

Associazione di Pranoterapia A.L.A.R.O.  
Archigymnasium Luigi Lapi Ad Reparandam Omeostasim

## **Percorso di formazione per Operatori del Prana**

# **Parole e prana**

L'uso della "parola medicina" nel contatto pranico

Relazione finale terzo anno di Elisa Batelli

Anno 2024 - 2025

## Ringraziamenti

Desidero ringraziare la scuola Alaro per aver creato un luogo sicuro e stimolante in cui poter apprendere, crescere come professionista e come persona.

Ringrazio tutti i docenti per la professionalità, l'esperienza e l'umanità con cui mi hanno accompagnata. Un ringraziamento speciale va a Teresa Bagni, per la sua capacità di trasmettere durante le lezioni, per la presenza costante sia in classe che individualmente, per riuscire a tenere insieme tutti i fili e farlo sempre con grande moderazione ed equilibrio.

Ringrazio i miei compagni di corso, con i quali in questi tre anni si è creata sintonia, grazie alla quale potersi confrontare e sostenere in armonia. Il gruppo è sempre grande spazio di crescita e confronto.

Grazie a tutte le persone, clienti che si sono prestate per essere trattate: senza di loro non sarebbe possibile apprendere né svolgere la professione.

Ringrazio la mia famiglia, i miei genitori per sostenermi sempre ed essere fieri di me; grazie alle mie figlie per la pazienza, per accettare le mie assenze e anche per saper lasciarmi spazio. Un grazie speciale al mio compagno, Lorenzo, per stare sempre al mio fianco, appoggiarmi nelle scelte che faccio e aiutarmi anche dal punto di vista pratico.

Ringrazio anche me stessa, per la curiosità che mi spinge a intraprendere nuovi percorsi, per mettermi alla prova e per aver portato a termine il percorso. Sono stati tre anni di crescita: non so cosa verrà dopo, ma senz'altro ne esco diversa e nuovi semi germoglieranno.

Spero tanto di non aver dimenticato nessuno!

Elisa

# Indice

Ringraziamenti	pag. 1
Indice	pag. 2
Introduzione	pag. 5
<b>1. Comunicazione, ascolto e parola nella relazione pranoterapeutica</b>	
1.1 Ruolo dell'operatore del prana	pag. 7
1.2 Comunicazione verbale, non verbale e ascolto profondo	pag. 7
1.3 Connessione tra ascolto, parola e qualità del trattamento	pag. 8
<b>2 Il potere della parola in pranoterapia</b>	
2.1 La parola come vibrazione: suono, frequenza, intenzione	pag. 9
2.2 Parole che aprono e parole che chiudono	pag. 10
2.3 Parola e cura nelle tradizioni (mantra, preghiere, affermazioni)	pag. 11
2.4 Lo studio del linguaggio e delle parole oggi	pag. 13
<b>3 Parole e fasi della seduta</b>	
3.1 Prima dell'irraggiamento: predisporre la persona	pag. 16
3.2 Durante il trattamento: parole interiori e dialogo silenzioso	pag. 17
3.3 Dopo la seduta: parole di integrazione e consolidamento	pag. 19
<b>4 Esperienze e casi</b>	pag. 21
4.1 Resoconto di sedute significative	
Sedute con L.	pag. 21
Sedute con B.	pag. 24
Sedute con S.	pag. 27
Sedute con P.	pag. 31
4.2 Riflessioni personali sui trattamenti	pag. 39
Conclusioni	pag. 41
Bibliografia	pag. 44

*“Le parole sono finestre oppure muri,  
ci imprigionano o ci danno libertà.  
Quando parlo e quando ascolto, possa  
la luce dell’amore splendere attraverso  
di me.”*

Ruth Bebermeyer

da “Le parole sono finestre oppure muri”

di Marshall B. Rosenberg



marialaurabonfanti.it

«LE PAROLE SONO COME CUSCINI:  
QUANDO SONO DISPOSTE  
NEL MODO GIUSTO,  
ALLEVIANO IL DOLORE».

James Hillman

## Introduzione

*“Le parole erano originariamente incantesimi, e la parola ha conservato ancora oggi molto del suo antico potere magico. Con le parole un uomo può rendere felice un altro o spingerlo alla disperazione, con le parole l’insegnante trasmette il suo sapere agli studenti, con le parole l’oratore trascina l’uditorio con sé e ne determina i giudizi e le decisioni. Le parole suscitano affetti e sono il mezzo generale con cui gli uomini si influenzano reciprocamente.”*

(Sigmund Freud)

Dall’esperienza fatta in questi tre anni, durante le sedute e i trattamenti continuano a emergere in me certe caratteristiche o talenti nel condurre una seduta. Uno dei fili conduttori rimane **l’importanza che dò all’ascolto e alla comunicazione**, che in questo ultimo anno ha preso nuove forme, proprio attraverso **l’uso di determinate parole o frasi anche durante il momento dell’irraggiamento del prana**.

Questa relazione, ha come punto di partenza il lavoro svolto lo scorso anno, che trattava il tema della comunicazione, dell’ascolto e della possibilità di usare il prana come supporto emotivo e psicologico. In questo ultimo anno ho continuato a sperimentare e osservare quanto questi aspetti siano importanti per me durante gli incontri con i clienti.

Il mio interesse rimane legato a **ciò che si cela dietro un sintomo, un disagio o un malessere**, non tanto per indugiare nello scavo delle cause, ma **per offrire alla persona spunti di conoscenza di sé** che la aiutino ad **accogliere ogni parte** con amorevolezza e gentilezza, **sostenendo il suo star bene**.

