



ACCADEMIA DI COUNSELING VIBRAZIONALE

Elaborato di Vanessa Tiburzi

“ LA POSTURA DELL'ANIMA ”

SETTEMBRE 2021

Relatrice : Sabrina Vaiani

Candidato : Vanessa Tiburzi



Ente di Formazione per Counselor Olistici Iscritto Siafitalia con codici SC 119/12 e

SC 120/12

INDICE

PREMESSA	Pag.5
INTRODUZIONE	Pag. 6
CAPITOLO 1 :	
GOCCE DI STORIA - POSTURA E NON SOLO	Pag. 8
CAPITOLO 2 :	
L'AMBIENTE - COME INFLUENZA IL NOSTRO BENESSERE	Pag.13
CAPITOLO 3 :	
L'ENERGIA	Pag.15
CAPITOLO 4 :	
ENERGIA , RESPIRO E PERSONALITA'	Pag.24
CAPITOLO 5 :	
L'IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE	Pag. 27
<i>5.1 Poesia : Tutto il respiro del mondo</i>	Pag.27
5.2 Il respiro dell' Universo	Pag.28
CAPITOLO 6 :	
RESPIRO ED ENERGIA	Pag.30
CAPITOLO 7 :	
RESPIRAZIONE – STRUMENTO PSICOSOMATOENERGETICO	Pag.36
CAPITOLO 8 :	
CARATTERI , POSTURE E CHAKRA	Pag.39
<i>8.1 Il carattere schizoide e il primo chakra</i>	
<i>8.2 Il carattere orale e il secondo chakra</i>	Pag.40
<i>8.3 Il carattere masochista e il terzo chakra</i>	Pag.42
<i>8.4 Il carattere rigido e il quarto chakra</i>	Pag.45
<i>8.5 Il carattere psicopatico e il quinto chakra</i>	Pag.47
CAPITOLO 9 :	
FERITE E TRAUMI	Pag.50

CAPITOLO 10 :

FERITE PRIMARIE MASCHERE E ILLUSIONI	Pag.52
10.1 <i>Il rifiuto e il fuggitivo</i>	
10.2 <i>L'abbandono e il dipendente</i>	Pag.53
10.3 <i>L'umiliazione e il masochista</i>	Pag.55
10.4 <i>L'ingiustizia e il rigido</i>	Pag.56
10.5 <i>Il tradimento e il controllore</i>	Pag.58
<i>Schede riepilogative</i>	Pag.60
10.6 <i>Conclusioni Prima parte</i>	Pag.62

CAPITOLO 11 :

ELEMENTI DI ANATOMIA ENERGETICA	Pag.66
11.1 <i>Corpi sottili</i>	Pag.66
11.2 <i>Corpo fisico</i>	Pag.66
11.3 <i>Corpo eterico</i>	Pag.67
11.4 <i>Corpo emotivo e astrale</i>	Pag.67
11.5 <i>Corpo mentale</i>	Pag.68
11.6 <i>Corpo Causale</i>	Pag.68
11.7 <i>Corpo Animico e Spirituale</i>	Pag. 69

CAPITOLO 12 :

CONSCIO , SUBCONSCIO , INCONSCIO E SUPERCONSCIO	Pag.70
12.1 <i>Il conscio</i>	Pag.72
12.2 <i>Il subconscio</i>	Pag.72
12.3 <i>L'inconscio</i>	Pag.73
12.4 <i>Il superconscio</i>	Pag.73

CAPITOLO 13 :

ASPETTI DA CONSIDERARE PER LA TRASFORMAZIONE INTERIORE	Pag.75
13.1 <i>Giudizio</i>	Pag.76
13.2 <i>Aspettative</i>	Pag.77
13.3 <i>Credenze e abitudine</i>	Pag.78
13.4 <i>Come si formano le credenze</i>	Pag.80
13.5 <i>I pensieri</i>	Pag.81
13.6 <i>La comunicazione</i>	Pag.83

13.7	<i>Il potere personale</i>	Pag.85
13.8	<i>Il perdono</i>	Pag.87
13.9	<i>La gratitudine</i>	Pag.88
13.10	<i>L'Amore</i>	Pag.89
13.11	<i>La Visualizzazione e la Meditazione</i>	Pag.90

CAPITOLO 14 :

CONCLUSIONI FINALI	Pag.93
BIBLIOGRAFIA	Pag.94
SITOGRAFIA	Pag.96
RINGRAZIAMENTI	Pag.97

PREMESSA

Quando ho incontrato Sabrina e la sua scuola ero in un momento molto grave della mia vita in cui per la seconda volta si stavano verificando eventi gravi che mi avevano destabilizzato già in precedenza.

Non era decisamente consigliabile in quel momento investire economicamente e mentalmente in un percorso che secondo il mio ego non era necessario .

Fortunatamente la voce del mio Sé superiore è stata più forte perchè sentivo dentro di me una spinta ingiustificata, data la situazione della mia vita in quel momento, che prepotentemente mi mandava in quella direzione. A dispetto del mio ego e di tutta la realtà manifesta, ho dato retta alla mia anima, al passeggero della carrozza (n.d.r. La metafora della carrozza di Gurdjeff).

Parafrasando la metafora della carrozza di Gurdjeff, la mia vita fino a quel momento era guidata dai cavalli e nel migliore dei casi da un cocchiere pigro e a volte ubriaco, con un passeggero (il padrone della carrozza) rapito e anestetizzato dal cocchiere e dai cavalli.

Ebbene questo percorso, unito all'incontro con gli sciamani andini, ha permesso al passeggero di svegliarsi e rimettere in riga cocchiere e cavalli.

Il risveglio del passeggero però non è stato facile e ci sono stati momenti di resistenza che sono diventati sempre più sporadici e gestibili.

Oggi posso dire di aver ripreso le redini della mia vita e di saper gestire le situazioni più gravi senza paura e con la certezza che il potere è dentro di me .

Il viaggio è ancora in corso ovviamente e non sono immune dagli accadimenti della vita ma, un conto è essere travolti dall'onda e un conto è cavalcarla .

Ecco questo percorso permette di cavalcare l'onda e divertirsi pure .

Buon viaggio nel grande mare di se stessi.

Introduzione

Sono tanti anni che penso di scrivere un saggio sul mio lavoro ma la mia difficoltà a scrivere, o meglio, a tradurre in parole tutto quello che ho nella testa , mi ha fatto sempre rimandare questo appuntamento.

Mi sono sempre considerata una persona creativa ma la scrittura non è proprio il mio forte.

Ma come inseguo sempre alle persone che decidono di venire da me, devo fare ciò che più mi costa fatica e che mi fa paura.

Inoltre, se riuscirò in questa impresa non facile, soddisferò la richiesta di moltissime persone, che da anni mi chiedono questo.

Come ho già detto non sarà facile mettere insieme tutto il materiale di anni di studi, ma soprattutto di scoperte ed esperienze sul campo, per me , ma il mio obbiettivo è di riuscire a renderlo facile per voi così da poter seguire i collegamenti che uniscono il corpo, la psiche e l'anima e che diventano postura .

Per questo l'ho intitolato “ La Postura dell'Anima” e se mi seguirrete in questo affascinante percorso comprenderete che l'origine dei nostri malesseri raramente è fisica. Il nostro corpo in realtà subisce lo squilibrio energetico , psichico , emotivo e animico fino ad arrivare alla somatizzazione.

I traumi, lo stress, l'ansia, le paure, i pensieri e le preoccupazioni quotidiane hanno un impatto notevole sui nostri problemi fisici e sulle nostre malattie per cui cercheremo come dei veri detectives di capire le cause e la loro origine , esplorando a 360° l'essere umano .

Il percorso in realtà è lungo e tortuoso fin quando non conosciamo le leggi che governano l'Universo e quindi anche l' Essere Umano ma che diventa estremamente fluido, coerente e semplice una volta che queste sono state comprese.

Sarà quindi necessaria una piccola infarinatura di leggi e teorie che ci permetteranno di creare una sorta di mappa con la quale poter iniziare a trasformare la nostra vita attraverso il lavoro sul nostro corpo.

Cominceremo a scoprire l'Essere Umano con tutti i suoi corpi partendo da quello fisico fino a quelli più sottili esplorando le infinite sfumature che compongono il corpo, la mente e lo spirito.

Nel trattare gli argomenti cercherò di creare i collegamenti che possono aiutare a comprendere l'origine dei problemi posturali e di come questi ,una volta risolti, possono portare beneficio alla psiche e alla crescita personale in un infinito nutrimento psicosomatico e somatopsichico. Ormai da anni e ,oggi più che mai , il mio lavoro sulla postura si è elevato ad un livello più globale come la ginnastica che inseguo, e più vado avanti e più riconosco indispensabile raggiungere un livello di consapevolezza sulla causa che ha portato lo squilibrio che diventa la conditio sine qua non per trasformare il proprio corpo e la propria vita.

CAPITOLO PRIMO

GOCCE DI STORIA - POSTURA E NON SOLO

Ciò che andrò ad illustrare non vuole avere la pretesa di voler fare un trattato sulla storia della posturologia ma serve a comprendere come la postura dell'uomo è stata vista nel corso dei secoli così da poter valutare la sua evoluzione fino ai giorni nostri.

Moltissimi studiosi si sono dedicati a capire come l'uomo potesse stare in piedi e , come si domandò Charles Bell, a “ inclinarsi in modo perfetto senza cadere, contrastando la forza del vento”.

Fu Bell a capire che tra il cervello e i muscoli esiste un circuito nervoso che trasmette informazioni dal cervello ai muscoli e dai muscoli al cervello.

Sherrington nel 1932 afferma che le afferenze di origine muscolare e del Golgi sono la sorgente della propiocezione cosciente dalla quale non sono esclusi pelle e organi accessori del movimento.

E. Husserl introduce la coscienza come intenzionale e che la chinestesia consente la percezione del corpo nell'insieme del movimento nello spazio.

Altri studiosi portano all'attenzione il lavoro dei recettori posturali come quello podalico e visivo (Romberg, del quale esiste anche un test) e Bricot studia il coinvolgimento di occhio , denti , piedi e cute che correla ai principi di anatomia , neurofisiologia e meccanica articolare . Apro una parentesi che esula un po' dalla storia della posturologia ricordando un medico purtroppo poco conosciuto ma che dedicò tutta la vita al suo lavoro sul reticolo energetico che riveste il corpo umano : Giuseppe Calligaris.

Egli individuò una correlazione tra organi, emozioni e pelle e scrisse libri sulle catene lineari del corpo e dello spirito mappando tutto il corpo umano individuando migliaia di punti riflessi che chiamò placche che erano collegati ad emozioni, organi e qualità dell'uomo comprese quelle più “ sottili “ come la chiaroveggenza, l'attenzione, la volontà, il coraggio, la felicità ecc....

Fu definito il “ medico dell'anima “ e la sua tesi di laurea si intitolava “ Il pensiero che guarisce” e per l'epoca fu abbastanza rivoluzionario da essere ovviamente emarginato .

Tornando alla storia della postura, Babinski osserva i disturbi posturali legati alla coordinazione e al movimento in pazienti con patologie cerebellari mentre Da Cunha individua per la prima volta una sindrome da deficit posturale e Da Silva pubblica i lavori sull'uso dei prismi nei disturbi posturali e nella dislessia .

Paillard esprime il concetto di “ corpo situato e corpo identificato” definendo un approccio psicofisiologico della nozione dello schema corporale .

Pur essendo nel campo della psicoterapia, Alexander Lowen fu uno dei primi ad individuare il legame tra corpo , psiche e energia e ampliò gli studi e le intuizioni del suo maestro Wilhelm Reich individuando un vero e proprio “ Linguaggio del corpo” che lo portò a fondare la Bioenergetica .

Per Lowen quello che succede nel corpo da forma e struttura a quello che accade nella mente e , se non passiamo dal corpo, non potremo mai cambiare la mente perchè il corpo è il vero motore di tutti i processi cognitivi e emotivi .

Il suo pensiero si orientò su 3 colonne : consapevolezza di Sé , espressione di Sé e padronanza ed è il saggio equilibrio fra questi 3 aspetti che porta alla salute emotiva e alla soddisfazione nei confronti della vita.

Reich e Lowen individuarono e correlarono il linguaggio del corpo alla psiche attraverso la descrizione di una tipologia di posture che aiutano a definire il carattere del soggetto.

Reich dedusse che l'armatura muscolare è disposta nel corpo in segmenti trasversali rispetto al tronco e che funziona stringendo il corpo con anelli di tensione e individuò sette segmenti : oculare , orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico.

L'interpretazione Reichiana – Bioenergetica distinse 5 posture associate al carattere (schizoide, orale, masochista, psicopatico, rigido) dimostrando così la correlazione fra emozioni, energia, psiche e corpo .

Reich pagò caro le sue lungimiranti intuizioni ma oggi la relazione tra postura e personalità è supportata da numerose ricerche scientifiche portate avanti da studiosi di scuole diverse.

Willem Reich e Alexander Lowen (suo allievo) notarono inoltre l'importanza della respirazione e come questa sia bloccata quando anche le emozioni sono bloccate a testimonianza del fatto che il corpo non è separato dalla mente e che sarebbe riduttivo e inutile affrontare qualunque problematica di origine psichica , emotiva o fisica senza prendere in considerazione tutto l'insieme.

L'importanza della respirazione e il ruolo fondamentale del diaframma lo capì anche Francoise Meziérères, fisioterapista francese che rivoluzionò l'idea della ginnastica ortopedica e riabilitativa dell'epoca creando il metodo Meziérères che è tutt'oggi l'origine e la radice di tutti i metodi di ginnastica posturale .

L'approccio globale del suo metodo , seppur con tante critiche , dimostrò che il corpo non è separato o separabile, cioè visto in settori, ma è un insieme di tanti fattori che costituiscono l'equilibrio e la guarigione .

Il '900 è un periodo di grandi menti e rivoluzioni di pensiero e il movimento interiore e filosofico segna un cambiamento che porterà al pensiero dei giorni nostri .

Fra queste grandi menti non possiamo dimenticare Carl Gustav Jung, che discostandosi dal pensiero di Freud, individua un Sé atemporale e preesistente ad ogni nascita, e l'uomo, solo conoscendo se stesso può trasformare se stesso e trovare l'autorealizzazione.

Il grande merito di Jung, che viene dalla psicanalisi di Freud ma che in seguito se ne discosterà, è stato quello di individuare gli archetipi nella psiche umana che si rivelano in un inconscio collettivo anche attraverso i sogni .

Lo studio dell'uomo e della sua psiche è sempre stato oggetto di controversie fra pensatori e filosofi e probabilmente non arriveremo mai a conoscere noi stessi veramente e l'unica teoria che si avvicina di più è quella socratica di sapere di non sapere, per cui il vero sapiente è " solo chi sa di non sapere, non chi s'illude di sapere e ignora così perfino la sua stessa ignoranza. "

Il grande merito dei grandi che ci hanno preceduto è stato quello di spingere l'uomo a cercare di conoscere se stesso per poter arrivare a trasformare la propria vita.

Ma non s'illuda l'uomo di poter arrivare ad evolvere come umanità ,ma soltanto singolarmente e con un lavoro di volontà di crescita, in quanto l'umanità considerata come un tutto non può mai sfuggire alla natura , poiché opera in conformità con essa anche quando lotta contro di essa.

Questo è il pensiero di Georges Ivanovich Gurdjeff , filosofo e danzatore armeno , per il quale l'evoluzione è il risultato di una lotta cosciente possibile soltanto per colui che si renda conto della situazione e della possibilità di cambiarla e che si renda conto che ha dei poteri che non usa e delle potenzialità che non vede .

L'evoluzione quindi è possibile soltanto a livello del singolo individuo che con uno sforzo di volontà può divenire pienamente se stesso.

La natura, dice Gurdjeff non ha bisogno dell'evoluzione dell'uomo e addirittura tale evoluzione di massa potrebbe essere fatale all'umanità stessa .

Vi sono pertanto, speciali forze planetarie che si oppongono all'evoluzione di grandi masse che le mantengono al livello in cui devono restare.

Per Gurdjeff l'uomo ordinario vive in uno stato di " sonno ad occhi aperti " e solo superando questo stato è possibile accedere a stati di coscienza elevati e solo attraverso lo sviluppo di capacità interiori .

Gurdjeff individua tre vie una fisica, una emotiva e una mentale e la quarta via che lui definisce " lavoro" si fonda sull'uso equilibrato di tutte le funzioni attraverso il loro sviluppo simultaneo .

Un uomo che abbia raggiunto certe capacità attraverso le prime tre vie deve superare un processo complesso e doloroso di " rifusione" di quanto ha precedentemente appreso, iniziando da capo un lavoro sulle parti che aveva trascurato. Solo così può diventare completo.

Uno dei metodi che permettono un salto dimensionale è rappresentato dall'enneagramma la cui comprensione permette l'evoluzione della coscienza umana attraverso la conoscenza di sé e la comprensione degli altri e, come diceva Gurdjeff, conoscerlo a fondo e saperlo utilizzare " rende inutili tutte le biblioteche del mondo ".

L'enneagramma viene utilizzato anche per individuare le personalità che costituiscono l'essere umano e i suoi sottotipi. Fu Ichazo a definire nell'enneagramma i nove tipi di ego che chiamò enneagono e poi Naranjo, suo allievo , continuò individuando i nove enneatipi.

Una visione olistica dell'uomo la propone anche Rudolf Steiner che descrive l'antroposofia come via della conoscenza che vorrebbe condurre lo spirituale che è nell'uomo allo spirituale che è nell'universo.

Per Steiner nell'essere umano convivono: un corpo etereo intessuto di energia vitale, un corpo astrale, dominato dai sentimenti e dalle emozioni, e l'Io, che coincide con la coscienza, la psiche, l'essenza divina. Sarebbe proprio l'armonia e l'equilibrio di queste tre parti, secondo l'antroposofia steineriana, a condizionare lo stato di salute nell'essere umano.

Tutti questi studiosi hanno dimostrato come la crescita interiore porti ad un livello di coscienza più elevato e da questo livello si possa arrivare al benessere totale di mente corpo e spirito.

Anche se provenienti da scuole di pensiero diverse pongono come principio fondamentale il lavoro sulle emozioni e sulla trasformazione dei traumi attraverso il lavoro sul corpo e sulla postura .

Come spiega anche Gagey *“la postura è strettamente legata alla vita emotiva fino ad essere l'espressione stessa per il mondo esterno, non solo attraverso la mimica facciale e gestuale, ma anche attraverso la disposizione corporea nel suo insieme”*, per cui *“...ridurre l'uomo a semplice gioco meccanico è condannarsi a non comprendere nulla di colui che ha difficoltà a mantenersi eretto...; di fronte al malato posturale è necessario dunque... apprezzare la dimensione della ferita narcisista e valutarne le ripercussioni a livello emotivo”*

(Gagey, 2000)

In questa ottica si comprende come l' Essere Umano sia un complesso costituito da più elementi tutti importanti e interdipendenti tra loro e che trascurare anche uno solo di questi elementi allunga se non addirittura vanifica il processo di crescita e di guarigione.

La postura è la nostra storia, è l'espressione dei dolori e dei traumi dell'anima ma non è immutabile, si può cambiare e con essa si può trasformare e cambiare la nostra vita .

Tutto influenza la nostra postura e attraverso di essa è possibile individuare, anche se non con certezza assoluta in quanto tutti siamo esseri unici e inimitabili, gli eventi vissuti e il carattere con cui ci approcciamo alla vita .

Tanti sono i fattori che danno vita e forma al nostro corpo e comprenderli ci può aiutare a prendere in mano le redini della nostra esistenza e liberarci dalla schiavitù di malattie e somatizzazioni che ci costringono ad allontanarci dalla nostra essenza e dal nostro equilibrio .

CAPITOLO SECONDO

2.1 *L'ambiente : come influenza il nostro benessere*

Quando abbiamo un malessere o una somatizzazione raramente ci chiediamo se l'ambiente dove viviamo è sano .

Se abbiamo dolori in qualche parte del corpo pensiamo se abbiamo fatto movimenti sbagliati o se abbiamo preso una “ frescata”, se abbiamo l'intestino che non funziona bene o lo stomaco pesante pensiamo se abbiamo mangiato qualcosa che ci ha fatto male o se abbiamo qualche intolleranza .

L'argomento è ampio e non riguarda solo l'ambiente inteso come luogo in cui viviamo o lavoriamo ma si estende oltre e per comprenderlo dobbiamo capire bene cosa significa la parola ambiente .

L'origine della parola ambiente viene dal latino *ambiens -entis*, p. pres. di *ambire* _andare attorno e per la sua definizione andiamo a vedere cosa dice Treccani :

1. MAPPA L'AMBIENTE è lo spazio che circonda una cosa, un animale o una persona (*le interazioni tra il bambino e l'a.*); nel linguaggio della biologia, la parola indica l'insieme delle condizioni fisico-chimiche (temperatura, illuminazione, presenza di sali nell'acqua e nel terreno e così via) e biologiche (presenza di altri organismi) in cui si può svolgere la vita degli esseri viventi (*a. terrestre, marino, d'acqua dolce*). **2. MAPPA** Più concretamente e più comunemente, il termine indica la natura in quanto luogo in cui si svolge la vita dell'uomo, degli animali e delle piante, con i suoi aspetti di paesaggio, le sue risorse, i suoi equilibri, e in quanto patrimonio da conservare proteggendolo dalla distruzione e dall'inquinamento (*tutela dell'a.*). **3.** Per estensione, si chiama ambiente anche un vano, una stanza, un locale di un edificio (*arieggiare l'a.*).

4. In senso figurato, poi, l'ambiente è l'insieme delle condizioni sociali, culturali ed etiche nel quale una persona si trova (*ragazzi cresciuti in ambienti degradati; un a. di lavoro competitivo*), e può essere anche un insieme di persone che hanno in comune interessi, idee, tendenze o che svolgono la stessa attività (*un a. conservatore, tradizionalista; l'a. medico*). **5.** In informatica, infine, si chiama ambiente il contesto tecnologico nel quale l'utente di un

computer opera, cioè le macchine e i programmi che ha a disposizione (*lavorare in a. Windows*).

Come si può ben notare in un'unica parola sono compresi diversi significati :

- Dove vivono tutte le creature
- Condizioni fisiche o chimiche
- Condizioni biologiche
- Natura
- Edifici, vani, stanze
- Insieme delle condizioni sociali, culturali ed etiche
- Insieme di persone che hanno interessi, idee o attività in comune (es: ambiente di lavoro)
- In informatica : contesto tecnologico nel quale l'utente di un computer opera (es: ambiente windows)

L'argomento da affrontare non è affatto facile proprio perchè ampio è il contesto da prendere in considerazione ma credo valga la pena considerare ogni aspetto descritto, in relazione al nostro benessere psicofisico ed energetico

Ma prima di esplorare il nostro ambiente cerchiamo di capire cos'è l'energia e come può influenzare la nostra salute .

