

**Formazione Triennale per Operatore del Prana
Associazione A.L.A.R.O.**

Diario di un'apprendista

**anno 3
2025**

“SII”

Debora Bernardi



**particolare dal dipinto EVE di Debora Bernardi
acrilico su tela - 2019**

Indice

- 1 Indice
- 2 Introduzione
- 3 Solve e Coagula - L'Operatore
- 5 Solitudine e Moltitudine - Il Trattamento
- 12 Segno e Forma - Il Linguaggio
- 15 Sogno e Sincronicità - La Professione
- 21 SII - Il Metodo
- 34 Silenzio e Parola - Le Sedute
- 41 Conclusione
- 42 Ringraziamenti

Introduzione

Quando si comincia una scuola, un corso, una attività di cui sappiamo la durata, ci figuriamo subito alla conclusione e il tempo che ci separa da quella meta può sembrare lontano, può spaventare.

E poi ci arrivi, alla meta, senza paura, in un soffio.

In questo caso il soffio ha un nome: Prana.

Questa Forza Vitale che permea tutto.

Da qui il titolo "SII" che significa esserci, "essere prana" ed è un invito ma anche un ordine.

E' anche un Sì pronunciato più a lungo, come a ribadire la risposta a questo invito, a questo ordine che pretende una risposta.

Tre lettere, domanda e risposta, essere e manifestare.

SII è anche una sigla che sta per Sistema Informativo Integrato e credo proprio che calzi anche in questo contesto perché noi siamo sistemi in rete, interconnessi, destinatari di reset e upgrade da parte di una Intelligenza Cosmica che comunica attraverso l'Amore.

C'è già tutto, è già tutto presente, basta solo un atto di volontà.

Ero, sono, sarò.

Si tratta di tornare ad "essere" umani, vivendo nel corpo e godendo delle dimensioni spirituali nella vita di ogni giorno.

E' dunque un viaggio che usa il corpo come strumento per l'espansione del Sé, andando a creare uno spazio interiore che integra i contenuti inconsci che guidano poi le scelte individuali, ovvero SII: Self Integrazione Inconscio.

Solve e Coagula - L'Operatore

Il latino Solve=sciogli e Coagula=riunisci/ricomponi della formula alchemica sulla trasformazione della materia, dei metalli in oro, si presta ovviamente ad una interpretazione ampia e ad un utilizzo che abbraccia la psiche e la crescita personale: discioglimento di schemi mentali per una visione più consapevole, comprendere i propri conflitti e integrarli; l'atto creativo di qualsiasi tipo: da più ingredienti che vengono sciolti o disgregati si giunge ad una nuova vivanda, suddividere un oggetto in parti e poi ricomporlo dandogli una nuova forma; nello studio e nella matematica: un argomento ampio può essere suddiviso in concetti singoli e poi si collegano di nuovo per raggiungere la sintesi o si scompone un problema nei suoi dati principali e poi si utilizzano ricombinandoli insieme per raggiungere la soluzione. Sono solo alcuni esempi di come due parole racchiudono in se un potere così enorme, un principio di cambiamento ecologico perfetto dove nulla viene sacrificato, eliminato ma tutto diventa necessario, indispensabile per la riuscita del processo, dell'opera.

L'opera e l'operatore.

Operatore che è colui che fa l'opera, il lavoro ma quando parlo di operatore, penso ad una presenza.

In matematica, un operatore è una funzione o una trasformazione che agisce su un elemento (un numero, un insieme, una funzione, ecc.) per produrre un altro elemento.

L'operatore del Prana non insegna, tiene per mano.

Si tratta di un processo alchemico che accompagna l'altro nel ritrovare la propria essenza e proprio secondo i principi dell'Alchimia si passa dalla *Nigredo* che è l'esplorazione dell'ombra, all'*Albedo* dove tutti i ricordi e i disagi vengono liberati, per poi passare alla *Rubedo* in cui tutto viene ricomposto per raggiungere la realizzazione del Sé.

L'alchimia è quindi l'arte della creazione e della trasformazione. Trasforma ciò che è in conflitto per creare un nuovo livello di omeostasi, di ordine per la nostra evoluzione.

L'apertura e la fiducia nell'operatore attiva il processo di auto-guarigione.

Oltre alla tecnica, allo studio, al dialogo, è fondamentale un atteggiamento empatico e l'ascolto delle informazioni del campo energetico.

Per questo non è importante conoscere la causa del disagio perché ci allontana dalla realtà che è, invece, già presente nell'energia, nel Prana e se questa fluisce liberamente, dona consapevolezza che trasforma e crea.

“ La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite. E' la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più.

Ci domandiamo: chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso?

In realtà chi sei tu per non esserlo? Siamo figli di Dio.

Il nostro giocare in piccolo, non serve al mondo...siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi...E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsapevolmente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso.” (Nelson Mandela)

L'operatore del Prana porta questa luce anche attraverso il semplice incontro. Semplicemente essendoci per l'altro.

L'operatore è colui che entra in contatto con le proprie ombre, riconosce quelle degli altri che accoglie senza giudizio e senza timore, consapevole che per vivere ci vuole coraggio.

Non si tratta quindi di essere risolti ma avere compassione verso noi stessi e gli altri per affrontare il cammino insieme verso un benessere psico-fisico-energetico.

Solitudine e Moltitudine: Il Trattamento

La nostra coscienza vibra al ritmo della coscienza universale.

Eppure ci sentiamo divisi, viviamo tutto come dualità, convinti che siamo composti da due parti autonome e contrapposte: corpo/anima, materia/spirito, istinto/ragione, eppure tutti questi sono aspetti di una singola realtà. Lo stesso movimento del respiro è fatto di inspirazione/espirazione e l'uno senza l'altro non può esistere. Da qui si comprende che la vita si muove all'interno della polarità, in modo ritmico.

La stessa componente del Prana: la luce, è particella/onda.

La comprensione avviene se rinunciamo ai pregiudizi verso noi stessi e del mondo. Il nostro stesso organismo, che risponde al principio della vita e che ci vuole in salute, è guidato dall'azione spontanea delle cellule, non certo per un'azione volontaria, in cui il processo vita-morte-vita permette l'omeostasi.

Dalla nascita in poi, tutto ciò che ci accade viene registrato nella memoria cellulare in un processo creativo senza fine fatto di esperienze eppure viviamo il corpo/psiche come entità separate.

Nel trattamento si viene accompagnati verso un equilibrio dinamico fra forze opposte ma che devono essere considerate nella loro totalità perché espressione dell'unicità della persona.

Il trattamento si svolge nel qui e ora, nella completa integrazione fra spazio/tempo ed ecco spiegato il motivo per cui il trattamento operato a distanza ha la stessa efficacia di quello in presenza.

Che si tratti di un disagio fisico o di natura psichica, sarà la persona a mettere in atto azioni riparatrici veicolate dall'intento di amore dell'operatore del Prana e dall'atteggiamento di osservatori del processo stesso, nella fiducia.

Nel mia esperienza, ho trattato per il tempo necessario alla

scomparsa o lenitura di un dolore nel corpo, altri nell'integrazione di dolori traumatici presenti nella memoria cellulare, altri ancora si sono aperti all'intelligenza del Prana per ritrovare consapevolezza e equilibrio.

Per quanto mi riguarda, entro nel ruolo già quando prendo appuntamento. E' un cambio stato automatico. In seduta poi, ponendomi alla testa della persona sul lettino, pratico il radicamento accompagnato al respiro ad occhi chiusi per entrare così dentro ad un campo vasto che comprende il mio e quello dell'altro.

I trattamenti si aprono tutti alla stessa maniera: doccia energetica dalla testa ai piedi con l'intento di ripulire e ascolto con le mani in prossimità della testa. Arrivano così informazioni che si manifestano a livello fisico sul mio corpo, avvertendo quindi la sede del dolore/disagio e a livello emotivo, soprattutto nel trattamento degli animali lo stato emotivo arriva in maniera amplificata.

