aperta a ciò che la vita ci propone.

## **INSPIRO ED ESPIRO: SIGNIFICATO SIMBOLICO**

Se osserviamo separatamente il respiro, individuiamo il loro carattere polare.

### **Inspirazione**

Forza di volontà e attività sono le caratteristiche dell'inspirazione. Il movimento dell'inspirazione è indotto dalla contrazione dei muscoli respiratori, soprattutto nel diaframma, che determina una depressione nella regione toracica e un risucchio dell'aria inspirata. È quindi innanzitutto una contrazione muscolare quella che produce l'inspirazione.

Da un punto di vista simbolico, questa rappresenta la parte attiva, e quindi maschile, del respiro, l'inspirazione è il rappresentante simbolico di tutte le forze attive presenti nel nostro essere, anche di quelle che non abbiamo mai utilizzato.

Dalla nostra disposizione ad ispirare possiamo riconoscere in che misura siamo pronti ad avventurarci in ambiti nuovi e imprevedibili della nostra vita, ma anche quanto siamo disposti a impegnarci per raggiungere i nostri obiettivi. Nell'inspirazione si realizza simbolicamente il nuovo inizio. Nel momento dell'inspirazione abbandoniamo il porto sicuro del nostro ambiente consueto. Possiamo paragonare l'inspirazione a tutti i personaggi mitologici che affrontano il mondo alla ricerca della felicità. Chi parte alla conquista del mondo ha bisogno di coraggio, audacia, e combattività.

Fin da bambini impariamo a reprimere l'aggressività. Controllare il nostro potenziale aggressivo è sicuramente necessario perché possano esistere maturazione interiore e cultura esteriore.

Tuttavia bandire qualsiasi tipo di aggressività dalla propria vita significa perdere la forza vitale primaria.

La fuga all'aggressività conduce alla remissività e spesso alla debolezza. Per ritrovare la vitalità dobbiamo affrontare il mondo e fare esperienza.

L'inspirazione simboleggia questo processo sul piano fisico (chi non inspira a difficoltà a combattere nella vita).

Un altro aspetto necessario per l'inspirazione e per andare in contro al mondo con coraggio è l'ingenuità, lo stupore, la leggerezza del bambino. Grazie alla forza dell'audacia e alla leggerezza giocosa si incontrano le forze inconsce dell'uomo.

La forza di volontà data dall'audacia da sola non basta, perché solo le forze infantili conferiscono al volere la capacità di trovare un inizio. La leggerezza giocosa del bambino lo fa essere al posto giusto al momento giusto e ad agire spontaneamente, così come l'atto volontario dell'inspiro deve essere naturale e non forzato.

*In ogni ispirazione esercitiamo questo rituale di attivazione della forza vitale. Durante l'inspirazione possiamo sfidare i nostri draghi e combatterli. Una volta affrontati e sconfitti i demoni, avremo accesso alle acque della vita, alla fonte.*

## **Espirazione**

Nel viaggio simbolico del respiro siamo giunti all'apice, finita l'inspirazione, utilizzata tutta la nostra capienza, si prospetta il cambiamento, le forze attive maschili, non possono andare oltre, quello che si poteva fare è stato fatto.

È arrivato il momento di abbandonare tutto ciò che finora è stato trattenuto. È stato il momento di abbandonarsi, dobbiamo lasciare che il resto accada da sé. Tutti gli eroi devono percorrere questo cammino per superare il proprio orgoglio. La mancanza di abbandono all'espiazione, così frequente oggi, può servire come metafora a questo riguardo.

Rilassamento e apertura costituiscono la controparte di adattamento e tenacia. Questo polo opposto può diventare attivo solo con la rinuncia di qualsiasi volontà o azione. L'espiazione può aiutarci a trovare la via d'accesso al mondo e femminile, al nostro equilibrio interiore.

L'espiazione può a trovare la via d'accesso al mondo femminile, al nostro equilibrio interiore. L'espiazione comincia all'apice dell'inspirazione, quando ormai è stato accolto tutto ciò che era possibile accogliere. Perché la forza vitale possa fluire dobbiamo superare il nostro desiderio di possesso. Non c'è nulla che dobbiamo fare per espirare correttamente, la cassa toracica è dilatata, i muscoli respiratori sono contratti e non appena allentiamo la tensione, il respiro fluisce autonomamente all'esterno. Quando più ci abbandoniamo, tanto più armonioso e completo sarà lo svuotamento dei polmoni.

Il compito dell'espiazione è quello di rendere comprensibile e gestibile l'ignoto mondo interiore. Il respiro nell'immaginario individuale, nelle tradizioni, negli archetipi, esprime creazione e rinascita, la vita. Nei miti e nell'inconscio collettivo generale umano è il soffio vitale che dà origine alla creazione.

*Il respiro è la tua vita,  
il respiro è anche un ponte.  
Fra il conscio e l'inconscio,  
Fra il tuo corpo e la tua anima.  
Questo ponte deve essere utilizzato.  
Se riesci a usare il ponte correttamente,  
Puoi arrivare sull'altra riva.*

*Osho*

Erika Savoldi

## RESPIRAZIONE CIRCOLARE E CONSAPEVOLE



La pratica di respirazione, detta “circolare” e consapevole” è un atto respiratorio e non prevede le due pause fisiologiche che caratterizzano il normale ciclo di inspirazione ed espirazione, ma si costruisce di un flusso continuo senza apnee. Tale esercizio permette al corpo di ricaricarsi con una grande quantità di energia che, introdotta con l’inspiro arriva con l’espiro ad ogni cellula o distretto corporeo.

Come si fa la respirazione circolare? Con un esercizio particolarmente indicato per favorire questa tecnica di respirazione rilassante e rigenerante: si respira profondamente in maniera dolce, veloce, senza pause lasciandosi avvolgere completamente dall’aria introdotta

all’interno del nostro corpo come le onde del mare che si infrangono sul bagnasciuga. L’esercizio è praticabile indistintamente da seduti o da sdraiati nel silenzio assoluto per una durata di tempo variabile dai trenta ai sessanta minuti.

Con questo tipo di respiro circolare si attivano reazioni sia fisiologiche che mentali, in particolar modo si induce un abbassamento delle barriere razionali e difensive in atto negli stati di coscienza ordinari. Questo consente un avvicinamento e contatto con quelle situazioni emotive generalmente separate dalla nostra consapevolezza.

Attivando la nostra energia vitale con la respirazione circolare, si apre la strada al rilassamento profondo che aiuta a ritrovare e rafforzare la nostra capacità di autoascolto.

Pian piano le nostre resistenze, anche profonde, si sciolgono e si rendono accessibili i livelli più nascosti del nostro essere.

Tuttavia questo processo investe non solo la struttura fisica e mentale, ma vengono espulse anche le tossine che sono state mobilitate finché tutta la corazza somatica indotta dalle difficoltà emotive, espressive e dai sovraccarichi emozionali pian piano si scioglie, permettendo sempre più integrazione fra corpo ed emozioni.

Erika Savoldi

Uno dei miracoli più dimenticati dal corpo, è la sua capacità di massaggiare, pulire e guarire sé stesso, attraverso una normale respirazione.

Con i suoi movimenti di innalzamento e abbassamento, il diaframma massaggia, a ogni respiro, tutte le aree e gli organi del corpo. Il suo massaggio elimina il materiale di scarto, sostiene il flusso sanguigno, rilassa le tensioni e ci mantiene aperti ed energici: permette così una buona circolazione del sangue e una buona saturazione dell'ossigeno nella microcircolazione di ogni tessuto del corpo. Dalla testa fino ai piedi, la respirazione compie nel nostro corpo, un incredibile lavoro. Con ogni respiro, ossigeno ed energia inondano il nostro corpo e lo mantengono connesso alla pulsazione della vita.