Tra le consapevolezza acquisite c’è senz’altro quella che **siamo su questa terra** per fare un **viaggio di crescita e di evoluzione**, e che è nostro diritto, ma anche responsabilità, farlo **stando nel piacere**. Al di là degli avvenimenti della vita, ogni essere umano ha diritto di godere di questo viaggio.

Per farlo è **necessario imparare a vedere e ascoltare ogni parte di noi**, diventando sempre più presenti a quello che ci accade dentro e accogliendo anche i lati ombra. Nonostante viviamo in una società che cerca, o finge, di mostrare solo la luce, c’è un grande lato ombra che emerge nel mondo e in ognuno di noi e ignorarlo

amplifica il disagio. Far finta che sia tutto luce ci scollega dalla **vera natura fatta di tutto**: luce e ombra, sole e luna, yin e yang, maschile e femminile.

Decidere che il lato ombra sia brutto o da nascondere è ciò che abbiamo fatto fin da bambini. Questo ci ha portato a rinunciare a parti di noi, un passaggio utile per sopravvivere, ma che nel tempo genera sofferenza. Credo sia importante **recuperare con amore quelle parti, riconoscerle e dar loro un posto**, in modo che non guidino più la nostra vita inconsapevolmente. Negare l'ombra impedisce di prendersi pienamente cura di sé e di assumere la responsabilità della nostra vita.

Vedo l'**operatore del prana come un ponte**, capace di sostenere la persona nel **vedere e integrare le diverse parti di sé**. Continuano a tornarmi in mente le parole di Andrea Marini: forse parte del mio talento è **dare voce al bambino interiore dei clienti**, alle parti non viste, inascoltate, dimenticate.

Questo dare voce emerge sia durante il **colloquio**, con domande che aiutano a comprendere disagio e sintomi, sia durante l'**azione pranica**, quando la persona è sul lettino. Mi sono accorta che in me si attiva spesso un **dialogo interiore**, e che i messaggi arrivano tramite **parole**: frasi che possono sostenere la persona, o dialoghi tra il bambino/a interiore e l'adulto, in cui quest'ultimo rassicura e accoglie quella parte di sé.

Da questa osservazione nasce il tema di questa tesi: come le **parole possano diventare strumenti di sostegno e integrazione**, un ponte tra le diverse parti di sé, favorendo ascolto, consapevolezza e amorevolezza nel percorso di crescita personale, nel ripristino dell'energia e il benessere della persona.

# Capitolo 1

## Comunicazione, ascolto e parola nella relazione pranoterapeutica

### 1.1 Il ruolo dell'operatore del prana

L'**operatore del prana lavora con l'energia vitale per favorire il benessere globale** della persona, integrando i livelli fisico, emotivo ed energetico.

Attraverso la presenza, il tocco e l'ascolto profondo del campo energetico, sostiene i processi di autoguarigione e accompagna la persona verso uno stato di maggiore equilibrio e consapevolezza.

Il **dialogo che precede** e accompagna la seduta non ha lo scopo di indagare o interpretare, ma di creare **uno spazio di accoglienza**, in cui la persona possa sentirsi libera di esprimersi. In questo spazio, le **parole diventano strumenti di connessione**: ogni frase, tono o silenzio contribuisce a costruire fiducia e apertura.

L'operatore non "fa" al posto dell'altro, ma si pone come ponte tra l'energia e la coscienza, facilitando l'incontro tra ciò che la persona manifesta e ciò che ancora non riesce a dire.

In questa prospettiva, la parola inizia già ad assumere un valore energetico: è **veicolo di presenza e intenzione**, e può aprire o chiudere spazi interiori. Già nel primo scambio, la qualità delle parole usate, e del modo in cui vengono pronunciate, può favorire o ostacolare il fluire del prana.

### 1.2 Comunicazione verbale, non verbale e ascolto profondo

**Comunicare non significa soltanto parlare.** Ogni incontro è un intreccio di linguaggi: il corpo, il tono della voce, il respiro, la postura e persino il silenzio trasmettono informazioni preziose.

In questi anni di formazione e pratica ho imparato e sto imparando a **leggere ciò che accade oltre le parole**, a cogliere ciò che si muove nell'energia della persona e nel proprio sentire.

Il **corpo parla**, spesso prima della mente. Un respiro trattenuto, una spalla che si solleva, uno sguardo che si abbassa sono messaggi che raccontano stati interiori. L'**ascolto profondo** significa accogliere tutto questo, **senza giudizio e senza fretta di dare risposte**.

Ma l'**ascolto** non riguarda solo l'altro: **riguarda anche me stessa**. Riconoscere le mie reazioni, emozioni o pensieri durante la seduta mi permette di restare centrata e presente, senza lasciarmi trascinare.

In questa forma di ascolto totale, la comunicazione diventa un campo vivo e dinamico, dove operatore e cliente si influenzano reciprocamente, **co-creando l'esperienza del trattamento**.

### 1.3 Connessione tra ascolto, parola e qualità del trattamento

La **qualità del trattamento** dipende anche dalla **qualità dell'ascolto**. Quando la persona si sente davvero accolta e compresa, il corpo si rilassa, il respiro si amplia e l'energia può fluire con maggiore libertà.

Ma ascoltare significa anche **prestare attenzione alle parole**: a quelle che scelgo come operatrice e a quelle che la persona usa per raccontare sé stessa. Le **parole che emergono dai clienti**, nel colloquio, (es. "non riesco", "mi sento bloccata", "vorrei ma non posso") **rivelano lo stato energetico** e i modelli interiori che sostengono o limitano il movimento vitale. Allo stesso modo, **le parole che uso come operatrice possono aprire uno spazio di fiducia e possibilità, oppure irrigidire e chiudere**.