La conclusione del trattamento avviene con il porre le mani sulle spalle della persona facendo scorrere luce in tutto lo scheletro e successivamente dai piedi facendo salire luce in tutti i nervi.

Richiamo poi il corpo Keterico che è l'ultimo strato della nostra Aura ed osservo eventuali zone non compatte, facendo scendere una pioggia dorata.

La parte centrale del trattamento dipende da ciò che porta la persona e da quello che emerge durante l'ascolto, quello che arriva per risonanza.

Nei casi che ho trattato fino ad oggi, ho avuto anche esperienza di accompagnamento al fine vita. Ho seguito una gattina e il suo proprietario, supportando entrambi ad affrontare questo trasloco.

C'è tanto bisogno di essere seguiti in quel momento così importante.

Così come ci sono tante anime che devono essere aiutate ad andare nella luce, che vivono pendenze in questa dimensione terrena pur

essendo abitanti dell'altrove.

In realtà si era già affacciata questa cosa in tenera età ma l'ho allontanata perché ho sempre avuto paura, paura che fosse "altro", che mi esponesse a dei pericoli. Quando ero in attesa di mio figlio, si era manifestata di nuovo ma attraverso il sogno, sognavo persone che sapevo essere morte che avevano una grande ansia e urgenza di recapitarmi dei biglietti e provo anche adesso la mia frustrazione perché non avrei voluto certe incombenze.

Adesso mi rendo conto che è necessario accompagnare ma provo anche serenità sul fatto che tutto va secondo il nostro massimo bene. Anzi: massimo bene mio (o della persona in trattamento) e di tutti. Sì, perché si è solitudini nella moltitudine e il trattamento fatto ad uno, diventa trattamento a tutto l'universo, diventa importantissimo.

Questa consapevolezza ha anche placato l'ansia da pochi clienti degli anni precedenti. Ultimamente ho visto incrementarsi il numero, anche grazie ad una collaborazione stretta con una erboristeria storica in centro e al mio propormi.

In questo momento ho alcune persone in fase di trattamento, mi capita anche di trattare per una singola sessione, soprattutto per la pratica del massaggio.

Generalmente nel colloquio iniziale, a prescindere che sia Pranoterapia o Massaggio, dico sempre che non si tratta di un interruttore on/off e che l'energia ha bisogno di ritmo ma aggiungo anche che mi è successo di risolvere in una sola seduta portando l'esempio di una ragazza con un dolore ad un piede che le impediva di camminare e di come dopo il primo trattamento abbia risolto completamente. Dico anche che è un evento raro, non è la consuetudine ma comunque può succedere.

Prima di ogni cosa, accolgo la persona con la parola "benvenuto" ed ho notato come cambia l'espressione nel volto, lo sento pure nei miei

lineamenti e nel campo. Così come noto che mi cambia pure la voce, sono cose che accadono spontaneamente, non ho alcuna formazione in questo senso anche se la comunicazione è un aspetto tanto importante.

Accanto alla modalità delle mani in prossimità o a contatto immobili, si sta manifestando una tendenza ad accompagnare l'emissione come come fosse visibile, tangibile, manipolabile.

Le pratiche apprese in classe in questi anni di formazione mi accompagnano sempre ma le ho in qualche modo "rivisitate" in maniera istintuale, rendendole forse più mie ma riconoscendo in ognuna una efficacia specifica.

I tre fornelli li uso spesso ed è sicuramente una pratica che compare almeno una volta in un ciclo di trattamenti, di diverso rispetto a quello che prevede è che mi pongo immediatamente alla testa e attraverso l'ombellico allineo le tre figure geometriche cubo/testa - sfera/cuore - piramide/genitali in un unico asse di luce parallelo alla colonna vertebrale.

La colonna è sempre presente come trattamento, con la visione di filamenti di luce vivi al suo interno e che attraverso l'osservazione presentano nodi o piccole sfere nere.

Spingo una corrente di luce in questa colonna nei due sensi, la sento come fonte potente di nutrimento e sostegno per tutto il corpo.

La colonna vertebrale con i suoi sette chakra principali può essere trattata attraverso il colore specifico e con i movimenti antiorari ed orari a seconda della necessità.

Lo stesso accade per il campo elettromagnetico che circonda l'intero corpo che è composto da molteplici strati e che risulta collegato ai chakra stessi posti all'interno del corpo, non a caso si parla di sette anche per i campi aurici o corpi sottili.

I corpi sottili dispari sono più definiti nei contorni e in tutti i

trattamenti, in conclusione mi sintonizzo con il corpo Keterico dell'altro.

Il corpo Keterico è l'ultimo strato, il settimo, ed è un campo di vibrazioni alte a forma di guscio di uovo che ci contiene, che porta informazioni anche sulle vite precedenti e dove risiede il progetto della nostra vita, della nostra incarnazione e le aperture spirituali che la collegano al piano cosmico.

Mi apro alla connessione con questo piano chiamandolo affinché si manifesti, spesso sono presenti dei buchi o delle zone meno dense. Lo tratto nell'interezza con il colore oro che è il suo colore, una pioggia di polvere dorata che va a ricompattare eventuali difformità, zone spente, creando così un campo dove il trattato può attingere.

E' un riconnettere e riconoscere nell'altro la propria unicità ma collocata in un contesto cosmico.

Il trattamento diventa fondamentale per se stesso e per l'intero universo, diventa un respiro unico dove ciò che accade nel singolo, ha conseguenze nella moltitudine.

Un atto di Amore e Cura verso un singolo, cade su tutti, nessuno escluso e dove il singolo prende in mano la propria vita che diventa al servizio di tutti.

Diventiamo una cosa sola con il Creato, con il Creatore.

Ci alziamo dal lettino con una nuova dignità, la stessa dignità che è in ciascuno di noi poiché depositari della stessa scintilla divina.

Dignità e responsabilità.

Non è necessario che la persona trattata sperimenti questa consapevolezza nell'immediato, magari non la sperimenta mai e non è questa la finalità del trattamento perché il libero arbitrio è un aspetto inscindibile e necessario.

Il Prana è una forza di Natura ed ha come caratteristica quindi il fatto di essere ecologica, c'è già tutto in noi e tutto deve avvenire senza

forzature.

Il trattamento così rispetta la volontà espressa ad inizio seduta: per il massimo bene di ... e di tutti.

L'operatore accompagna con la consapevolezza di non essere solo ma facente parte di una moltitudine.

Non mi sono mai sentita sola durante i trattamenti e in modo particolare ultimamente che ho imparato a dare un nome anche all'invisibile, a questa compresenza di Amore e soprattutto ho riconosciuto questa scintilla in me e nell'altro.

Come nello scorso anno, tornano piante e fiori come aiutanti nel trattamento e l'ape che con la sua presenza attiva potenza e agisce posizionandosi in una parte del corpo specifica, a volte non è la sede del dolore fisico ma un altro organo.

E poi l'elemento acqua è sempre presente sia con l'utilizzo di Acqua a Luce Bianca che applico sulle mie mani e talvolta tutto intorno alla figura stesa sul lettino e sia con l'acqua in bottiglia che generalmente pongo sotto al lettino così da informarsi di tutto ciò che avviene durante il trattamento.

Ho visto quanto sia gradito ricevere l'acqua come accompagnamento a casa, spesso fornisco acqua pranizzata tra un trattamento e l'altro ed è un dono che sovente mi chiedono.

L'acqua mi ha insegnato quanto sia importante e potente la gratitudine.

Spesso mi trovo a dare "il comando" alle cellule, specie in situazioni di dolore o traumi fisici.

Il colore viola è pressoché sempre presente perché è il colore della luminescenza del sangue e comunica proprio alle cellule affinché tornino a lavorare in armonia.

La multicanalità del flusso pranico è un altro aspetto che già si era reso manifesto.

Uso l'intera mano, polpastrelli compresi e mi rendo conto come cambia l'emissione e la specificità.