**Cap. 9**  
**LA TERAPIA DELL'UMORISMO**



*“La vita è troppo importante per essere  
presa seriamente.”*

*O. Wilde*

Ogni volta che esercitiamo l'arte di aiutare qualcuno o di soccorrere noi stessi con l'obiettivo di migliorare le nostre condizioni di vita e di conseguenza la nostra salute del nostro corpo e della nostra mente, facciamo qualcosa che potremo definire una forma di cura, di terapia o di autoterapia.

Il termine "terapia" deriva dal greco (terapia) e significa cura, guarigione, consiste nell'insieme di provvedimenti atti a migliorare lo stato di salute.

La definizione dell'OMS chiarisce il concetto di salute (come stato di completo benessere fisico, mentale, sociale e non soltanto assenza di malattia), e la rivendica come un diritto inalienabile a livello mondiale per tutti.

Erika Savoldi

La terapia o autoterapia dell'umorismo, ci permette di ritagliarci uno spazio di riflessione e di ricerca personale che ci induce a non dipendere dalla realtà percepita, ma di andare oltre ad essa, per scoprire nuovi mondi e nuovi orizzonti di pensiero e di azione.

L'umorista è colui che è consapevole del carattere problematico del mondo; egli sente che esiste una realtà superiore, una trascendenza che non riesce a comprendere e che lo porta a prendere le distanze dalla realtà. Egli non è né disperato né angosciato, ma rimane sospeso, in una fase di passaggio, a guardare tutto ciò che lo circonda senza farsi travolgere.

Per Luigi Pirandello, l'umorismo è una risorsa fondamentale che ci permette di afferrare il senso assurdo delle cose senza perdere la nostra sensibilità umana, il segreto dell'umorismo sta proprio nella capacità di saper riflettere, approfondire e confrontarsi con il problema umano che si cela dietro ogni comportamento comico, e quindi di appropriarci più profondamente di tutto quello che abbiamo imparato a cogliere attraverso il semplice riso.

Per Sigmund Freud, l'umorismo è una potente arma di difesa, tra le più eccelse, perché contrariamente alle altre, garantisce la salute psichica esaltando la ricerca del piacere.

Per Soren Kierkegaard pone l'accento sull'ironia come una sorta di fuoco che purifica, una prova superiore, un'anticamera per accedere all'essenziale e al divino. L'ironia è una cultura specifica dello spirito e segue l'immediatezza.

Per Friedrich Nietzsche l'umorismo va al di là del bene e del male, non è né ottimistico né pessimistico ed è in grado di purificare ciò che tocca.

Ridendo di tutto ciò che ci sconcerta e sconvolge, riacquistiamo la nostra libertà di valutazione, riscattiamo la nostra presenza nel mondo come essere liberi capaci di non farci schiacciare dagli avvenimenti.

Questo può accadere solo a patto che ci permetta di prendere consapevolezza della nostra vera condizione umana.

L'umorismo è senza dubbio intrecciato con il nostro il lato oscuro del nostro animo e quindi con tutto ciò che per noi da sempre rappresenta un enigma e un mistero.

Chi lavora o presta un servizio nella relazione d'aiuto può arginare le conseguenze di sentimenti negativi come la rabbia, l'odio, la paura, la depressione con l'umorismo gestendo situazioni che presentino forti tensioni emotive, evitando che si possano sentire frustrate, inadatte e fuori posto.

L'umorismo utilizzato in modo attento e appropriato si comporta con il nostro cervello come se fosse uno sgrassante: scrosta le informazioni dalle impurità emotive, libera la capacità di comprensione, permette una maggiore flessibilità nei giudizi e profondità nelle riflessioni.

Un esempio impareggiabile di come si possa coniugare tragedia ed umorismo ce lo offre il celebre e premiato film "La vita è bella" di Roberto Benigni. In questa straordinaria opera cinematografica le risate si mescolano alle lacrime, alternando l'aspetto serio e tragico (l'orrore e la crudeltà umana che si rispecchia nell'olocausto) con l'aspetto comico e ludico (la gioia di vivere che si rispecchia nella purezza di un bambino).

Il film racconta la storia di un ebreo (Guido) che, innamoratosi di una donna (Dora) con la quale ha un figlio (Giosuè), è costretto a subire la deportazione in un campo di concentramento nazista. Per difendere il suo bambino di cinque anni da una realtà orribile, egli è obbligato ad inventarsi un'interpretazione alternativa dei fatti, avviando una specie di gioco, le cui regole, inventate volta per volta, consentiranno al bambino di salvarsi, fisicamente e mentalmente, dalla crudeltà di quel contesto. L'umorismo motivazionale assume un ruolo fondamentale, noi accettiamo che si possa ridere di una tragedia così immane perché comprendiamo che questa è l'unica risorsa che si possiede per permettere a un bambino di sopravvivere ad un evento le cui implicazioni tragiche sono troppo abnormi per la sua giovane mente, impreparata a coglierne la portata e il senso. Per fare questo Guido deve modificare la realtà, piegarla alla sua volontà, cambiare le regole, giocare liberamente con i fatti, creando così quel velo ludico che possa proteggere suo figlio da quel male e mantenere così intatta la sua innocenza e purezza.

I bambini sono consapevoli della realtà più di quanto noi generalmente crediamo. Essi sono straordinariamente in grado di percepire ed interiorizzare gli eventi anche se non sono pienamente capaci di comprenderli nel loro vero significato. Quando giochiamo con un bambino, egli sa perfettamente che stiamo giocando: la differenza tra lui e noi è che egli, se deve scegliere, sceglie comunque il gioco. È come se sapesse che tutto è un gioco e che quindi tanto vale partecipare a un gioco divertente, che sorprende e dà gioia.

## **L'IRONIA**

L'ironia ha avuto un ruolo fondamentale fin dall'inizio della storia del pensiero umano, da quando Socrate l'ha adottata come strumento d'eccellenza per la ricerca filosofica: una sorta di finzione pedagogica necessaria alla conoscenza di sé che rifiuta qualsiasi dogma e si adopera contro ogni presunzione di sapere. L'ironia può dare significato a una semplice battuta, a un intero discorso, a una concezione generale della vita. Ma che cos'è in effetti l'ironia? a che cosa serve? Quando e perché abbiamo l'esigenza di utilizzarla?

L'ironia può essere fine, garbata, beffarda, come una multicolore tavolozza di sfumature. Ironica può essere una battuta, ma anche un discorso, un atteggiamento, uno sguardo. Usando l'ironia proponiamo all'altro un gioco di simulazione della realtà, una specie di rappresentazione teatrale in cui recitiamo una parte ma senza mai nascondere la realtà. Così facendo invitiamo il nostro interlocutore a collocarsi fuori dal contenuto, a osservarlo dall'alto come se fossimo entrambi in una commedia.

L'umorismo ci aiuta a non esagerare, a mantenere le distanze, a osservarci in maniera non critica, a non idealizzare una necessità emotiva o un modello comportamentale a totale discapito degli altri. Essendo uno strumento contemporaneamente razionale ed emotivo, è in grado di rielaborare ogni manifestazione umana, riequilibrandone il senso e indirizzandola verso un canale interpretativo più congeniale. Il suo uso può essere agevolato dalla consapevolezza che è un sentimento in grado di diffondersi per contagio e quindi, a volte basta innescare la miccia. Il riso predispone ad uno stato d'animo positivo quindi mette chiunque nelle condizioni di affrontare la realtà e le relazioni nel modo migliore.