CAPITOLO TERZO

3.1 L'Energia

Quante volte abbiamo sentito o detto questa parola . In realtà quando la sentiamo o la diciamo crediamo di capire bene cosa significa.

Frasi come, “ oggi non ho abbastanza energia “ oppure “ non sprecare energia inutile in questa cosa “ o ancora “ questo posto ha una strana energia “ e quello più sentito e detto “ quella persona ha un'energia negativa “ ma potremmo continuare ad elencare centinaia di frasi simili, si sprecano nella nostra quotidianità.

Ma sappiamo cosa stiamo dicendo?

Se dovessi chiedere a qualcuno la definizione di energia saprebbe dire veramente di cosa si tratta?

Cerchiamo di scoprire cosa significa energia andando a vedere la sua definizione.

Ancora una volta ho cercato sul sito della Treccani :

“Capacità che un corpo o un sistema di corpi ha di compiere lavoro, sia come e. in atto, cioè che opera nel processo in cui si produce un lavoro ed è a esso commisurata, sia come e. potenziale, suscettibile di tradursi in atto attraverso opportune, varie trasformazioni.”

Più che cosa è l'energia ci dice piuttosto cosa fa e qual è la sua capacità

Qui la cosa si complica

Andiamo a vedere cosa dice wikipedia :

“L'energia è la grandezza fisica che misura la capacità di un corpo o di un sistema fisico di compiere lavoro, a prescindere dal fatto che tale lavoro sia o possa essere effettivamente svolto.”

Avete capito?

.....

A questo punto scopriamo che l'energia ha diverse forme in base alla causa che le ha generate : movimento, reazione chimica, corrente elettrica, posizione, reazione nucleare, deformazione ecc... e che quindi può esistere come energia meccanica, cinetica, elastica, potenziale, termica, elettrica, chimica, nucleare, radiante :/

Qui si mette male :-(

Concentriamoci sull'Essere Umano e sull'ambiente

Sempre Treccani ci dice che : *“Per quanto concerne l'organismo umano, esso necessita di continui scambi di energia con l'ambiente che lo circonda, sia per espletare le sue funzioni vitali sia per assicurare la trasmissione dell'informazione, percependo ed emettendo stimoli. “*

Ecco che adesso ci avviciniamo un po' a ciò che vogliamo capire in relazione all'energia e all'essere umano

La definizione ci dice che l'Essere Umano ha bisogno di continui scambi di energia con l'ambiente che lo circonda e ci dice anche che oltre che per le funzioni vitali, questo scambio è importante per assicurare la trasmissione dell'informazione attraverso gli stimoli sia in entrata che in uscita .

Troviamo il concetto di energia in relazione all'ambiente nel Feng Shui ad esempio , antica disciplina cinese che riconosce lo scambio energetico uomo/ambiente attraverso la disposizione di oggetti, mobili ma anche la costruzione degli edifici stessi .

Secondo il Feng Shui ogni piccola parte dell' Universo è profondamente collegata con il tutto e ogni disarmonia si ripercuote su tutto l'insieme generando squilibrio .

Per i cinesi l'energia vitale è il Ch'i ed è contenuta in qualsiasi cosa presente sulla terra compreso il corpo umano .

Il Ch'i del corpo umano entra in relazione con il Ch'i dell'ambiente in cui vive e lavora e ne viene influenzato .

La disposizione delle stanze, la geometria, i colori, il design, i materiali, tutto entra in

relazione con noi influenzando il nostro benessere e la nostra salute .

Se l'energia è rallentata, bloccata o addirittura aumentata può diventare fonte di malessere o malattia.

Secondo il Feng Shui possiamo migliorare anche la nostra fortuna, in quanto condizione mentale ed energetica, vivendo in un ambiente armonioso e in pace con gli altri eliminando gli stati di paura, le tensioni e i malumori che si accumulano negli ambienti .

Litigi, ricordi spiacevoli, persone che hanno vissuto in passato , malumori sono tossine che vanno ad accumularsi nell'ambiente che le assorbe nelle proprie pareti, nei mobili, nei pavimenti, negli angoli e nelle fessure .

Il Feng Shui consiglia una pulizia dello spazio se si accusa stanchezza, apatia, per favorire la guarigione da una malattia psicosomatica, demotivazione, per rimuovere l'energia delle persone vissute in passato nell'ambiente, o per rinnovare l'energia dopo un periodo di stress e problemi.

Per spiegare come l'ambiente possa entrare in risonanza con l' uomo dobbiamo concepire il corpo umano come un'antenna che emette e riceve radiazioni.

Georges Lakhovsky (1870-1942) riteneva che tutti gli esseri viventi sono assimilabili a circuiti oscillanti ad altissima frequenza in grado di ricevere ed emettere onde elettromagnetiche .

Secondo Lachovsky la malattia è causata dall'irraggiamento cosmo-tellurico con le cellule, e se la cellula è costretta a vibrare ad una frequenza diversa da quella naturale si danneggia e per guarirla occorre sottoporla ad una radiazione avente una frequenza tale da fornirle l'energia necessaria a riportarla allo stato di salute naturale.

Per dimostrare la sua teoria ideò alcuni dispositivi energetici fatti di anelli aperti di rame e argento isolati e di dimensioni diverse in modo da ottenere bracciali, cinture, collane in grado di riequilibrare lo stato energetico delle cellule e di guarirle .

Con Lackhovsky è nata la medicina vibrazionale.

Anche secondo il Prof. Kunnen il corpo umano è in grado di emettere e ricevere frequenze ed

è riuscito a dimostrare che ogni organo ha una propria frequenza o lunghezza d'onda .

Secondo Kunnen è in particolare durante il sonno che il nostro corpo stando molte ore fermo in un punto viene impressionato come in una lastra fotografica dalle radiazioni emesse dall'ambiente circostante nel raggio di 150 m creando un ologramma della biosfera nel corpo umano.

Secondo Kunnen è possibile guarire da diverse patologie semplicemente riequilibrando da un punto di vista energetico l'ambiente dove si vive o dove si lavora.

Anche la Radioestesia dimostra l'esistenza di radiazioni non percepibili perchè al di sotto della soglia sensoriale. Il Radioestesista usa strumenti come pendoli , bacchette o biotensor per eseguire indagini.Questi strumenti non hanno poteri propri ma servono esclusivamente ad amplificare le reazioni muscolari e nervose del radiestesista quando interroga la sua sensibilità extrasensoriale.

Secondo il biofisico Fritz Albert Popp ogni cellula vivente emette segnali specifici sottoforma di una debolissima luce laser, ossia i biofotoni, che hanno la capacità di trasmettere informazioni.

Questa scoperta avvalora la componente energetica del corpo umano che fa comprendere sempre più come la malattia sia un'interruzione delle linee di comunicazione biofotoniche all'interno del corpo umano.

Un gruppo di scienziati americani ha scoperto che il cuore umano genera il campo energetico più ampio di quello generato da altri organi compreso il cervello, ed ha un diametro dai due metri e mezzo ai tre con l'asse centrato nel cuore.

Gli studi hanno visto che questo campo elettromagnetico non solo permea ogni cellula agendo da segnale sincronizzante per tutto il corpo ma diventa recepibile da soggetti che si trovino nel suo raggio di azione.

La componente magnetica del campo del cuore, che è all'incirca 5000 volte più potente di quella prodotta dal cervello, non è ostacolata dai tessuti e può essere misurata fino ad alcuni metri di distanza con uno Strumento a Superconduzione di Interferenze Quantiche (SQUID)

basato su magnetometri.

L'essere umano emette dai 10 ai 1000 fotoni al secondo. Ogni cellula vivente funziona come risonatore elettromagnetico in grado di emettere e ricevere radiazioni ad alta frequenza

Il Dna, con la sua doppia elica, produce, accumula e riceve fotoni, la cui emissione è direttamente proporzionale al grado di salute delle cellule .

Popp ha dimostrato che ogni forma vivente, essendo composta di energia, si presenta come un corpo vibrazionale e che tutto è vibrazione. La rilevanza di questa vibrazione aumenta con il grado di evoluzione dell'organismo vivente.

Siamo immersi in un campo di energia intelligente e il Dna tramite i biofotoni comunica con tutti gli organismi interni ed esterni al corpo umano in quanto siamo ricevitori immersi in un mare di frequenze

Le filosofie orientali ci insegnano l'utilità dei mantra e delle parole e Masaru Emoto è riuscito a dimostrare che persino l'acqua ha una memoria e che reagisce in base alla frequenza emessa da una parola scritta sul barattolo che la contiene

Sono numerosi gli esperimenti che dimostrano l'esistenza di quanto detto e se vogliamo cambiare la nostra realtà sarà importante prendere in considerazione queste fondamentali leggi dell'Universo

I nostri pensieri , le nostre parole, le nostre azioni e tutto quello che ci circonda hanno energia e quindi una frequenza vibrazionale che entra in risonanza con il nostro corpo e quindi diventa la nostra postura

Si può quindi affermare con assoluta certezza che la nostra postura è il biglietto da visita delle nostre vibrazioni, della nostra salute fisica, emotiva e mentale, del nostro passato e quindi dei nostri traumi e che quindi il lavoro di trasformazione personale con le tecniche energetiche, con le vibrazioni dei cristalli, della floriterapia, dei massaggi, della comunicazione consapevole e in generale tutto il lavoro che mira alla presa di coscienza che la nostra realtà la possiamo trasformare e creare secondo ciò che desideriamo.

Da questo punto di vista la frase di Einstein “*Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati*” alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà” assume un senso più chiaro .La legge di attrazione o più correttamente legge di risonanza non funziona in base a quello che penso ma che non sono ma in base a quello che sono e di conseguenza penso.

Se vogliamo essere i cocreatori della nostra realtà sarà necessario fare un cambiamento interiore e assumersi la responsabilità della nostra vita al 100%. Questo cambiamento ci porterà a cambiare la nostra frequenza vibrazionale mettendoci in connessione con tutto ciò che vibra a quella frequenza e riportando uno stato vibrazionale fisiologico del corpo e delle sue cellule .

Come ci dice anche Ermete Trismegisto “Due cose simili si attirano e si amplificano. Due cose differenti si respingono “

Tutto è energia che vibra ad una determinata frequenza. Attiriamo nella nostra vita ciò che “vibra” alla nostra stessa frequenza. Eleviamo la nostra vibrazione!

Ma qual è quello strumento che è dentro il nostro corpo e che ci può aiutare a trasformare la nostra vita e a sognare la nostra realtà ?

3.2 La Ghiandola Pineale

Lo strumento magico, che persino Cartesio riteneva che vi risiedesse l'animo umano , è appunto la ghiandola pineale . Il suo nome viene dal fatto che ha la forma di una pigna e in certe tradizioni corrisponde al terzo occhio o sesto chakra .

Questa ghiandola produce melatonina e regola il ritmo sonno – veglia . La sua calcificazione avviene progressivamente con l'avanzare dell'età e con l'esposizione ai metalli pesanti , con l'assunzione di fluoruro e con l'esposizione alle onde elettromagnetiche di dispositivi come computer, cellulari, tablet e televisori che andrebbero spenti almeno 2 ore prima di dormire.

Il buon funzionamento di questa ghiandola permette l'equilibrio psicofisico, migliora l'umore , conserva e mantiene una buona energia, aiuta a combattere l'invecchiamento cellulare e promuove le intuizioni .

Cartesio notando che questa ghiandola era l'unica a non avere un duplicato, ipotizzò che vi risiedesse il pensiero e l'animo umano e che quindi fosse un luogo deputato alla centralizzazione di tutte le informazioni .

La ghiandola pineale utilizza un aminoacido, il triptofano, che si trova nella comune alimentazione, in particolare nelle fave di cacao e nelle mandorle, e attraverso dei processi di conversione, durante la fase di veglia, forma la serotonina .

Attraverso un processo enzimatico la serotonina viene convertita in melatonina quando cala la luce per preparare il corpo al riposo. L'aumento degli ormoni surrenali ,in proporzione all'aumentare dello stress e con l'avanzare dell'età, va a bloccare la catena enzimatica responsabile della sintesi da serotonina a melatonina.

La ghiandola pineale riesce a produrre degli ormoni che hanno tutti in comune una struttura chimica chiamata anello benzoico; esso caratterizza tutte le sostanze psicotrope usate nei riti di iniziazione spirituale degli sciamani .

E' la presenza di DMT che da la spinta allucinogena a queste sostanze . La dimeltriptamina (DMT) è una sostanza che può avere effetti molto particolari sulla nostra percezione delle cose ed è considerata un vero e proprio ponte fra il corpo fisico e quello spirituale tanto che è anche chiamata “ la molecola dello spirito”.

E' la molecola che la nostra ghiandola secerne quando facciamo i cosiddetti sogni lucidi e tutto quello che noi viviamo durante questi sogni viene scaricato come se fosse un ricordo che andrà a creare una sincronia su quella realtà che vogliamo sperimentare.

Tutto quello che il cervello vive come ricordo concorre a formare la personalità ; ed è questa personalità che ci fa reagire agli eventi della vita in un modo piuttosto che in un altro inducendo il corpo a produrre quegli ormoni che possono far sperimentare l'evento appena accaduto .

Questo evento è accaduto solo perchè noi ci siamo messi in risonanza frequenziale con una particolare conformazione dello spaziotempo quantistico

Da qui si può capire come sia possibile costruire dei nuovi circuiti neuronali che abbiano un collegamento frequenziale ad una particolare linea temporale costituita da quella realtà che abbiamo costruito come traccia elettromagnetica nel nostro cervello; è come pensare che ricordare significa aver già vissuto e che quella realtà è sempre stata nostra .

Questi nuovi circuiti neuronali permetteranno al corpo di riconfigurare la propria anatomia e fisiologia, per adattarsi all'esperienza, in vista della realtà che non abbiamo ancora sperimentato cambiando la costituzione di base che si presenterà sempre come nuova .

Molti studi scientifici stanno dimostrando che durante le meditazioni la ghiandola pineale può secernere DMT portando il soggetto ad immaginare la realtà desiderata , inducendo il corpo ad una risposta biologica .

Molte autoguarigioni possono avvenire in questo modo e io stessa ne ho fatto esperienza .

Nei momenti di meditazione profonda le onde cerebrali passano dalla tipologia beta, tipica dello stato di veglia, alla tipologia theta e delta; nella fase delta può avvenire la conversione da melatonina a pinealina e negli altri ormoni allucinogeni e ciò permette alle immagini di venire proiettate, senza il giudizio di vecchi schemi neurologici, verso la corteccia frontale la quale, se tutto procede regolare, fisserà le immagini in forma di ricordo.

Ecco la spiegazione scientifica del perchè la meditazione (fatta bene!) funziona .

Con la meditazione si possono trasformare i traumi che si sono cristallizzati nel corpo , modificandolo e riportandolo alla sua fisiologia.

Per entrare in uno stato meditativo profondo è importante la respirazione attraverso la quale portiamo il corpo ad uno stato di rilassamento tale da entrare in connessione con il proprio inconscio

La maggior parte delle persone purtroppo respira in modo superficiale e toracico creando in questo modo una separazione fra la parte inferiore del corpo e quella superiore .

Nel mio lavoro considero di vitale importanza la respirazione e noto che le persone molto stressate sono come distaccate da se stesse vivendo il corpo come una cosa separata.

Non lo abitano e non ne sono consapevoli se non quando il corpo per far capire che esiste

batte un colpo ossia manda un segnale di dolore. Il dolore porta la persona a trattenere il respiro e il diaframma, muscolo molto sottovalutato anche dall'ambiente medico, rimane in stato inspiratorio .

CAPITOLO QUARTO

ENERGIA RESPIRAZIONE E PERSONALITA'

Abbiamo già visto come l'energia è il motore della vita e come tutto l'Universo è attraversato da essa e come interagisce con gli esseri viventi e con il corpo umano .

Andiamo a scoprire ora se l'energia può influire sulla personalità

Secondo Lowen la quantità di energia che un individuo impiega e come la impiega determina la sua personalità e si riflette in essa.

Si può notare questo fenomeno nelle persone che hanno una tendenza alla depressione . Secondo Lowen l'individuo depresso è depresso a livello energetico.

In effetti è di uso comune descrivere la propria stanchezza come una carenza di energia (es: “ oggi mi manca l'energia per stare in piedi ”). In questi casi si nota che la stanchezza causata da una scarsa energia porta ad una respirazione superficiale che peggiora lo stato di depressione fino anche a scatenare l'ansia .

Nel mio lavoro noto la differenza di colore della pelle e la luminosità degli occhi prima e dopo la seduta, durante la quale è sempre fondamentale l'attenzione sulla respirazione, e il recupero energetico delle persone.

Arrivano stanche e affaticate, il colore della pelle grigio verde e gli occhi spenti e tristi e dopo 1 ora di respirazione si trasformano completamente e visivamente: è il segnale che il corpo ha recuperato la propria energia. Alla mia domanda se sentono cambiamenti anche emotivi e psichici (in genere vengono per dolori fisici inconsapevoli del collegamento con la parte emotiva e psichica) rispondono di sentirsi più stabili e radicati ma anche più forti e pronti a prendere di petto la vita .

Spesso mi mandano messaggi il giorno dopo dicendomi di aver risolto quel particolare problema o situazione, di sentirsi più sicuri e di avere meno paura della vita.

Anche la rabbia è una di quelle emozioni che diminuiscono riprendendo una corretta

respirazione ; la rabbia in effetti blocca il respiro, irrigidisce i muscoli, fa stringere i denti e può portare danni alla mandibola.

Ho notato che, le persone che trattengono la rabbia da anni, non riescono ad aprire completamente la bocca; probabilmente per loro sarebbe come far uscire ciò che stanno trattenendo da molto o forse da sempre e hanno paura di perdere il controllo .

Mi è capitato più di una volta che scoppiassero a piangere e si sentissero in colpa per questo; paura , senso di colpa e rabbia ci accompagnano dalla nascita in poi e se non correttamente elaborati diventano prima carattere, poi personalità e postura .

La postura non è fissa e sempre uguale; cambiamo continuamente postura in base al lavoro interiore che facciamo (se lo facciamo) e al contrario intervendo sulla postura, ad esempio con la ginnastica posturale, cambiamo anche interiormente

Questo dialogo continuo fra corpo, mente, emozioni e spirito va preso in considerazione ogni volta che vogliamo intervenire su uno di questi aspetti .

Se la capacità di una persona di esprimersi è limitata da forze interne come ad esempio delle tensioni muscolari, la sua assunzione di energia è ridotta per mantenere l'equilibrio energetico del corpo .

Perchè ci sia equilibrio energetico è importante sia la carica energetica che la scarica energetica. Così ad esempio se una persona trattiene tanta rabbia, arriverà ad un punto in cui dovrà scaricarla; il corpo sa che deve ripristinare l'equilibrio e se non avviene questa scarica rischia di ammalarsi .

I conflitti interiori portano ad un blocco in una determinata zona del corpo e ad una diminuzione di energia .

Dal momento in cui un conflitto viene risolto si ha anche un riequilibrio energetico; a quel punto l'energia recuperata può essere direzionata in attività di piacere, in progetti e intuizioni.

Secondo la Bioenergetica di Alexander Lowen, la vita emotiva di una persona dipende dalla motilità del corpo la quale deriva dal flusso di eccitazione che lo pervade.

Se questo flusso è bloccato o rallentato, nelle zone del blocco vi sarà una mobilità ridotta e la muscolatura risulterà contratta.

Anche la Medicina Tradizionale Cinese ci insegna l'esistenza dei meridiani che sono canali non visibili ne palpabili dove secondo questa antica filosofia scorre l'energia .

Un blocco di questa energia porta uno squilibrio nel meridiano con conseguenze che a lungo andare possono risultare gravi.

Un blocco energetico e la conseguente rigidità di una parte del corpo porta ad assumere una postura che possa compensare e in qualche modo permettere il movimento di quella parte con la conseguenza di sovraccaricare la parte sana e di assumere una postura errata .

Se questa postura ,nata da strategie compensatorie del corpo,viene mantenuta per un breve periodo, il danno è limitato, se al contrario, come spesso succede, si mantiene per anni, si fisserà nella memoria del corpo e sarà poi difficile tornare alla fisiologia, se non con un lavoro specifico su più livelli. La postura nata dal trauma (fisico o emotivo) tenderà a mantenere quella personalità nata dalla postura stessa fin quando non interrompiamo questo circolo vizioso psicosomatico-somatopsichico.

Come può essere felice una persona che ha una postura con spalle curve, collo in avanti e incassato nelle spalle? E come può fluire in modo armonico all'interno del corpo la sua energia?

Studi sulla postura dimostrano che se il corpo non è ben allineato, il sistema tonico posturale lavora troppo causando stanchezza anche se non sono stati svolti lavori pesanti; di conseguenza vi è una dispersione di energia .

“ Se voi siete il vostro corpo e il vostro corpo è voi, allora il corpo esprime chi voi siete. E' il vostro modo di essere nel mondo. Più il vostro corpo è vivo, più siete nel mondo “ Alexander Lowen

CAPITOLO QUINTO : L'IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE

5.1

“Tutto il respiro del mondo”

In sogno , mentre dormi , il tuo respiro rincorre una farfallina bianca fuori dalla finestra .

Insieme volano via

Attraverso il respiro della città :

il fumo grigio delle macchine ,

dei camini , delle ciminiere

nel fiato della gente , nella nebbia della sera

tra gli sbuffi neri delle fabbriche

nel sospiro leggero delle foglie

dove ogni alito si ghiaccia!

E nel soffio infuocato dei vulcani

nel deserto tempestoso

Tra le onde , quando il mare ansima e sbuffa

E poi tra pesci....e bolle di respiro

Nel cielo che soffia vento , su su

Dentro l'occhio del ciclone !

E nell'alito profumato dei fiori

Al mattino il tuo respiro torna a casa : “ Sveglia!” ti dice, “ ho viaggiato nel respiro del mondo e ora , guarda, sono di tutti i colori !”

(Da “ Tutto il respiro del mondo” di Linda Ferri , un libriccino regalatomi da una cara allieva)

5.2 Il respiro dell'universo

Fin dall' antichità in tutte le tradizioni mediche il termine aria simboleggiava anche psicologicamente la parola energia vitale.

Così identifichiamo nelle varie tradizioni , l'elemento vitale contenuto nell'aria come Prana, Rlung, Qi, Pneuma ecc...

Il Prana o Ci o Ki viene concepito come insieme di forze stellari e planetarie che la saggezza divina manda sulla Terra per nutrire energeticamente gli esseri viventi .