Ultimamente si è intensificato l'uso degli occhi come organo di emissione pranica, a volte avverto proprio l'uscita del Prana anche se non c'è una immaginazione attiva in questo senso.

Avviene ad occhi chiusi e anche nei trattamenti a distanza.

In tutti i trattamenti compaiono le figure geometriche e ultimamente anche simboli che applico su parti del corpo specifiche, spesso sulle mani e di cui ignoro il significato. Questo aspetto si presenta da tempo ormai e mi ha spinto ad approfondire questo linguaggio.

Segno e Forma - Il Linguaggio

Segni e forme presenti nelle meditazioni, negli autotrattamenti, nei trattamenti ricevuti e in quelli fatti.

Segni di un alfabeto che non conosco ma che mi parla. Ho rinunciato a saperlo leggere, con la consapevolezza che quello che mi serve è comunque arrivato.

Ho così messo a tacere quella che potrebbe sembrare curiosità e mi sono fidata, arrivandomi così sensazioni di serenità e connessione.

Rimane però il fatto che tornano questi linguaggi e soprattutto durante una lezione di spagirica svoltasi a scuola, in cui ci è stato mostrato un libro di alchimia e di simboli, ho incredibilmente riconosciuto simboli da me dipinti durante un incontro sul Daimon svoltosi sempre a scuola.

Si trattava della rappresentazione dei numeri nel linguaggio alchemico.

Ho quindi compreso che approfondire questo aspetto, non voleva dire assecondare la curiosità che di per sé non è certo negativa ma leggere informazioni utili per la mia evoluzione, la mia evoluzione anche di pranoterapeuta.

Non solo, mi è pure balenata l'idea che questi simboli, che spesso uso nei trattamenti, potessero essere tradotti in qualcosa di fruibile da tutti.

Si parla di numeri, di matematica e di rappresentazioni geometriche.

In realtà c'è stato bisogno di osservare in maniera più profonda tutto ciò che ci circonda perché la Natura è la depositaria di questo linguaggio.

Quindi nelle figure, nei simboli c'è la manifestazione della Natura, della vita.

Leggere questo linguaggio significa quindi leggere la vita. Vita che è

appunto unità, che è appunto nel processo del solve e coagula che si manifesta la vita vera, autentica.

Quindi il disegnare un determinato simbolo sul o intorno al corpo permette di manifestare la vita, di attuare la trasformazione alchemica attraverso le sue fasi.

Il cerchio è una figura essenziale in quanto simbolo dell'universo, rappresentata con un punto al suo interno che è lo spirito che anima e che da forma.

Rappresenta il sole ma anche l'atomo stesso con il suo nucleo. In natura, nei frutti il punto centrale è il seme.

Se poi spostiamo il simbolo su un piano dimensionale, diventa un cono e il punto centrale diventa la vetta, la vetta da dove arriva intuizione e visione. Per avere queste capacità dobbiamo elevare le vibrazioni e viverle nel nostro punto centrale: il cuore.

Il triangolo è la sintesi di: intelletto/pensiero - cuore/amore - volontà/azione. Luce - calore - vita.

La stessa triade che rappresenta il sole stesso e la sua azione di luce, calore e vita.

Il quadrato è la manifestazione, la forma di base che rappresenta il mondo visibile terreno, la materia (quattro elementi, quattro punti cardinali).

L'ottagono è la figura dell'equilibrio delle forme, dei temperamenti e delle energie cosmiche. Armonia. Il numero otto simboleggia equilibrio fra materia e spirito. Piano Fisico e Psicico in contatto con la fonte energetica universale.

Aver appreso questo mi ha svelato il motivo per cui questa figura la incontro spesso nei trattamenti.

Quindi la geometria, legata ai numeri influenza il campo, lo cambia facilitando processi di integrazione e autoguarigione.

Certo il discorso è ampio e affascinante e richiede tempo e studio per

poter associare poi numeri e figure agli archetipi e ai principi ed avere così una visione ancora più ampia e dettagliata.

Visualizzare o disegnare certe figure in determinate zone del corpo poi apre ad altre specifiche, consapevoli del fatto che la forma cambia il campo.

Diventano quindi strumenti ulteriori a disposizione dei trattamenti ed affiancano ed integrano il Prana in un dialogo in cui mi rendo conto che tutto parla uno stesso linguaggio universale di cui ho perso memoria ma che c'è.

Il Prana stesso è Luce - Calore - Vita come rappresenta il simbolo del sole o del triangolo come trinità di queste caratteristiche ma lo trovo anche nel quadrato come manifestazione visibile dell'invisibile e nell'ottagono stesso come portatore di Omeostasi.

Questo è giusto un accenno, lo riconosco, ma conto di approfondirlo.

Approfondire per me significa anche tornare al linguaggio originario, al linguaggio dell'anima, significa tornare a disegnare, a scrivere, a vedere e vivere e la possibilità di produrre un linguaggio visivo che sia in grado di regolare il fuori e il dentro, il conscio e l'inconscio, il sentire e l'azione, che parli attraverso un linguaggio analogico, di estrema sintesi così come sono i simboli.

La conoscenza della realtà si manifesta attraverso il simbolo a cui ognuno trae il significato utile ed unico per se stesso, così come i sogni che ci parlano non tanto attraverso il contenuto manifesto ma nel contenuto latente.

Sogno e Sincronicità - La Professione

L'attività di Pranoterapeuta si è andata con il tempo intensificando e si è resa manifesta attraverso il sogno e certe sincronicità.

Ho maturato, nel corso di questo triennio, il desiderio di trasformare questa arte in professione.

D'altronde la scuola stessa prepara a questo e sembrerebbe conseguenza logica l'esercitarla, una volta usciti dal triennio.

Dico sembrerebbe perché non è poi così automatico e risponde a tempi e modalità diverse per ognuno.

Proprio come la personalità pranica si manifesta in maniera unica e originale in ognuno.

Questo rappresenta una ricchezza enorme e la condivisione mi ha permesso di poter apprendere e amare le diversità.

Ogni operatore avrà quindi il suo modo di esprimere ed esercitare la cura per l'altro attraverso il Prana, a seconda del proprio vissuto, del proprio percorso, della realtà in cui vive e dei clienti che arrivano.

La vita e quindi il Prana ha più fantasia di noi.

Dobbiamo fidarci di ciò che arriva, una fiducia che viene da un atto di volontà e dall'azione ma anche dall'attesa.

C'è un fuoco portato dall'entusiasmo di voler aiutare, di voler rispondere ad una urgenza condivisa di amore e accogliimento verso l'altro, di essere un fuoco vivo.

Tutto questo passa, però, prima da una trasformazione personale che si attua anche senza il nostro permesso perché è un processo necessario, un percorso verso il nostro centro, verso la vita in un continuo vita-morte-vita.

Parlo di un continuo non perché non si giunge mai alla meta, anche se è vero, ma più perché è il processo fisiologico della vita stessa, perché questo ci libera da attaccamenti, da pregiudizi, da preconcetti, da

credenze e tutto quanto è contrario alla vita e alla sua evoluzione.

Per essere un professionista non è solo necessario avere padronanza con la materia ma avere l'esperienza.

L'esperienza nel fare e nell'aver.

Fare quindi trattamenti e averne esperienza, sperimentare e osservare come il Prana agisce sugli altri e su di noi.

L'esperienza personale di come agisce e del potere trasformativo è fondamentale. Le dinamiche che ci abitano fanno poi da specchio a ciò che possiamo trovare negli altri.

Inoltre aver vissuto sulla propria pelle l'efficacia ci rende sicuri anche nel proporre la pranoterapia.

Il proporsi come Operatore del Prana richiede coraggio ma ci rende sereni sapere quanto potrebbe essere potente e risolutivo.

Uso il condizionale non per sfiducia ma per la consapevolezza che proprio perché è un processo che appartiene alla persona, la risoluzione potrebbe non esserci o non essere quella immaginata.