Le stesse emozioni tradizionalmente considerate negative, come il risentimento, l'eccessiva apprensione o la paura di non servire a nulla possono essere condizionate umoristicamente e diventare strumenti per acquisire consapevolezza dei propri limiti, non farsene un dramma ma anzi diventare un punto di partenza per crescere umanamente.

## RIDERE DEI PROPRI DIFETTI: L'IMPORTANZA DELL'AUTOIRONIA



L'autoironia è una modalità di comunicazione attraverso la quale riusciamo, a esprimere noi stessi, superando i nostri limiti e i nostri handicap. Con essa riusciamo a dire la verità su noi stessi, senza farne una tragedia, ma anzi buttandola su un piano ludico e scherzoso.

Attraverso l'autoironia noi acquistiamo un maggior controllo delle nostre emozioni, troviamo un modo alternativo di comunicare i nostri difetti e le nostre mancanze e impariamo nuove strategie per gestire le nostre relazioni. Saper ridere di sé stessi è indice di una forte consapevolezza dei propri limiti e della propria fragilità, che si traduce in una costante abilità nel saper monitorare sé stessi

autovalutando in ogni momento la propria condizione esistenziale e umana.

Allenare l'autoironia, indipendentemente dagli effetti benefici che può avere in contesti sociali e relazionali, comporta numerosi vantaggi soprattutto per chi lo pratica.

Innanzitutto ci fa diventare consapevoli dei nostri difetti e delle nostre mancanze, e quindi ci spinge a migliorare il carattere e stimolare un cambiamento positivo dei comportamenti.

In secondo luogo ci rende meno vulnerabili, perché permettendo di scherzare noi per primi sulle nostre imperfezioni, non rischiamo di lasciare ad altri il compito di smascherarle, o dissacrarle. In terzo luogo dissimulando i nostri timori, ci rendiamo più disponibili e tolleranti, più aperti al dialogo, più sensibili alle istanze degli altri e più portati a far accettare il nostro punto di vista.

## LA LEGGEREZZA DI DIRE LA VERITA' IN MODO UMRISTICO



Ma perché un'affermazione, pur avendo un contenuto sgradevole, quando viene detta attraverso l'umorismo è accettata con più facilità? Vediamo insieme brevemente i quattro punti.

- Creiamo una complicità ludica con l'interlocutore
- L'attenzione è più sulla relazione che non sul contenuto della frase
- L'emozione associata al riso si attiva prima di qualsiasi altra emozione
- La battuta umoristica (se non è sarcastica e banale) genera un senso di gratificazione sia in chi la propone sia in chi la comprende.

Un'affermazione sgradevole, quando arriva al nostro cervello, viene subito trasmessa alla parte emotiva della mente. Se non subentra una decodificazione differente il nostro corpo si prepara a reagire in modo negativo al messaggio ricevuto, il tipo di reazione dipenderà dalla capacità maggiore o minore di autocontrollo dell'individuo.

Diversamente da quanto appena detto, una battuta comica efficace, (non sarcastica) pur possedendo un contenuto ostile, dovendo essere prima ridecodificata nel suo aspetto umoristico e poi rielaborata nel centro emozionale perde per strada gran parte della sua ostilità.

La forma del messaggio comico, arrivando nel cervello prima del suo reale contenuto sfavorevole, con l'umorismo ci prendiamo del tempo prezioso per ragionare e per capire meglio cosa sta succedendo intorno a noi, a volte il semplice dire la verità fa ridere, soprattutto quando siamo abituati a nasconderla per imbarazzo o per paura di essere giudicati.

### **L'UMORISMO PER RISTRUTTURARE PENSIERI E COMPORAMENTI**

Nella maggior parte dei casi in cui l'umorismo è considerato uno strumento terapeutico per ristrutturare comportamenti e modi di pensare, esso viene principalmente utilizzato per inquadrare eventi sotto un'altra prospettiva, contrastando pensieri irrazionali con l'assunzione di comportamenti emotivi più fondati sulla realtà e quindi più adattivi.

Esso insomma, può aiutare a far emergere l'assurdità di certi punti di vista o di comportamenti con l'esagerazione umoristica, demitizzando l'eccessiva serietà attribuita agli eventi della vita e incoraggiando nella relazione d'aiuto ad avere una maggiore accettazione del sé, nonostante gli errori commessi.

Nel corso "come far male a sé stessi" proposto dal psicoterapeuta Enrico Rolla si cerca di scoprire come dietro i nostri comportamenti negativi esista una logica che possiamo imparare a controllare. Dopo aver scoperto quanto del nostro comportamento dipende da un particolare schema dei nostri pensieri, saremo realmente capaci di sorridere a noi stessi.

Come vivere da ammalati essendo sani, come rovinarsi un'intera giornata, come ingrassare sempre di più, come farsi venire lo stress, come subire gli altri e diventare insicuri, sono solo degli esempi di come invece di chiederci quali pensieri negativi ci portano a compiere azioni che ci danneggiano, ci imponiamo di assumere comportamenti virtuosi che, una volta reiterati ci costringono a modificare i nostri pensieri in modo positivo. Per superare i blocchi del pensiero occorre agire prima che esso formuli le sue sentenze, esattamente come fa l'umorismo.

## **L'UMORISMO E IL SISTEMA IMMUNITARIO**

Partendo dal presupposto che l'umorismo può essere identificato come un mezzo in grado di promuovere il processo fisiologico e psicologico della salute, alcuni esperti hanno fondato una nuova disciplina: la gelotologia. Questa dottrina si occupa dello studio del ridere in relazione alle sue potenzialità terapeutiche.

Per studiare il riso e comprenderne i diversi aspetti è necessario un approccio multidisciplinare: quando una persona ride aziona un complesso meccanismo e mette in comunicazione fra loro la sfera emotiva, corporea con quella intellettuale, spirituale, energetica.

La gelotologia indica come elementi essenziali del processo dell'umorismo, lo stimolo(humor), la risposta emozionale(allegria) e gli aspetti comportamentali che ne derivano (ridere, sorridere). L'humor ha valenza multidimensionale, con implicazioni a livello psicologico, fisiologico, sociale emotivo e cognitivo.

Il fenomeno della risata si manifesta in modo evidente attraverso la respirazione e l'attività scheletrico –muscolare quando ridiamo il nostro modo di respirare muta, dato che aumentano la ventilazione e l'ossigenazione del sangue e diminuisce l'aria residua nei polmoni.

Il riso sembra avere un effetto positivo sulla salute: l'aumento della circolazione del sangue, il coinvolgimento di gran parte dei muscoli interni e il successivo rilassamento e abbassamento della pressione possono avere effetti positivi per problemi cardiovascolari e respiratori e comportare una forte riduzione dell'ansia e dello stress.

La ricerca ha infine dimostrato che il riso incrementa la secrezione di sostanze chimiche naturali catecolamine e endorfine che fanno sentire vivaci e in forma. In particolare al termine di una risata si ha un rilascio di endorfina (oppiode endogeno) i cui effetti sono immunostimolante, antidolorifico, euforizzante e calmante. Diminuisce invece la secrezione del cortisolo e abbassa il tasso di sedimentazione. Il che implica una stimolazione della risposta immunitaria.

Molte ricerche sperimentali hanno esaminato gli effetti dell'umorismo sul sistema immunitario e su quanto il senso dell'umorismo e il ridere possano moderare gli effetti negativi dello stress riducendo il livello nel sangue dei cosiddetti "ormoni dello stress" (come cortisolo) e stimolando la crescita spontanea di cellule importanti per il sistema immunitario (i linfociti).

Ad esempio alcune osservazioni fatte su individui malati di cancro e HIV hanno dimostrato che l'umorismo, potendo ridurre lo stress è in grado di aumentare il rilascio naturale di cellule importanti

del sistema immunitario (le T killer), e quindi di rafforzare le difese dell'organismo e incrementare le possibilità di guarigione.