Ogni parola porta con sé una **vibrazione, un'intenzione**, un messaggio che va oltre il significato letterale. Per questo, **parlare in modo consapevole** diventa parte del trattamento stesso: **il linguaggio non accompagna solo il gesto, ma ne amplifica o ne attenua l'effetto**. L'ascolto e la parola sono dunque due aspetti inseparabili di un'unica danza energetica: l'uno accoglie, l'altra trasmette e crea.

Nei capitoli successivi, approfondirò questo legame, esplorando come la scelta delle **parole, dette o pensate**, possa influire sul campo energetico e diventare uno **strumento di sostegno e trasformazione**.

## Capitolo 2

### Il potere della parola in pranoterapia

#### 2.1 La parola come vibrazione: suono, frequenza, intenzione

Ogni **parola è un suono**, il **suono è vibrazione** e la **vibrazione è energia** in movimento. In pranoterapia, dove il lavoro si svolge a un livello sottile, **l'energia veicolata dalle parole non è un accessorio, ma parte integrante dell'intervento**. Non conta solo ciò che si dice, ma anche **come lo si dice e da quale stato interiore scaturisce**: la voce può farsi morbida o ferma, calda o neutra, e ogni tonalità trasmette un'informazione che il corpo dell'altra persona riceve, talvolta prima ancora del contenuto. Anche il **ritmo ha un ruolo importante**: frasi lente e cadenzate favoriscono rilassamento e apertura, mentre frasi rapide e serrate stimolano, ma possono generare tensione.

La **parola è una vibrazione che si propaga nel corpo e nella mente**, andando oltre il semplice significato linguistico. Ogni suono possiede una **frequenza** e, unito all'**intenzione** con cui viene pronunciato, modula emozioni, attenzione e percezione di sé e dell'ambiente. Le neuroscienze mostrano che l'uso di parole scelte con attenzione, **positive e amorevoli**, attiva aree del cervello legate alle emozioni, alla **motivazione e al benessere**, influenzando direttamente il nostro stato interno. Allo stesso modo, **parole poco consapevoli o negative** possono **depotenziare** questi effetti. Questo uso intenzionale delle parole favorisce rilassamento, apertura emotiva e una maggiore presenza mentale. Così, le parole diventano più di un semplice mezzo di comunicazione: sono **vibrazioni intenzionali** che interagiscono in modo tangibile con corpo e mente.

## 2.2 Parole che aprono e parole che chiudono

Nella mia esperienza, alcune parole hanno il potere di ampliare il campo, favorendo fiducia, rilascio e connessione, mentre altre lo restringono, irrigidendo il corpo e interrompendo il flusso energetico.

Le **parole che aprono** evocano possibilità, ascolto e accoglienza: “puoi”, “lascia andare”, “accogli”, “respira”. Non sono comandi, ma inviti, come mani tese verso un cammino comune.

Le **parole che chiudono**, invece, tendono a spostare il focus sul problema, sull’analisi mentale o sul giudizio: “dovresti”, “non devi”, “sbagli”, “è impossibile”, e anche un tono rigido o giudicante può produrre lo stesso effetto di chiusura.

Come sottolinea Gabriel Laguzzi nel suo libro *Pranoterapia, prano e pratica*, le parole sono “*il veicolo del sentimento dell’anima*”: esprimono la volontà e le emozioni di chi le pronuncia, **rivestono il pensiero**, lo rivelano e lo portano all’esterno, diventando **strumenti di creazione, veicoli della forza vitale** e capaci di plasmare le nostre cellule.

Molti studi e ricerche dimostrano che si possono produrre cambiamenti nel DNA, che, essendo un trasmettitore e ricevitore di frequenze, può influenzare e essere influenzato dall’energia circostante.

Nel DNA esistono delle microantenne che si attivano o disattivano a seconda delle onde e delle emozioni (frequenze) che le attraversano: certe emozioni, come l’amore, attivano un numero maggiore di microantenne, connettendoci a frequenze più alte e permettendoci di sfruttare meglio il nostro potenziale.

Il **DNA**, dunque, non è solo responsabile della costruzione del corpo, ma è anche un **magazzino di informazioni** e un **canale di comunicazione**, capace di reagire al linguaggio, alle onde elettromagnetiche e al prana.

Ritornando all’uso delle parole, che come abbiamo visto sono anche vibrazione e frequenza, diventa evidente come alcune parole aprano porte e altre le chiudano.

All'interno della seduta, **imparare a usare il linguaggio può sostenere l'azione pranica** e creare spazi di crescita e trasformazione per la persona.

Tramite la parola possiamo veicolare desiderio, intenzione ed emozione verso gli stati che vogliamo favorire, accompagnando il cliente in spazi di amore, calore, sicurezza, fiducia e riconoscimento delle proprie emozioni.

Resta fondamentale l'**intenzione amorevole dell'operatore**: voler fare del bene, aiutare e sostenere senza giudizio o pretesa il processo del cliente.

Una frase breve, una **parola pronunciate con intenzione chiara e presenza**, possono diventare punti di svolta. Possono **aprire degli spazi** nella persona permettendole di **rilassarsi e ricodificare emozioni, pensieri, comportamenti** disfunzionali, verso qualcosa di nuovo che permetta all'energia di fluire in maniera più armonica.

Mentre **parole distratte**, incoerenti dette senza un'intenzione amorevole possono lasciare una **traccia dissonante** che fa **chiudere la persona, rallenta il flusso energetico, contrae il corpo** e non permette di aprire uno spazio fertile per la buona riuscita del trattamento.