Ad oggi non mi è ancora successo, si è sempre prodotto un beneficio dal trattamento.

Certo più trattamenti vengono fatti e maggiore diventa la storia dei casi, l'esperienza appunto.

La Pranoterapia è una pratica olistica di nicchia per cui proporsi come Pranoterapeuta a volte solleva domande e dubbi nell'altro.

Ho imparato a propormi comunque ma non avendo una vita sociale particolarmente dinamica e una attività lavorativa che non porta nella relazione con più soggetti, diventa difficile trovare occasioni per proporsi.

Ad inizio anno arriva un sogno: entro in una erboristeria del centro e chiedo di poter collaborare, di poter prestare la mia opera in quella sede.

Così ho fatto e guarda caso disponeva proprio di una stanza che

affittava ad operatrici che non erano in concorrenza con la mia prestazione come Operatrice di Massaggio Ayurveda e come Operatrice del Prana. Infatti ha una estetista e una operatrice in MTC. Elaboro un volantino e piano piano arrivano clienti, piano piano ma arrivano.

In questo caso più che sogno si tratta di altro: intuizione, visione, ricordo proveniente da un'altra dimensione.

La Teoria delle Stringhe apre proprio questa prospettiva sul considerare altre dimensioni che sono molto compresse e che, come tali, non vengono considerate. Un esempio: il foglio di carta che ci appare in due dimensioni ma in realtà ne ha tre perché ha pure uno spessore ma è talmente piccolo che non viene considerato.

Gli studi ad oggi ci dicono che le Stringhe vibrano a 26 dimensioni ed ogni Stringa costituisce un possibile universo e in questa vibrazione ci sono le forme ma anche le forze perché massa e forza sono quantificabili e collegate.

I fotoni, emessi anche dalla nostra emissione pranica, non hanno una massa specifica ma sono particelle dotate di dimensioni e quindi generatrici di universi.

Se consideriamo che le emozioni, le sensazioni sono forze, sono quindi stringhe vibranti che generano un possibile universo.

Tornando alla corrispondenza tra massa, cioè forma e forza, possiamo dire che ad ogni agglomerato di particelle, ne esiste uno corrispondente che è un agglomerato di forze. Quindi è possibile affermare che in qualche parte dell'universo o in un altro universo prendono forme che qui sono forze e viceversa.

L'energia è vibrazione di qualche stringa che genera un universo e il corrispondente in particelle che costituiscono forme.

Il pensiero è energia e quindi forza, stringa vibrante che ha il corrispettivo in particelle che generano forme, le cosiddette

“formepensiero”.

Dunque il pensiero crea perché il pensiero è fatto di forza, stringhe vibranti e questa vibrazione genera forme.

Verosimilmente tutta la materia che abbiamo in questo universo potrebbe essere stata generata da pensieri che abbiamo avuto in tempi passati.

Le forme pensiero creano universi dove noi possiamo viaggiare e modificare producendo nuove emozioni e quindi creando nuove forme, nuove realtà.

Gli studi della nuova fisica affermano che non esiste differenza tra materia, pensiero, emozione e percezione perché tutto è vibrazione e produce nuova realtà. Con il pensiero creiamo e con le emozioni costruiamo mondi. Possiamo quindi, da elementi ombra, cambiare in qualcosa di più luminoso.

Questo spiega anche il fatto che il trattamento fatto sull'altro, influenza anche l'operatore. Avviene una trasformazione in entrambi.

Personalmente ricevo sempre un beneficio dalle sedute.

La Pranoterapia è un atto creativo, il pranoterapeuta è un artista che segue il flow, il flusso. Stato di Flusso è mancanza di pensiero eppure siamo in grado di svolgere un'azione.

Gli Stati di Flusso sono Stati del Sè.

In questo stato non c'è spazio per il dubbio. Proprio come quando dipingo, l'opera sulla tela bianca prende forma da sola seguendo questo flusso, in modo continuo, centrato.

Successivamente, uscita dall'atto creativo, posso osservare la pittura e il disegno e portare degli aggiustamenti ma che non andranno mai a minare la fiducia sul processo.

Osservare rimanda a me una nuova rivelazione, come se ciò che è uscito da me ritorni in maniera diversa, ciò che mi appartiene esce e rientra come in un respiro.

Il respiro della vita stessa, del Prana.

Le mani diventano uno strumento, il corpo dell'altro una dimensione.

Questo mi fa vedere come sia coerente la formazione in massaggio avviata in contemporanea con il percorso di Pranoterapia.

Ho scelto il massaggio Ayurveda perché lavora su corpo-mente-spirito e lo sentivo come l'unico affine a me.

Adesso ho in programma, per il prossimo anno, di formarmi in massaggio sportivo perché in realtà è in linea con la Pranoterapia.

Il massaggio è diventato la porta per poter poi sperimentare la Pranoterapia. Nessuna delle due esclude l'altra, anzi direi che proprio in virtù della Teoria delle Stringhe sono fatte della stessa materia e muovono energie sottili che riportano al benessere, alla salute.

Ultimamente ho prestato la mia opera presso un Agriturismo come massaggiatrice Ayurveda ad un gruppo di turiste americane ed è stato molto gratificante, soprattutto perché tre su cinque hanno richiesto un ulteriore massaggio. Inoltre hanno accolto con entusiasmo la Pranoterapia che ho inserito durante la sessione di massaggio. La proprietaria e l'altra operatrice che guidava il gruppo in maniera stabile, hanno giudicato il massaggio troppo "leggero" con tante carezze, questo mi ha permesso di imparare ad accogliere critiche senza sminuire la mia professionalità: si tratta di un massaggio che va in profondità e andare in profondità non significa "sentire dolore". La stimolazione di punti Marma deve essere effettuata senza provocare danni o stress e le manovre di sfioramento avvertite come carezze sono il mezzo per muovere la linfa presente fra le cellule.

Integrare il massaggio con la Prano è una esperienza che conto di ripetere, magari in un gruppo mio. Ho in mente diversi argomenti che potrei trattare e potrebbe essere interessante per una struttura ricettiva poter offrire certi trattamenti ai propri ospiti o organizzare

proprio dei fine settimana a tema con quella finalità.

Mentre scrivo queste pagine, ho un appuntamento proprio con una struttura ricettiva per poter parlare in questo senso, per ideare un percorso olistico per i clienti.

Il mio desiderio più grande è quello di poter esercitare l'insegnamento, di poter avere gruppi.

Per questo motivo lo scorso anno mi ero proposta ad un centro olistico di zona per integrare la loro offerta ma avevano già un pranoterapeuta e un massaggiatore Ayurveda.

Non perdo la speranza anche grazie ad una serie di sincronicità. Il pensiero crea ma non la considero una verità assoluta, anche perché potrei avere dei desideri non in linea con il progetto, direi più che il desiderio di manifestare porta ad una maggiore attenzione ed a cogliere quindi tutti i segni e i sogni che arrivano.

Mi apro alle potenzialità, mi fido del processo e mi proietto nella possibilità di poter prestare la mia opera come insegnante, insegnare un metodo, il mio metodo.

SII - Il Metodo

Mi è arrivato il titolo della tesi, nonché l'acronimo per il metodo in quello stato di mezzo tra il sonno e la veglia.

L'apertura all'intuitività, il famoso sesto senso non è altro che la percezione del proprio organismo come un qualcosa di coeso fra coscienza oggettiva e soggettiva.

C'è bisogno di un terreno fertile, dove si è nel qui e ora, dove ci si affida senza giudizio e senza aspettative. Questo libera l'anima in un abbandono nella fiducia che permette di fluire con la nostra energia vitale che non è da confondersi con la coscienza mentale ma con quella profonda, universale.

Questo può avvenire proprio in questo stato di dormi veglia, dove l'Ego non è in azione perché siamo ancora in un senso di estraneità proprio perché ancora non perfettamente svegli e la consapevolezza porta così contenuti nuovi nella superficie del Sé sotto forma di simboli.