La Psico-neuro-immunologia che si occupa di indagare sul rapporto tra emozioni e sistema immunitario ha messo in evidenza i vantaggi derivanti dall'umorismo per la salute umana., una visione olistica dove i pensieri e le emozioni sono intrecciati gli uni con gli altri e il sistema nervoso centrale e il sistema immunitario si influenzano vicendevolmente. Quello che risulta è che non si tratta solo dell'effetto del ridere ma quello che risulta determinante soprattutto la parte cognitiva, ovvero quella specie di abilità a mantenere una costante dimensione umoristica durante i momenti di disagio.

### **IL CORPO CHE RIDE**



“Ridere senza motivo “è uno slogan che contraddistingue un metodo che promuove in tutto il mondo la pratica del ridere, fondato da un medico indiano (Madan Kataria) e che coniuga alcuni esercizi respiratori propri dello yoga con altre tecniche che inducono e stimolano la risata fisiologica.

Chi pratica lo yoga della risata sostiene due semplici tesi, e cioè che il corpo non avverte la differenza tra una risata reale e una indotta (cioè creata appositamente senza ragione comica) e che quest'ultima produca gli stessi benefici a livello fisiologico che psicologico.

L'esempio classico che viene spesso citato a supporto di questa disciplina è quello di Norman Cousins, giornalista americano appassionato di psico-neuro-immunologia, che riuscì a guarire, grazie anche soprattutto alle risate, da una terribile malattia cronica degenerativa. Egli è diventato l'emblema, anche nella medicina tradizionale, di uno dei tanti risultati positivi ottenuti attraverso il ridere.

Nel 1979 il giornalista si ammalò di una grave forma di spondilite anchilosante, una tremenda malattia dei tessuti connettivi delle articolazioni che lo costrinse immobilizzato in un letto d'ospedale tra atroci dolori e con una prognosi di pochi mesi di vita. Norman aveva sentito parlare degli effetti terapeutici del buon umore sia delle potenzialità antiinfiammatorie della vitamina c e del suo valore coadiuvante del sistema immunitario.

Testardamente convinse il suo medico curante a tentare una nuova terapia dismettendo tutti gli inutili farmaci che, a suo dire, non facevano altro che avvelenarlo, facendosi introdurre per via endovenosa massicce dosi di vitamina C e soprattutto, bombardandosi con folle comicità dei fratelli Marx e dei vecchi filmati in candid camera.

Otto giorni dopo il suo medico cominciò a notare veri e propri miglioramenti, e quattro mesi dopo, inspiegabilmente Cousin riprese a lavorare a tempo pieno.

Madan Kataria si è spinto oltre, ritenendo che si possa imparare a ridere senza il supporto di barzellette, gag comiche, battute o situazioni divertenti: si può beneficiare appieno di tutti gli effetti positivi del riso senza dover ricorrere all'obbligo di assistere o orchestrare situazioni divertenti.

Le risate che solitamente si fanno non durano molto al massimo uno o due minuti (essendo intervallate dalla necessità di dover capire la battuta o una situazione divertente) e perciò risultano insufficienti ad apportare quei cambiamenti fisiologici e biochimici nel corpo che possono ingenerare benessere. Per ottenere i benefici della risata bisogna invece ridere in maniera continuativa per almeno quindici minuti, e per farlo occorre possedere delle tecniche in grado di prolungarla come e quando si vuole. Inoltre essa deve essere forte e fragorosa e provenire dal diaframma (per questo diventa fondamentale adottare la pratica del pranajama, cioè della respirazione yoga).

Le pratiche adottate dallo yoga della risata si sviluppano più facilmente in gruppo, quando si combinano insieme contatto visivo, gioco infantile e allenamenti appositamente studiati per stimolare l'aspetto ludico.

Con semplici esercizi di riscaldamento, che comprendono stretching, vocalizzazioni battito delle mani e movimenti del corpo, si cerca di far cadere quelle inibizioni che impediscono l'abbandono del gioco; mentre gli esercizi di respirazione yoga servono a preparare i polmoni alla risata; infine segue una serie di "esercizi di risate", che combinano tecniche teatrali di ascolto, ripetizione e visualizzazione con altre tecniche di condivisione ludica di atteggiamenti buffi. Si parte da una risata simulata e un po' forzata per poi arrivare alla risata autentica, incondizionata, prolungata, sostenuta. La tecnica della risata incorpora negli esercizi il pranajama, l'antica scienza della respirazione. Si ritiene che il pranajama possa influenzare il corpo, la mente e le emozioni. Secondo la filosofia yoga, noi viviamo perché l'energia cosmica dell'universo scorre nel nostro corpo attraverso il respiro, che è la forza vitale o prana. L'essenza della vita è respiro. A causa dello stress e delle emozioni negative, il nostro respiro diventa irregolare e superficiale, influenzando il flusso del prana attraverso il corpo. Da un punto di vista scientifico, la componente più importante che è data dall'utilizzo di una buona respirazione è la capacità che abbiamo di ossigenare il sangue e quindi il nostro cervello e il nostro corpo. Una cattiva salute è spesso collegata ad una cattiva respirazione, e cioè a una respirazione inadeguata a incamerare l'ossigeno di cui abbiamo bisogno di espellere l'aria nociva. Unire la risata, che è già un potente esercizio aerobico che attiva fortemente il diaframma, alla pratica della tradizione millenaria della respirazione yogica del pranayama è un'operazione salutare che può contribuire in modo determinante il nostro benessere.

## LA LIBERTA' ESPRESSIVA E DEL LINGUAGGIO: LA CLOWNTERAPIA



Senza dubbio il clown incarna il tipo di comicità che più si avvicina alla libertà espressiva non vincolata a contenuti specifici, a una forma di gioco che si ispira alla leggerezza infantile: gioco con il corpo, gioco con le parole, gioco con i fallimenti, gioco con le credenze, gioco con le emozioni.

Il clown inventa scherzi innocui, situazioni paradossali che sollecitano un immaginario universale, manipolando e rovesciando contesti, oggetti e ruoli noti e creando continuamente nuovi mondi e scenari divertenti.

Egli si nutre di tutto ciò che è goffo, sbagliato, incongruente, surreale, per poi trasformarlo in qualcosa di universalmente buffo e riproporlo come spunto umoristico da condividere. Il clown è una sorta di raccolta differenziata di tutti quei comportamenti umani che siamo soliti scartare il cui unico scopo è di riciclarli e tradurli in piacere comico, in risate disinteressate e in benessere relazionale. Le origini del clown sono misteriose. Alcuni fanno risalire la sua nascita in epoca ellenica, registrando la

Erika Savoldi

presenza di persona, oggi clowneschi già durante le grandi feste antiche in onore del dio Greco Dionisio. Durante il Medioevo, infatti il buffone di corte figura molto simile al clown moderno, era incaricato di osservare e rappresentare con distacco e critica gli avvenimenti, ed era l'unico autorizzato a dissacrare il potere. Il suo ruolo nelle corti era fondamentale alla sopravvivenza dei potenti stessi, che attraverso le sue performance avevano l'opportunità di rimanere in contatto con la realtà, richiamati dall'umorismo alla loro condizione di fragilità umana e quindi evitando il rischio di cedere alla follia e al delirio d'onnipotenza.

Con il tempo il clown diventerà un momento indispensabile non solo di spettacolo circense ma anche nella vita di tutti i giorni.

Nella vita quotidiana e nei contesti di vita reale dove il clown interviene, egli propone sempre una dimensione di festa, di gioco, di creatività spronando a recuperare la curiosità, la spontaneità, la semplicità e l'ingenuità, tutti attributi tipici di quel bambino gioioso che risiede all'interno di ognuno di noi.