Si possono **usare anche parole dure o che scuotono**, se percepiamo che sono **necessarie per la persona**, ma resta **importante la posizione** da cui queste parole vengono pronunciate e l'**intenzione** dell'operatore.

### 2.3 Parola e cura nelle tradizioni (mantra, preghiere, affermazioni)

Molte **tradizioni antiche** hanno usato la **parola come medicina**: i mantra in India, le preghiere nella tradizione cristiana e in altre fedi, i canti sciamanici, le formule di benedizione. In tutti questi casi, la parola non è mero significato, ma **vibrazione portatrice di un'intenzione precisa**.

L'idea che la parola sia una forza di guarigione attraversa culture, epoche e tradizioni spirituali. Da Oriente a Occidente, il suono, il linguaggio e il verbo sono stati considerati strumenti sacri capaci di armonizzare mente, corpo ed energia.

Nella **tradizione vedica e ayurvedica**, i *mantra* vengono descritti come suoni carichi di potenzialità curativa. La loro ripetizione costante purifica la mente, calma i pensieri e favorisce il benessere psicofisico. Il mantra *Om*, considerato il suono primordiale, è la radice di tutti i mantra: la sua forza risiede non tanto nel significato, quanto nella vibrazione che produce nel corpo e nel campo energetico.

Anche nello **Yoga tantrico**, ogni fonema sanscrito corrisponde a un aspetto cosmico e divino. La parola è vista come una manifestazione della coscienza suprema: parlare in modo consapevole significa allinearsi alla vibrazione originaria della creazione. La parola **mantra** in sanscrito significa “**ciò che libera o protegge la mente**” e indica una parola o una frase che nella tradizione yogica, e non solo, se ripetuta porta una trasformazione a livello profondo. Esistono mantra universali e mantra personali, e sono costruiti in maniera sapiente proprio in base alla vibrazione che emanano le parole, e allo studio empirico di come questa vibrazione agisca sui vari centri energetici.

La **tradizione giapponese del Kotodama** (letteralmente “spirito della parola”) insegna che i suoni e le parole possiedono un’energia mistica in grado di influenzare corpo, mente e ambiente. Nei testi sacri come il *Kojiki*, si narra che la parola pronunciata con purezza potesse dare forma alla realtà stessa.

Anche nelle tradizioni **esoteriche occidentali**, la parola è considerata atto creativo e magico. Gli antichi egizi ritenevano che i geroglifici fossero “parole divine” dotate di potere intrinseco; nella **Cabala ebraica**, le lettere sacre sono vibrazioni sonore, e il Nome ineffabile (*YHWH*) rappresenta il suono della creazione. Nel **Vangelo di Giovanni**, l’affermazione “*In principio era il Verbo*” esprime la stessa idea di un linguaggio originario che genera vita.

Molte **culture antiche riconoscevano l’aspetto terapeutico della parola** anche in ambito medico e rituale. Gli **sciamani**, nelle tradizioni **curative arcaiche**, utilizzavano parole sacre e formule magiche per richiamare la guarigione.

Nella filosofia greca, Platone nel dialogo *Carmide* parlava del “*discorso bello*” come rimedio per l’anima, anticipando la visione della parola come medicina interiore.

Persino nella **tradizione occidentale medievale**, parole e suoni venivano usati a scopo terapeutico: la formula *abracadabra* (avrà ka davrà, in aramaico significa io

**creo cose come parlo** citata nel *Liber medicinalis*), serviva come talismano per la guarigione dei mali del corpo e dello spirito.

In altri contesti, come nella **pratica hawaiana dell'Ho'oponopono**, la parola viene usata per ristabilire armonia e perdono, riportando equilibrio nella relazione con sé stessi e con gli altri.

Tutte queste vie, pur appartenendo a culture diverse, condividono un principio comune: **la parola è energia creatrice**.

Quando è pronunciata con intenzione, presenza e amore, essa **non si limita a descrivere il mondo, ma lo trasforma**.

Queste antiche conoscenze, pur provenendo da contesti e linguaggi diversi, ci ricordano che il suono e la parola sono vibrazioni capaci di toccare i livelli più sottili dell'essere.

In pranoterapia, la parola può agire allo stesso modo: un mantra interiore, una frase breve e radicata, può diventare un filo sottile che accompagna il gesto delle mani. Non è necessario che la persona lo sappia: la parola lavora comunque, come una nota di fondo che sostiene il trattamento. Ogni **parola**, detta o pensata, può diventare **parte del processo di trasformazione** della persona.

## 2.4 Lo studio del linguaggio e delle parole oggi

Negli ultimi decenni, lo studio del linguaggio ha mostrato quanto le parole non siano solo strumenti per comunicare, ma **forme di energia mentale ed emotiva** capaci di influenzare percezioni, pensieri e comportamenti. La **linguistica cognitiva** e le **neuroscienze del linguaggio** hanno confermato che **ogni parola attiva nel cervello reti neuronali specifiche**, evocando sensazioni, emozioni e immagini. Parlare, quindi, non è un atto neutro: **modifica il nostro stato interno**.

Ricerche nel campo delle neuroscienze affermano che il linguaggio e il pensiero sono intimamente connessi: **cambiare le parole** con cui descriviamo la nostra esperienza **modifica la percezione** che abbiamo di noi stessi e del mondo.

Quando pronunciamo **parole che evocano fiducia, apertura, gratitudine o possibilità**, il cervello rilascia **neurotrasmettitori legati al benessere**, come

serotonina e ossitocina. Al contrario, **linguaggi carichi di negazioni, paura o giudizio** attivano **aree legate alla difesa e allo stress**.