Le scuole di Pneumatosofia, che hanno studiato la costituzione qualitativa dell'atmosfera, individuano tre componenti fondamentali del Prana :

- *Forza Eterica o Vitale*
- *Forza Astrale o Archetipa*
- *Forza IO o Discernente*

La forza eterica è accolta nell'organismo per mezzo dell'ossigeno dell'aria e giunge da ogni parte dell'universo. Essa costituisce la vitalità di tutti gli esseri viventi siano essi vegetali, animali e umani. Quando la crescita umana si arresta , essa , se non viene sprecata a risanare ferite o malattie, si trasforma in forze di pensiero e immagini che i pensieri suscitano. Più un organismo si mantiene in buona salute più la forza eterica acquista potere e tutto ciò si può ritrovare nel noto detto romano *Mens sana in corpore sano*.

La forza astrale, che viene accolta nell'organismo attraverso l'azoto dell'aria, rinvigorisce il sistema nervoso centrale e periferico.

E' la componente principale del prana ed esercita il suo massimo potere durante il sonno. Il suo compito più importante è memorizzare nella forza eterica le leggi organiche proprie della specie umana, compito che se viene disatteso può portare a deviazioni della forma originaria delle cellule umane.

La forza astrale ci giunge per mezzo dell'azoto dell'aria dalle innumerevoli comete che sono costituite da condensazioni di azoto e derivati ,come dimostrano le moderne ricerche astronomiche, e che girano nello stesso senso della Terra, e in questo caso calmano il sistema nervoso della collettività umana, o nel senso opposto, e in questo caso , invece, provocano fenomeni collettivi di irritabilità e isterismo.

Uno dei più importanti effetti della forza astrale è l' inspirazione .

La forza IO o discernente giunge all'uomo da più parti dell'universo, tramite un'azione riflessa, poiché giunge a sua volta da altri punti. Essa arriva per mezzo dell'idrogeno costituente i venti solari che penetrano nella periferia dell'atmosfera terrestre.

Il compito della forza IO è quello di mantenere costante ed equilibrata la composizione del sangue, di coordinare l'attività degli acidi organici e di far sorgere nell'uomo l'intuizione che apre la visione interiore del mistico e dello scienziato.

E' interessante notare le differenze fra Oriente e Occidente: la caratteristica dell'Oriente è l'essere rimasti per secoli con le stesse abitudini , filosofie e pensieri , la caratteristica dell'occidente, al contrario, è la sensibilità agli stimoli esterni .

Confrontando queste due civiltà individuiamo che la prima ha un carattere più inspiratorio, ossia rivolto al mantenimento delle tradizioni e abitudini della collettività cui appartiene e la seconda ha un carattere più rivolto all'espirazione e all'apnea, la quale stacca l'uomo dall'influsso dell'ambiente in cui vive rendendolo autonomo e sicuro .

E' interessante anche notare il parallelismo tra associazione(inspirazione/oriente), qualità della mente che rivolge l'atto del pensiero verso l'interno e dissociazione (espirazione/occidente) che rivolge il pensiero verso l'esterno.

La padronanza dei due processi respiratori permette di diminuire la stanchezza, dominare la paura e la rabbia, gestire preoccupazioni, ansie, e passioni e di integrare attraverso l'equilibrio fra inspirazione ed espirazione il pensiero associativo e dissociativo.

CAPITOLO SESTO

RESPIRO ED ENERGIA

Anche la mitologia religiosa parla di soffio vitale con il quale Dio anima gli uomini e infonde loro la coscienza.

Dio poi formò l'uomo con la polvere della terra e soffiò sul suo volto un soffio vitale, e l'uomo divenne un essere vivente.

Respiro e energia sono alla base della creazione dell'universo e di tutte le creature viventi .

Possiamo resistere qualche giorno senza acqua, qualche settimana senza cibo, ma pochi minuti senza respirare, eppure l' importanza della respirazione è molto sottovalutata nella nostra società occidentale .

Nella medicina cinese invece, il respiro è molto importante e vitale per la nutrizione e conservazione della vita ed esprime questo concetto nell'equilibrio tra energia yin ed energia yang

Per i cinesi l'inspirazione è yin, in quanto l'energia del cielo (yang) che è pura, viene accolta e una volta portata all'interno dinamizza l'energia yin, mentre l'espirazione, ossia l'emissione di anidride carbonica, è un atto yang in quanto, grazie alla muscolatura addominale e a quella ausiliaria della respirazione porta all'esterno l'energia impura yin .

In pratica l'aria inspirata è di natura yang, perchè proviene dal cielo, ed è pura mentre l'atto di riceverla (inspirazione) è di natura yin , controllato dall'energia del Rene e dalla muscolatura ausiliaria della respirazione.

L'aria espirata , impura e carica di scarti metabolici è di natura yin e la fase espiratoria controllata dal Polmone è di natura Yang

I due atti sono complementari e tanto più profonda è l'espirazione tanto più vuoto si formerà per accogliere nuova aria e quindi nuova energia .

Per i cinesi “ buttar fuori il vecchio per accogliere il nuovo “ si ritrova nei due atti respiratori : con l'inspirazione si accoglie energia e aria pulita per poi, con l'espirazione, eliminare l'impuro che rappresenta il passato e l'attività mentale che ci tiene ancorati ad esso .

La respirazione è sia volontaria (cosciente) che involontaria (inconscia) ed è profondamente influenzata dallo stato psichico di un individuo.

Purtroppo gli occidentali non si accorgono neanche di respirare, o meglio, di espirare; in realtà vivono quasi in apnea senza accorgersi che la muscolatura del collo e delle spalle si accorcia sempre più a causa dello stato inspiratorio permanente.

Quando qualcuno viene da me per dolori alle spalle, al collo e alla schiena (quelli più comuni), mi accorgo subito di che tipo di respirazione ha e da quanto tempo: la cassa toracica innalzata e dilatata, le spalle troppo vicine alle orecchie, il collo scomparso, le braccia tese e rigide, le dita delle mani piegate (anche la postura delle dita può indicare la personalità), tutto indica una respirazione toracica e superficiale.

Quando noi inspiriamo, il diaframma si abbassa e si contrae per espandere la cassa toracica e permettere ai polmoni di riempirsi di ossigeno. In questa fase si ha una contrazione della muscolatura dorsale e un allungamento della muscolatura addominale.

Quando si espira, invece avviene l'esatto opposto: si contraggono gli addominali che aiutano il diaframma a ritornare nella sua posizione all'interno della cassa toracica e a rilassarsi e si allunga la muscolatura dorsale che permette alla cassa toracica di abbassarsi (grazie alla contrazione dei muscoli addominali) e richiudersi verso il centro.

Il semplice atto respiratorio è un lavoro muscolare completo.

Allora perchè la postura cambia, invertendo il lavoro della catena posteriore e anteriore?

Perchè la natura ci ha fatto perfetti! L'espirazione è un atto involontario e passivo, anche se noi possiamo renderlo attivo con un lavoro consapevole, perchè è la fase di eliminazione dell'anidride carbonica. L'inspirazione è volontaria e attiva e l'espirazione è involontaria e passiva. I nostri polmoni, che noi ne siamo consapevoli o no, eliminano comunque anidride carbonica, solo che, eliminandola passivamente e con una respirazione toracica, non permettiamo ai muscoli giusti di lavorare.

In pratica invece di usare gli addominali per riabbassare la cassa toracica, continuiamo a tenere contratta la muscolatura dorsale col risultato che questi muscoli diventeranno così rigidi e resistenti da impedire alla muscolatura addominale di avere una contrazione profonda.

Ecco perchè poi dobbiamo fare gli addominali in palestra!

In effetti il rinforzo dei muscoli addominali è molto importante per la salute della schiena proprio per l'equilibrio tra la catena anteriore e quella posteriore: “ per rinforzare un muscolo bisogna allungare il suo antagonista “ diceva Françoise Meziérès, madre di tutte le ginnastiche posturali di oggi; quindi se rinforzo gli addominali allungo i dorsali .

Purtroppo chi allena gli addominali in palestra senza prendere in considerazione questo fatto rischia di fare un lavoro inutile e lungo , prima di vedere i risultati .

Gli addominali sono muscoli espiratori quindi si contraggono in espirazione ma solo se la respirazione è fisiologica e addominale .

Ma che cosa cambia il nostro modo di respirare e perchè ?

Quando faccio notare alle persone che i dolori che hanno provengono per la maggior parte da un'alterazione del modo di respirare che ha, nel tempo, accorciato e indebolito i muscoli, mi guardano come se fossi un'aliena .

“Cosa c'entra la respirazione ?” Mi chiedono. Sì lo so, noi occidentali non siamo abituati a considerare la respirazione vitale per la salute psicofisica ma come disse il padre dell'osteopatia Andrew Taylor Still “ Il diaframma ha potere di vita e di morte . “

Anatomicamente parlando il diaframma, principale muscolo della inspirazione, ha delle gambine chiamate pilastri con i quali si aggancia alle vertebre lombari. Qui , sulle stesse vertebre origina il muscolo psoas, flessore dell'anca, altro muscolo principe per la salute della schiena e di tutto il corpo .

Un bellissimo studio condotto da vari professionisti della postura ma non solo, ha indicato il diaframma come “ muscolo della serenità” e il muscolo Psoas come “ muscolo dell'anima”.

Queste due definizioni danno già una connotazione psicosomatica a questi due muscoli e li correlano alle emozioni oltre che agli organi .

Souchard, allievo di Meziérès, scrisse un intero libro sul diaframma e descrisse come questo muscolo influenza ogni organo del corpo umano e abbiamo ormai accertato che gli organi sono correlati alle emozioni .

Quindi un blocco inspiratorio (del diaframma) porta a non far funzionare correttamente gli organi e la disfunzione di uno o più organi porta a non avere un buon equilibrio emotivo

Uno squilibrio emotivo porta ad una tensione costante di uno o più organi e questa tensione continuerà a mantenere il blocco inspiratorio

Un problema ad uno o più organi mantiene lo squilibrio emotivo e di conseguenza il blocco inspiratorio

E allora, è nato prima l'uovo o la gallina ? Non si sa

Si sa però che è necessario interrompere questo circolo vizioso altrimenti non se ne esce

In genere, nel mio lavoro, parto sempre dalla respirazione

Insegnare alle persone a riprendere una corretta respirazione (anche se all'inizio non è facile) è una delle cose più gratificanti del mio lavoro

Succedono le cose più incredibili: cambiano colore della pelle, si illuminano gli occhi e il viso, sparisce quasi sempre il mal di schiena, rilassano la mente, scoppiano a piangere liberandosi di tensioni accumulate nel tempo, sono più predisposti e aperti alla crescita interiore, eliminano lo stress, riprendono contatto con se stessi e con la loro pancia dimenticata, eliminano la rabbia e le paure .

Uso la tecnica della respirazione proprio per calmare le persone stressate e arrabbiate facendo loro chiudere gli occhi e attraverso respiri profondi e guidati arrivando a far eliminare dal loro corpo disagi sia fisici che emotivi semplicemente facendo visualizzare l'aria da buttare fuori come una nuvola che contiene l'energia pesante di quelle emozioni senza giudicarle . Semplicemente buttandole fuori .

Ricordo una ragazza che venne da me per un blocco della spalla destra che non le permetteva di sollevare il braccio. Durante la seduta capì che il suo era un problema emotivo che aveva bloccato l'energia e di conseguenza la muscolatura fino ad arrivare ad un vero e proprio blocco funzionale .

Non riusciva a fare respirazioni profonde e addominali ma solo respirazioni toraciche e brevi e cercava di controllare il suo corpo e ovviamente le sue emozioni .

La buttai sul lato fisico spiegandole come si rinforzavano gli addominali grazie alla respirazione fisiologica e nel frattempo la misi nelle posture di allungamento globale.

Lei impegnandosi per rinforzare gli addominali cominciò a concentrarsi sul lavoro muscolare “ dimenticando “ di controllare le emozioni .

Ad un certo punto scoppì in un pianto dirotto che cercò quasi subito di frenare ma a quel punto io la incoraggiai a non smettere .

Lei aveva tanta voglia di piangere e di liberarsi e avendo riposto in me fiducia e autorità riuscì a liberarsi di tutta la tensione accumulata negli anni

A quel punto iniziò a raccontarmi tutta la sua vita e tutto quello che aveva passato e che stava ancora passando. Poi ci alzammo e le chiesi di sollevare il braccio che magicamente portò sopra la testa. Fu così felice che mi si gettò addosso abbracciandomi come credo non facesse da molto tempo .

Questa esperienza mi fece capire che il solo lavoro fisico, con la ginnastica ad esempio , è riduttivo se non addirittura in alcuni casi dannoso e inutile anche se apparentemente il problema sembra muscolare .

Attraverso la qualità del respiro possiamo riconoscere quale emozione la persona stia vivendo: paura, repressione (anche sessuale), mancanza di libertà fisica e espressiva o emotiva .

I blocchi emotivi si manifestano con un irrigidimento del diaframma, dei muscoli della zona lombare e renale, del basso ventre e dell ' inguine (anche psoas).

Ecco alcune fra le più comuni tendenze caratteriali con le rispettive tensioni causate dal blocco della respirazione :

1 - La paura

Con essa si ha una contrazione della muscolatura respiratoria delle spalle e della parte alta del torace

2 - Repressione della libera espressione della voce o delle proprie emozioni o opinioni :

Si contraggono i muscoli del collo e della gola

3 - Repressione delle più elementari funzioni fisiche come correre o muoversi :

Provoca un indebolimento della respirazione addominale

4 - condizionamenti sociali e religiosi :

Provocano un arresto della circolazione sanguigna e linfatica e della trasmissione nervosa.

5 - Problemi legati all' amore :

Si manifestano con un blocco della respirazione nella parte alta del torace con tensione allo sterno e nelle donne a volte anche dolori in fondo al seno.

6 - Repressione della rabbia:

Questo stato coinvolge invece la parte destra del diaframma e dei muscoli laterali delle spalle e del torace con un blocco dei muscoli della masticazione .

Con questo breve elenco vediamo che ogni inibizione di una naturale funzione vitale o emozionale porta a blocchi muscolari e respiratori.

Considerare di agire esclusivamente su un piano fisico e ignorare l'esistenza di un disturbo psicosomatico può portare soltanto un misero risultato consolatorio e allungare i tempi di recupero funzionale.

CAPITOLO SETTIMO

RESPIRAZIONE : STRUMENTO PSICOSOMATOENERGETICO

Dopo traumi ed esperienze che hanno causato un blocco emotivo, si perde la percezione corporea e la consapevolezza della respirazione.

E' attraverso un lavoro di respirazione consapevole con l'ascolto delle percezioni corporee che si può aiutare la persona a risentire il proprio corpo. Il lavoro di consapevolezza corporea e di ascolto delle sensazioni interne è la base di un percorso olistico.

Già Reich e Lowen avevano notato un ponte tra l'energia corporea e quella psico-emotiva: il blocco delle emozioni si traduce in una risposta sul piano muscolare-respiratorio. Addirittura fu notato che l'insieme dei blocchi emotivi generava una "corazza muscolare" e che per togliere quei blocchi emotivi si doveva intervenire sulle tensioni del piano fisico. Abbiamo già detto che il respiro è l'unica funzione fisiologica ad essere sia volontaria (cosciente) sia involontaria (inconscia) ed è proprio questa caratteristica che ci consente di andare nel profondo, fino ad esplorare le radici psicologiche dei traumi e dei condizionamenti.

E' importante capire che i blocchi energetici ed emotivi possono iniziare in qualunque momento della nostra vita e che possono portare ad un indebolimento fisico e funzionale; asma, bronchiti, raffreddori, laringiti, sinusiti, gastriti, stitichezza, coliti, lombalgie, disturbi ginecologici e altri ancora, hanno tutti origine nei blocchi della respirazione.

La percezione del respiro e del corpo attraverso un lavoro di allungamento globale per rilasciare le tensioni muscolari ed emotive può essere la strada per ottenere risultati soddisfacenti in tempi relativamente brevi.

Infatti più una zona è tesa e meno viene percepita e tutto ciò si traduce in una limitazione motoria o espressiva anche se non più come blocco corporeo.

Le tecniche di respirazione sono efficaci in vari settori della psicosomatica e non solo e la mappa psicosomatica della PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia) individua uno specifico "schema funzionale respiratorio" ossia per ogni specifica situazione come pericolo, riposo, eccitazione, tenerezza, controllo, sogno e meditazione corrispondenti ad ognuno dei sette stati naturali di coscienza.

Non ho ancora trovato evidenze scientifiche ma la mia intuizione mi suggerisce un

collegamento tra quanto sudetto e i sette chakra.

Nel frattempo è utile sapere che per i ricercatori orientali esistono 36 tecniche respiratorie ognuna delle quali può subire 3 modificazioni dando vita a 108 tecniche (Ci-Kung).

Senza entrare nel merito di ognuna di queste è importante sapere, che nel Ci_Kung, per il benessere di corpo e mente si possono utilizzare sei tipi di respirazione:

- Respirazione vegetativa
- Respirazione nervina
- Respirazione in movimento
- Respirazione con trattenimento d'aria
- Respirazione in apnea semplice
- Respirazione in apnea geometrica

Con la respirazione, ogni organismo mantiene il suo naturale flusso energetico; ad esempio, con la respirazione vegetativa (addominale/uomo) si rinforzano gli intestini, lo stomaco e il cuore e con quella nervina (toracica/donna) si rinforza il sistema nervoso centrale, i nervi e migliora l'ossigenazione del cervello perchè apre i capillari.

Ovviamente si parla di tecniche respiratorie, e non di respirazione quotidiana, e vanno usate per specifici obiettivi e funzionalità precise e con guide esperte.

Osservando l'atto respiratorio si può comprendere se un individuo si lascia sopraffare dalle emozioni oppure no e indicare la respirazione più corretta per riportarlo in equilibrio ; ad esempio se l'inspirazione è più lunga della espirazione significa che l'individuo è molto emotivo e si fa condizionare dagli stimoli esterni; al contrario, se l'espirazione è più lunga della inspirazione, l'individuo riesce a tenere sotto controllo l'emotività e a non farsi condizionare troppo dagli avvenimenti del mondo esterno.

In genere comunque una espirazione più lunga dell'inspirazione riesce a riportare la persona che la esegue ad uno stato di calma diminuendo lo stato di agitazione.

Riprendendo gli studi di Reich prima e Lowen poi si può capire bene come la comprensione del tipo di respirazione che un individuo ha, sia per l'operatore la conditio sine qua non per un intervento più completo e per avvicinarsi al tipo di personalità che usa per relazionarsi con la vita e col mondo.

E' quindi utile, ai fini di questa comprensione, conoscere le personalità che Lowen ha

individuato collegate alle tipologie di posture nate di conseguenza ma anche ai chakra . Non è nell'intenzione descrivere ogni singolo chakra, bensì a collegarlo nelle sue manifestazioni posturali e caratteriali ai fini di un più mirato intervento sulle problematiche presentate da chi si rivolge a noi.

CAPITOLO OTTAVO

CARATTERI , POSTURE E CHAKRA

Nel descrivere i caratteri e le posture che ne derivano è importante specificare che nessuno incarna una specifica categoria in quanto esse sono il risultato di schemi difensivi ai quali ovviamente il corpo risponde.

Ognuno di noi è un essere unico che ha delle proprie difese e reagisce in modo diverso ai traumi della vita. I traumi possono insorgere molto presto fin dalla vita intrauterina e creano un blocco energetico che andrà poi a costituire la nostra personalità e la nostra postura .

Elencando le 5 posture che Alexander Lowen ha descritto si può evidenziare un arco temporale nel quale si formano .

In questo capitolo cercherò di collegare le posture di Lowen ai chakra e ai diritti fondamentali che costituiscono il futuro benessere psicofisico.

8.1 *Il carattere schizoide e il primo chakra*

Il carattere *Schizoide* appartiene a un tipo creativo e intelligente che ha subito un rifiuto da parte della madre nel primissimo periodo della vita intrauterina . Questa tipologia è tipica del *figlio non voluto* di madri spaventate e non preparate ad accogliere una vita dentro di se. Questo comporterà un indurimento dell'utero intorno al feto nel quale la nuova vita si sentirà costretta e senza libertà.

Successivamente, se la madre non ha un buon rapporto con il proprio corpo , mancherà di radicamento e non riuscirà a trasmetterlo neanche al piccolo, il quale sentirà questa mancanza di contatto materno mettendo persino in dubbio *il diritto di esistere* .

Il tipo schizoide (o creativo) non ha un buon rapporto col proprio corpo ignorando persino gli stimoli di fame, sete o fatica.

Può succedere che il figlio sia voluto ma che la madre sia stanca , malata o gravata da troppi figli e non riesce a dare il giusto radicamento necessario ai primi anni di vita.

Il *diritto di esistere* è una prerogativa del primo chakra, il cui funzionamento è minacciato da tutto ciò che impatta sulla sopravvivenza come traumi di nascita, abbandono, malattie gravi, trascuratezza, malnutrizione, violenza fisica, estrema povertà.

Tutto ciò blocca la corrente energetica discendente per cui la forza vitale si muove verso i centri superiori privando così i centri inferiori di energia.

Il risultato sarà una mancanza di radicamento e un' astrazione del corpo che può portare a contrarre frequenti malattie (un modo del corpo di richiamare attenzione) e a non ascoltare le proprie emozioni .

Uno squilibrio del primo chakra si riflette inevitabilmente sugli altri poiché il mancato collegamento con la parte fisica impedisce di vivere correttamente la propria sessualità con gravi conseguenze sul potere personale e sulle relazioni con gli altri influenzate negativamente dalla mancanza di confini . La comunicazione è bloccata dalla paura e i chakra superiori saranno supernutriti con una maggior dedizione all'intelletto come difesa dalle sensazioni fisiche .

Lo squilibrio di queste energie però può portare a confusione mentale, senso di vuoto, sensazione di impazzire e sarà necessario quindi radicare la coscienza e darle corpo .

Ritengo importante intervenire sulla parte fisica per ridare radicamento alle gambe , in quanto l'energia nutrendo la parte alta, si ritira dagli arti inferiori .

Il soggetto schizoide presenta un corpo striminzito e contratto con poca flessibilità soprattutto nella zona delle spalle, gambe, pelvi e diaframma. La contrazione di quest'ultimo porta il corpo ad essere diviso in due con una notevole discrepanza tra le due metà come se non appartenessero alla stessa persona. Il viso manca di comunicatività ed espressività e le braccia pendono ma non come estensioni del corpo. I piedi spesso sono rivolti in fuori a causa dell'accorciamento della catena posteriore e risultano freddi e contratti .

In questo individuo è importante lavorare sulla connessione del corpo e sulla respirazione che risulterà essere toracica. Una respirazione addominale potrebbe aiutarlo a ricongiungere le due metà del corpo, riuscendo al contempo ad allungare i muscoli dorsali per poter ritrovare l'elasticità della catena posteriore .