Il clown, quindi, è come un bambino: esso rappresenta la naturale idoneità dell'uomo verso la vita stessa, esorcizzando la sua impotenza, le sue contraddizioni e, soprattutto la sua costante lotta, ridicola e sproporzionata, contro i fantasmi dell'egoismo e della vanità.

I punti di confluenza tra un bambino e un clown sono tanti, primo fra tutti quello di doversi confrontare con un mondo immenso e sconosciuto, con oggetti sproporzionati, con personaggi grandi, forti, imprevedibili.

Il clown in realtà ha due facce: il bianco, saggio e apparentemente intelligente, e l'Augusto, incapace e apparentemente stupido, che è costretto, esattamente come succede ai bambini, a imparare le buone maniere del vivere delle persone normali(adulti).

Queste due facce del clown, così diventano lo specchio del vivere dell'uomo, una trasposizione comica del contrasto tra l'essere e il dover essere dell'uomo che si sente diviso in due anime, quella sicura di sé che si espone con orgoglio al mondo esterno indossando spesso solo una maschera apparente, e quella incerta trasgressiva che viene soffocata alcune volte per paura del giudizio degli altri.

Attraverso il clown Bianco e la sua caricatura esasperata, sia i bambini che gli adulti si vendicano umoristicamente di tutte le frustrazioni subite dall'imposizione di regole, dai precetti del dovere e della repressione dei propri desideri e bisogni.

Con il clown Augusto, al contrario, ci identifichiamo con i limiti dell'uomo, con la paura della condanna sociale, ma anche tutto quello che vorremmo o avremmo voluto fare: rompere i piatti, rotolarci per terra, tirare i secchi d'acqua in faccia, fare le boccacce, dire apertamente ciò che si pensa, abbuffarsi di cioccolata, fare scherzi ecc. Tutto ciò insomma, che i vari clown Bianchi adulti (la madre, il padre, la zia, il fratello e la sorella maggiore ecc.) ci hanno sempre impedito di fare.

Oggi, forse anche ieri, le persone hanno perso la gioia di ridere di queste cose, abdicando alla sua parte ludica e autoironica a vantaggio di un vivere sociale standardizzato, ossessivo e frustrante, ma lo strumento del clown, pur essendo povero di mezzi, riesce con la sua fantasia ad essere efficace nel convincere gli uomini a recuperare parte della loro umanità attraverso il gioco e l'umorismo.

Il clown, facendoci da specchio, riflette la naturale goffaggine che abbiamo nel fronteggiare un mondo disagiata, e il turbamento che si coglie quando non riusciamo ad afferrare il senso, esso si prende gioco della nostra sicurezza, rovescia l'ordine che abbiamo dato alle cose e, sovvertendo qualsiasi oggettività, ci mostra i punti deboli delle nostre barriere esistenziali.

Quest'opera di demolizione è solo apparentemente negativa, perché egli ci consente di attingere le energie vitali proprio dai nostri stessi errori, insegnandoci a rialzarci da terra tutte le volte che crolliamo: il clown, ogni volta che cade, grazie alle sue acrobazie comiche è in grado di risollevarsi per volare in altri luoghi e ridare colore alla vita.

## **CAP.10**

### **I CASI**

#### **CASO 1**

In questa tesi dove la leggerezza diventa una ricerca di uno stato interiore, di un modo di essere, di prendersi cura del proprio corpo, vorrei sottoporre il caso di una signora di nome Francesca, 44 anni sposata, moglie di due figli che si rivolge a me inizialmente per consigli alimentari e trattamenti naturopatici per problemi di stanchezza e sovrappeso con un forte desiderio di riprendere in mano la propria vita.

Nel primo colloquio generale mi racconta le sue abitudini alimentari, non proprio corrette, negli ultimi anni dopo aver perso il posto di lavoro, si è avvicinata al cibo come forma compensatoria di una frustrazione interiore, trovandosi a casa tutto il giorno le occasioni per avvicinarsi al frigorifero in stati emotivi di non completa serenità erano molti.

Ho cercato di rivedere insieme a lei uno stile alimentare che potesse nutrire non solo il suo corpo ma anche la sua mente, fornendole molta energia.

Per ridurre il peso è importante dissociare nella dieta carboidrati e proteine, e consumare molte verdure (crude o cotte) nei modi più svariati: a vapore, alla griglia, al forno, saltate in padella.

L'ideale è associare nello stesso pasto più verdure dai colori diversi e ben accostati, preparate in modo diverso. L'occhio vuole la sua parte e un piatto ben presentato dà piacere di sedersi a tavola ed entusiasmo nell'intraprendere nuove abitudini. Inoltre il ricco apporto di vitamine e Sali minerali, assicurato da una dieta a base di verdure, contribuisce a ripristinare un'ottima funzionalità a livello enzimatico, stimola la depurazione dell'organismo, migliora il metabolismo e svolge un'azione generale antiossidante che porta energia e migliora l'umore.

A loro volta le crudità migliorano il livello di zuccheri nel sangue e riducono la pressione sanguigna se necessario, le fibre agiscono migliorando il metabolismo degli zuccheri. Per questo motivo, oltre alle verdure è importante il consumo di cereali integrali (naturalmente in misura minore delle verdure), sostituiti sporadicamente dalle proteine, in maggiore quantità di origine vegetale.

Assolutamente da evitare sono gli zuccheri e le farine raffinate, i grassi saturi, quindi latte e derivati, additivi alimentari, alcool bibite gassate.

Una dieta corretta a base di cibi biologici, privi dunque di additivi e residui agricoli come antiparassitari per evitare l'insorgenza di intolleranze alimentari che frequentemente portano a problemi di sovrappeso.

Molto utile ai fini della riduzione del peso corporeo è l'abitudine di bere l'acqua lontano dai pasti, avendo cura di scegliere acqua di buona qualità. Basta premunirsi e portare con sé una bottiglia, in modo che si abbia sempre a disposizione, quando si avverte anche solo minimamente lo stimolo della sete. Questa buona abitudine consente di eliminare le ritenzioni idriche e le tossine che si producono durante la giornata.

Un altro alimento importante sono l'utilizzo delle alghe per le molteplici proprietà: stimolano la tiroide e attivano il metabolismo con un effetto dimagrante (ma solo per chi ne ha bisogno); sono remineralizzanti e tonificanti, contrastano il ristagno della circolazione linfatica e i processi degenerativi, attivando la circolazione.

Ripartire dall'intestino per mettere ordine e riequilibrarlo, un altro passo importantissimo, consigliati allora i probiotici e fermenti lattici internamente e impacchi di argilla e terra vergine sul ventre.

È stato fondamentale rivedere l'attività fisica in modo regolare, indispensabile per raggiungere il proprio peso forma, giacché consente di aumentare la massa magra (muscoli) e ridurre il grasso corporeo. Migliora la funzionalità cardiovascolare e respiratoria e quindi l'apporto di ossigeno e nutrienti alle cellule, aiuta l'organismo ad eliminare i ristagni e i prodotti di rifiuto dei tessuti, migliora l'umore, il senso del benessere, consente uno scarico dello stress e dell'aggressività, libera la mente da pensieri ossessivi, migliora la postura e la struttura del corpo.

Gli esercizi fisici più indicati sono attività aerobiche come nuotare, camminare passo veloce, andare in bicicletta, giocare a tennis.

È stato necessario farle osservare il suo linguaggio, eliminando i termini negativi e sostituendoli con parole e con frasi propositive (mente e corpo vanno insieme).

Sostituire anche il termine "dimagrire" che è entrato nel nostro inconscio come una pratica faticosa, di sacrificio, con la parola "raggiungere il peso ideale"; portando la sua attenzione non sugli "alimenti da eliminare" ma su quelli nuovi da introdurre e scoprire.