Infatti è arrivato questo SII: SELF INTEGRAZIONE INCONSCIO.

SELF - Parola che significa «stesso», usata in inglese in composizione, sia come secondo elemento (es: myself, yourself "me stesso, te stesso"), sia come primo elemento di locuzioni composte note anche nell'uso internazionale, nelle quali equivale all'italiano auto- (es: "autocontrollo"). Il termine è usato anche in psicanalisi come sinonimo di Ego, e in sociologia, con significato affine ma più specifico, per indicare l'io in quanto influenzato dal modo in cui ci si immagina di apparire agli altri, dalla percezione del loro giudizio e dagli effetti (positivi o negativi) che ci derivano di tale percezione.

In Medicina, il termine self, significa se stesso e vi si ricorre per indicare l'organismo e i suoi componenti. In opposizione al self abbiamo il non-self, ovvero agenti estranei all'organismo verso i quali

si attiva una risposta immunologica.

Ogni significato ha risonanza per ciò che la parola rappresenta in questa sigla, in questo percorso.

La struttura del Self si riferisce alla consapevolezza e percezione del sé, la totalità delle esperienze fatte nell'ambiente e con gli altri.

INTEGRAZIONE - dal latino *integratio-onis* che significa l'atto di rendere intero o completo, di aggiungere ciò che manca.

Nello specifico si parla di integrare l'

INCONSCIO - dal latino *in-conscius*, tutto quello che è fuori dalla coscienza, inconsapevole.

La ricerca nella neuroscienza ci parla di circuiti neuronali che formano abitudine e pensieri ricorrenti che influenzano le nostre azioni.

Questi circuiti si sviluppano già dal grembo materno e una volta nati, i genitori, l'ambiente in cui cresciamo, le esperienze contribuiscono a formare il nostro inconscio.

Si parla dunque di un complesso di pensieri, desideri e ricordi non accessibili alla nostra coscienza, l'ombra come la definiva C.G.Jung.

Lo stesso Jung ha poi introdotto il cosiddetto inconscio collettivo che indica forme presenti sempre e ovunque, quindi l'inconscio individuale affonda poi le proprie radici nell'inconscio collettivo che è universale ed appartiene a qualsiasi cultura ed epoca. Si tratta dell'Archetipo che significa "primo esemplare", "modello" e sono quindi immagini primordiali che ispirano comportamenti e idee.

Integrare vuol dire proprio portare alla luce, renderci consapevoli ed avere così il senso di completezza, la consapevolezza di sé, del self.

Si parla dunque di andare a contattare scenari ancestrali, istintuali, genetici e reconditi.

La Pranoterapia non ha il compito di andare a scavare alla ricerca di questo sommerso ma accompagna nel portare alla luce e questo produce un cambiamento talmente significativo perché permette di

vivere in completezza seguendo il disegno della propria ANIMA – dal latino animus e dal greco anemos, soffio, respiro, vita, vento.

La profondità per emergere ha bisogno della superficie e ciò avviene nel gioco delle forze, in questo dualismo proprio come il respiro che è fatto di due movimenti.

Quindi si parte dal respiro: accordatura del respiro tra terapeuta e trattato. Respiro a cui dobbiamo essere educati.

Primo step è imparare a respirare così da vivere l'esperienza unitaria del respiro riconoscendo che nella vita tutto si muove all'interno di due poli in maniera ritmica.

Armonizzare il respiro porta in armonia gli aspetti di realtà, facendo emergere la consapevolezza di far parte di un movimento universale di vita. L'organismo mantiene la vita attraverso l'azione spontanea e quindi risulta necessario entrare in contatto con le sensazioni del corpo, con il respiro e con la vita che scorre.

Ascoltare ciò che il respiro porta in superficie, come se il corpo fosse sabbia dove il movimento delle onde (inspirazione ed espirazione) continuamente trasforma i contorni.

Accompagno il respiro con il movimento ondulatorio della mano muovendo l'acqua che è all'interno del nostro corpo sia in forma tangibile come linfa e invisibile come emozioni.

Si tratta di un movimento nell'ascolto del campo per evitare che l'onda possa diventare uno tsunami ed avvertito come movimento di distruzione e morte, provocando una risposta di chiusura.

In realtà dobbiamo educarci ed affidarci al processo di vita-morte-vita. La foto sotto, ricevuta tramite messaggio da una mia cliente/amica proprio durante la stesura di queste pagine, esprime in immagine questo concetto: l'onda che vedo, la percepisco come devastante pronta a sovrastare ed inghiottire la montagna ma poi se osservo

meglio, vedo che si stratta di una nuvola, un'onda di vapore che certamente non altererà di un filo d'erba la montagna.

L'osservazione è quindi il processo unico per poter percepire in maniera vera ciò che sale, ciò che il movimento porta.



Foto di Vanda (2025)

Tutto ciò che emerge è sempre per il nostro bene e per quello di tutti. L'osservazione del respiro, di come la persona respira è già indicativo. Durante il contatto di pelle è proprio possibile seguire il movimento e accordare il respiro con il massaggio dei tessuti e modificarne la durata e l'intensità.

Non perdo il contatto con il respiro dell'altro e con il mio.

Nella seduta di Pranoterapia, che non prevede massaggio, si segue il movimento in maniera sottile, andando ad agire sui corpi sottili.

Le mani stesse si muovono come a simulare un massaggio vero e

proprio dei tessuti, degli organi stessi.

A volte percepisco il calore delle viscere, del sangue ed è un calore che non ho mai sperimentato nella quotidianità.

Questo è possibile con l'immaginazione creativa ma è un qualcosa che va anche l'oltre l'immaginato, ne sento l'efficacia e l'azione in modo talmente vivo che presumo che in un'altra dimensione sia davvero possibile accarezzare e manipolare un organo tenendolo in mano.

Talvolta infatti pratico una vera e propria operazione chirurgica per andare a recuperare certi nuclei che si sono depositati negli organi, nelle strutture interne e queste strutture diventano Archetipi viventi come fossero dei simboli che il corpo stesso esprime attraverso i sintomi e la fisiologia.

Senza rinunciare alla mia intuitività e fantasia, ho comunque preso come spunto ciò che già utilizziamo come Archetipi riferiti agli organi e di cui do un piccolo accenno: Vescica = difesa dei nostri confini, Rene = sede della paura, Fegato = vigore e forza dell'organismo, Caviglia = leggerezza, Anche = apertura al mondo, Naso = piacere di vivere, Intestino = metodo e controllo, Ossa-ginocchio-pelle = durezza, chiusura interiore, Polmoni-bronchi = irrequisitezza, tristezza Stomaco-seno = nostalgia, casa, famiglia, Genitali = proprio spazio personale. Chiaramente lo scenario è ampio e le associazioni numerose.

Noi incarniamo il nostro progetto di questa vita e dobbiamo quindi ricercarlo nel nostro corpo.

Il compito è quindi di trovare nuove modalità per esprimere le risorse che sono contenute nel nucleo del Sé, rendendo quindi manifesta la nostra vera essenza.

Essenza che contempla tutto di noi in un dialogo fluido di corpo/materia/spirito/mente, il nostro vero e autentico nucleo.

Da questo stato di coscienza è possibile sanare quelle parti su cui il trauma si è depositato.

Il Self quindi come stato per l'auto guarigione, come stato di integrazione di ciò che abbiamo in una consapevolezza che libera.

Questa pratica mi dà la gioia della spontaneità, il manifestarsi della base istintiva e intuitiva che non ci concediamo tanto spesso.

Siamo convinti di poter controllare tutto ma non siamo neanche in grado di manifestarci per quello che siamo.

"...il mondo è tutto un palcoscenico sul quale tutti noi...siamo solo attori...ciascuno per il tempo che gli è stato assegnato, recita molte parti..."
(William Shakespeare).