Tra gli autori contemporanei che hanno reso questo tema accessibile e concreto, Paolo Borzacchiello offre un contributo prezioso. Nel suo lavoro sul linguaggio e nello studio delle interazioni umane Borzacchiello mostra come **le parole siano veri e propri strumenti di costruzione della realtà**, capaci di orientare la mente e l'energia di chi le pronuncia e di chi le riceve.

Attraverso i suoi testi e nei suoi talk, invita a una maggiore consapevolezza del linguaggio quotidiano, mostrando come le parole influenzino non solo la comunicazione, ma **la qualità del pensiero, delle emozioni e delle relazioni**.

Ogni parola, scrive, è un **“atto biologico”** che modifica la chimica del corpo e il nostro campo percettivo.

*Secondo P. Borzacchiello “ogni parola pronunciata accende diverse aree del cervello che a loro volta producono reazioni chimiche ormonali, perciò accade qualcosa di fisico che sentiamo nel nostro corpo, qualcosa che possiamo sentire. Gli ormoni che produciamo diventano la nostra realtà, perciò la realtà che viviamo ogni giorno è il risultato delle parole che usiamo per raccontarla. Se non ci piace la nostra realtà possiamo cambiare le parole. Noi siamo la storia che ci raccontiamo, siamo storie che camminano e se la storia che viviamo non ci piace possiamo raccontarne un'altra” .*

Usare le **parole giuste in una seduta di pranoterapia** può perciò contribuire ad un **buon andamento della seduta stessa**, ma soprattutto aiutare la persona a **raccontare una nuova storia**, se quella in cui vive non la fa star bene. Mi piace accompagnare le persone a trovare un **nuovo modo in cui parlarsi**, sia in maniera diretta, durante il colloquio, sia indiretta e silenziosa, durante il momento dell'irraggiamento sul lettino.

Credo che anche nella pranoterapia la parola possa essere un canale energetico che, se usato con intenzione e presenza, può sostenere il processo di riequilibrio della forza vitale.

Le ricerche contemporanee, unite alla saggezza delle tradizioni antiche, ci ricordano che il **linguaggio è il luogo in cui pensiero, emozione ed energia si incontrano.**

Usare le **parole** con consapevolezza non è solo una pratica relazionale, o descrittiva, ma un **modo di aiutare le persone a cambiare le cose** che non funzionano nella propria vita.

# Capitolo 3

## Parole e fasi della seduta

### 3.1 Prima dell'irraggiamento: predisporre la persona

Il trattamento inizia già con la **preparazione dello spazio**: accendo delle luci soffuse e delle candele, faccio pulizia dell'ambiente fumigando con palo santo o altre resine, ripeto delle parole che puliscano lo spazio e preparino il campo e spesso mi ripeto interiormente la frase *“non io ma tu per me”*. In questa frase è racchiuso il pensiero di farsi canne vuote per poter ricevere le informazioni dal campo e agire in sintonia con quello che emerge, affidandosi alla forza vitale.

Quando arriva la persona, la faccio accomodare seduta su una sedia o a terra su un cuscino se sta comoda, e iniziamo a parlare. Spesso inizio chiedendo alla persona perché è qui e che disagi, fastidi, malesseri o sintomi porta. **Lascio che la persona parli ascoltando le parole e il modo in cui vengono dette**, cercando di trovare delle **parole chiave**, dei **conigli bianchi**, come quello di Alice nel paese delle meraviglie, che possano essermi da guida e darmi delle indicazioni. Mentre ascolto prendo degli appunti per tenere traccia e non dimenticarmi. Faccio un **piccola indagine** anche ricalcando le frasi dette dalla persona, faccio domande per capire di cosa ha davvero bisogno.

**In questa fase** della seduta, soprattutto le prime volte o quando la persona non mi conosce e non si è ancora creata una relazione, può succedere che la **comunicazione resti ad un livello più superficiale**. Il colloquio iniziale può non essere profondo, si percepisce che la persona racconta i fatti o come interpreta i fatti, ma non c'è emozione, ma solo la verità superficiale raccontata dalla mente, con parole sterili, in maniera distaccata. Solo gli aspetti cognitivi senza il sentire vero. Questo è perfettamente **normale soprattutto nelle prime sedute** se la cliente/il cliente non conosce l'operatore. Le **prime volte e all'inizio della seduta** c'è senz'altro una **parte che rimane in guardia**, o semplicemente resta più attiva. Quella parte che cerca di capire cosa accade, di osservare con un atteggiamento di conoscenza e comprensione di una cosa nuova che sta provando, che non conosce. Può esserci un **maggiore controllo** e attivazione del sistema simpatico che non

permette un completo affidarsi e rilassarsi. Spesso nelle sedute successive il campo è già più aperto e la persona ha meno difese attive.

Questa **prima fase** è comunque molto importante, è uno dei **primi contatti** in cui iniziamo a instaurare la **relazione operatore/cliente**, in cui da entrambe le parti si analizza e si cerca di capire alcune cose dell'altro. Non solo attraverso le parole che dice, ma anche da come le dice, da come muove il corpo, dalle espressioni facciali (comunicazione verbale, paraverbale, non verbale). Tutto inizia a muoversi anche a un livello più inconscio, non sempre ce ne accorgiamo, ma iniziamo a creare un campo che può essere di fiducia, accoglienza e sicurezza, oppure no. Penso che sia **prerogativa per un buona riuscita della seduta far sentire la persona in uno spazio sicuro e protetto**, in cui possa sentirsi **libera di esprimersi**, senza paura che le accada qualcosa, o di venire giudicata. Solo in un questo tipo di "spazio" e di stato, l'energia può fluire, possono emergere delle emozioni e possono accadere delle trasformazioni. A volte ci sono delle forze, di cui non siamo consapevoli, che non permettono a questo campo di crearsi, **non tutto è nelle nostre mani** e sotto il nostro controllo e molto probabilmente **quello che succede è l'unica cosa che può avvenire per quella persona in quel momento**.