Anche consigliare di premiarsi con qualcosa che faccia sentire vivi, per ogni piccolo passo raggiunto, ed essere grati alla vita per aver intrapreso un cammino che porterà gioia ed autostima porta a piacere, motivazione per quello che si sta attuando.

### **L'ANGOLO DELLA FITOTERAPIA**

È stato consigliato l'utilizzo della fitoterapia, in quanto il fegato nel momento di una dieta utilizza i grassi immagazzinati ed è costretto a lavorare di più del solito per ossidarli completamente, inoltre oltre ai grassi vengono mobilizzate anche le tossine liposolubili stoccate nel tessuto adiposo.

Per sostenere il fegato nel suo metabolismo e nel suo lavoro di eliminazione sono utili tutti i rimedi di sostegno epatico, in particolare il rosmarino TM per l'attività di drenaggio e antiossidante, Rosmarino MG come drenante epatico e disintossicante di tutto l'organismo, Curcuma ES o EF con attività di drenaggio biliare, e di sostegno nel metabolismo del colesterolo.

Importante anche l'utilizzo di un drenante linfatico come la Betulla verrucosa linfa, perché erano presenti edemi diffusi sulle gambe.

Per la forte ritenzione idrica è stata consigliata la Pilosella TM.

Per la sua fame da stress è stato consigliato anche l'oligoelemento diatesico Manganese -Cobalto (Mn-Co), come regolatore e Fico gemme MG come grande rimedio per armonizzare il ritmo fame-sazietà.

### **DALLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

Il sovrappeso causato da eccessi alimentari, da stress, era accompagnato da stanchezza, difficoltà digestiva e da disagi di ordine di pensieri, il suo tessuto adiposo faceva intuire che era per lei uno strato di protezione oppure una coperta calda ed accogliente.

Attraverso la riflessologia plantare siamo andati a stimolare gli organi emuntori e digestivi per favorire il processo depurativo e migliorare la digestione.

Ho iniziato i trattamenti con rene, uretere e vescica in modo da permettere una disintossicazione e andando a rinforzare la volontà. Un buon rene in equilibrio dona forza vitale e tenacia indispensabili per seguire un processo di purificazione, di cambiamento alimentare e mentale.

Il trattamento di tutto il sistema linfatico permette di migliorare il drenaggio e la disintossicazione. Ho massaggiato anche il sistema nervoso (encefalo, midollo spinale e plesso solare) per aiutarla a sedare la fame nervosa e mantenere calma e tenacia.

Mi sono soffermata nella zona riflessa dello stomaco, particolarmente importante poiché a volte mangiava per la sensazione di dover riempire il buco" o anche per una sensazione di bruciore e dolore.

È stato massaggiato anche i punti riflessi del fegato e della vescica biliare. Infatti, mangiare troppo nasconde insoddisfazioni o qualche rancore, sentimenti che “risiedono” in questi organi.

Il fegato è più legato alla rabbia, la cistifellea alla frustrazione e all’indecisione.

Il sovrappeso riporta alla sensazione di trattenere, non esprimersi con serenità e all’incapacità di rapportarsi in modo armonioso con l’ambiente esterno.

Per questo è stato trattato anche il punto riflesso del pancreas e della zona dell’intestino: il punto pancreas era dolente agli inizi dei trattamenti per la continua elaborazione di pensieri in solitudine.

La zona dell’intestino tenue per la difficoltà a digerire.

Mi sono soffermata durante tutti i trattamenti sulla zona del colon, sigma e retto, in quanto organi di eliminazione.

Mi raccontava infatti che soffriva di disturbi dell’alvo, meteorismo e fermentazioni. Mangiare in modo scorretto infatti vuol dire affaticare gli organi emuntori e mettere a dura prova la flora batterica simbiote.

Nelle zone molto tese mi sono soffermata con un massaggio leggero.

## **FIORI DI BACH**

È stato consigliato di assumere inizialmente Water Violet dei fiori di Bach, per permetterle di aprirsi al contatto e alla comunicazione profonda, aiutandola a manifestarsi ed esprimersi con sincerità.

Agrimony per aiutarla a sedare il tormento interiore, quello non manifestato espressamente.

Scleranthus, il fiore di Bach per l’indecisione sulle scelte per il suo futuro.

Centaury per aiutarla a ritrovare la propria autostima e l’espressione dei suoi desideri.

Dopo un mese di trattamento, avvertiva ancora la sera tardi delle vere e proprie crisi di fame, così siamo passati a Impatient che è un grande aiuto nelle crisi di fame e Cherry Plum per placare l’eccesso di fame nervosa.

Pine perché dopo le abbuffate notturne si sentiva estremamente in colpa.

## **PSICOSOMATICA**

L’apparato digerente ci mette in relazione con la parte più materiale della nostra realtà, operando in modo che la materia, il cibo si elevi diventando energia.

L’elaborazione, la digestione, l’assorbimento, l’eliminazione non sono un meccanico “introdurre-distribuire-eliminare” ma si rivelano tappe di un atto magico, sacro che compiamo ogni giorno.

Un aumento di peso può derivare da un'iperalimentazione che è causata e collegata con un contatto non armonico con il nostro mondo emozionale.

Quando non riusciamo a esprimere la nostra emozione, magari perché subiamo dei blocchi che arrivano dall'esterno, ma soprattutto perché siamo in balia di riflessi condizionati, legati a esperienze magari lontane nel tempo che ci hanno insegnato a minimizzare a tenere tutto dentro, questo stato riesce a minare il nostro benessere generale e ci può far accumulare peso alterando molto spesso il nostro rapporto con il cibo e il nostro metabolismo.

Il sovrappeso ha radici profonde, bisogna considerare come il nutrimento nasconde una serie di significati simbolici legati alla sfera affettiva e che danno agli alimenti un valore che va ben oltre del puro aspetto biologico.

Si introducono più calorie del normale proprio perché ciò di cui si ha bisogno sono "calorie affettive" ma non se ne è consapevole.

Ricorrere al cibo diviene allora una modalità automatica per tamponare questa angoscia, anestetizzando con il cibo le sofferenze.

-Qual è il vuoto insaziabile che si ha bisogno di colmare con il cibo, la domanda cruciale che ha aiutato Luisa a rimettersi in contatto con le proprie emozioni, entrando in uno stato di osservazione e non giudizio ogni qualvolta si avvicinava al cibo non con consapevolezza e amore ma con nervosismo e ansia.

-Comprendere i suoi bisogni, i carichi emotivi e fisici che si è assunta inconsapevolmente per un senso del dovere e per un senso di colpa verso la famiglia, rivedendo con lei il suo sistema di credenze, i suoi valori e consigliarla di tenere un piccolo diario quotidiano dove scrivere i pensieri che sopraggiungevano durante la giornata, le ha permesso di entrare in contatto con la sua parte più profonda e pian piano non solo si è alleggerito il suo corpo ma anche la sua mente ne ha giovato.

## **CASO 2**

Giulia 36 anni impiegata, vive ancora con i genitori si rivolge a me inizialmente per ricevere trattamenti riflessologici, poi mi parla del suo problema di rinite allergica e chiede consigli alimentari.

I sintomi sono molto fastidiosi: gli occhi danno spesso lacrimazioni e si arrossano, starnuti, secrezione nasale liquida e acquosa. Compaiono anche a seguire cefalee frontali, irritabilità.

Quando la stagione invernale avanza si manifesta tosse e qualche bronchite

Durante il colloquio mi informa anche che ha già eseguito test allergici con esito positivo verso il pelo di animali e il polline e negli esami del sangue risultano accentuati i valori degli eosinofili.