8.2 Il carattere orale e il secondo chakra

La depravazione nella primissima infanzia genera il carattere *orale*. Madri frettolose, indaffarate che non ritengono importante il nutrimento e il contatto col bambino, che lo

staccano troppo presto dal seno o che non hanno abbastanza energie e danno poca attenzione al piccolo provocano una mancanza emotiva che si traduce in un impedimento al *diritto di avere*.

Mentre il carattere schizoide era un bambino non voluto, il carattere orale si considera un *bambino denutrito*.

Il poco o nullo contatto con la madre porta ad un bisogno esasperato di amore tanto da rendere questi soggetti estremamente dipendenti affettivamente o al contrario esageratamente indipendenti che però non reggono in situazioni di stress. Se il bisogno di amare è ricambiato, il carattere orale si sente amato e sa dare e accudire e diventa un partner leale e comprensivo . Si può definire il carattere orale l'*amante*, il quale da per ricevere ma se non riceve crea un vuoto interiore ed entra in un circolo vizioso di rifiuto creando una codipendenza affettiva dal quale può uscire solo nutrendo se stesso fisicamente, emotivamente e spiritualmente. Dal momento che il trauma si verifica nella primissima infanzia dove i confini non esistono in quanto sono ancorati ad un periodo in cui vi è un bisogno di fusione con la madre, i tipi orali non comprendono le barriere erette dagli altri ed entrano in un gioco perverso di dipendenza/rifiuto/insicurezza/attaccamento/rifiuto dove la relazione con l'altro può divenire frustrante e spassante a causa del bisogno di amore.

Il tipo orale si arrabbia raramente perchè non ha energia sufficiente e perchè ha paura del rifiuto. Forse per questo il suo corpo è lungo e sottile ma non contratto a differenza del tipo schizoide, ha uno scarso sviluppo muscolare nelle braccia e nelle gambe, le quali danno l'impressione di non sostenere il corpo poiché le ginocchia sono bloccate e rigide in un tentativo di sorreggere meglio il corpo. Si può trovare segni di immaturità fisica con una pelvi più piccola del normale e una peluria del corpo ridotta. La respirazione è poco profonda a causa del basso livello energetico per via della mancanza di forza nell'impulso di succhiare .

Il piacere è una prerogativa del nostro secondo chakra e se viene negato mancherà una parte essenziale che impedirà il libero scorrere dell'energia attraverso il corpo. L'esperienza filtrata attraverso il campo delle emozioni permette di accogliere il piacere in modo sano ed equilibrato impedendo di eccedere nel piacere di bere, di drogarsi, di eccedere sessualmente o di mangiare eccessivamente creando dipendenze alla ricerca continua di ancor più piacere.

Dal radicamento del primo chakra ci muoviamo verso il cambiamento nel secondo. E' solo

muovendosi che la nostra coscienza si espande e va verso il cambiamento in cui il piacere si traduce in un flusso energetico in cui le forme della struttura fisica del primo chakra si muovono e creano un contatto.

Sarà dunque importante e delicato il lavoro sul carattere orale che dovrà imparare ad accogliere il cambiamento senza perdere la stabilità del proprio centro.

La parola emozione (*e-motion*) indica l'energia che si muove e fluisce liberando la sua scarica.

Nella nostra società abbiamo imparato a reprimere le emozioni dividendole in emozioni buone e emozioni cattive e bloccando soprattutto quelle considerate sconvenienti dalla comunità.

Secondo il terapista somatico Peter Levine traumi e abusi creano una sorta di congelamento cronico se non scaricati con l'azione; in natura gli animali si fingono morti in caso di pericolo e dopo che il pericolo è cessato, l'animale si scuote liberando il corpo dal trauma. Se questo non avviene si ha un conflitto tra l'aumento della carica energetica che prepara alla lotta o alla fuga e l'inibizione al corpo costretto nell'immobilità. Ecco che la mancanza del movimento necessario a liberare la scarica energetica congela il corpo e l'energia stessa fissandosi nella psiche. Si impara dunque a non sentire le emozioni e a bloccare il flusso energetico che a sua volta congela i movimenti del corpo.

Per aiutare a liberare l'energia congelata sarà necessario incoraggiare il movimento se questo risulta contenuto o addirittura bloccato o, al contrario, incoraggiare a contenerlo quando questo è eccessivo.

Il modo di difendersi dai traumi è diverso in ognuno di noi e diversa è anche la percezione che ne deriva e la reazione che ne consegue, ed è questo che fa la differenza. La liberazione emotiva è data dal movimento psichico istintivo dall'inconscio al conscio che permette di portare a termine le azioni interrotte .

8.3 Il carattere Masochista e il terzo chakra

La contraddizione che si crea tra l'energia del bambino che vorrebbe muoversi verso l'autonomia e il controllo eccessivo del genitore che blocca la sua volontà porta ad una sottomissione che forma il carattere *tollerante o masochista*.

La rabbia verso il genitore che impedisce l'esplorazione del mondo e l'amore per lo stesso genitore creano un senso di colpa che sarà rivolto verso l'interno .

Lowen scrive che il carattere Masochista ha tanta energia ma che non potendo esprimerla e scaricarla all'esterno perchè sarebbe rivolta contro un genitore, implode e più tardi porterà ad un autosabotaggio nella vita. Il masochista non è stato privato dell'amore ma gli è stato insegnato un modo sbagliato di amare.

L'apparente dolcezza del genitore che in realtà è amore condizionato al comportamento del figlio genera un sentimento di vergogna e umiliazione se il figlio non accontenta il genitore.

Di conseguenza il bambino impara che amore e volontà sono due cose separate e che l'una esclude l'altra; può ottenere l'amore collaborando ma rinunciando alla sua volontà oppure raggiunge l'autonomia ma rischia il rifiuto e perde l'amore. Questa è l'equazione totalmente sbagliata che impara il carattere Masochista.

L'inizio della formazione di questa tipologia è da ricondursi al periodo pregenitale quando inizia l'esplorazione della realtà del mondo esterno e il bambino cerca di conoscerla e manipolarla. Un'educazione precoce degli sfinteri o l'imposizione della madre a defecare quando lei lo ritiene opportuno, la costrizione alla nutrizione per il suo bene genera rabbia che per non essere rivolta verso la madre viene rivolta verso se stesso provocando il senso di colpa per il sentimento provato.

La vergogna e l'umiliazione che si prova nel “lasciar andare” ciò che esce da noi nel momento sbagliato porta alla convinzione che si debba imparare a trattenere; così il tollerante/masochista impara a tenere dentro sentimenti, pensieri, necessità e il suo vero sé. Il rischio più grosso per lui è quello di “esporsi” perchè teme l'umiliazione e il rifiuto. Il forte controllo che ne deriva forma un carattere docile con un'aggressività molto ridotta che però si traduce in un lamento e in una sottomissione consci che contrasta con la rabbia e l'ostilità inconscia.

La forte carica energetica interiore che non può liberarsi limita l'estensione del corpo formando una struttura tarchiata, bassa, muscolosa, con il collo corto e grosso. La pelvi in genere è spostata in avanti come un cane che ha la coda tra le gambe, di conseguenza il corpo si piega a livello della vita accasciandosi e la pelle può assumere una colorazione scura a causa del ristagno energetico.

Il masochista si convince che la vita vada accettata così com'è e le situazioni più che cambiate debbano essere tollerate minando così *il diritto di chiedere* e sottomettendosi con rassegnazione a obblighi inevitabili. E' infatti un buon lavoratore, affidabile e stabile capace di tollerare le crisi portando a termine anche i lavori più spiacevoli pur mantenendo la tendenza all'autosabotaggio .

L'ansia del Masochista/tollerante di perdere l'amore o di essere escluso dall'intimità a causa della sua libertà permette di costruire un rapporto intimo anche se basato sulla sua sottomissione.

L'autostima, l'autonomia e il potere personale sono i cardini del terzo chakra che vengono raggiunti grazie all'equilibrato sviluppo del radicamento e del flusso emotivo dei primi due.

Se radicamento e flusso delle emozioni non sono impediti si può convertire l'energia in azione , al contario si ha invece una tendenza a non agire e a non cambiare le cose.

L'energia bloccata all'interno del Masochista porta ad un mondo interiore perpetuamente inconscio con una difficoltà ad individuare i propri processi impedendo in questo modo quello che Jung definiva il processo di individuazione ossia il viaggio dell'anima verso la realizzazione che nasce dalla capacità di integrare aspetti non ancora sviluppati di se stessi con un Sè più ampio e allo stesso tempo personale e individuale.

Per fare questo bisogna osare, rischiare la disapprovazione per affermare la nostra verità personale per arrivare ad essere unici. Questo, la personalità masochista non riesce a farlo poiché ha imparato che l'amore si ottiene con la sottomissione e l'accordine, per cui andrà incoraggiata a esprimere i sentimenti sia teneri sia di rabbia rafforzando l'ego, compilare una lista di obiettivi e intenzioni e pianificare i passi necessari a svolgerli. Rafforzare la volontà per raggiungere questi obiettivi così da riconoscere le capacità senza giudizio in modo da poter migliorare la propria autostima. La rabbia è energia che se non liberata può portare all'obesità. In questa condizione la persona obesa mangia per avere energia dal cibo ma non ottenendola cerca ancora cibo creando un circolo vizioso e peggiorando il problema.

Lavorare sul corpo e sulla respirazione può aiutare a liberare l'energia condensata e far uscire dall'inconscio le situazioni del passato che hanno provocato il ristagno così da poter impegnare le forze nelle sfide del presente.

8.4 Il carattere *Rigido* e il quarto chakra

Alla nascita il primo e il secondo chakra ricevono l'energia del nutrimento e dell'amore materno e grazie al loro equilibrio e a quello che ha formato le emozioni, l'energia si muove verso il terzo chakra che permette l'azione per affermare la personalità nel mondo.

A questo punto siamo pronti per affrontare le relazioni con gli altri.

Il forte egocentrismo del terzo chakra si espande, in uno stadio evolutivo e più ampio, nel quarto chakra in cui il bambino è pronto a relazionarsi con gli altri e a cooperare con loro aiutandolo a sviluppare un'identità sociale.

Questo è il periodo in cui è necessaria l'integrazione della nostra parte femminile e la nostra parte maschile o come dice Jung dell'*anima* e dell'*animus*. Il concetto di questi due archetipi ci viene fornito da nostra madre e nostro padre, i quali però incarnano gli stereotipi culturali del momento. Sia nel bambino che nella bambina devono coesistere entrambi gli archetipi altrimenti l'archetipo mancante verrà proiettato sugli altri rischiando di rovinare le relazioni intime.

Il mondo è pieno di relazioni dove non c'è un equilibrio fra anima e animus e spesso succede che le coppie si separano perché la coppia è sbilanciata. Quando l'anima e l'animus sono in perfetto equilibrio fra loro, le relazioni sono stabili, libere e con rispetto reciproco.

Il periodo dai tre anni in poi è molto delicato e importante poiché, grazie al controllo degli sfinteri, una buona proprietà del linguaggio e una buona coordinazione motoria, manuale e oculare, il bambino arriva ad essere autonomo e inizia a rivolgere l'energia verso i genitali consapevole di questa carica energetica. Il bambino si innamora della mamma e la bambina del papà e non distinguono tra amore e sessualità. L'interesse per il genitore di sesso opposto se rifiutato genera nel figlio o nella figlia irrigidimento e senso di colpa dando vita alla struttura del carattere *rigido*.

Più tardi nel periodo di latenza (dall'infanzia agli undici anni circa) la sessualità viene rimossa e considerata separata dall'amore. Nel periodo della pubertà e dell'adolescenza i forti impulsi sessuali obbligano il ragazzo o la ragazza a reprimere l'amore poiché si richiamano alle imposizioni subite da bambini quando amore e sesso non potevano essere accettati contemporaneamente dal genitore di sesso opposto. Qui è determinante l'atteggiamento del genitore dello stesso sesso che deve sostenere e accogliere gli eventuali accessi d'ira verso il

genitore del sesso opposto per permettere lo sviluppo del processo d'individuazione.

La frustrazione nata dalla mancanza di una gratificazione erotica crea il trauma del carattere Rigo. dove all'origine c'è la proibizione alla masturbazione e il rapporto col genitore dell'altro sesso.

Il bambino vive questa frustrazione come un rifiuto al suo protendersi verso l'amore in quanto per lui sessualità, amore e piacere erotico sono simili.

Il rifiuto dell'amore del bambino da parte di uno dei genitori crea un senso di tradimento che fa sentire il cuore spezzato. Per difendersi impara a corazzarsi e a non esprimere troppo il proprio amore per paura di essere tradito o rifiutato. Così impara a comunicare l'amore ma non a lasciarsi andare del tutto dimostrandolo più nei sentimenti che nelle azioni .

Rimane una sorta di circospezione che fa stare sempre in guardia frenando la manifestazione del proprio amore e il risultato è un carattere inflessibile e orgoglioso.

La sua paura di cedere forma una postura con spina dorsale eretta e testa alta che potrebbe essere positivo se non fosse una difesa contro una tendenza masochistica di fondo radicata nella paura di perdere il controllo e quindi di aprirsi. Il corpo è proporzionato e armonioso e sembra connesso e integrato; è spesso seducente, ambizioso, competitivo e aggressivo in quanto la passività è vissuta come vulnerabilità.

Nella nostra società sono i maschi ad essere privati più spesso al diritto di essere vulnerabili e al diritto di piangere, per cui questa tipologia si manifesta più spesso negli uomini .

Nelle donne si ha una tipologia di carattere rigido/isterica in cui la fame d'amore si manifesta con scene melodrammatiche e con un bisogno d'intimità che diventa esigente e possessivo.

Il corpo della donna con tipologia Isterica si presenta minuto e infantile nella parte superiore, al di sopra della vita, e più ampio nella zona dei fianchi e delle cosce assumendo l'aspetto caratteristico di una pera. La rigidità del petto tradisce il colpo ricevuto dal chakra del cuore e il tentativo di elevarsi al di sopra delle emozioni provoca un eccesso nel secondo chakra con il risultato di rilasciare quest'ultime con esplosioni istiche difficili da controllare. La forza di queste emozioni porta a problemi respiratori che generano panico ed emozioni ancora più violente.

Sia il tipo Rigo che il tipo Isterico hanno una grande carica energetica e, se le loro necessità vengono soddisfatte, sono tipi socievoli, attenti e capaci di offrire sostegno.

L'amore è il collante dell'universo e l'amore per gli altri deve passare dall'amore per se stessi che viene raggiunto dopo l'integrazione delle differenti parti di noi stessi. Attraverso l'integrazione di queste parti riusciamo a formarci un senso di unità in cui ogni aspetto di noi stessi viene accolto e perdonato permettendoci di diventare adulti più maturi e con sempre maggiori potenzialità.

L'autoaccettazione è la base per costruire la nostra identità sociale e ci permette di accogliere l'altro senza giudicarlo e costruire relazioni sociali durature.

Per guarire il chakra del cuore è più che mai importante l'uso del respiro col quale abbiamo accesso ai nostri sentimenti. L'uso della respirazione muove i sentimenti repressi, li fa emergere in superficie e libera il cuore dal peso del dolore permettendo di ristabilire l'equilibrio fra accogliere e lasciar andare.

Il perdono verso noi stessi è la via di guarigione del cuore ferito. Il perdono ammorbidisce il cuore e rinnova la capacità di aprirsi con una consapevolezza che potrà permettere di sbloccare l'energia ed evolvere da un passato negativo ad un futuro positivo.

8.5 Il carattere psicopatico e il quinto chakra

La capacità di creare relazioni stabilità nel quarto chakra spinge l'energia verso l'espressione creativa del quinto chakra dove l'ambiente scolastico favorisce la comunicazione e l'espressività .

Il carattere psicopatico si distingue per la grande capacità comunicativa che lo rende eloquente e con ottime argomentazioni .

Alla base di questa struttura c'è un genitore sessualmente seduttivo che mira a legare il bambino a sé per soddisfare i propri bisogni narcisistici. In questa struttura si ritrovano l'elemento orale nato dal bisogno di contatto fisico e di appoggio e l'elemento masochistico che origina dalla sottomissione al genitore seduttivo. Nel primo caso la ricerca di contatto porterebbe una estrema vulnerabilità, così l'energia si sposta verso l'alto ed eleva il bambino al di sopra del bisogno arrivando a manipolare a sua volta i genitori. Nel secondo caso la sottomissione al genitore seduttivo è solo in superficie in quanto utile per conquistare una certa intimità col genitore. In questo modo al momento che l'attaccamento dell'altro diverrà sicuro , il ruolo verrà rovesciato facendo emergere una qualità sadica.

Ciò che emerge dall'atteggiamento psicopatico è la negazione dei sentimenti in cui vi è un IO

che diventa ostile al corpo e alle sue sensazioni sovvertendo la ricerca del piacere a favore di un'immagine dell' IO stesso. C'è infatti un grande investimento nella propria immagine e un bisogno di potere , dominio e controllo.

Essendo una tipologia molto complessa si possono trovare due aspetti del carattere psicopatico: uno usa la prepotenza e la sopraffazione e l'altro usa la seduzione .

Si possono individuare le due contrapposizioni di Sfidante/Difensore poiché possono essere compassionevoli e difendere i più deboli , lottare per cause importanti ed essere eroi ma se l'arrendevole diventa forte e deciso l'aspetto difensivo dello psicopatico si tramuta in aspetto sfidante e aggressivo attaccando chiunque osi minacciarlo . Se non riescono a ristabilire il loro potere diventano inaccessibili e rifiutano chiunque minacci la posizione di sicurezza .

Queste due tipologie contrapposte generano due strutture fisiche diverse. La tipologia prepotente sposta l'energia verso l'alto per poter dominare riducendo la carica energetica nella metà inferiore del corpo. Il risultato è che le due parti del corpo risultano sproporzionate con una predominanza della parte superiore come a voler mostrare l'immagine gonfiata dell' IO e una parte inferiore più debole tipica del carattere orale. La tipologia seduttiva, invece, è più regolare con un dorso generalmente iperflessibile. Entrambi i tipi hanno un disturbo nel flusso che passa da una parte all'altra del corpo, anche se il primo presenta una pelvi debolmente carica e rigida e il secondo ,al contrario, ha la pelvi sovraccaricata ma non connessa con la parte superiore del corpo. Il diaframma presenta una spasticità notevole e si trovano tensioni anche nella zona oculare e alla base del cranio date dall'inibizione dell'impulso di succhiare e dal bisogno di mantenere il controllo.

Il bisogno di controllare è strettamente legato alla paura di essere controllati che a sua volta significherebbe essere usati. La lotta per il predominio e il potere fra genitore e figlio spinge a dover essere il migliore per non diventare vittima e in questo gioco perverso di potere la sessualità gioca sempre un ruolo primario così che anche nel sesso il piacere diventa un ruolo secondario alla performance.

La situazione da cui proviene il carattere psicopatico è una situazione contraddittoria dove il genitore seduce e al tempo stesso rifiuta il figlio mostrandosi talvolta con un'autorità inconsistente e talvolta con punizioni eccessive minando il diritto all'*autonomia e all'indipendenza*.

Il rischio di rimanere in balia del genitore seduttivo fa diventare seduttivo il bambino stesso per acquisire potere sul genitore .

La difficoltà a comunicare correttamente i propri bisogni porta ad una incapacità di ascoltare i propri sentimenti e le proprie sensazioni e l'energia bloccata nel quinto chakra impedisce di soddisfare la necessità di essere ascoltati dagli altri .

La comunicazione è alla base dell'esistenza stessa ; se non possiamo essere ascoltati cessiamo di esistere .

Nelle relazioni la mancanza più grande è la capacità di comunicare; comunicare i propri bisogni, le proprie sensazioni, i propri sentimenti e le proprie necessità. Ma per comunicare bene ed esprimere il nostro concetto è necessario prima conoscerci a fondo e comprendere ciò che vogliamo trasmettere. Altrimenti la comunicazione risulta inefficace e non produttiva .

Un chakra della gola equilibrato permette di avere buone capacità comunicative, una voce squillante e piacevole, ma permette anche di avere la capacità di ascoltare e saper intervenire al momento giusto senza sopraffare creando un ritmo anche del corpo grazie al libero fluire dell'energia che impedisce di avere movimenti scoordinati o agitati.

Le vibrazioni dei suoni dei mantra aiutano a ripristinare l'equilibrio nel quinto chakra e negli altri chakra. Ogni chakra ha uno specifico suono mantrico che entra in risonanza .

La risonanza è la sincronizzazione degli schemi vibrazionali e quando le frequenze sono sulla stessa lunghezza d'onda realizzano un allineamento ritmico. Essa richiede una certa uniformità di flessibilità e di tensione. Anche il nostro corpo deve avere sufficiente flessibilità per poter risonare a frequenze diverse e mantenere tuttavia un sufficiente stato di tensione che garantisce al corpo di entrare in risonanza col mondo circostante.

Se questo non avviene siamo incapaci di espanderci e di ricevere ; ci isoliamo e ammaliamo .

Il suono è l'ingrediente fondamentale dell'esistenza e attraverso il suo impatto vibrazionale , la coscienza forma il tessuto stesso della vita .

CAPITOLO NONO

FERITE E TRAUMI

Nella stesura di questo elaborato ho ripercorso le mie ferite rendendomi conto che ognuno di noi, anche se ha avuto ottimi genitori , ha comunque subito e purtroppo fatto subire tutte queste ferite .

Il circolo vizioso che si crea è in verità proprio questo : la ferita che subiamo, che in realtà è strettamente collegata alle altre, diventa il terreno su cui si basa la nostra personalità, la quale a sua volta ci porterà a ripetere l'esperienza della ferita subita; così ci troviamo a rivivere, nelle persone e nelle esperienze che incontriamo nella nostra vita, le ferite da guarire e a nostra volta le facciamo vivere agli altri. Solo facendo l'esperienza della ferita riesco a portarla alla luce e solo comprendendo che ciò che mi capita o che faccio subire è in realtà il tentativo di guarigione dell'anima, è possibile uscire da questo circolo vizioso.

Più la ferita è antica più è radicata nell'anima e nel corpo e il lavoro di guarigione richiede molta consapevolezza e paziente lavoro quotidiano per portare al conscio e poter elaborare e trasformare la maschera che si è creata per difesa dalle ferite.

Chi decide di fare questo lavoro e aiutare le persone a guarire , dovrebbe prima guarire le proprie ferite, accoglierle e perdonare per evitare di proiettare sull'altro i propri trascorsi e i propri traumi rischiando così un giudizio non obiettivo.