Si sente dire spesso o noi stessi diciamo: "c'è una parte di me che..", "sento l'impulso di..." riferendoci a forze oscure che non riusciamo a comprendere e accettare e che ci sforziamo di collocare nella solita dualità positivo/negativo, bianco/nero senza considerare che portare luce nell'oblio produce infinite possibilità di grigio.

Gli impulsi emotivi incarnano il Daimon che è la forza indomita che ha memoria del disegno dell'Anima. Diventa quindi la guida, il consigliere, l'angelo custode e al tempo stesso il provocatore che attraverso prove e indizi riesce a dare un senso all'esistenza.

Ci vuole coraggio a vivere in un processo di cambiamento che ha proprio una matrice biologica e il centro di questo processo è nella relazione perché è nella relazione che si può attuare il cambiamento.

L'apertura all'interiorità dell'altro diventa la risorsa per accedere ad un livello di conoscenza più sottile dove il Sé si rivela alla coscienza.

In questa consapevolezza ho voluto trarre, dalla mia personale esperienza sul Daimon fatta a scuola, un linguaggio che potesse essere di sostegno anche per l'altro.

L'esperienza consisteva nel disegnare, con gli occhi bendati, ciò che il proprio Daimon ispirava. Siamo arrivati alla pittura dopo una meditazione partendo proprio dall'ascolto del respiro.

Ciò che ne è uscito è una raffigurazione astratta alla vista ma nel dipinto si è manifestata, in maniera inequivocabile, una scrittura che ho poi riconosciuto vicina ai numeri alchemici.

Ho approfondito un po' il significato dei numeri ma mi sto focalizzando nel riprodurre immagini che diventino delle carte da leggere attraverso l'osservazione della forma e quella forma imprimerà una forza di apertura e trasformazione. Apertura che liberi le risorse utili per attuare una trasformazione che avviene nel corpo, andando a lenire dolori o patologie in essere.

Curare il corpo è curare l'Anima e viceversa in quanto, come già espresso, sono le due polarità che costituiscono l'unico.

Il tema del trauma, approfondito lo scorso anno, trova quindi una nuova via per poter essere riconosciuto ed integrato.

Non sentirsi più frammentati ed avere nel Sé un potente alleato affinché ciò avvenga.

SII può essere svolto sul singolo o all'interno di un gruppo.

Si articola in una parte teorica e poi esperienziale.

L'argomento ruota sul dispiegamento del nostro disegno in questa esistenza (Sii!).

Prendere una decisione o consapevolezza è difficile perché la paura di sbagliare, paralizza. Consideriamo lo scegliere come un atto attribuito alla nostra volontà quando in realtà le decisioni che prendiamo sono quasi totalmente determinate da fattori inconsci: memorie, esperienze passate, traumi.

Possiamo comprenderlo osservando questa realtà nel corpo. Esempio: nel voler prendere un oggetto, il nostro corpo esegue il movimento in modo autonomo rispetto alla consapevolezza, il fatto di averlo ripetuto tante volte, lo ha reso automatico e coordinato senza alcuna difficoltà.

Allo stesso modo pure le reazioni emotive o certi atteggiamenti

rispondono ad una modalità appresa nel tempo e che è conservata nella memoria del corpo che agisce senza che noi ne siamo consapevoli, è inconscia appunto.

Il rischio è quello di agire secondo automatismi che abbiamo imparato per permetterci di sopravvivere alle esperienze traumatiche.

L'ambiente in cui nasciamo ma ancor prima l'ambiente uterino, struttura i modi di comportamento che poi diventeranno automatici.

Talvolta ripetiamo lo stesso copione che ci genera sofferenza come un qualcosa di ineluttabile.

Ogni esperienza viene registrata non per quello che è ma mediata attraverso le nostre convinzioni più profonde, secondo il nostro inconscio.

Si tratta di divenire consapevoli di questo meccanismo, di vedere gli effetti che genera e successivamente trasformare questi vecchi schemi automatici lavorando proprio sul corpo dove sono archiviati.

Si tratta di integrare l'inconscio, di una auto integrazione.

Guarire significa dare senso al corpo, ogni tipo di ferita può essere sanata attraverso la fiducia che è già tutto presente e l'integrazione consente di svelare ciò che in maniera naturale ed ecologica, ci porta alla nostra vera essenza, nel nostro Sé, nel Self così da percorrere la nostra strada, il nostro scopo.

Mancare questo obiettivo, per cui siamo in questo corpo, porta ad una sofferenza che si manifesta con un sintomo, con una patologia.

Si comincia quindi con il primo movimento della vita: il respiro.

Quindi si svolgeranno esercizi sulla respirazione e poi portare questo movimento in/out a livello mentale e fisico.

Questa apertura toracica, diaframmatica ci predispone alla meditazione che diventa uno strumento essenziale per poter agevolare il dialogo dentro/fuori, micro e macro.

Ci sono diverse pratiche a cui attingere. Mi concentrerei comunque sul

corpo e sull'osservazione del movimento di una immagine che proviene da un punto specifico, come se dal corpo provenisse una emozione sotto le sembianze di una forma e registriamo le nostre sensazioni durante l'osservazione.

Si presenta uno scenario interno che per mezzo dell'immaginazione, ci racconta un vissuto emotivo che attraverso la forma possiamo riconoscere e integrare.

Poi chiederei di disegnare questa immagine, non si tratta di una prova tecnica, semplicemente per come si è vista e percepita. Chi non ha avuto immagini a cui ispirarsi, può tracciare uno scarabocchio.

E poi andare ad aggiungere altre linee, cercando di trasformare quella rappresentazione astratta in qualcosa di più figurativo, di riconoscibile.

Questo, in parallelo, rappresenta il riconoscere, accogliere ed integrare un vissuto inconscio che si manifesta, inserendolo in un contesto più ampio. Inoltre ci fa sperimentare in prima persona la capacità che abbiamo di poter cambiare un ricordo, una immagine in qualcosa di più armonioso e certamente questo aumenta l'autostima.

Si tratta di aspetti che abbiamo vissuto e che non sempre è possibile decifrare e non è questo lo scopo, non dobbiamo rivivere nessuno di quegli scenari ma trasformare quei contenuti in qualcosa di diverso attraverso l'accoglimento.

Accogliere non significa accettare in modo passivo ma comprendere che qualsiasi evento vissuto e obliato, fa comunque parte della nostra essenza.

Accettare certe verità o vissuti impattanti richiede una qualità indispensabile: la compassione, self-compassion.

Compassione per ciò che abbiamo subito e compassione per noi, per ciò che abbiamo compiuto.

Quindi possono essere fatte delle pratiche in questo senso andando a

riconoscere i nostri sabotatori interiori, anch'essi presenti come risposta a contenuti di cui non abbiamo coscienza.

A queste azioni più sul piano emozionale, affiancherei pratiche attive sul corpo, andando a contattare punti specifici, praticando delle pressioni in corrispondenza di organi o movimenti articolari.

Un auto trattamento ponendo le mani sul proprio corpo e una sorta di ginnastica corpo/mente/anima.

Andare a lavorare con l'esercizio fisico sulle parti del corpo che sentiamo contratte o come bloccate. Possono essere manifestazioni dolorose di cui soffriamo (cervicale, mal di schiena, contratture, ecc) o sensazioni emerse durante le meditazioni.

La formazione in massaggio sportivo mi è utile anche per curare questo aspetto, posso offrire un intervento sul livello fisico e sulla postura ed insegnare dei movimenti utili per sciogliere.

Fra un paio di mesi seguirò il corso di anatomia palpatoria proprio per questo scopo, oltre al fatto che mi è di sicuro aiuto per il successivo percorso di massaggio.

Sto individuando modalità e nella parte teorica parlerei di organi bersaglio e di alcune sintomatologie più comuni.

Ansia, insonnia, depressione, apatia, tic, disturbi alimentari, timidezza estrema, iperattività, fumo, fobie.