I suggerimenti sono inizialmente a livello nutrizionale informandola degli alimenti a basso contenuto di sostanze allergizzanti, importante evitare latte e derivati, in quanto provocano un 'ipersecrezione di muco, eliminare additivi, coloranti artificiali e conservanti. Evitare anche per non sovraccaricare il fegato proteine animali in eccesso, farine con glutine, zuccheri di ogni tipo ma anche solanacee (in particolare (pomodori, melanzane, patate).

Il miso è un alimento fermentato a base di soia e di un cereale (riso oppure orzo) e si utilizza come condimento ed è ottimo per zuppe. Oltre ad essere un depurativo del fegato, alcalinizza il sangue, migliora la circolazione e aiuta a ristabilire la flora batterica intestinale. Tra le alghe, la wakame fornisce Sali minerali e vitamine. Sostanze antiossidanti importantissime.

Il pesce è da preferire alla carne per il suo contenuto di acidi grassi insaturi, in particolare gli omega 3 che possono essere contenuti nei semi di lino o nell'olio spremuto a freddo. Frutta e verdura forniscono sostanze antiossidanti e antiinfiammatorie come beta-carotene, vitamine A, C, E e minerali come zinco, selenio, magnesio.

### **UN CONSIGLIO IGIENISTA**

Quando si verificano periodi forte allergie è efficace praticare enteroclismi con acqua o camomilla. Si fanno bollire due litri di acqua e al raggiungimento della bollitura si aggiunge la bustina di camomilla, si lascia intiepidire, si filtra e si pratica l'enteroclisma, poi si ripete solo con acqua tiepida in modo da eliminare i residui. In questo modo si provoca per via riflessa, lo svuotamento della cistifellea che elimina la bile stagnante e si ottiene un immediato sollievo a livello di fegato e di riflesso anche nei disturbi allergici delle vie respiratorie.

### **LA FITOTERAPIA e FLORITERAPIA**

Le piante medicinali e gli oligoelementi che ho pensato di consigliarle si prestano per il riequilibrio generale e di terreno di soggetti allergici e possono essere utilizzati con successo anche nella fase acuta.

Il gemmoderivato ribes nero mg è la chiave della prevenzione e cura delle manifestazioni allergiche. Ha proprietà antiallergiche e antiinfiammatorie da cui deriva la definizione di cortisone vegetale. L'azione antiinfiammatoria è dovuta alla stimolazione del surrene.

La Rosa canina, stimola le difese immunitarie a livello respiratorio: ha un effetto importante nelle infiammazioni acute che comportano alterazioni delle mucose, soprattutto quando assumono andamento recidivante. La betulla verrucosa gemme ha un'azione antiinfiammatoria.

Il carpino MG utilissimo nelle flogosi allergiche delle alte vie aeree.

Echinacea TM o infuso intervengono nella risposta immunitaria, circoscrivendo il danno localmente, il primo è più intenso nella TM e si può scegliere nella fase acuta, il secondo nell'infuso può essere utilizzato successivamente in tisana per un periodo più lungo.

Anche il cipresso è un'efficace spasmolitico ed espettorante efficace in casi di raffreddore e riniti allergiche, aiuta a comprendere le origini delle conflittualità.

Ho consigliato Beech come fiore di Bach da assumere come rimedio classico contro le allergie e intolleranze, unito a Chestnut bud per insegnare al sistema immunitario a reagire direttamente agli agenti esterni, Chicory per la sua manipolazione emotiva che esercitava all'interno della famiglia, pine per i sensi di colpa nei confronti di tutto e tutti.

### **TRATTAMENTI RIFLESSOLOGICI EFFETTUATI**

Oltre al massaggio antistress e standard iniziali alla comparsa dei sintomi allergici ho trattato i punti rene, uretere e vescica per drenare le tossine in circolo; mi sono soffermata anche su tutta la zona del linfatico superiore, stimolando così il drenaggio del tessuto infiammato, perché si decongestionasse. Un altro punto che ho dato attenzione è il punto riflesso della milza, motore energetico di tutta la linfa, nonché organo chiave del sistema immunitario.

Sempre in fase acuta di rinorrea ho massaggiato il punto di sblocco di tutta la zona del naso.

Per stimolare il cambiamento del terreno costituzionale ho lavorato sui punti riflessi di fegato, vescica biliare e colon.

Anche il punto riflesso delle tonsille è stato trattato per un'azione difensiva delle vie aeree superiori.

Il punto riflesso dei bronchi per rilassarli e sciogliere l'accumulo di muco anche durante le fasi di bronchite acuta.

## **INTERPRETAZIONE IN PSICOSOMATICA**

L'individuo allergico è una persona che non ha ben definito i suoi limiti con l'ambiente circostante e quindi si sente costretto di continuo a difendere il proprio spazio: si crea degli "schemi", una sorta di protezione contro ciò che interpreta come attacco esterno; il suo sistema immunitario è in continuo stato di allerta per mantenere le distanze da ciò che non riconosce, l'allergene. Vive con una forte tensione interiore, una sorta di grosso nodo vibrante, nel tentativo di sciogliersi nella tranquillità del proprio nido. Circondato da tutti gli schemi che si crea nel tentativo di circoscrivere e difendere i propri confini, l'allergico vive una sorta di solitudine interiore e cerca tranquillità e affetto.

Nella rinite allergica il sistema immunitario produce una risposta di intensità aggressiva esasperata rispetto allo stimolo che viene percepito pericoloso non in sé ma nella sua valenza simbolica. Gli allergeni a cui lei era allergica erano il pelo degli animali e il polline dei fiori: il primo evoca l'idea del contatto, della morbidezza, della sensualità, il secondo è un riferimento chiaro alla riproduzione e alla fertilità.

Lo starnuto è una palese esortazione a prendere le distanze, a non farsi avvicinare, esprime una difficoltà di adattamento al cambiamento, rinforzata dalla lacrimazione, un'espressione malinconica: nel cambiamento c'è una scelta che implica il rimpianto di quanto si deve lasciare.

In altre parole le allergie descrivono una profonda intolleranza a cose, persone, eventi; rivedere con lei il significato dell'ordine, della pulizia e della moralità che costituiscono i pilastri della sua identità, il concedersi di manifestare la sua rabbia senza sentirsi in colpa, l'ha aiutata pian piano a integrarli liberandosi di tanti schemi mentali che non le permettevano di vivere la sua piena essenza.

Dopo tre mesi di trattamenti riflessologici eseguiti ogni dieci giorni, lavorando in modo olistico come insegna la naturopatia sul piano fisico associando anche un'alimentazione corretta controllata che restituisse energia al corpo, rivedendo sul piano mentale i pensieri disfunzionali e credenze limitanti, sul piano sottile vibrazionale assumendo i fiori di Bach ma soprattutto diventando artefice e responsabile del suo ruolo di creatrice del mondo intorno a lei, l'ha portata a diventare "tollerante" anche verso tutto ciò che prima tanto temeva.

## **CASO 3**

Il terzo caso che vorrei sottoporre è quello di Lucia una donna di 41 anni non sposata che vive sola si rivolge a me per problemi di cistiti di origine infettiva ricorrenti chiedendomi dei consigli fitoterapici e alimentari.

Erika Savoldi

Le infezioni urinarie normalmente sono curate con gli antibiotici, che alterano ulteriormente la flora intestinale e portano un indebolimento generale, con la conseguenza finale di una cronicizzazione della malattia. Un'efficace soluzione può essere quella di mantenere una normale funzione intestinale, un'alimentazione sana che comprenda fibre, miso, aglio, cipolla, mirtillo ma anche maggior attenzione verso, una vita che riduca lo stress, che influisce negativamente sul sistema immunitario. La cistite è un'infezione generica della vescica urinaria; abbigliamento troppo stretto, biancheria inadeguata, cyclette, costumi tenuti troppo a lungo a contatto con la pelle possono creare un terreno fertile per una sovrapposizione batterica.