L'analisi della postura, dell'atteggiamento caratteriale, della pelle, del piede e di altri strumenti e ovviamente il colloquio possono fornire elementi utili ma non definitivi, in quanto ognuno di noi reagisce in modo unico ai traumi e alle ferite e in una tipologia possono coesistere altre tipologie che si sono venute a formare come compenso alla sofferenza non elaborata.

Per istinto di sopravvivenza siamo portati a crearcì delle maschere con le quali ci rapportiamo al mondo esterno. Se è vero che queste maschere ci proteggono dal soffrire di nuovo è anche vero che in realtà questa è una pia illusione poiché è proprio la stessa maschera che, nascendo dalla ferita che l'ha creata, costringe a ripetere quella ferita. Così se un individuo è stato rifiutato dalla madre creerà una maschera che lo porterà a rifiutare gli altri prima ancora che

gli altri rifiutino lui perpetrando in questo modo la condizione che ha generato il trauma rischiando di farlo rivivere a sua volta ai figli .

Alexander Lowen parla anche delle illusioni che ogni tipologia si crea; l'illusione è l'atteggiamento opposto nato dalla necessità di sopravvivere che però porta a vivere una vita in dissociazione completamente sconnessi dalla realtà

Quando l'illusione acquista potere esige di essere realizzata , costringendo l'individuo a entrare in contatto con la realtà , conflitto che sfocia in un comportamento disperato. Il perseguitamento di un'illusione richiede il sacrificio dei buoni sentimenti nel presente e la persona che vive nell'illusione è per definizione incapace di avanzare pretese di piacere. Nella sua disperazione è disposta a rinunciare al piacere e a tenere in sospeso la vita nella speranza che l'avverarsi dell'illusione faccia scomparire la disperazione.(Lowen, The Betrayal of the Body)

L'illusione è dunque una falsa realtà che non fa altro che perpetuare la disperazione fissando obiettivi non reali nell'attesa di realizzarli.

Così ad esempio una donna che è stata rifiutata dalla madre o dal padre potrebbe sviluppare un comportamento sessuale promiscuo con la speranza di trovare un giorno chi avrebbe potuto vedere il suo cuore puro dietro ad una realtà di sregolatezza. L'illusione sta nel non vivere pienamente la realtà così com'è ma nel credersi pura e virtuosa pur con un'esperienza manifesta contraddittoria.

Nel capitolo successivo andiamo ad analizzare le 5 ferite primarie collegate alle tipologie caratteriali, alle maschere che ne derivano, alle loro illusioni e alle possibili soluzioni da consigliare .

CAPITOLO DECIMO

FERITE PRIMARIE , MASCHERE E ILLUSIONI

10.1 Il rifiuto e il fuggitivo

Nel descrivere le ferite primarie seguirò il flusso di formazione dei chakra .

La prima ferita che andrò a descrivere è la ferita da RIFIUTO che nasce già nella vita intrauterina fino a dopo la nascita .

Se la gravidanza è indesiderata o la madre è malata, ostile (anche a livello inconscio) o sono presenti altre situazioni in cui il feto prima e il bambino poi non sono accolti come ad esempio problemi economici per cui la gravidanza diventa una preoccupazione più che un dono, si forma la ferita da rifiuto che come abbiamo visto crea il carattere schizoide .

Il bambino avvertirà il rifiuto come una minaccia alla propria esistenza e avrà serie difficoltà a stare nel mondo e ad abitare il proprio corpo.

La scelta davanti ad una ferita da rifiuto sta nell'attaccare , scappare o congelarsi e ,dal momento che avviene precocemente, l'ultima alternativa sembra l'unica soluzione possibile . Congelarsi significa bloccare la paura e il flusso dell'energia vitale e in questo modo si distacca dal corpo e dalle sue sensazioni per non rivivere l'antica ferita.

La ferita da rifiuto crea il carattere schizoide la cui personalità sarà minata nell'autostima poiché è stato leso il diritto di esistere e porterà a creare la maschera del *fuggitivo*. La fuga è il modo migliore per non essere ferito dagli altri , ma anche per non sentire le emozioni e rischiare un nuovo rifiuto. La poca stima di sé e la sensazione di essere un buono a nulla lo porta ad allontanarsi dalle persone e ad isolarsi .

Per reazione alla ferita di non essere voluto sviluppa l'illusione di essere speciale e di non appartenere ai genitori arrivando persino ad immaginare di essere adottati.

Lowen spiega che si sentono come se fossero principi in esilio. L'illusione di essere speciali come reazione alla sopravvivenza per il diritto di esistere costringe però a vivere una vita all'insegna di questo per mantenere questa pretesa: un principe non può abbassarsi a fare un lavoro normale, deve dimostrare di essere speciale.

Per aiutare queste persone a guarire la ferita da rifiuto è importante riconnetterle al proprio

corpo lavorando sul radicamento permettendo di liberare la carica energetica delle gambe e dei piedi in modo che possano imparare a “ camminare con le proprie gambe”.

Il lavoro sul primo chakra permette di guarire la mancanza del diritto di esistere e ridona il senso della realtà fisica, inoltre permette di aprire il passaggio alla percezione del proprio corpo e al sentire le emozioni e attraverso questo arrivare ad affermare il proprio potere personale grazie al quale potrà sentirsi centrato e connesso e quindi più disponibile, aperto e responsabile.

Nel mio lavoro il primo strumento che uso è la respirazione: se non ho coscienza di come respiro non posso avere radicamento e non posso entrare in contatto con le mie emozioni. E' come se non sapessi neanche di avere un corpo e senza una buona respirazione fisiologica l'energia non può fluire liberamente .

Il blocco energetico crea un ristagno che va a creare le tensioni muscolari le quali a loro volta perpetuano lo stato di congelamento energetico che fissa la tipologia caratteriale.

Per questo motivo la prima cosa che guardo in una persona è come respira, l'intensità e il ritmo del suo respiro.

Successivamente al lavoro fisico, si cominciano a liberare le emozioni e l'atteggiamento posturale che ne consegue manifesta un linguaggio del corpo che rivela le ferite e i traumi. Spesso succede che è la persona stessa ,senza rendersene conto, che nomina la propria ferita usando proprio la stessa parola che descrive la ferita stessa: ad esempio può dire “ rifiuto qualunque cosa o qualunque persona che sia troppo impegnativa “ oppure “ ho un rifiuto per questo o quello”.

10.2 L'abbandono e il dipendente

Nel primo anno di vita e successivamente abbiamo bisogno di essere accolti e sentire di essere amati e accuditi.

Se chi si occupa di noi, in genere la madre, si assenta per vari motivi (ospedalizzazione, lavoro ecc...) oppure se si verificano divorzi, separazioni, nascite di fratelli o sorelle, potremmo sentire la paura di essere abbandonati e sviluppare in tal modo una futura dipendenza affettiva.

La paura di essere abbandonati fa percepire la mancanza del diritto al bisogno che si potrà manifestare nella vita con carenze e perdite emotive ma anche materiali .

Spesso chi soffre di una ferita da rifiuto sente anche quella da abbandono in quanto sono strettamente collegate. La depravazione affettiva fa imparare al bambino che per ricevere amore occorre dare sviluppando così una sorta di dipendenza affettiva che ingabbia chi soffre di questa ferita costringendolo a cercare affetto per paura di rimanere solo.

E' la paura della solitudine infatti la costante di questa tipologia che potrebbe essere sperimentata per portare alla luce questa ferita. Tuttavia potrebbe svilupparsi anche l'atteggiamento opposto: avendo già sperimentato la solitudine da piccolo può stare solo per lungo tempo. La paura in questo caso non è la solitudine ma il rischio di avere un legame e perderlo di nuovo.

La maschera che deriva da questa ferita è quella del *dipendente* che costringe chi la indossa a farsi carico di responsabilità non sue per ottenere l'approvazione ed essere così amato.

La paura della solitudine lo porta ad avere alti e bassi dell'umore e non riconoscendo però l'origine di questa tristezza tende ad abbandonare tutto ciò che la crea.

Il conflitto che si crea in questi soggetti sta nella ricerca delle attenzioni: da una parte le vorrebbero dall'altra temono di disturbare rischiando di essere nuovamente abbandonati.

L'illusione che si crea per la perdita del diritto al bisogno è uno stato di esaltazione in cui il carattere orale si da a piene mani. Le idee e i pensieri sono riversate fuori in una miriade di sentimenti in cui l'ideale del suo Io è essere al centro dell'attenzione.

Questa situazione però non è supportata dalla sua energia in quanto non è sufficiente a sostenerla portando il *dipendente* in uno stato depressivo.

Sarebbe importante guarire questa ferita il prima possibile perché in futuro potrebbe svilupparsi una difficoltà nel contatto fisico, nella sessualità e quindi nel contatto con le proprie emozioni .

Prendere coscienza del proprio centro può aiutare la persona a non sentire la dipendenza affettiva e a non aver paura della solitudine che invece può diventare un momento utile di ascolto e di connessione con se stessa.

La dipendenza affettiva può portare ad incarnare il ruolo della vittima per cui sarà importante prendere consapevolezza della pretesa infantile e svincolarsi da questa trasformandola in un diritto di chiedere consapevolmente e a donare senza pretendere niente in cambio.

Come abbiamo già visto il carattere orale che genera la maschera del *dipendente* è collegato al

secondo chakra che rappresenta la sessualità che non va intesa come il puro atto sessuale ma come l'unione con il divino, con l'Eros.

Guarire le ferite emotive significa ristabilire la fiducia di potersi abbandonare alle sensazioni che attraverso il radicamento del primo chakra raggiungono la confidenza emotiva del secondo per tramutarsi in azione nel terzo. Il sesso unito a Eros nutre la volontà e sviluppa la confidenza e la fiducia nell'altro , ristabilisce un sano ego che permette di mantenere il centro e i rapporti con gli altri .

10.3 L'umiliazione e il masochista

Quando il bambino comincia a crescere e cerca di essere autonomo e impara anche l'educazione agli sfinteri si iniziano ad instaurare una serie di doveri che se non ben gestiti possono portare ad un eccessivo controllo che limita la libertà del bambino e instaura un senso di vergogna a causa dell'umiliazione subita dal potere esercitato dal genitore .

Qui si forma la ferita da *umiliazione* la cui energia ,a causa della rabbia che non può essere direzionata verso il genitore, si riversa all'interno implodendo.

La maschera che deriva da questa ferita porta lo stesso nome della tipologia descritta da Lowen : il *masochista*.Come già descritto il masochista riversa la rabbia per non essersi potuto esprimere liberamente verso se stesso per paura di esplodere in atti violenti e incontrollati.

Può diventare autoironico ma solo per il bisogno inconscio di sminuirsi e umiliarsi con la tendenza ad incolparsi anche quando non c'entra nulla.

La libertà è il suo più grande desiderio ma al tempo stesso anche la sua più grande paura , che da una parte lo aiuta ad essere libero e anon aver bisogno di nessuno e dall'altra lo spaventa per paura di non saperla gestire. Ha una tendenza all'autopunizione quasi come se facendosi del male da solo, i colpi degli altri possano fare meno male.

Essendo la ferita da umiliazione nata da ciò che era sporco o peccato, il masochista può provare vergogna sul piano sessuale, provare vergogna per gli altri o aver paura che gli altri si vergognino di lui.

L'illusione del masochista è quella di sentirsi superiore agli altri e così può avere un atteggiamento di disprezzo verso il capo o verso chi cerca di guarirlo. Potrebbe vanificare la terapia di guarigione, ad esempio, per dimostrare a se stesso che il terapista non è migliore di

lui. Se la guarigione avvenisse sarebbe la dimostrazione che è meno competente. Questo vicolo cieco rinforza la tendenza masochistica al fallimento che a sua volta sostiene l'illusione di superiorità: aveva ragione lui e probabilmente non si è impegnato abbastanza ma se avesse voluto sarebbe riuscito.

Per aiutare chi è ingabbiato in questa tipologia è importante lavorare sulla rabbia repressa incoraggiandoli ad esprimerla con gli strumenti giusti .

Dal mio punto di vista è importante prima prendere consapevolezza della rabbia interiore poiché questi soggetti l'hanno soffocata e quindi non ne sono consapevoli. La rabbia tra l'altro non è un'emozione ben vista nella nostra società che anzi tende a reprimerla. Accogliere la rabbia, accettarla e perdonarsi per averla provata può essere un buon punto di partenza per ristabilire il ruolo dell'ego. Da qui si può lavorare sulla libertà e sull'indipendenza affermando il proprio potere personale e sulla comunicazione dei propri bisogni e sentimenti senza ricadere nella remissività .

L'energia condensata all'interno del corpo del masochista può essere utilizzata in attività creative che possano aiutarlo a prendere fiducia in sé stesso e a liberare la parte espressiva che gli è stato impedito di manifestare nell'infanzia e che potrebbe aiutarlo a diventare più attivo. Anche il lavoro sul controllo può insegnargli a prendersi la responsabilità della propria vita decidendo le azioni giuste invece che controllarle o esserne controllato in modo da non essere più vittima delle circostanze ma protagonista del proprio futuro.

10.4 L'ingiustizia e il rigido

Da qui diventa difficile proseguire in modo cronologico perchè se è vero che la ferita da rifiuto e quella di abbandono sono conseguenti e individuabili nell'arco di tempo dal concepimento in poi, le altre ferite hanno in comune più o meno lo stesso periodo per cui come ordine di tempo prenderò lo sviluppo dei chakra.

La ferita da ingiustizia si collega quindi al quarto chakra e al periodo edipico che va dai tre ai cinque anni e mezzo quando il bambino si presenta al genitore dall'altro sesso con tutta la sua carica di amore, eros e sessualità integrate tra loro intese come flusso armonico di energia vitale che scorre nel bambino e non come sessualità genitale. Il genitore spaventato da questa energia vibrante e spontanea del bambino e incapace di gestirla si ritira creando un profondo taglio che andrà a separare il cuore dalla pelvi formando un adulto incapace di avere relazioni

equilibrate che saranno o platoniche o solo sessuali in quanto mancherà l'integrazione tra amore e piacere erotico .

Abbiamo già visto come sia decisivo l'atteggiamento del genitore dello stesso sesso che dovrebbe saper reggere l'aggressività del figlio e offrire sostegno per permettere il processo di individuazione.

In ogni caso questa ferita nasce dalla freddezza , dalla critica, dalla severità e intolleranza dei genitori che si fissa nel bambino creando la maschera del *rigido*.

La maschera del rigido si presenta con un corpo ben proporzionato, alto, dritto e il più possibile perfetto, le spalle larghe quanto le anche , gli occhi brillanti con gesti e movimenti vivaci.

La sua difficoltà a confessare di aver bisogno di aiuto lo porta a essere sempre efficiente e a fare tutto da solo e in tempi rapidi. Teme l'autorità che incarna nei genitori che avevano sempre ragione e considera il merito un valore importante richiedendo troppo a se stesso e al contempo soffrendo d'invidia per chi ha più di lui avendo la convinzione che non lo meritino .

La ferita da ingiustizia viene alimentata se qualcuno dubita di lui in quanto si sente sotto inquisizione e può diventare aggressivo con gli altri anche se in realtà ce l'ha più con se stesso .Teme la freddezza sua e degli altri che cerca di mascherare con un'apparente immagine di amore . Per proteggere il suo cuore spezzato ha imparato a difendersi creando una corazza che gli impedisce di esprimere profondamente il proprio amore .

La sua illusione è che lui non si vede così insensibile come invece gli altri lo vedono e si convince di amare ma che il suo amore non viene apprezzato .

Le ingiustizie subite da uno dei genitori portano il rigido a non fidarsi di nessuno tentando di diventare importante e di acquisire un certo potere facendone il solo e unico scopo di vita per compensare il dolore subito o al contrario , data la rigidità del pensiero, restano impantanati nell'immobilismo incapaci di prendere decisioni alla ricerca del risultato sicuro.

Avendo creato un taglio fra amore e sessualità sarà importante cercare di ricollegare questi due aspetti per aiutare il rigido a guarire la ferita da ingiustizia.

Imparare ad esprimere le proprie emozioni in modo profondo e portarle anche nell'attività quotidiana oltre che nelle relazioni e imparare a rallentare il suo fare ossessivo per poter sentire se stesso e i suoi bisogni.

Dopo che le persone hanno preso di nuovo possesso del loro corpo, delle loro emozioni e delle loro sensazioni il passo successivo che considero veramente risolutivo è il perdono.

Il perdono va incoraggiato attraverso un lavoro di comprensione che ciò che è accaduto era necessario per elaborare e trasformare gli eventi traumatici e che i genitori erano totalmente inconsapevoli di provocare ferite che probabilmente loro stessi hanno subito .

Il fatto stesso di prendere atto di una ferita e delle sue maschere non ci deve gettare nello sconforto ma anzi ci deve far vedere tutto questo come uno scrigno prezioso dal quale tirare fuori gli elementi che ci hanno impedito di manifestare la nostra essenza e di tramutarli in oro

10.5 Il tradimento e il controllore

Il genitore seduttivo e ambivalente che per soddisfare i suoi bisogni narcisistici seduce il figlio e al tempo stesso ne rifiuta il contatto tradendo i reali sentimenti e bisogni del bambino crea la struttura del carattere psicopatico.

La ferita da tradimento si apre quando il bambino si sente ingannato dalle promesse non mantenute dei genitori che lo porterà a credere che il mondo sia un luogo falso e inaffidabile . Così svilupperà la tendenza a controllare in modo da non farsi sfuggire nulla e non lasciare niente al caso.L'irrevocabile distruzione della fiducia subita nell'infanzia rende questi soggetti sospettosi e con un gran bisogno di avere tutto sotto controllo cosa che fa assumere loro un atteggiamento manipolatorio per impedire che si veda la loro vulnerabilità.

Sono capaci di distorcere la realtà plasmandola secondo le loro giustificazioni. Non fidandosi di nessuno non rivelano le loro confidenze ma sono i primi a rivelare quelle di altri ovviamente sempre per validi motivi. Temono il confronto per paura di non essere all'altezza e quindi lo evitano .

Per la maschera del controllore non mantenere la parola data e non rispettare gli impegni presi è sinonimo di tradimento; per questo piuttosto che doversi disimpegnare preferisce non impegnarsi affatto.

E' infatti in difficoltà quando deve prendere decisioni in cui c'è rischio di perdere qualcosa, per cui tende a rimandarle.

Se viene rimproverato per qualcosa che ha fatto , il suo ego prende il sopravvento e s'infuria per essere stato sorvegliato , soprattutto se questo è un altro controllore .

Per paura di essere tradito o rinnegato, spesso è lui a tradire e a rinnegare gli altri e tanto più è

profonda la ferita da tradimento tanto più questo avviene anche verso se stesso.

La seduzione e la manipolazione subita da bambino gli ha fatto assaporare il gusto del potere perchè voleva dire che lui aveva qualcosa che il genitore voleva. L'equazione è stata: se qualcuno ha bisogno di te hai potere su di lui .

L'illusione di possedere il potere serve a compensare l'esperienza di essere stato impotente nelle mani di un genitore manipolativo e seduttivo.

Per realizzare questa illusione il carattere psicopatico deve mostrare di essere ricco e potente e, anche se spesso raggiunge questa condizione, ciò diventa pericoloso perchè non essendo ingrado di scindere il potere reale da quello che l'Io immagina rischia di usare questo potere non in maniera costruttiva bensì nell'interesse dell'immagine dell'Io.

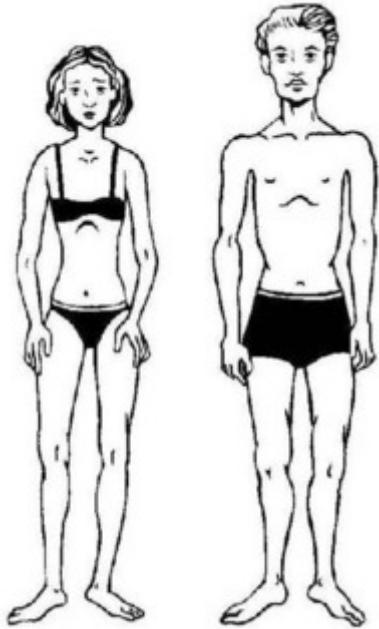
Per aiutare a guarire la ferita da tradimento è importante far comprendere che la sicurezza non deriva dal controllo e dalla manipolazione degli altri attraverso il riportare equilibrio nel terzo chakra per imparare a gestire l'ego e da questo aprirsi alle relazioni basate sul valore dell'amicizia e sull'amore incondizionato. Avendo imparato che l'amore si ottiene attraverso la seduzione e la manipolazione è importante capire il concetto di amore incondizionato e applicarlo con fiducia senza aspettative e giudizio. Per questa tipologia particolare ,che tradisce per non essere tradita, è importante ristabilire la fiducia ma attraverso la comprensione del giudizio e delle aspettative che possono far comprendere la radice della ferita subita .

Le maschere che nascono come difesa caratteriale e che diventano limitanti per le potenzialità dell'individuo non si manifestano solo a livello psicologico ma anche a livello fisico e diventano la somatizzazione della ferita non risolta.

Come ci invita a fare Lise Barbeau per comprendere quale ferita è stata sentita di più bisogna osservare la manifestazione fisica che è diventata la postura .

Analizziamo quindi per ogni tipologia la postura e la somatizzazione che deriva dalla ferita primaria

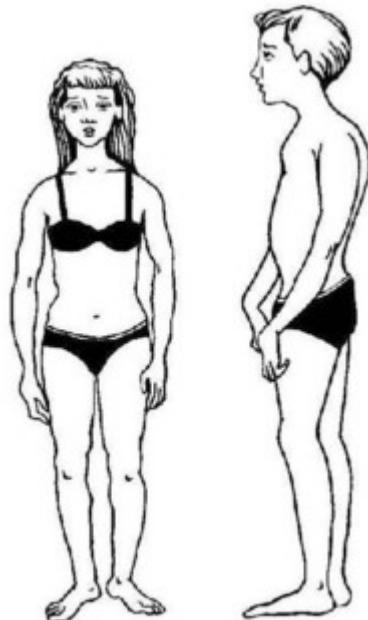
Ferita da rifiuto – schizoide- fuggitivo



Corpo longilineo , alto , striminzito e contratto
Collo lungo
Arti non integrati tra loro poco flessibili o lassi
La testa può pendere da un lato
Giunture deboli
Piedi in fuori e freddi
Mani fredde
L'energia è intrappolata al centro e non si muove verso l'esterno
Occhi spesso piccoli e vacui che esprimono paura
Respirazione e diaframma bloccati

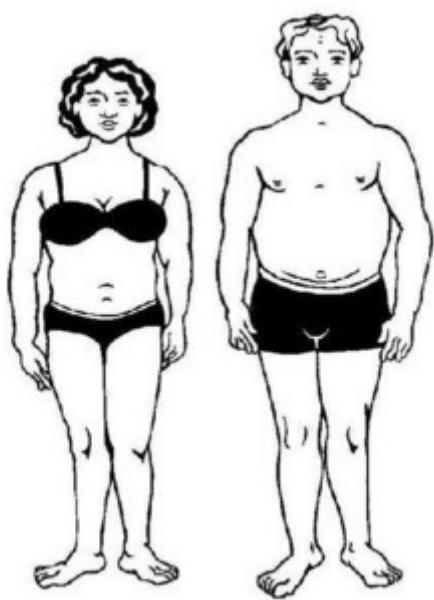
Somatizzazioni : aritmie , diarrea , vomito , problemi respiratori, ipoglicemia , diabete , psicosi
Possibili periodi di depressione con intenti suicidi

Ferita da abbandono – orale – dipendente



Corpo lungo , magro, ipotonico, collassato
Pelle sottile
Torace infossato
Clavicole sporgenti
Spalle , testa e mento in avanti (anche se a volte il mento è retratto)
Collo e Braccia lunghi
Gambe deboli
Piedi collassati verso l'interno e piatti
Forte tensione nella gola e nella mascella per l'inibizione alla suzione
Occhi tristi
Labbra o sottili o carnose e sporgenti
Somatizzazioni : dolore cronico zona lombare , colonna debole e collassata , asma , problemi digestivi , bronchiti , allergie.