Prima di far accomodare la persona sul lettino **chiedo se ha un bisogno particolare**, un **intento** che vuole mettere o semplicemente **come le piacerebbe uscire alla fine della seduta**. Fra le risposte più frequenti ci sono "*più rilassata/o*" "*più leggera/o*".

Queste risposte possono sembrare banali, ma considerato il modo in cui viviamo sicuramente una delle priorità è proprio rilassarci. Viviamo in uno stato molto contratto, sempre di fretta e siamo sempre nel fare, questo può bloccare la nostra energia. Perciò trovare degli **spazi per rilassare** e favorire il rilassamento della persona, è la **base da cui partire per far sì che l'energia possa muoversi** in maniera più armoniosa, libera e funzionale per la nostra vita.

### 3.2 Durante il trattamento: parole interiori e dialogo silenzioso

Dopo una prima fase di ascolto faccio accomodare la **persona sul lettino**. Abbasso le luci e chiedo alla persona se vuole una coperta o un cuscino. Invitandola a segnalarmi tutto ciò che le serve per poter stare comoda e a dirmi se c'è qualcosa di cui ha bisogno. La invito **attraverso la voce** a chiudere gli occhi, ad abbandonare il peso del corpo e a sentire se è davvero comoda o se deve modificare qualcosa nella posizione. Prendo qualche goccia di olio essenziale e mi metto alla testa della persona, pongo le mani a coppa sopra il suo volto, a distanza, e lascio che per qualche istante odori l'olio, respirando spontaneamente. Poi porto le mani nella zona encefalica restando in ascolto, faccio una chirestesia a volte visualizzando il corpo della persona, altre volte immaginando una cerva che si muove sul corpo della persona e si ferma dove c'è bisogno, facendomi capire dove ci sono zone da trattare. Scelgo poi il trattamento e le zone da irradiare con il prana.

Le modalità in cui, nella **fase di irraggiamento**, uso le **parole** possono essere di **diversi tipi**:

- in una sono io che **ripeto interiormente delle parole o delle frasi** che arrivano e che possono essere di **aiuto alla persona** sia in senso generale, sia in maniera più specifica rivolte a organi o apparati. Lo faccio mentre muovo le mani o le tengo a contatto con la persona. **L'irraggiamento è fatto di luce, calore e parole**. Le **parole arrivano spontaneamente** e sono **per quella persona, in quel momento, perciò non sono riproducibili per altre persone**. Non ci sono frasi preconfezionate o giuste a prescindere, ma c'è un flusso che si muove rispetto a quello di cui la persona ha bisogno in quel momento. In generale sono **parole che rassicurano come** *“sei al sicuro”, “sei libera/o”, “puoi lasciarti andare”, “tutto è per il tuo massimo bene”,* ect.
- in un'altra modalità **ripeto le frasi** sempre interiormente **come se fosse la persona a ripeterle a se stessa**. Di solito sono **parole incoraggianti e legate ai bisogni e ai temi che la persona ha portato** anche nel colloquio iniziale, ma può accadere che emergano **parole insieme a immagini anche di cose di cui la persona non ha parlato**. Essendo la persona a ripeterle a se stessa la **frasi sono in prima persona** ad esempio: *“posso farcela”, “non sono sola”, “sono amata”* ecc.

- in alcuni casi **immagino che la persona adulta parli alla sua bambina/bambino interiore**. Anche qua le frasi o le parole possono essere di vario tipo, rassicuranti, stimolanti, incoraggianti, di cura, dolci, ma anche potenti o dirette.
- c'è poi il caso in cui **la persona parla con un altro adulto spesso il padre o la madre**. In questo caso utilizzo frasi e parole che vengono dal metodo delle costellazioni familiari di Bert Hellinger. Ripeto e allo stesso tempo posso visualizzare con l'immaginazione creativa la persona di fronte al genitore che ripete: *“Grazie per il dono della vita”, “Grazie è stato abbastanza”, “Grazie sono pronta/o ad andare”*.

**In tutte le modalità le mani restano sulla persona**, nella parte del corpo che ho individuato in quel momento, a volte la pancia, a volte, i piedi, a volte la testa, a contatto o a breve distanza.

### 3.3 Dopo la seduta: parole di integrazione e consolidamento

Una volta **terminata la fase di irraggiamento** mi riporto alla testa della persona per un ascolto e tocco finale, altre volte tocco le spalle e poi prendo la mano della persona come tocco finale dicendole che la seduta è terminata. **Con la voce e le parole la invito a uscire con lentezza e attenzione**, sgranchendosi un po' e poi portandosi sul fianco prima di mettersi a sedere sul lettino. Torniamo a sedere per la **restituzione finale**. Spesso **in questo momento la persona può sembrare un po' intontita**, qualcuno ha difficoltà a far emergere le parole subito. Questo è del tutto normale e anzi lo prendo come un **segno positivo**, che la persona è riuscita a staccarsi da uno stato più mentale e superficiale, **si è rilassata**, ed è **entrata in uno spazio più profondo e fertile per il cambiamento e la trasformazione**. Ci sono situazioni in cui **emergono emozioni** sia durante la fase sul lettino che subito dopo, a volte ci sono pianti o parole che escono con impeto, **ogni manifestazione di un'emozione è senz'altro un segno che qualcosa nella persona si è mosso e si sta muovendo**.