Nelle cistiti di origine infettiva è importante agire tempestivamente ed efficacemente, il rimedio fitoterapico per la fase acuta è.

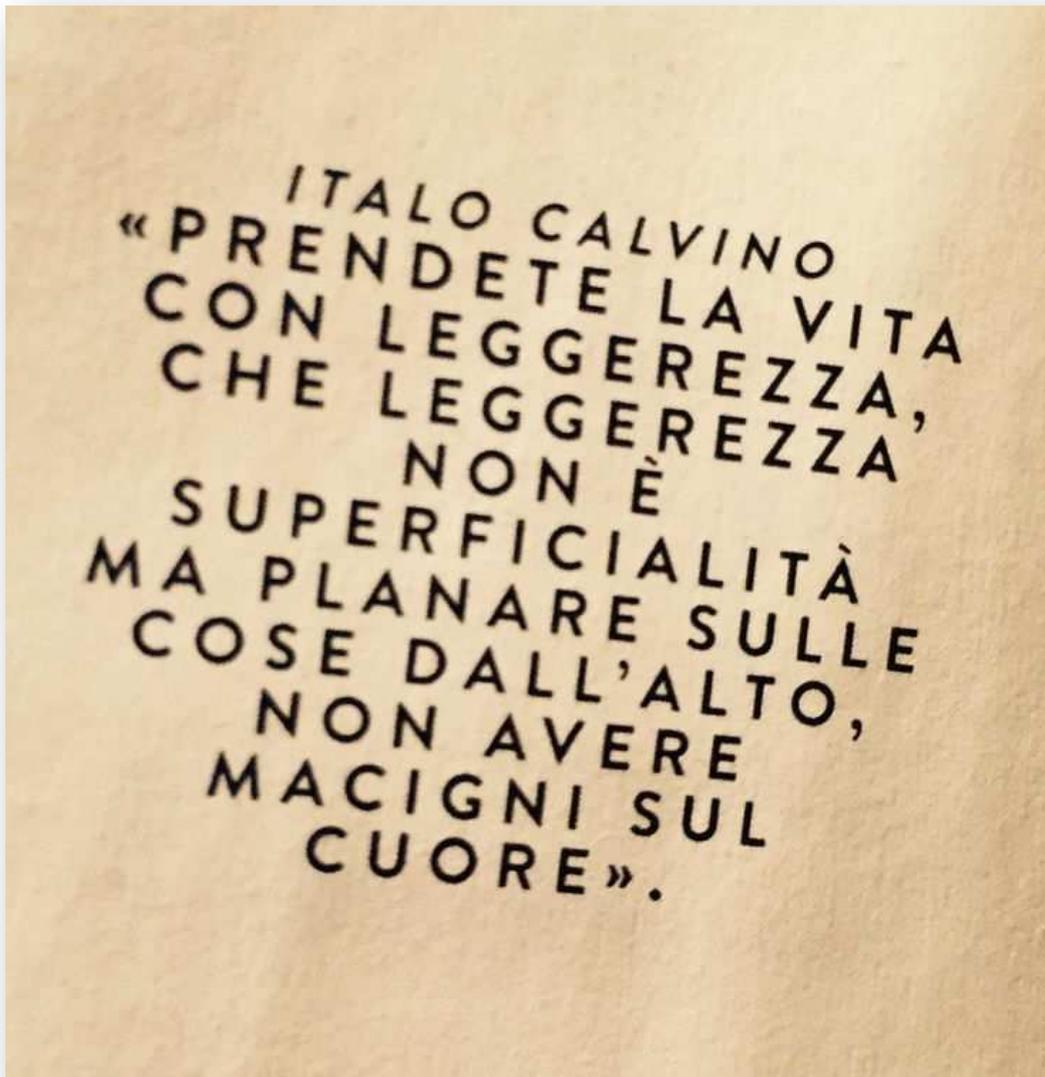
Uva Ursina TM 30 gocce per tre volte al giorno raccomandabile per non più di una settimana.

Mirtillo rosso MG che migliora la qualità della flora batterica e Ginepro MG che è un drenante epatico e renale.

Dal punto di vista psicosomatico con la cistite si ha in corso un'infezione della vescica, collegato all'aspetto del lasciar andare, ci racconta la sua difficoltà e la tendenza al ristagno, al controllo.

Un disagio che simbolicamente ci parla di collera e anche delusione rispetto alle proprie aspettative, spesso nei confronti di persone che amiamo e dalle quali non riceviamo in cambio l'affetto desiderato.

In questo caso la Sig.ra ha dimostrato interesse solo per consigli nutrizionali e rimedi fitoterapici che hanno portato alla risoluzione dei suoi sintomi momentanei ma ha evitato un coinvolgimento diretto che potesse trasferire all'esterno la propria responsabilità.



## **Ringraziamenti**

Ringrazio mio marito Marco e mio figlio Alessandro che mi hanno sostenuto con tanta pazienza durante il percorso di studio.

Grazie anche Danila e Franca che si sono prese cura di mio figlio quando rimanevo fuori casa per frequentare la scuola, la vostra fiducia è stata incoraggiante per completare il percorso in modo sereno.

Un grazie di cuore all'accademia con Sé, in particolare a Loretta docente e relatrice, grande esempio di umanità che mi ha appoggiato e seguito lasciando che mi esprimessi in questo lavoro. Un grazie speciale anche a Mario e a Gigliola presenze e guide che sono stati pilastri importanti nei momenti difficili.

E infine ringrazio tutti i docenti, segretarie e non per ultimi voi compagne/gni di classe per aver condiviso con me le vostre emozioni e sensazioni che mi hanno fatto “da specchio” permettendomi di recuperare come in un puzzle ogni piccolo pezzetto di me, che oggi finalmente torna ad essere unito.



Erika Savoldi

### **Bibliografia e sitografia**

- Elena Greggia “Il potere dell’essenziale” Sperling & Kupfer
- Laura Campanello “Leggerezza” Piccole Tracce Mursia
- Florence Scovala Shina “Il gioco della vita” Armenia
- Ivan Nossa “Il potere e la magia della gratitudine” Uno Editori
- Salvatore Brizzi “Risvegliare la macchina biologica per utilizzarla come strumento magico”  
Antipodi edizioni
- Alexander Lowen “Bioenergetica” Feltrinelli
- Irma Cantoni e Gianantonio Corna Ibiskos Editrice Risolo “La danza dell’energia”
- Francesco Oliviero “Benattia” nuova Ipsa Editore
- Alice Ki Feng Shui “Armonia, prosperità, benessere” Giunti Demetra
- The juicy Lady Carlie Calbon “Detox completo con succhi freschi” Macro Edizioni
- Erika Francesca Poli “Anatomia della guarigione” Anima Edizioni
- Gabriella D’Albertas “Cambia la vita cambiando convinzioni” Edizioni Mediterranee
- Devapath “La potenza del respiro” URRÀ
- Francesco Botticcioli “La saggezza del secondo cervello” Tecniche Nuove
- Catia Trevisan “Curarsi con la Naturopatia” Edizioni Enea
- Cerritelli “La Terapia dell’Umorismo” Carrocci Faber
- Krishnamurti “Sintesi dell’Insegnamento” Edizioni Età dell’Acquario
- Jacopo Fo “Guarire Ridendo” Edizioni Nuovi Mondi
- “La salute alla portata di tutti” di Armido Chiomento

### **Sitografia**

Fiori di Bach: [Cure-Naturali.it](http://Cure-Naturali.it)