Ferita da umiliazione – masochista



Corpo pesante, grasso o eccessivamente muscoloso

Faccia tonda

Occhi grandi, amorevoli e dolci

Testa protesa in avanti o tenuta in dentro

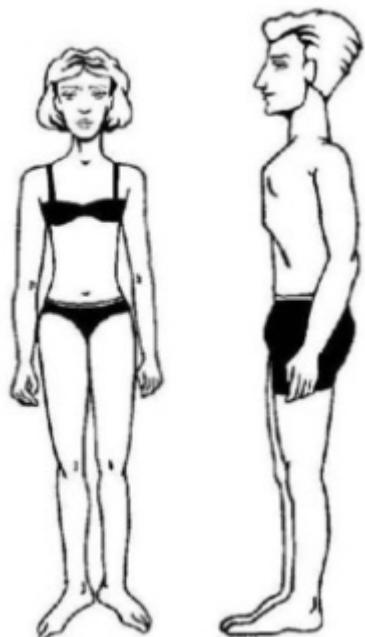
Collo corto e incassato nelle spalle

Bacino tirato in avanti e sedere piatto

Colore scuro della pelle per il ristagno energetico

Forte tensione nel collo, nella mascella, nella gola e nel bacino

Somatizzazioni : disturbi respiratori, disturbi a gambe e piedi come varici, distorsioni, fratture, disturbi alla schiena, alle spalle, alla gola e alla tiroide
Possono esserci problemi di bulimia



Ferita da ingiustizia – rigido

Corpo bello, proporzionato, armonico
Schiena rigida

Testa alta

Vivo, pieno di energia, ben radicato ed equilibrato

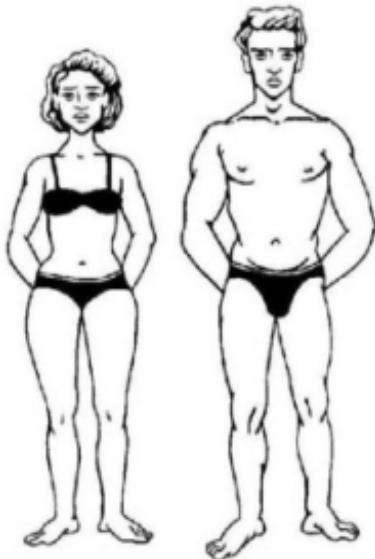
Occhi luminosi

Pelle chiara

Struttura muscolare rigida e ferrea per trattenere le emozioni

Dorso rigido e forte lordosi per la repressione sessuale

Somatizzazioni : torcicollo, psoriasi, problemi di vista, di stitichezza ed emorroidi



Donne: combinazione di struttura orale nella parte superiore con struttura masochista nella parte inferiore che rivela la caratteristica forma a pera

Ferita da tradimento – psicopatico- controllore

Corpo gonfiato nella parte superiore a sostenere un'immagine di potenza
 Tensione nelle spalle
 Petto in fuori
 Zona occipitale e occhi contratti
 Sguardo seduttivo e indagatore
 Pelvi debolmente carica e rigida (nel tipo sopraffattore)
 Pelvi sovraccaricata ma non connessa (nel tipo seduttivo)
 Flusso energetico che passa da una parte all'altra del corpo disturbato
 Spasticità del diaframma
 Somatizzazioni : problemi all'apparato digerente , fegato e stomaco , problemi alle articolazioni e agorafobia

10.6 Conclusioni Prima parte

Nel mio personale processo di guarigione e in quello delle persone che vengono da me si vedono emergere poco a poco tutte le 5 ferite descritte (tranne quella da umiliazione che non sempre è presente). Esse si trovano nella memoria corporea, psichica, emotiva e comportamentale ma anche nelle credenze che si sono formate nel corso della vita ,sia perchè sono state insegnate più o meno inconsapevolmente dai genitori sia perchè sono state apprese per imitazione .

Lasciando stare traumi importanti come abusi, violenze o stupri, le ferite descritte si aprono anche con genitori che si sono impegnati al massimo delle loro possibilità. Io, ad esempio, sono stata molto con la zia e la nonna perchè i miei genitori lavoravano tutto il giorno.

Possiamo incolpare i genitori perchè lavoravano? Ovviamente no. Se ripenso alla mia infanzia tra l'altro, la ricordo felice e serena, un po' noiosa per la mia vivacità, ma serena. Ciononostante mi sono portata quasi tutta la vita una postura con predominanza del carattere orale .

Dico predominanza perchè in realtà ogni ferita emozionale una piccola memoria sul corpo la lascia.

Da questo ho compreso che le ferite che subiamo, attraverso il comportamento genitoriale, possono non essere vissute come un trauma ma vengono apprese come modalità comportamentale. Come se ci dicessero che è così che si fa. Così impariamo per imitazione il comportamento dei genitori che considereremo normale a livello inconscio in tutti gli aspetti della nostra vita .

E' normale per chi è stato lasciato tutto il giorno dalla zia o dalla nonna perchè i genitori lavoravano , imparare che questa è una modalità naturale di vivere e quando la sera i genitori sono troppo stanchi per giocare, pur soffrendo , si impara che è loro diritto riposare.

Da grandi, riproduciamo la matrice di questo comportamento seppur con qualche variazione perchè è stata appresa a livello inconscio. Tuttavia, il conflitto che ho avuto con mio padre e mia madre e le esperienze della loro separazione che ho vissuto come un abbandono , mi hanno spinta a trovare gli strumenti per elaborare queste ferite.

Per questo, il lavoro più grande sulle ferite primarie, per me, è stato prendere consapevolezza non solo di quanto io abbia subito quelle ferite ma soprattutto di quanto io le abbia fatte subire agli altri in un continuo processo applicativo inconscio.

Questo, unito al lavoro sul giudizio, sulle aspettative, sul perdono ,senza dimenticare ovviamente il lavoro sulla postura e sulla respirazione ,mi ha permesso di recuperare il potere personale.

Le 5 tipologie sopradescritte con le relative posture sono in realtà uno strumento utile per avvicinarci a comprendere la radice del problema ma non sono indicative, definitive e precise. Questo perchè ognuno di noi vive in un modo strettamente personale la propria esperienza e il proprio dolore. Le difese che mettiamo in campo non sono uguali per tutti e la percezione

che abbiamo dell'esperienza passata fa la differenza .

Per costruire l'uomo dal concepimento in poi entrano in campo così tanti fattori che secoli e secoli di studi sulla filosofia, la psicologia, la pedagogia, l'anatomia, la posturologia, la fisica quantistica e altro non sono ancora sufficienti a spiegare ma soprattutto a definire un processo di sviluppo chiaro. D'altra parte è proprio questa la parte affascinante: il sempre attuale “ so di non sapere”. Ed è nella consapevolezza di non sapere che mi approccio ad ogni individuo lasciando che sia l'esperienza e l'intuito a guidarmi. Tuttavia la conoscenza resta un punto fondamentale da cui partire. Senza conoscenza l'esperienza resta un seme vuoto che non può germogliare ed evolvere e senza esperienza la conoscenza rimane nell'etere senza potersi radicare .

Nel corso degli anni ho potuto constatare ,sia personalmente sia sulle persone che vengono da me, che ci sono degli aspetti che è necesssario affrontare per uscire dal circolo vizioso che l'esperienza dolorosa ha creato. Solitamente le persone vengono da me per un problema posturale, per dolori cronici che si ripetono nel tempo o semplicemente per migliorare la loro postura ignare e in alcuni casi scettiche che quando il corpo manifesta il suo disagio difficilmente è di origine muscolare .

Il lavoro sulla respirazione , primo punto da affrontare se si vuole intervenire sulla postura , fa emergere, a volte anche in maniera inaspettata , le emozioni che sono state represse e le ferite ad esse connesse. Di conseguenza la metodologia di approccio al problema presentato

comincia a diventare più ampia e varia con strumenti che solo apparentemente esulano dalla postura ma che di fatto la comprendono dal momento che, come dice il Dott. Raggi , “ la postura è la nostra storia”.

D'altra parte affrontare il problema solo con la ginnastica posturale sarebbe un lavoro incompleto così come sarebbe incompleto affrontarlo solo dal punto di vista emozionale o psichico.

Dalla mia esperienza ho imparato che se affronto il problema solo considerando il trauma e le ferite emozionali ma non mi occupo di togliere le tensioni muscolari e ridare elasticità al corpo riportandolo a respirare correttamente, il fatto di continuare a mantenere una postura

nata dalla stessa esperienza traumatica, non fa altro che rinforzare la ferita emozionale stessa.

La postura che nasce dalla ferita emozionale , nasce per difendersi dalla ferita stessa e se io non cambio la postura non cambio neanche l'atteggiamento caratteriale che ne è derivato.

Così come se io intervengo sul corpo senza considerare le emozioni che emergono e come agiscono sulla persona, la ferita emozionale e le esperienze che ne sono derivate, continueranno a lavorare sul corpo mantenendo quegli atteggiamenti di difesa nati per compensare la sofferenza subita. E' un circolo vizioso dal quale si può uscire intervenendo su più fattori con più strumenti .

Ecco perchè a mio parere chi decide di fare questo lavoro non dovrebbe mai smettere di studiare e di creare collaborazioni .

CAPITOLO UNDICESIMO

ELEMENTI DI ANATOMIA ENERGETICA

Abbiamo parlato dell' energia, del corpo, della respirazione, della postura e delle sue ferite emozionali ma se non approfondiamo come l'Energia Cosmica anima i corpi sottili e il corpo fisico , non possiamo arrivare a comprendere l'azione delle memorie traumatiche sul corpo.

L'essere umano è circondato da un nucleo energetico che si estende un metro e mezzo circa intorno al corpo fisico. Esso si suddivide in 7 strati chiamati corpi sottili, i quali sono connessi con i 7 chakra che operano come centri di smistamento della corrente vitale in tutto il corpo.

L'Energia Cosmica fluisce dal midollo nella spina dorsale e da qui ai 7 chakra che sono situati nell'asse cerebrospinale.

11.1 Corpi sottili

Alla nascita , la nostra aura è legata ai nostri genitori da cordoni simili a quello ombelicale i quali sviluppandosi durante l'infanzia determineranno il modello delle relazioni future. Un nuovo cordone si forma ogni volta che instauriamo un nuovo rapporto e questo ci unirà alla persona incontrata. Per questo è molto importante essere centrati e forti interiormente per evitare dispersione energetica a causa delle aspettative che possono portare a relazioni di dipendenza .

11.2 Corpo fisico

Il Corpo Fisico è il campo più interno di una stratificazione energetica a sette livelli. Esso dà forma alla **sostanza corporea** della materia vivente dalla quale si protende, al di là dei suoi confini definiti. Le sue funzioni sono strettamente connesse agli **aspetti fisico-biologici** dell'esistenza che regolano la sopravvivenza dell'uomo. La parte più esterna del corpo fisico chiamata *aura* mette in comunicazione la materia vivente col mondo esterno. L'Aura assorbe tutte le energie provenienti sia dagli ambienti che dagli esseri viventi.

11.3 Corpo eterico

Il corpo eterico è il conduttore della forza vitale e l'archivio dove sono impresse tutte le memorie genetiche degli esseri viventi; è l'ente nel quale sono memorizzati i ricordi e le memorie e fino al momento della morte costituisce il veicolo detentore della memoria della personalità. In sostanza funge da veicolo mnemonico dove sono impresse tutte le esperienze dell'uomo. Il suo compito è quello di veicolare le forze dell'universo che altrimenti non potrebbero interagire con il corpo fisico. È il guscio del corpo fisico (come la mano e il guanto), vibra a un livello più elevato e si estende circa 5 cm da esso. Alla morte l'energia eterica abbandona il corpo fisico insieme a quelli superiori ma il cordone argenteo che lo lega ad esso chiamato Sutratma rimane fino a quando non sia stato rivisto e completato il panorama della vita trascorsa ; questo processo avviene entro tre giorni dalla morte chimica ; dopo , il corpo eterico ritorna alla Fonte. Un corpo eterico sano dona vitalità fisica e riserve energetiche nel corpo.

11.4 Il corpo emotivo e astrale

Il corpo astrale è associato ai nostri sentimenti interiori e contiene tutti i modelli emotivi che determinano ciò che ci piace o non ci piace, il modo in cui ci relazioniamo e come ci sentiamo. È qui che si focalizza la maggior parte della coscienza umana, in questo strato nascono la maggior parte dei problemi fisici e delle malattie e per questo motivo è considerato a questo punto dell'evoluzione, per la maggior parte degli esseri umani il più dominante fra tutti i corpi sottili poiché cediamo facilmente a reazioni incontrollate e desideri egoistici. Quando questo avviene o quando reprimiamo o blocchiamo una determinata energia emotiva, facciamo cadere questo schema nei livelli inferiori dando vita a tensioni muscolari e somatizzazioni anche gravi . Ciò significa che quando lavoriamo sul corpo astrale dobbiamo concentrarci sul controllo delle emozioni. Il corpo astrale regola il funzionamento delle ghiandole endocrine e ha un'influenza neurochimica. È percorso da correnti di forze psichiche che si manifestano in un fluido multicolore. A motivo di ciò, possiamo affermare che il corpo astrale può anche essere considerato come un “corpo psichico” ovvero un “corpo di coscienza”. La coscienza risiede nell'Anima, quindi nel corpo astrale, ed è la coscienza

l'essenza pura del nostro essere, che dobbiamo espandere e integrare.

Ogni volta che interagiamo con qualcuno si trasmette l'energia astrale creando una connessione che va a toccare il campo energetico dell'altro e se la natura di questo contatto è armonica anche i flussi di energia lo saranno.

Il corpo astrale è inoltre il veicolo che adoperiamo per spostarci durante il sonno che trascende il tempo e lo spazio e grazie al quale qualcuno sperimenta i viaggi astrali e i sogni lucidi .

Se possiamo sperimentare lo stato cosciente in virtù delle energie che appartengono all'astrale, si rende evidente come il vitale alternarsi del ritmo di sonno e veglia, di incoscienza e coscienza, sia strettamente connesso all'esistenza di questa parte e dei suoi "spostamenti". Quando l'uomo è desto, il corpo astrale appare congiunto con gli altri corpi conferendo una condizione di attenzione nello svolgersi della vita sensibile. Durante il sonno, il corpo astrale appare separato dagli altri due, così la coscienza si sposta nel mondo inconscio e soprasensibile.

11.5 Corpo Mentale

Qui risiedono i pensieri che aiutano la persona nella realizzazione della propria esistenza .

Il corpo mentale si divide in due funzioni : una che si occupa della parte critica, razionalmente e analitica e una che riguarda la mente superiore, spirituale, illuminata che ha la facoltà di connettersi all'ispirazione divina. L'essere umano si manifesta con due realtà: una che soggiace alle leggi fisiche e all'ego in cui crede che tutto ciò che lo circonda sia reale e che lui è ciò che vede e l'altra è quella spirituale in cui comprende di essere unito alla Fonte .

11.6 Corpo Causale

Il corpo causale è come una mappa dove risiedono le memorie ancestrali, gli archetipi interiori, lo scopo dell'anima, la possibilità di accesso alla conoscenza universale e alla saggezza .

E' il corpo in cui tutte le esperienze del Sé inferiore vengono elaborate e, dopo la morte, ciò che è rimasto in sospeso dovrà essere risolto e sperimentato in una nuova incarnazione dell'Anima. Con questo corpo si può arrivare alla consapevolezza che la nostra vita è il

risultato dei nostri pensieri e delle nostre azioni e che è possibile svincolarci da un passato che condiziona le nostre scelte e i nostri desideri e diventare esseri umani liberi e consapevoli .

11.7 Corpo animico e spirituale

Sono i corpi dove la Fonte è manifesta . E' il nucleo divino in cui l'essenza è libera dalla personalità e si disvelano all'uomo se è disponibile ad evolvere e a manifestare il proprio essere. Sono come sfere circolari e centrifughe che emettono particelle che espandendosi formano l'Universo.

CAPITOLO DODICESIMO

CONSCIO, SUBCONSCIO , INCONSCIO E SUPERCONSCIO

La trattazione dei corpi sottili era indispensabile per comprendere come il nostro conscio , inconscio, subconscio e superconscio si manifestano e l'importanza che ha la loro collaborazione

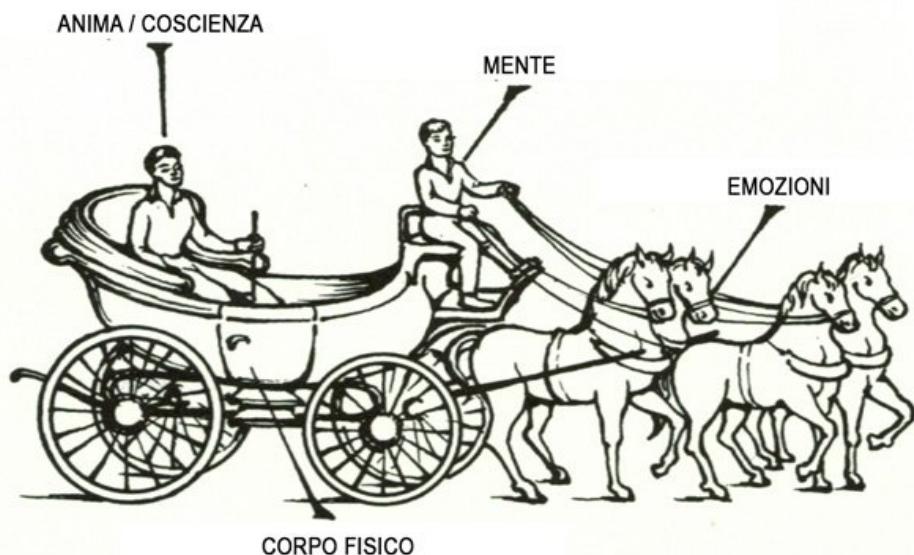
Per rendere più semplice la loro comprensione preferisco descriverli utilizzando la metafora della carrozza di Gurdjeff.

Con questa metafora si comprende bene il ruolo di ogni parte di noi e quale sarebbe utile nutrire per far sì che la nostra vita possa andare nella direzione giusta.

La trattazione dei vari aspetti della nostra mente non è semplice e persino gli studiosi del settore usano una nomenclatura diversa tra loro e in alcuni casi dissentono .

Tuttavia oggi possiamo definire abbastanza il ruolo delle 4 menti: consci, subconscia, inconscia e superconscia

Gurdjeff usava spesso la metafora della carrozza per descrivere la condizione umana.



Nell'illustrazione vediamo che la carrozza è il corpo fisico, i cavalli rappresentano le emozioni, il cocchiere è la mente e il passeggero è la coscienza o anima.

Cosa succede se lasciamo la guida della nostra vita alle emozioni? Immaginiamo di far condurre la nostra vita a dei cavalli imbizzarriti !

Gurdjeff sottolinea che , nella maggior parte della nostra vita il passeggero è dormiente e che bene che vada sarà il cocchiere a condurla cioè la mente e ,nel peggiore dei casi, i cavalli cioè le emozioni .

Si comprende bene che se non è l'anima a direzionare la nostra vita saremo in balia della mente o peggio delle emozioni .

I cavalli sono la forza trainante della carrozza che corrispondono al corpo eterico ma hanno bisogno del cocchiere ossia della mente (inconscio) che li indirizzi e guidi per non far sì che vadano fuori strada o che si imbizzarriscono o peggio vadano a briglia sciolta.

Ma se il cocchiere/mente non è presente o non è in grado , saranno i cavalli/emozioni a guidarci. Dobbiamo quindi imparare ad ascoltare il passeggero/anima che sa sempre dove andare e il cocchiere deve solo fare il suo lavoro: guidare bene e condurre la carrozza senza incidenti .

“La condizione fondamentale dell'uomo è il sonno; l'uomo è addormentato, la sua coscienza è ipnotizzata, confusa; egli non sa chi è, non sa perché agisce, è una specie di macchina, un automa, cui tutto “succede”; non ha il minimo controllo sui propri pensieri, sulle proprie emozioni, sulla propria immaginazione, sulla propria attenzione; crede di amare , di desiderare, di odiare, di volere, ma non conosce mai le vere motivazioni di questi impulsi che compaiono e scompaiono come meteore; dice “io sono”, “io faccio”, “io voglio”, credendo di avere davvero un ego unitario, mentre è frammentario in una moltitudine di centri che di volta in volta lo dominano; si illude di avere coscienza di sé, ma non può svegliarsi da sé, può soltanto sognare di svegliarsi; pensa di poter governare la propria vita, ma è una marionetta diretta da forze che ignora; trascorre l'intera esistenza nel sonno e muore nel sonno; passa tutto il tempo in un mondo soggettivo cui non può sfuggire; non è in grado di distinguere il reale dall'immaginario; spreca le proprie energie a inseguire cose superflue; e solo qualche volta si rende conto che non è soddisfatto, che la vita glisfugge, che sta sciupando l'occasione che gli è stata offerta.”