Lutti, incidenti, traumi fisici, impossibilità di prendere decisioni, relazioni tossiche, dipendenza affettiva. La lista può essere davvero lunga perché credo che non ci sia nulla che non possa essere trattato, valutando caso per caso, con affiancamento anche di farmaci.

Sono convinta che si giungerà ad un tempo in cui la dicitura "terapia alternativa" scomparirà perché l'una non esclude l'altra, anzi si potenziano a vicenda.

La collaborazione è davvero auspicabile.

Personalmente mi vedo nella collaborazione con altri operatori olistici

e/o medici perché ognuno, con la propria specialità, integra e completa il processo sulla persona favorendo una soluzione.

Ci vuole stima ed avere lo stesso focus.

La presenza di altri operatori può essere utile specie in gruppi residenziali di più giorni.

Dalle mie formazioni e approfondimenti, posso poi utilizzare gli oli essenziali per contattare e curare aspetti sommersi, quindi fare anche una attività legata al senso dell'olfatto o utilizzare gli stessi veicolati dall'olio che userei per il massaggio. Il Massaggio come veicolo stesso del Prana. Dalla Ayurveda posso prendere spunti per individuare il temperamento ed eventuali squilibri. Il lavoro sugli elementi poi apre tante possibilità pratiche esperenziali.

Certamente questo non è un protocollo fisso ma cambia in base alla persona o al gruppo.

Se il processo viene svolto in gruppo si possono praticare questi movimenti con l'aiuto dell'altro e inserire delle pratiche tipo danze o espressioni artistiche. In gruppo poi una componente praticabile ed estremamente potente è la condivisione.

In questi anni di scuola ho fatto esperienza proprio di quanto sia illuminante e risolutivo il confronto e il condividere l'esperienza.

L'altro è parte integrante del processo di trasformazione.

Le carte ispirate ai segni da me dipinti diventano poi una specie di mappa. Attraverso la lettura e il parallelo simbolico con gli archetipi, diventano alleati preziosi.

L'integrazione inconscia passa dunque attraverso il respiro, immagini, movimento e creatività.

Il mio ruolo come terapeuta sarebbe quello di osservatrice e contenitrice del campo in modo da garantire sicurezza e fiducia nel processo che appunto è un'auto-integrazione.

Venire a contatto con certi vissuti, prendere consapevolezza di quanto

siamo in balia di noi stessi, può essere destabilizzante ma la mente razionale è comunque rassicurata dalla presenza di un protocollo.

“Una volta posseduta una tecnica impeccabile, ci si deve abbandonare all’ispirazione. La tecnica da sola non basta. Bisogna diventare una marionetta nelle mani dell’inconscio e l’inconscio deve soppiantare la coscienza. Questa è la filosofia del vuoto” (Daisetz T. Suzuki)

E in quel vuoto c’è la pienezza della vita. La nostra vita.

Lo scopo è proprio quello di centrare in pieno il bersaglio, di rispondere alla chiamata, di trovare il senso del nostro corpo e di viverlo come un alleato prezioso affinché il nostro tiro sia preciso e questo può avvenire accettandoci per come siamo, accettarci con amore come esseri umani.

Tornare a fidarci di noi, della scintilla che ci anima, dell’intelligenza cosmica e delle forze di luce che la abitano.

SII come Self In Itere, in viaggio e in questo viaggio dobbiamo imparare ad abbandonare posizioni, ad accogliere senza giudizio le emozioni. Diventiamo, sia la persona che il terapeuta, osservatori e testimoni di questa Forza Creatrice.



Debora Bernardi - LA FORZA CREATRICE 2012 - 20x60 Acrilico su tela

SILENZIO E PAROLA - Le Sedute

Gratitudine, questo è il sentire appena mi pongo, nel silenzio, alla testa del lettino.

Gratitudine per esserci e per la presenza dell'altro.

Gratitudine è la parola che pronuncio al termine delle sedute.

E' un grazie reciproco, un riconoscersi e riconoscere che c'è una urgenza condivisa di entrare in contatto l'uno con l'altro, di calore, comprensione, accettazione, amore.

Ogni seduta è una fonte di conoscenze e disvelamenti nella spontaneità, nell'apertura.

Stare nella Luce, nel Calore e nell'Amore del Prana è stare nella Vita.

Di seguito alcune esperienze dallo stare nella Vita nella veste di Pranoterapeuta accogliendo altre Vite.

Fabio

E' giunto da me durante la ricerca di un pranoterapeuta. Avendo sperimentato una risoluzione, da giovane, per una pubalgia proprio attraverso la pranoterapia, cercava la stessa figura per lenire dei dolori sparsi un po' in tutto il corpo a causa di una attività eccessiva e involontaria dei muscoli.

Questo aspetto creava in lui una "aspettativa" che si è manifestata già alla prima seduta quando mi ha detto che dipendeva tutto da me se darmi fiducia o meno.

Magari non è il setting ideale ma credo che chi non esterni a parole questo stato emotivo, in realtà lo vive.

Il primo trattamento è stato molto movimentato, sembrava impossibile per il suo corpo trovare quiete, al tocco i muscoli fremevano e si muovevano in maniera incontrollata.

All'apertura, ponendomi dietro la testa in ascolto, ho percepito un'onda di impatto. Il radicamento lo pratico sempre sulla persona ma qui in maniera più importante ad ogni seduta.

Nelle successive si è andato, piano piano, ad alleggerire questo stato di perenne tensione, anche grazie alla tecnica di rilassamento ponendo una mano alla testa e una sul cuore appresa a scuola.

Questo facilita l'ascolto del respiro e in questo stare: accordo il mio respiro con quello dell'altro in un respiro ancora più ampio che li contiene entrambi.

Ho praticato diverse tecniche tra cui la Fenice per una dialisi energetica ed ho posto le mani in corrispondenza dei muscoli degli arti dove i movimenti erano davvero evidenti.

Ho trattato il sistema nervoso ogni volta, utilizzando anche il soffio.

Tanto giovamento lo ha riscontrato nel trattamento della colonna vertebrale, alla conclusione mi ha proprio detto di aver sentito l'energia e tanto calore. Questa sensazione sul corpo l'ha reso particolarmente consapevole sull'efficacia.

In ogni incontro sentivo di inserire il suo corpo disteso all'interno di un triangolo, a volte disegnavo dei triangoli sul palmo delle mani. Quindi come se le sue mani fossero un canale privilegiato affinché si manifestasse un cambiamento di stato a livello fisico-psichico-energetico.

Il triangolo come figura geometrica, nel caso di Fabio, oltre all'unione corpo-mente-spirito, richiamava la stabilità nel movimento, la fermezza nei muscoli mai fermi a cause delle contrazioni. Stabilità e fermezza in contrapposizione alla iperattività.

Nel periodo dei trattamenti stava poi in tensione per l'esito di un

esame biologico di tessuto asportato da sotto un piede in corrispondenza di una macchia sospetta a cui i medici non hanno esitato a dare una brutta diagnosi a vista.

Ho trattato il piede, soprattutto in ascolto di ciò che mi arrivava come informazione.

Non avendo sentito il freddo che avevo avvertito su un organo colpito dal brutto male in un altro trattamento, mi sentivo fiduciosa.

Abbiamo concluso prima di aver avuto la risposta dell'ospedale, così dopo tempo l'ho contattato per messaggio e sono stata contenta di apprendere che l'esito non era di natura maligna.

Di Fabio posso dire che mi richiamava molto il cuore, post trattamento mi accennava a problemi con i figli, soprattutto con uno e del fatto che non si parlavano da anni.

E' sempre stato generoso di complimenti sul mio operato, arrivando a dirmi che mi voleva bene.

Silvia

Ho trattato Silvia per un Neuroma di Norton che le procurava fastidi tipo scosse ripetute e dolore al dito anulare della mano sinistra.

Si tratta di una donna che cura la propria sensibilità e sensitività e che si è specializzata in lettura dei Tarocchi.