Per la mia esperienza è **più frequente che questo accada alla fine della seduta**, proprio grazie al lavoro profondo fatto sul lettino e allo stato di rilassamento e “disconnessione” raggiunto.

Spesso le **parole** che emergono dalla persona, nel **colloquio finale**, sono molto **più profonde**, si percepisce che **vengono dal cuore** e non più dalla testa. Non sempre accade, ma quando è così sento che la seduta, al di là del risultato tangibile, è riuscita bene e può portare ad altre trasformazioni.

Quando sento che per la persona è utile e che è pronta racconto alcune cose successe nel trattamento, ma **lascio sempre che sia prima lei a portarmi la sua esperienza**. Molte volte le persone chiedono cosa ho sentito, ed io spesso cerco di far capire l'importanza di cosa hanno sentito loro, di cosa si è mosso per loro, chiedo se sono arrivate immagini, parole, sintomi o sensazioni fisiche, ci tengo a **far tornare la persona al proprio sentire**, al di là di quello che io ho sentito.

A volte è sbalorditivo come quello che ha sentito, o visto, la persona sia in sintonia con quello che è arrivato a me.

Se percepisco apertura nella persona e mi sono arrivate delle **frasi/mantra** o parole importanti le riferisco alla persona, chiedo se le risuonano e suggerisco di **ripeterle** ogni volta che ha bisogno durante la giornata, o di **scriverle** e metterle in un posto visibile o importante per lei.

## Capitolo 4

### 4.1 Esperienze e casi

Resoconto di sedute significative. Trattamenti e osservazioni.

Sedute con L. 39 anni

Prima seduta

L. arriva da me portando tanti temi, e disagi fisici, ma anche emotivi. È a Firenze ospite della zia, passa periodi in Italia, ma è americana e negli ultimi anni ha vissuto a Berlino.

Esce da una relazione tossica con un uomo, a Berlino, finita da un mese quando arriva da me. Si percepisce tristezza in lei. Mi dice che dai 22 anni ai 33 ha sempre avuto relazioni lunghe. Ha paura di essere sola, però ha deciso che non vuole più stare in relazioni in cui non c'è amore.

Desidera molto diventare madre, ed è in lista d'attesa da cinque mesi per fare il congelamento degli ovociti. Non vorrebbe diventare madre da sola, ma vuole darsi la possibilità di farlo, non vuole rinunciarci.

Come sintomo fisico porta un dolore all'anca sinistra (lei è mancina), che le è iniziato a Berlino quando stava con il suo ex che aveva altre relazioni. Lo sente molto a letto e se sta tanto tempo seduta, se si muove diminuisce. Inizio a farle qualche domanda su questo sintomo, per indagare un po' meglio.

Emerge che L. ha paura di perdere le persone, che da piccola con la famiglia ogni due anni traslocavano e lei doveva distaccarsi dagli amici, dai coetanei e ricominciare sempre tutto da capo. Il dolore all'anca le impedisce di muoversi, fare attività fisica (L. ha danzato per tanti anni). Inoltre sente che questa situazione e anche il fatto di essere sola non le permette di avere un bambino e questo le fa sentire tanta rabbia. Per tanto tempo ha evitato questa rabbia, ora sente che ce n'è tanta.

Fraasi e parole importanti che emergono dal colloquio:

*“Essere all'altezza”* di poter far funzionare questa relazione, di Berlino.

Adesso si dice: *devo fare tutto questo da sola* (anche diventare mamma), devo affrontare di nuovo tutto da sola, non so se ho l'energia.

Trattamento:

- Blocchi emozionali e fenice

Inizio il trattamento con il mio radicamento, mettendomi ai piedi della cliente. Mi radico alla terra, mi metto in contatto con L. dalle caviglie e dopo qualche minuto, metto il palmo della mano sotto i talloni. Lascio a L. il tempo di lasciar andare la pesantezza, la paura di non farcela, di non essere all'altezza, il senso di solitudine e quello che L. può lasciar andare in questo momento, semplicemente radicandosi nel corpo e alla terra.

Nella seconda parte del trattamento decido di fare i blocchi emozionali, tratto le tre aree encefalica, cardiaca, addominale, con le mani a coppa lascio che arrivino nelle mie mani i blocchi, le resistenze, le ferite, le paure di L. e le impasto con le dita trasformandole in polvere dorata che andrà poi a riportare nuove energie e luce. In un processo alchemico di trasformazione delle parti ombra in luce, "estrarre l'oro dall'ombra".

Mentre faccio questo uso le parole, il dialogo interiore a rafforzare il processo. Parlo in prima persona come se fosse L. a ripetere dentro di sé frasi e parole. *"Lascio andare la paura di non farcela", "Sono all'altezza", "Mi merito delle relazioni sane", "Sono forte e in grado di tollerare anche situazioni difficili e pesanti" "Ci riesco anche da sola"...*

Fra di noi si crea una relazione molto profonda fin dal colloquio. Qualche giorno dopo L. mi scrive con un feedback molto bello e positivo. Ha sentito la seduta proprio come un momento di guarigione per lei, il dolore all'anca è molto diminuito e si è sentita più energica, mentre sul piano emotivo si sente ancora triste e addolorata. Mi chiede di vederci almeno altre due volte prima di tornare all'estero.

L. si fida e si affida, e i trattamenti risultano efficaci e credo che gli ingredienti che hanno reso possibile un buon risultato siano stati:

- L'instaurarsi di una relazione di fiducia.
- Aver individuato subito attraverso le domande giuste le parole "medicina" e quelle che potevano essere di sostegno per L.

- Parole confortanti che hanno permesso a L. di aprirsi.
- Oltre chiaramente all'irraggiamento di luce e calore nell'area specifica e alle tecniche praniche come radicamento e trattamento dei blocchi emozionali.