George Ivanovic Gurdjieff

12.1 *Il conscio*

Definirei la mente consci come quella parte che ci permette di apprendere informazioni , calcolare , ragionare e ricordare consapevolmente. Diciamo che è tutto quel serbatoio che abbiamo riempito nel corso della nostra vita e dal quale possiamo estrarre in qualunque momento le informazioni immagazzinate. Usiamo la mente consci per elaborare soluzioni sul momento in base ad un'analisi mediata dai nostri sensi che ci permette di valutare ogni dettaglio. E' la superficie dell'iceberg, quella che si vede e che utilizziamo per apprendere la conoscenza . La parte consci permette di fare uso dei ricordi e delle memorie immagazzinate e aumenta la sua abilità nel tempo. L'abilità appresa dalla mente consci passa al subconscio e poi all'inconscio nel corso del tempo. I percorsi neuronali del conscio sono forti e vengono programmati dai nostri antenati e dalle nostre esperienze. Anche se non ce ne rendiamo conto il conscio e l'inconscio si bilanciano quotidianamente per riportarci in equilibrio .

12.2 *Subconscio*

Come definire il subconscio se non come il grande attuatore, il grande esecutore. E' la parte che si occupa di mediare fra conscio e inconscio priva di ragionamento ma molto potente . Ripetendo un'azione o un pensiero più e più volte, essa si fissa nella mente subconscia e viene poi applicata automaticamente. Un esempio classico sono quei gesti automatici quotidiani come chiudere il gas, guidare la macchina, chiudere casa ecc... Chi non è mai tornato indietro a controllare se aveva chiuso e ovviamente lo aveva fatto?

Meno male c'è il subcoscio !

Il subconscio però attua anche quei pensieri che ci ripetiamo continuamente e anche quelle parole che ripetiamo meccanicamente senza renderci conto cosa significhino. Infatti la mente subconscia comprende messaggi semplici, direttive e immagini e analogamente all'inconscio non distingue tra vero e falso, tra immaginato o vissuto. Il subconscio,che possiamo identificare con il corpo eterico, infatti ,manifesta nel nostro fisico e nel mondo esterno l'ordine che ha ricevuto, attraverso il controllo che ha sulla realtà vibratoria e sull'energia vitale. Il subconscio non può divenire cosciente.Vi si può accedere soltanto indirettamente,

per esempio influenzando il conscio e registrando nell'inconscio messaggi diversi che cambino la sostanza contenuta negli ordini che il subconscio andrà a eseguire.

12.3 *Inconscio*

Definire l'inconscio non è cosa semplice perchè è la mente che non solo regola i processi fisiologici involontari come la respirazione ad esempio, che può sì essere volontaria ma che diventa involontaria e quindi inconscia quando ad esempio siamo occupati e distratti, ma immagazzina anche milioni e milioni di anni di esperienze vissute dalla nostra specie e esperienze vissute a livello individuale. E' la parte dell'iceberg sommersa e che è molto più grande di quello che si vede in superficie. Dentro l'inconscio avvengono tutti quei processi psichici che non arrivano alla soglia della coscienza . E' la competenza del cocchiere che sa tenere sulla strada la carrozza e sa gestire i cavalli. La maggior parte delle informazioni del processo percettivo avvengono a livello inconscio. Il nostro inconscio registra nella memoria emozionale le sensazioni provate a causa di un evento e con la memoria reattiva condizionerà gli eventi futuri. L'inconscio è la sede dei nostri programmi mentali che ci protegge dal ripetere l'esperienza negativa elaborando atteggiamenti di difesa attraverso un bagaglio di esperienze , sensazioni ed emozioni che tentano di impedire la ripetizione dell'evento. L'inconscio anche se profondo non è inaccessibile. Possiamo arrivare a lui con gli strumenti giusti e rievocare un fatto aligerendo il carico emozionale così da poter modificare la memoria archiviata e iniziare la trasformazione della sua percezione . I sogni ad esempio sono un ottimo tramite per dialogare con l'inconscio poiché esso non distingue tra realtà e immaginazione e registra immagini, suoni, sensazioni ed emozioni sia che si tratti di un fatto realmente accaduto o solo immaginato. Anche le visualizzazioni e la meditazione sono ottimi strumenti per trasformare la realtà cambiando i programmi inconsci. L'inconscio è infatti associato al piano astrale ed è quindi in stretta correlazione col mondo onirico dove può manifestarsi liberamente. Il processo inconscio trasformato arriverà a stabilirsi nella mente subconscia che non dovrà fare altro che eseguire il comando che diventerà poi cosciente e presente quotidianamente.

12.4 *Il superconscio*

Eccoci finalmente arrivati al passeggero della carrozza. Colui che sa dove vuole andare e che

da istruzioni al cocchiere affinchè guidi i cavalli sulla strada giusta. La scintilla divina, il Sé superiore, il corpo causale, la parte spirituale di noi. Le intuizioni, le facoltà extrasensoriali e il sapere universale sono i suoi compiti. Se riuscissimo a contattare questa parte la nostra vita avrebbe il suo compimento verso l'evoluzione e verso il destino scelto. L'attenzione, il silenzio, i sogni, la meditazione, la consapevolezza e l'amore aiutano a contattare questa parte. Il risveglio della consapevolezza dell'essere umano di essere scintilla divina permette di porre il superconscio al comando della vita al posto di sistemi automatici di funzionamento.

CAPITOLO TREDICESIMO

ASPETTI DA CONSIDERARE PER LA TRASFORMAZIONE INTERIORE

“ L'esperienza è il tipo di insegnante più difficile, prima ti fa l'esame e poi spiega la lezione “

Oscar Wilde

Nel descrivere gli elementi necessari per affrontare un percorso interiore e riuscire a trasformarlo, vorrei precisare che insieme alla conoscenza ne ho fatto l'esperienza e la teoria mi è servita per rinforzare l'esperienza ma che in realtà quest'ultima è stata la mia unica e sola maestra. Se la teoria non viene applicata rimane solo un insieme di parole che col tempo verranno probabilmente anche dimenticate. Per alcuni aspetti ho addirittura prima fatto l'esperienza e poi sono andata a cercare le informazioni che mi aiutassero a comprendere ciò che era avvenuto .

L'esperienza fissa le informazioni nell'inconscio che poi darà il compito al subconscio di eseguirle. Attraverso la memoria consciavero il ricordo dell'esperienza ma se non l'avro compresa si ripeterà attraverso processi di reazione automatici che rinforzeranno l'esperienza inconscia.

Nel mio percorso di crescita personale sono molti gli strumenti che ho impiegato per la trasformazione delle esperienze passate (preferisco non chiamarli traumi). Da tantissimi anni ormai mi occupo del corpo e del suo benessere che considero imprescindibile anche per stare bene con la mente ma da qualche tempo ho iniziato a lavorare anche su aspetti che non prendiamo in considerazione nella nostra vita quotidiana ma che, a parere mio e per la mia esperienza personale sono la strada da affrontare nel lungo viaggio della crescita interiore .

Essi sono :

- giudizio

- aspettative
- credenze e abitudini
- pensieri
- comunicazione
- potere personale
- perdono
- gratitudine
- amore
- visualizzazione e meditazione

13.1 *Giudizio*

Il giudizio è innato nell'uomo e oggi più che mai è un processo totalmente inconscio anche perchè l'esperienza accumulata dall'uomo si fonda su milioni di anni. Jung diceva “ pensare è difficile, ecco perchè la gente preferisce giudicare “. Nella nostra società portata a ritmi vertiginosi il tempo per pensare non c'è, ma il tempo per giudicare,sì. E' sicuramente più facile parlare dei difetti degli altri in questo modo si evita di guardare dentro noi stessi.

Uno degli elementi che ho dovuto affrontare e di cui ero totalmente ignara è stato proprio il giudizio.Anni fa iniziai un percorso con lo sciamanismo andino e parlando con uno dei miei maestri dissi orgogliosamente che sentivo le energie negative il quale, guardandomi severo, mi disse che non potevo sentire nulla perchè le energie negative non esistevano .

Per chiarire il concetto di energia fece l'esempio dell'acqua di un fiume che scorre fluida finchè non trova dei detriti. A quel punto l'acqua inizia a rallentare il suo corso fino a ristagnare . E' acqua negativa? No, è acqua sporca ma rimane sempre acqua. Se togli i detriti l'acqua riprende a scorrere e si purifica di nuovo. Ecco, l'energia è uguale. I detriti che arrestano il flusso energetico sono le nostre emozioni tossiche che sono cariche di aspettative provenienti dal giudizio. Mi invitò a frequentare tutte le persone che sentivo “ negative” e

capire quale aspetto di quella persona non mi piaceva e cercarlo dentro di me. Fu uno dei periodi più angoscianti ma anche più gratificanti da quando iniziai a fare pulizia interiore. La pulizia è necessaria se si vuole trasformare la nostra vita. Mano a mano che procedevo a lavorare sul giudizio emergevano aspetti di me che non sapevo di avere. Eppure avevo sempre creduto di essere una brava persona e che fossero gli altri a comportarsi male e a tradire la mia fiducia. Gli aspetti meno edificanti di me che emergevano mi facevano comprendere che erano quelli che avevo sempre rimproverato agli altri e, via via che con estremo coraggio li affrontavo portandoli in superficie, via via che li iniziavo ad osservare con una luce diversa, accogliendoli. E qui iniziò a manifestarsi la magia.

Accogliere questi inconfessabili aspetti li fece dissolvere come bolle di sapone e magicamente non li trovai neanche più sugli altri. Ma la cosa straordinaria, che se non si prova non si può capire, è che non incontravo neanche più quella tipologia di persone. Il mondo iniziava a colorarsi di colori meravigliosi e la vita assumeva tutto un altro significato. Compresi che il giudizio parla di noi e non degli altri e che il primo feroce giudice siamo noi stessi.

Quando le persone vengono da me il primo elemento che trovo è il giudizio. Giudicano i loro genitori, i loro partner, i loro parenti, i loro amici ma mai si rendono conto che tutte le cose che vedono sugli altri le devono elaborare dentro di loro.

Il lavoro sul giudizio è a mio parere fondamentale per iniziare un processo di guarigione dalle ferite emotive per arrivare a ripristinare il proprio potere personale e attraverso il perdono (necessario per eliminare il giudizio) arrivare a contattare la nostra parte divina.

13.2 *Aspettative*

La seconda fermata del nostro viaggio sono le aspettative che inevitabilmente sorgono dal giudizio. Tutte le nostre relazioni sono basate sulle aspettative e fino a che non iniziamo a lavorare sul giudizio prima e sulle aspettative poi non ci rendiamo conto di quanto queste possano arrivare a rovinare i nostri rapporti e la nostra vita. Le aspettative però non sono solo sugli altri ma anche su noi stessi. Se sono cresciuta con ferite emotive che hanno portato a giudicarmi severamente avrò anche la pretesa di avere aspettative che spesso non corrispondono alla realtà. Abbiamo visto come ogni ferita emotiva crea delle maschere che per reazione si creano delle illusioni. Molte persone creano delle aspettative verso se stesse

ed inevitabilmente verso gli altri. Se io mi aspetto molto da me stessa, lo pretenderò anche dagli altri. Se io sono disponibile pretenderò che anche gli altri lo siano. Ecco, le aspettative sono la strada migliore per soffrire e per avere delusioni

Non dobbiamo confondere però le aspettative che provengono dal giudizio con le aspettative sane. E' chiaro che mi aspetto che la gente non rubi e non uccida perchè questo non fa parte dell'ordine naturale delle cose. Lavorare sulle aspettative deve essere la naturale conseguenza del lavoro sul giudizio. Se non giudico gli altri o me stessa non avrò neanche le aspettative che quel giudizio comporta. Ad esempio se per una ferita emotiva da rifiuto che non ho elaborato tendo ad allontanare le persone non potrò aspettarmi che queste non lo facciano con me. Sarà necessario comprendere che per il fatto che ho sentito questa ferita anch'io mi comporto così. In questo modo ci potremo lasciare per sempre alle spalle la fermata della aspettative.

13.3 *Credenze e abitudini*

La terza fermata del nostro piccolo viaggio sono le credenze e le abitudini che ne conseguono.

Prima di affrontare come nascono le credenze, definiamo cosa sono e come si suddividono

La credenza è una certezza che si è fissata nel nostro inconscio (e per questo difficile da trasformare) e che il nostro subconscio mette in atto. Troviamo le credenze collettive, le credenze individuali e le regole. Le credenze collettive sono tutte quelle affermazioni generali che abbiamo ripetuto così tante volte da renderle vere e fissarle nell'inconscio: " la gente è disonesta per cui è bene non fidarsi " oppure " oggi con la crisi trovare lavoro è difficile", " a una certa età la memoria vacilla " ecc.... Siamo cresciuti con queste e altre frasi simili che ci hanno condizionato la percezione del mondo. Certo bisogna essere prudenti ma ciò non deve diventare un limite per la nostra vita. La credenza lavora nell'inconscio come un programma in background . Se credi che con la crisi non troverai lavoro, sarà difficile che tu sbagli. E' il tuo subconscio che ti accontenta. Come diceva Henry Ford " che tu creda di farcela o di non farcela avrai comunque ragione". Ma la cosa grave è che noi inconsciamente tendiamo a voler confermare la credenza per dimostrare di aver ragione. Questo soddisfa il nostro ego il quale si arrabbierebbe moltissimo se dovesse ammettere di aver sbagliato. E pur di evitare che questo accada facciamo autogoal . Che geni.

La credenza più dannosa nel mio lavoro con la ginnastica posturale è che ad una certa età il mal di schiena è normale. Così giustifichiamo il fatto di non intervenire. E se siamo pigri questo è perfetto....forse. Ho avuto persone (poche , per fortuna) che pur di difendere questo assunto continuavano a stare male. Che vuoi è l'età, dicevano. Quindi si può dire che le nostre credenze limitano se non addirittura impediscono l'accesso alle nostre risorse e potenzialità.

L'altro tipo di credenza è quella individuale dell' " Io sono ". Anthony Robbins dice che " non c'è forza più grande nella psicologia umana del bisogno che abbiamo di rimanere coerenti con la nostra identità".

Mio padre da giovane era un cantante e quando io piccolissima provavo a cantare mi faceva smettere dicendomi che ero stonata. Sono cresciuta con questa convinzione e non ho mai studiato canto anche se ho sempre adorato cantare. Ho preferito studiare danza dove ero sicura di riuscire, infatti oggi la inseguo.

Durante il seminario di Tradizione Spirituale Andina c'era da fare un esercizio con gli archetipi e da dar loro voce. Ebbi un blocco e fui l'unica a non completare l'esercizio. Spiegai al mio maestro che ero cresciuta nella convinzione che la mia voce fosse brutta. Così mi aiutò a trasformare la mia credenza e riuscii a completare l'esercizio. Qualche tempo dopo mi trovai a dover cantare per penitenza per aver perso un gioco e nella condizione di doverlo fare " per forza" riuscii a cantare con una voce che non credevo di avere. L'applauso e i complimenti che seguirono furono la prova che le credenze che ci formiamo durante l'infanzia si radicano così bene che arrivano a diventare una realtà in cui ti identifichi . Per quasi tutta la mia vita mi sono detta " io sono stonata". Ma se la credenza si fosse limitata a impedirmi solo di cantare in pubblico il danno sarebbe stato limitato, il fatto è che nel mio inconscio l'equazione è stata: io sono stonata quindi la mia voce è brutta. Così la limitazione si è estesa non solo quando cantavo ma anche quando dovevo parlare in pubblico, presentarmi, registrare la mia voce, e in tutte quelle attività che richiedevano l'uso della voce. La conseguenza di questo è stata una voce o bassa o " argentina" quando mi arrabbiavo e tensioni nel collo all'altezza della gola fino a bloccarmi completamente all'età di vent'anni.

Le persone che vengono da me spesso usano parole come " io sono imbranata , io sono pigra,

io sono nervosa, io sono incapace di “ e non si rendono conto che siccome hanno l'abitudine di ripeterlo continuamente e ci si identificano, il loro subconscio lo mette in pratica.

Cominciare col trasformare le parole che rivolgiamo a noi stessi può essere utile per iniziare un lavoro sulle credenze e con la meditazione cercare la radice da cui provengono e cambiare l'immagine di noi stessi.

Un'altra tipologia di credenze comprende le regole. Le regole in questo caso sono giudizi arbitrari che determinano buona parte dei nostri stati d'animo e che condizionano in gran parte la nostra vita e la nostra serenità. Degli esempi per capirle bene possono essere “ se non mi ascolti vuol dire che non mi vuoi bene “ oppure “ se hai successo la gente ti allontana “ e quella terribile che ci ha condizionato per secoli “ spiritualità e ricchezza non vanno d'accordo “.

.Le credenze a loro volta formano le abitudini che ci portano a creare la nostra zona di comfort ricadendo negli schemi che abbiamo sempre utilizzato. La frase che mi ripeto spesso è “ non puoi risolvere un problema con la stessa mente che l'ha generato” e “ se vuoi qualcosa che non hai mai avuto devi fare qualcosa che non hai mai fatto “.

13.4 *Come si formano le credenze ?*

“ *E' la mente che ci rende sani o malati , tristi o felici , ricchi o poveri* ” Edmond Spencer

Nella pnl usano l'esempio del tavolo per descrivere i riferimenti sui quali si formano le credenze .

Tanto più le gambe del tavolo sono solide e grandi e tanto più il tavolo sarà stabile .

Quando ero in seconda media mi sembrò di aver sentito, durante il colloquio, la professoressa di matematica dire a mia madre che forse avevo un ritardo mentale. In quel periodo non andavo bene a scuola e una cosa certa era che io le stavo antipatica. Quando le chiedevo se poteva spiegarmi cose che non avevo capito lei si rifiutava e mi diceva che tanto non avrei potuto capirle. Io cominciai a smettere di studiare qualunque materia convinta che tanto non sarei riuscita . Fortunatamente mia madre si accorse in tempo del pericolo di questa situazione e intervenne. Purtroppo per parecchi anni della mia vita questo ha condizionato la

mia autostima rinforzando tra l'altro le ferite emotive della nascita. Ho faticato molto per riconquistare la mia autostima e ogni tanto qualche dubbio si affaccia ancora ma adesso ho imparato a gestirlo.

Le credenze dunque si formano a causa di un evento che si ripete nel tempo e che si fonda su solidi riferimenti e più è precoce più sono radicate.



13.5 I pensieri

Il pensiero esiste prima ancora dell'uomo come energia creatrice. Tutto quello che vediamo è stato prima pensato . Gli artisti danno vita a ciò che era prima nella loro mente. Si può dire che plasmano nella materia ciò che prima esisteva solo come energia nella mente. Il pensiero è dunque energia e come tale ha un'azione che può essere creativa o distruttiva sia per noi che per gli altri .

Noi pensiamo continuamente e dalla natura dei nostri pensieri dipendono le nostre azioni ma anche la qualità della nostra vita. Le credenze vengono create da un pensiero che si è formato durante un evento. Il pensiero non è tangibile ma la sua manifestazione, sì . Si può dire che è un'energia metafisica che si manifesta nell'azione e che diventa fisico. Le invenzioni sono la prova di questo. Un' idea, un pensiero si è formato ed è diventato materia. Anche l'uomo prima è stato un pensiero. Il nostro pianeta. Le galassie. Tutto è stato pensato .

Ermite Trismegisto ci dice che i pensieri generati dalla coscienza creano la realtà che sperimentiamo sul piano fisico. Che potere enorme hanno i pensieri ! Eppure pochi hanno la consapevolezza di questo. La maggior parte delle persone non ne è consapevole e si lasciano invadere la mente da inutili quanto dannosi pensieri .

Krishnamurti , grande maestro spirituale, diceva :

«C'è una rivoluzione che dobbiamo fare se vogliamo sottrarci all'angoscia, ai conflitti e alle frustrazioni in cui siamo afferrati. Questa rivoluzione deve cominciare non con le teorie e le ideologie, ma con una radicale trasformazione della nostra mente.»

Dunque la rivoluzione della nostra vita parte dai nostri pensieri .

Nelle persone che vengono da me noto che per la maggior parte delle volte , sono i pensieri ad essere diventati postura. E spesso chiedo: “ qual'è il tuo primo pensiero quando apri gli occhi la mattina? Ci devono pensare perchè bene che vada, non lo sanno. Dico, bene che vada perchè spesso sono pensieri limitanti e autosabotanti e in alcuni casi pericolosi tipo: “ anche oggi ho aperto gli occhi “ o simili .

In realtà, i pensieri formulati inconsapevolmente, a meno che non abbiamo fatto un lavoro di crescita personale che comprende la gratitudine, se non sono drammatici di certo non sono propositivi. La tanto nominata legge di attrazione o non è stata compresa o non si sa come applicarla, in ogni caso, si attiva comunque, anche a nostra insaputa. Il segreto sta nel farla attivare consapevolmente attraverso l'uso sapiente del pensiero .



Se vogliamo che la nostra vita vada nella direzione giusta dobbiamo cambiare la forma ai nostri pensieri. La legge di attrazione non funziona se creiamo un conflitto nei nostri pensieri . Ad esempio se voglio fare il lavoro dei miei sogni ma dentro di me ho la convinzione di non esserne capace, non si realizzerà mai. Cambiare i nostri pensieri è possibile ma occorre lavorarci quotidianamente e ricordare che il nostro subconscio è lì pronto per esaudirli.

13.6 *La comunicazione*

Abbiamo visto come le credenze possano generare pensieri limitanti e come questi pensieri possano diventare la nostra realtà. Ora , la tappa successiva del nostro viaggio è la comunicazione .

E' attraverso questa che comunico con il mio inconscio e la natura di questo dialogo è fondamentale per trasformare i miei pensieri. Da qui si possono cominciare ad elaborare le



Ogni parola ha conseguenze. Ogni silenzio anche.

(Jean-Paul Sartre)

credenze limitanti trasformandole in credenze di successo. Siamo consapevoli di come comuniciamo con noi stessi?

La Pnl è la scienza che analizza la comunicazione e i livelli di comportamento fra le persone e i loro processi cognitivi che stanno alla base dei comportamenti, delle emozioni, e del pensiero .

Essa aiuta a trasformare le credenze limitanti in potenzialità riprogrammando la mente attraverso la comunicazione verbale e non verbale.

La comunicazione è alla base di tutte le relazioni da quando esiste il mondo. In principio era il Verbo, sta a significare che prima di ogni cosa, da sempre, esisteva il Logos .

Con le parole diamo vita ai pensieri, alle idee e alle intuizioni. Immaginate un mondo senza parola. Tutto rimarrebbe nell'etere e non avrebbe modo di manifestarsi. Anche la parola, come i pensieri, è energia e quindi ha una vibrazione. Quando sentiamo parole belle il nostro corpo e le nostre cellule vibrano così come vibrano quando sentiamo parole brutte. E' la

frequenza a cui vibrano che fa la differenza. Masaru Emoto ha dimostrato che persino l'acqua reagisce alle parole e cambia la sua forma .