Trattare persone, in un certo qual modo, abituate ai movimenti energetici è sempre stimolante perché ti danno dei feedback accurati, anche se devo dire che pure le persone apparentemente non abituate a certi dialoghi, riescono a darmi dei riscontri precisi in termini di zone e sensazioni fisiche.

Si dice consapevole che il disagio fisico ha radici più profonde e su cui sta lavorando da tempo con seminari e approfondimenti e anche

visitando altri operatori olistici.

Ho fatto dieci trattamenti e si è così concluso il ciclo con la risoluzione del problema. Si dice molto contenta e pure io lo sono.

Non è necessario scavare, anzi l'operatore deve guardarsi bene dal farlo nel rispetto del libero arbitrio dell'altro, anche se stavano emergendo dinamiche familiari e affettive che potevano essere integrate.

Durante le sedute: figure e un fiore legato alla sua infanzia.

Ho trattato il sistema nervoso e localmente la mano, anche se spesso mi veniva spontaneo trattarle entrambe. Riferisce che un altro operatore di altra disciplina trattava, anche lui, entrambe le mani sentendole come sede di un processo incrociato.

Può essere poco produttivo mischiare più discipline perché non sai testarne l'efficacia ma non mi sono sentita antagonista ma complementare. Credo anche che la persona debba essere lasciata libera nelle proprie scelte, soprattutto se si tratta di realtà mediche tradizionali ma pure nell'olistico, le discipline possono integrarsi a vicenda.

La pranoterapia nello specifico, che è la madre di tutte le discipline energetiche, si integra alla perfezione in qualsiasi percorso.

Vanda

Di lei ho scritto in maniera approfondita nella relazione dello scorso anno ma i trattamenti si sono protratti anche in questo anno anche se con intervalli lunghi. Sono sedute di accompagnamento ad un processo che ha visto cambiare profondamente la propria vita e che, in qualche modo, ha accompagnato anche il mio.

Sono quegli incontri a specchio di cui puoi essere solo grata.

Si è creato un entanglement speciale. In realtà questa connessione si genera e rimane con tutte le persone con cui ci si relaziona, soprattutto quando ci si connette ad un livello più profondo.

La Pranoterapia ha questa particolarità, ti connette con chiunque si rivolge a te. Ha il potere di alimentare questa rete fatta di scintille, fatta di luce.

Con Vanda viviamo segni di sincronicità a cui si siamo abituate e che consideriamo la nostra modalità di esserci per l'altra.

Durante la stesura di queste pagine mi ha mandato alcune foto scattate da lei e che erano in accordo perfetto con quanto scrivevo.

L'ho vissute come un dono di affinità di anime e come un cenno di approvazione da parte dell'Universo.

Ho chiesto il permesso di poterle utilizzare.

Micia (gattina)

Esperienza ricca e piena di soddisfazione che ho dettagliato nella relazione del secondo anno.

Con i trattamenti si era interrotto un processo di morte ineluttabile.

Mi sono fidata delle informazioni e la gattina si era ripresa regalando al proprietario tempo e soprattutto la possibilità di incontro con un'altra gatta accolta in casa e che avevo trattato per problemi ad un occhio che ha comunque mantenuto anche se risulta compromessa la vista.

Quando Micia ha cominciato di nuovo a star male, avevo individuato la zona della patologia ma i medici intervenivano sull'intestino che era la sede del precedente malanno. In realtà un tumore le stava mangiando la mandibola e nel trattare il musino fra le mani ho proprio avvertito una notevole differenza di temperatura, soprattutto un

vento gelido provenire dalla parte sinistra, talmente freddo da rendermi la mano gelata. E' stata una sensazione che mi ha un po' turbata e di cui non ne ho fatto menzione con il proprietario, mi sono limitata a dirgli di accompagnarla nel processo, qualunque esso fosse. Abbiamo fatto un accompagnamento al fine vita.

Lei è morta senza sofferenza e il proprietario ha elaborato il lutto in maniera decisamente meno tragica rispetto al periodo precedente, vuoi anche per il fatto di avere un'altra gattina a cui pensare.

Sono grata a questa gatta, l'accompagnamento nel fine vita è un atto che sento molto e che mi piacerebbe fare.

Nel corso delle sedute è emersa la visione e la sensazione più fisica degli organi interni.

La presenza di un'ape, come parte attiva del trattamento, con lei era una costante che è andata nel tempo a consolidare la collaborazione con l'insetto.

Ipotizzo che appartenendo allo stesso regno animale, ci fosse magari più disposizione e dialogo fra la micina e l'ape.

Ultimamente non sono io a chiamare l'arrivo dell'ape, ma si manifesta in modo spontaneo e interviene con movimenti del corpo e delle ali e posizionandosi in determinate parti del corpo, come è successo con Elisa.

Elisa

Elisa è una allieva del secondo anno della Scuola Alaro, ci siamo incontrate in diversi laboratori svoltosi a scuola e in uno di questi abbiamo condiviso un trattamento a coppia che si è concluso con la proposta di fare degli scambi una volta a casa e così è stato, praticamente da quel momento ci sentiamo tutte le settimane.

Ne è nata una amicizia. Prima e dopo i rispettivi trattamenti, parliamo ed è già quella una azione di guarigione, portiamo la nostra individualità e le nostre esperienze personali all'interno di un dialogo a due, in una relazione che abbraccia un sentire profondo.

Essendo poi nello stesso percorso formativo, sperimentiamo le tecniche apprese in classe e soprattutto le ampliamo con il nostro sentire. Nel corso dei mesi, sono emerse delle modalità originali ed avere un riscontro immediato e preciso, ha permesso di testarne l'efficacia e di dare un input ulteriore alla ricerca personale.

Nello specifico si sta manifestando una modalità più "attiva" dove pratico delle operazioni direttamente sul corpo, per andare a prendere e lavorare i nuclei che si trovano all'interno dell'altro, specialmente a livello addominale.

Si tratta di agire con l'immaginazione e con i movimenti, aprendo un varco sul corpo e attraverso quello andare a prendere fra le dita i nuclei presenti, lavorando con i polpastrelli fino a renderli polvere che viene riassorbita dal corpo, trasformata.

Qualsiasi cosa, al nostro interno, può essere integrata e concorre allo sviluppo e alla salute.

Conclusione

Scrivere questa tesi finale mi ha posta di fronte a me non nella veste di giudice ma di osservatore.

Mi sono vista nella time-line dei tre anni e nell'attimo presente, mi sono vista appena nata e anziana.

Non è un bilancio, non è un dare e avere ma uno stare.

Posso però decidere dove.

Decido.

La decisione che non è certo un processo passivo, conosce invece uno stato di quiete, di accettazione.

Ascolto, osservo e accolgo me stessa.

Mi riconosco come spazio amorevole contenuto in uno spazio ancora più ampio, universo nell'Universo, Amore nell'Amore.

Riconosco questo spazio nell'altro e questo spazio si compenetra fino ad essere completamente condiviso nella dimensione elevata della Consapevolezza armoniosa.

Da lì provengo e lì torno continuamente come onda del mare, come onda del Prana.

"...Una qualità del Sé è la connessione: non solo il desiderio di connettersi ma la consapevolezza nelle nostre viscere che siamo tutti connessi..." (Richard Schwartz)

Ringraziamenti

Ogni anno ringrazio i docenti, i compagni di classe, l'Universo per essere in questo percorso.

Adesso che il percorso è concluso e non sembra possibile non avere più quell'appuntamento mensile di un fine settimana a Firenze, il ringraziamento si fa ancora più vibrante.

Non è la nostalgia a velare il mio stato d'animo ma una gratitudine talmente profonda e talmente elevata che il mio grazie risuona ovunque.

Grazie Teresa, Gabriele, Ivana, Lia, Francesca, Andrea, Valerio, Carla.

Grazie Aleandro, Alessio, Elisa, Irene, Janet, Luigi, Nadia, Oksana, Patrizia, Sabrina, Stefano, Tanja.