Anche la nostra mente e il nostro corpo reagiscono alle parole. Quando sentiamo parole che non ci piacciono lo stomaco si contrae, l'intestino reagisce, tutto il nostro essere si attiva compreso il nostro inconscio. Parole sentite nell'infanzia aprono le ferite emotive e danno vita alla nostra postura. Con le parole produciamo affermazioni che possono diventare vere e proprie gabbie e impedire la nostra evoluzione. Quante volte siamo stati feriti e abbiamo ferito con le parole ?

Se proprio non riusciamo a scegliere il silenzio, scegliamo almeno le parole giuste .

Nelle relazioni la comunicazione è il problema più grosso. Quando discutiamo, presi dall'ego non ci rendiamo conto di quali parole usiamo e spesso è proprio da qui che nascono i problemi irrimediabili. Anche con noi stessi. Quante volte ci siamo sentiti in colpa per esserci fatti sfuggire una parola di troppo? E quante occasioni abbiamo perso per lo stesso motivo? Imparare a comunicare con gli altri è un processo essenziale da compiere per la nostra trasformazione interiore.

Ma anche imparare a comunicare con noi stessi. Ricordiamoci che il nostro inconscio ci ascolta e il subconscio è pronto ad eseguire, quindi sarà meglio educarci alla comunicazione consapevole scegliendo con cura le parole che nutriranno le nostre giornate .

Ad esempio quando capita un problema proviamo a chiamarlo sfida. Se penso alla parola “colpa” sento un blocco al petto se invece penso alla parola “responsabilità” sento come se mi spingesse ad agire. Le parole che usiamo nella comunicazione con gli altri e con noi stessi possono cambiare il finale della nostra storia.

13.7 *Il potere personale*

Sono arrivata a comprendere cos'è il potere personale solo dopo un lungo percorso, che continua ancora oggi, esperenziale. Infatti a mio avviso se non lavoriamo continuamente con l'esperienza diretta lo si può comprendere solo a livello teorico. Quando chiedo alle persone cos'è il potere pochi si avvicinano a comprenderlo e se anche riescono a dare una definizione precisa, nella realtà non sono coerenti nell'applicarlo .

Il potere personale deriva dal non disperdere energia. Tutti hanno la potenzialità di esprimerlo, non è una cosa che si acquista o si compra, ma è una capacità presente che, a causa di ferite emotive e traumi che hanno disperso l'energia, si riduce sempre più .

Prendendo in prestito il linguaggio della fisica, il potere personale è una quantità scalare. Un po' come se l'essere umano fosse un secchio e l'acqua contenuta è energia. Le esperienze traumatiche formano buchi nel secchio e l'acqua/energia comincia a uscire. Più buchi ci sono più l'acqua esce e la capacità del secchio diminuisce. La capacità del secchio è il nostro potere personale .

Da qui si comprende che conservare l'energia equivale ad aumentare il potere personale ed evitarne la dispersione .

Ma come si fa a evitare che l'energia si disperda e di conseguenza ci sia perdita di potere?

E' tutto estremamente collegato a quanto finora spiegato. Se io non ho risolto i conflitti emotivi come posso evitare di cedere alla rabbia, alla tristezza, al giudizio, alle aspettative ?

E come possono queste emozioni non elaborate, che continuano ad agire dentro di me, modificando la percezione della realtà, non farmi disperdere energia?

Ecco, in parole semplici, il potere personale è la capacità, attraverso un profondo lavoro interiore, di trasformare la propria vita plasmando la realtà come noi desideriamo . E' l'uso sapiente della legge di attrazione. Anche l'attenzione, per Castaneda, è fondamentale per aumentare l'energia e incrementare il proprio potere. L'attenzione non deve essere scambiata con la concentrazione, che, se pur necessaria ci mantiene in uno stato di non libertà.

“L'attenzione non è concentrazione , quando sei concentrato cosa succede? Stai escludendo te stesso , resistendo, spingendo via ogni pensiero , eccetto quel particolare pensiero o quella particolare azione . Così la tua concentrazione genera resistenza e dunque non porta la libertà “ J. Krishnamurti

L'attenzione dunque è assenza di pensiero in quanto la mente vuota è una mente energica aperta alle intuizioni e libera . Dunque, il recupero energetico deriva dall'assenza di pensieri che offuscano la mente e creano un filtro nella visione della realtà.

Anche per Castaneda l'attenzione crea il mondo e la percezione e, dal momento che l'universo esiste in quanto percepito, è la percezione a renderlo reale, e, l'attenzione, aumentando la

percezione, determina il percepito.

Concludendo il potere personale è insito in ognuno di noi e va mantenuto o risvegliato grazie ad un profondo lavoro di conoscenza e crescita interiore, unito ad un'alimentazione etica equilibrata e sana e al recupero della respirazione fisiologica che insieme all'alimentazione nutre gli organi interni. Lo stato globale di benessere aiuta nel lavoro di riscoperta del potere personale. A quel punto il nostro viaggio può continuare e arrivare al perdono delle esperienze traumatiche che a questo punto iniziano ad assumere la forma di veri e propri maestri della nostra vita.

13.8 *Il perdono*

Si dice che il perdono sia la strada verso la guarigione. Ma cos'è il perdono ?

Il perdono non può essere un mero atto di volontà. Quella è una forzatura ed è l'ego a controllarla. Il perdono fatto in questo modo fa scaturire frasi come "perdono ma non dimentico". Il vero perdono presuppone il lasciar andare l'esperienza che ha causato sofferenza e trasformarla in una lezione di vita dalla quale scaturisce la gratitudine per l'evento stesso. Il perdono nasce dalla compassione verso chi ci ha ferito e quindi dall'amore divino. Non si può perdonare se prima non abbiamo lavorato sull'esperienza traumatica e non l'abbiamo trasformata. Il perdono nasce tramite un atto di volontà dall'evoluzione personale che quell'esperienza ha permesso. Si evolve grazie all'esperienza che mi ha spinto, nonostante il dolore, a comprendere la causa che l'ha provocata.

Non ci si può forzare a perdonare perché ciò rimarrebbe un atto superficiale che non verrebbe memorizzato dal corpo causale e di conseguenza neanche dall'inconscio il quale non potrebbe trasmetterlo al subconscio e quindi metterlo in atto ma soprattutto non vi sarebbe alcuna risposta biologica. Il perdono attuato a tutti i livelli infatti permette l'autoguarigione fisica. È una vera e propria metamorfosi. Non vi si accede però direttamente bensì affrontando un viaggio all'interno di se stessi e così, alla scoperta del nostro vero Io e attraverso la pulizia delle memorie traumatiche e della loro comprensione, in modo naturale, nasce il perdono.

13.9 *La gratitudine*

Nella nostra società, sempre in corsa verso il successo e orientata all'avere più che all'essere, provare gratitudine non è cosa semplice né scontata. Incontro spesso persone che nonostante abbiano raggiunto tutto quello che desideravano, non sono felici. Il lamento è una costante della loro vita quotidiana. Ricordo di una ragazza che si lamentava che tutti i fine settimana il compagno la portava al mare o di un'altra che essendo riuscita a comprare casa si lamentava che doveva andare a scegliere i mobili, le mattonelle e tutto il resto. Io, che non potevo né andare al mare né avevo casa ero molto più felice di loro. Ma il lamento è diventato un'abitudine inconscia. Le persone non si rendono neanche conto di quanto il loro lamentarsi rubi energie.

La gratitudine dunque non deriva dall'avere ricchezze materiali ma dell'essere ricchi dentro.

Saper essere grati è il raggiungimento di uno stato di benessere interiore. E' uno stato di felicità ingiustificata. Quando si arriva a provare gratitudine verso un'esperienza drammatica siamo sicuri di aver passato tutte le fermate precedenti di questo viaggio.

Alcuni scrittori hanno descritto tecniche per sviluppare la gratitudine. Certo l'allenamento è importante, ma a mio parere, se mi costringo a provare gratitudine senza aver trasformato la percezione che ho riguardo all'esperienza traumatica, non solo non arrivo a provare profondamente questa emozione ma probabilmente non riuscirò a mantenerla.

Ad un certo punto della mia vita ho perso tutto quello che avevo raggiunto. Casa, famiglia soldi. Tutto. Mi sono rimboccata le maniche e ho ricostruito piano piano tutta la mia vita. Ciò che mi stupiva era che quando mi alzavo la mattina sentivo una grande forza interiore che mi dava l'energia per affrontare la giornata. Non dico di non aver avuto momenti di disperazione ma questa forza interiore non mi ha mai abbandonato. Ho incontrato persone meravigliose che oggi sono felice di conoscere. La vita mi ha portato a fare percorsi di crescita che mi hanno dato la consapevolezza che il potere di guidare la mia vita è dentro di me. Mi hanno dato anche la conoscenza e gli strumenti per attuare questo potere. E oggi, dopo aver perdonato e trasformato, sono grata per quello che sono riuscita a fare. E sono grata anche a quell'esperienza senza la quale non avrei trovato me stessa.

Ecco, alla gratitudine ,a mio parere , ci si arriva facendo un lavoro di trasformazione di tutte le esperienze che ci hanno portato fino a qui. Così si mantiene lo stato interiore di gratitudine. A quel punto anche le cose più semplici, come guardare un tramonto, assumono un significato diverso perchè fanno sentire profondamente la gratitudine verso la vita, verso la salute e verso l'universo.

Spesso ringraziamo le persone per qualcosa, ma la vera gratitudine non ha niente a che fare con questo. La vera gratitudine non ha aspettative ed è un regalo che facciamo a noi stessi. Infatti essa cambia la dinamica della nostra vita volgendola a nostro favore e cambia la vibrazione del nostro corpo attivando sul piano neurologico le aree della corteccia frontale responsabili dei meccanismi di riconoscimento e ricompensa sociali e della regolazione della moralità e dell'etica. Alcuni studi indicano che vi è un rilascio di endorfine che sono connesse al rilassamento e al benessere. Dunque se la rabbia ci fa ammalare la gratitudine ci fa guarire.

Possiamo allenarci a spostare il nostro punto di vista riguardo alle situazioni. Ad esempio se sono fermo in coda e non posso farci nulla è inutile che mi arrabbio e mi stresso, tanto la situazione non cambia. Posso ascoltare della buona musica e godermi un attimo di relax dalle corse quotidiane. Oppure se chi sto aspettando è in ritardo, posso dedicarmi a leggere qualcosa di interessante. Io ho sempre un libro con me, non si sa mai .

Allenarsi a cambiare il punto di vista ci aiuta anche a lasciar fluire e gestire il nostro bisogno di controllo. A quel punto, nel flusso, troviamo opportunità, occasioni e persone che altrimenti non avremmo incontrato. E da qui la gratitudine.

13.10 *L'amore*

Già parlare dell'Amore lo riduce al sentire umano che non è proprio dell' Amore stesso .

Come si può parlare di un sentimento alto da un punto di vista basso? Sì perchè per l'essere umano l'amore è tutto ciò che non è. Non è Amore l'aspettativa, il giudizio, il bisogno, il possesso, l'attaccamento, la dipendenza, la gelosia, il pensiero, la mente.

Dove c'è la mente e il pensiero, non c'è Amore . L'Amore è assenza di pensiero .

L'Amore non è qualcosa che si ha, perchè già il solo pensare di averlo annulla l'Amore .

Se ami un fiore non vuoi coglierlo, ma lo nutri, lo annaffi perchè lui possa crescere

rigoglioso. Al limite puoi godere della sua bellezza. Ma non possederlo. L'Amore dunque non si conquista, l'amore è una qualità dell' Essere. L'Amore semplicemente E'.

Quando attraverso un lavoro di pulizia interiore raggiungiamo una vibrazione alta, arriviamo ad intuire cos'è l' Amore e sentiamo la connessione con il Tutto, con l' Uno. Ma quando cerchiamo di controllare e di possedere perdiamo quel contatto divino che ci aveva aperto la strada all' Amore. L'Amore è accogliere dentro di sé senza giudizio. L' Amore per i figli quando diventa possesso e controllo non è più Amore .

L'Amore è uno stato interiore che nasce dal perdono e dalla gratitudine ma in modo naturale senza pensarla. L'Amore ,come ha detto una grande anima, è silenzio .

La meditazione ci aiuta a raggiungere questo stato interiore e a fare silenzio nella mente .

13.11 *Visualizzazione e meditazione*

Stiamo vivendo in tempi in cui la meditazione diventa quasi una necessità. I ritmi vertiginosi in cui ci costringiamo a vivere portano a sviluppare nevrosi che solo lo stato meditativo riesce a trasformare. Oggi l'uomo è bombardato da talmente tanti stimoli senza pensare a tutte le onde elettromagnetiche a cui è sottoposto che lo stress quotidiano raggiunge livelli altissimi.

Pensiamo solo a quest'ultimo anno e mezzo di pandemia come la paura, la rabbia, la rassegnazione abbiano avuto un ruolo primario nella nostra vita quotidiana .

Sempre più persone ricorrono alla meditazione poiché oggi più di ieri avvertono la necessità di fermare i pensieri e di trovare strumenti che li avvicinino alla parte più profonda e divina .

La vita muta ogni giorno e ci troviamo gioco forza ad imparare per rimanere sani ed evitare le nevrosi. Se un uomo del passato potesse venire ai giorni nostri con la macchina del tempo, probabilmente non sopravvivrebbe neanche un giorno. Ci siamo così assuefatti allo stress di tutti i giorni che non ci rendiamo conto, se non quando ci prendiamo un momento per respirare , che ci stiamo autodistruggendo la vita e la salute. Respirare. Dobbiamo trovare un momento , uno spazio nel tempo, per respirare. Alle persone dico di fare almeno 10 esercizi di respirazione al giorno e spesso mi dicono “ non ho tempo “. Non abbiamo tempo per respirare . E poi ci lamentiamo se il nostro corpo si ammala e se i tumori stanno aumentando .

Stiamo rendendo patologico tutto ciò che era fisiologico. E lo chiamiamo progresso.

“Se uno non medita almeno un'ora al giorno , allora la nevrosi non sarà qualcosa di accidentale , ma sarà stato lui stesso a crearla . Per un'ora si dovrebbe sparire dal mondo per entrare dentro di sé. Per un'ora bisognerebbe essere così soli che nulla possa penetrarci, ricordi , pensieri, fantasie; per un'ora la consapevolezza sarà priva di contenuti e questo ci ringiovanirà e ci darà vigore. Questo libererà nuove energie , e si tornerà nel mondo più giovani , più limpidi , più capaci di imparare , con più meraviglia negli occhi , e più stupore nel cuore , di nuovo bambini. ” (Osho, che cos'è la meditazione)

La stragrande maggioranza delle persone si identifica con la propria mente la quale si esprime solo con una percezione estrovertita della realtà del mondo esterno. Per compiere il viaggio verso la guarigione sarà necessario rivolgere la funzione mentale interiormente. La meditazione e la visualizzazione permettono di rivolgere lo sguardo a quel mondo non fenomenico ma che vive in noi al di là del tempo e dello spazio e lo integra alla percezione del mondo reale filtrato dai 5 sensi. In questo modo la funzione mentale estrovertita non si dissocia ma viene integrata alla funzione mentale introvertita creando un equilibrio tra anima , psiche e corpo.

La funzione della meditazione è dunque di entrare in contatto con il Sé superiore che tutto sa e trasformare la realtà manifesta, cambiandone la percezione, dando vita alla risposta biologica del corpo con la conseguente autoguarigione fisica.

La visualizzazione,invece, è l'atto di richiamare alla mente immagini che in quel momento servono per raggiungere un determinato obiettivo.

Anni fa ebbi un'emorragia uterina che durò parecchi mesi. Ovviamente veniva da ferite del passato che dopo un periodo di stress attivarono questo sintomo. Dopo aver provato con cure omeopatiche senza risultato decisi di ricorrere ad un esercizio di visualizzazione. Qualche mese prima ero stata In Austria, Germania e Svizzera con gli sciamani della Tradizione Spirituale Andina e facemmo l'iniziazione al livello del guaritore davanti alla cascata della

Vergine che si dice fosse miracolosa. Durante la mia visualizzazione il mio inconscio recuperò l'immagine di quella cascata e portò l'acqua nella mia pancia . Insieme all'acqua si mostraron facce di persone che mi avevano ferito nel passato che l'acqua portò via insieme all'emorragia. Il tutto durò qualche minuto e nella nottata l'emorragia sparì completamente.

Con un buon allenamento la visualizzazione è immediata e si può fare in qualunque momento anche ad occhi aperti .

La meditazione richiede una maggior concentrazione e un luogo adatto e lavora più nel profondo per trasformare anche ferite antiche. Con la meditazione sono andata in menopausa senza sintomi e senza premenopausa .

Se vogliamo trovare differenze fra meditazione e visualizzazione direi che per la visualizzazione occorre che le immagini sia già state apprese dal nostro inconscio tramite una precedente esperienza, mentre con la meditazione invece accedo a quella dimensione, non conosciuta nella mia realtà, che vive al di là del tempo e dello spazio.

In entrambi i casi viene provocata una risposta biologica del corpo e una trasformazione delle informazioni contenute nell'inconscio, dal momento che quest'ultimo non distingue fra realtà e immaginazione e il subconscio attua poi gli ordini dell'inconscio che attiva la suddetta risposta biologica.

La meditazione dunque è un ottimo strumento per recuperare tutti gli elementi finora descritti utili alla propria crescita personale e alla realizzazione della propria vita.

CAPITOLO QUATTORDICESIMO

Conclusioni Seconda parte

Quanto finora esposto è solo una piccola parte del grande lavoro che occorre per la propria crescita interiore. Ma ciò non deve spaventare perché il grande regalo che si ottiene è il libero arbitrio di decidere la direzione della propria vita così da eliminare ogni tipo di paura e di ansia per il futuro. La capacità di vedere ogni situazione che ci arriva, non più come un problema, ma come una spinta ad una maggiore crescita e trasformazione. Quando si inizia il grande viaggio alla scoperta di noi stessi, in realtà, non si vorrebbe interromperlo mai e la sofferenza iniziale dell'elaborazione traumatica diventa una piacevole scoperta di un tesoro nascosto dentro di noi e una sempre più vicina comunione con il Tutto. Si riscopre il nostro bambino interiore che con curiosa avidità esplora il mondo e ogni cosa diventa una piacevole sfida .

Il nostro corpo e la nostra mente, che non possono essere scissi, subiranno una trasformazione e un benessere duraturo nel tempo. I dolori fisici che affliggono le persone ogni giorno, se affrontati da tutti i punti di vista, assumono un significato diverso e possono diventare dei veri e propri maestri poiché è attraverso il dolore che il corpo comunica un disagio che può anche essere più antico di quel che si crede.

Il corpo è il veicolo con cui l'anima si manifesta nel mondo materiale e tramite il quale manifesta i suoi irrisolti. Comprendere questo linguaggio ci aiuta a capire quale esperienza somatizzata dal corpo non è stata elaborata e lavora ancora dentro di noi, creando blocchi energetici che possono diventare in alcuni casi invalidanti .

Concludendo, il lavoro di crescita personale integra e completa il lavoro sul corpo liberandolo definitivamente dai dolori cronici che lo affliggevano e lasciando un benessere duraturo nel tempo con il beneficio di trasformare, oltre che il proprio corpo, anche la propria vita .

BIBLIOGRAFIA

- Anodea J. , Il libro dei chakra *Il sistema dei chakra e la psicologia*, 1998 ;
- Bourbeau L., Le 5 ferite e come guarirle *Rifiuto , Abbandono , Ingiustizia , Umiliazione e Tradimento* , Amrita Edizioni, 2002
- Ferrini M. , Come progettare e realizzare i nostri sogni *Viaggio verso le Vette Luminose della Consapevolezza* .
- Forza M., Il disegno unificato di tutto *Se solo Mosè avesse conosciuto Hamer* , Dudit , Bergamo , 2015;
- Fumagalli S., Gandini F., Dermorflessologia *Dialogare con l'inconscio attraverso la pelle* , Edizioni Amrita , 2011
- Gurdjeff G.I., Vedute sul mondo reale *Gurdjeff parla agli allievi* , Neri Pozzi , 2014
- Krishnamurti J., La rete del pensiero , Aequilibrium,1987
- Levine P. , Waking the tiger *Come uscire dall'incubo di violenze , incidenti e esperienze angosciose* , Macro Edizioni , 2009;
- Lowen A., Il linguaggio del corpo, Universale Economica Feltrinelli , 2010;
- Lowen A. La Spiritualità del corpo *L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, Astrolabio -Ubaldini Editore , 2000;
- Lowen A., Bioenergetica, Feltrinelli , 1990;
- Oliviero F. , “Benattia “ *Significato della vita , senso della malattia e processo di guarigione* , Nuova Ipsa Editore , 2014
- Osho , Che cos'è la meditazione , Oscar Mondadori , 2011
- Pierrakos J., Corenergetica *Imparare ad amare ed a guarire* ,Edizioni Crisalide , 1994

Re R., Leader di te stesso , Oscar Mondadori, 2009;

Reich W. , L'analisi del carattere , Sugarco Edizioni , 1994

Vaiani S. , Morte e Nascita *L'eterna danza della vita*

Yogamurti R.R., Deotto Salimei M. , Mediterranee, Ci-Kung *Le sei respirazioni terapeutiche secondo il Tao e l'Akasha;*

SITOGRAFIA

<https://www.massimorossato.it>

<https://www.treccani.it/>

<https://antoniovaccarello.wordpress>

<https://www.visioneolistica.it>

<https://psicotime.it>

<https://www.meditare.info>

<https://diariodiuncercatore.home>

<https://udine.unicusano.it>

<https://www.lalungavitaterapie.it/>

<https://laformadellanima.blog/>

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio dal profondo del cuore i miei genitori per avermi permesso di sperimentare questo incredibile viaggio chiamato vita.

Ringrazio i miei figli, il mio compagno e la mia famiglia per sopportarmi in questo viaggio che inevitabilmente coinvolge anche loro.

Ringrazio tutti i meravigliosi Maestri che hanno fatto parte del mio percorso e che mi hanno pazientemente introdotto ai meravigliosi strumenti per uscire da un incubo che mi dissociava da ciò che potevo essere e dal mio Sé superiore.

Ringrazio tutte le persone che inconsapevolmente o meno mi hanno ferita in passato perché altrimenti oggi non avrei fatto l'esperienza di Me.

Ringrazio tutti i miei allievi e allieve che mi danno fiducia e mi consentono di imparare sempre di più .

Ringrazio Sabrina , Marco e la loro meravigliosa scuola (ultimi solo per ordine cronologico) che mi hanno permesso e continuano a permettermi di trasformare la mia vita con la loro meravigliosa presenza .

Ringrazio chi avrà la pazienza di leggere questo elaborato sperando che possa essere d'aiuto e di stimolo a iniziare il percorso di crescita personale .

Ringrazio me stessa per aver avuto la forza, il coraggio e la volontà di intraprendere questo percorso in un momento molto grave della mia vita .