Ci rivediamo altre due volte prima che L. parta nuovamente per tornare a Berlino. Alla fine degli incontri L. è più radicata e sembra essere molto più forte e determinata nell'affrontare anche il congelamento degli ovuli. Ha infatti iniziato tutte le visite.

Dopo che L. è partita ci siamo sentite per messaggio. È riuscita a fare il congelamento degli ovuli e questo l'ha stancata molto, però è andato tutto bene perciò è felice di avere la possibilità in futuro di essere mamma! mi ha raccontato che ha una nuova relazione. Sente di aver trascorso un periodo molto difficile, ma dal mese di marzo c'è stato un grande ampliamento della sua vita e ha una nuova relazione in cui si sente bene anche se va con prudenza. Sente che sta ricominciando tutto in modo molto positivo, deve solo riprendere un po' forza fisica. Crede che per un po' la sua casa sarà Berlino e mi ringrazia nuovamente per l'aiuto che le ho dato e il senso di connessione che ha sentito, che le ha portato molto.

## Sedute con B. 50 anni

### Prima seduta 27/02/2025

B. viene da me per un problema alla mandibola.

Porta il byte sempre, non solo la notte, che le dà fastidio soprattutto quando parla. Le fa male di più il lato sinistro, anche se ha più consumato il lato destro. Digriagna molto. La tensione si espande a tutto il volto e anche al collo, soprattutto la sera sente il volto molto stanco. Inizialmente, a ottobre, quando le è comparso, pensava fosse otite.

In questo anno ci sono stati per lei due eventi traumatici, la morte della sua gatta e del suo babbo.

La gatta ha avuto una trombosi, ed ha dovuto farle eutanasia. B. dice: “non ho avuto tempo di abituarci all’idea della sua morte è stata improvvisa”, è stato un vero shock che ancora non è risolto.

La morte del babbo non è stata improvvisa e per certi versi forse meno traumatica di quella della gatta, ma da quando lui non c’è più B. si sente sola, non si sente più vicina a nessuno. Avrebbe voluto vivere questa morte in maniera più tranquilla, ma la zia e la mamma hanno reso tutto molto pesante. Con il fratello più piccolo non ne parla, dal compagno non si sente molto capita su questo tema, perché secondo lei lui non riesce ad affrontare il tema della morte. Per quanto riguarda il gatto sminuisce e le dice che deve smetterla di pensarci.

Tecniche usate in questa seduta:

- Corpo eterico
- Trattamento locale della mandibola
- Spazio del cuore per concludere

Alla fine della seduta B. mi dice: “avevo la sensazione di avere dei sassi che mi scendevano giù per le braccia, ora sento come una pesantezza alle mani, come se il fastidio e il dolore fossero scesi”, mi dà questo feedback anche qualche giorno dopo per messaggio, dice che la zona è ancora dura, ma sente più calore e che le è venuta una grande rigidità alle mani, appunto come se si spostasse verso il basso.

## Seconda seduta 6/03/2025

Il fastidio è sceso alle mani, e poi è emerso un dolore alla gamba sinistra dal bicipite femorale.

In questi giorni ha fatto sogni molto brutti, non si sente al sicuro. Mi racconta di cosa le è accaduto l'anno scorso con un vicino di casa che l'ha aggredita. Si è molto spaventata e l'ha denunciato anche se la sua famiglia non voleva, perciò si è sentita molto sola. Adesso tiene in borsa lo spray al peperoncino. Dice che adesso non sente più la casa come un posto sicuro.

Si sente sola e non si sente al sicuro.

Mi parla un po' della mamma, che adesso è da sola e questo la preoccupa ma allo stesso tempo non ce la fa a starle tanto vicino. La descrive come una persona ansiosa e nevrotica dice: *"non vorrei darle la colpa, ma tante delle mie nevrosi vengono da loro!"*. Racconta che è nata prematura e che ha sempre avuto poco contatto con la madre e più collegamento e relazione con il padre.

Sta prendendo fiori di Bach: red chestnut e star of bethlehem.

Tecniche usate in questa seduta:

- Trattamento luce viola zona encefalica
- Trattamento locale alla mandibola
- Radicamento La fenice

Feedback dopo la seduta: B. riferisce di aver sentito una vibrazione in tutto il corpo e come la volta precedente la sensazione di qualcosa di pesante che scende verso il basso. Le è piaciuto il tocco finale sulla mano, che era proprio sulla mano destra dove lei ha delle lesioni.

## Terza seduta 20/04/2025

B. riferisce di non avere più dolore né alla mandibola né all'orecchio. In questi giorni non sta portando il byte perchè le si è infiammata la gengiva e pensa che forse è arrivato il momento di toglierlo.

Adesso ha una tensione all'anca e forse al nervo sciatico nella gamba sinistra.

È preoccupata che questa cosa peggiori in estate con il caldo perché ha un problema di insufficienza venosa, che è familiare, ce l'hanno sia la zia che la nonna.

Da qui mi parla un po' della sua infanzia, della relazione con questa zia, con cui lei è cresciuta e con cui non ha una relazione non tanto sana. Dice *“Non voglio assomigliare a mia zia e mia nonna!”* Mi racconta che c'era un rapporto un po' morboso con questa zia, che fino a 20 anni lei era costretta a vestirsi con i suoi vestiti e le sue mutande, che ha iniziato a comprarsi vestiti come voleva lei a 21/22 anni. Che la zia perfino a 30 anni voleva darle le mutande. Adesso ha iniziato a mettere tanti freni, non le risponde più al telefono e semmai è lei a chiamarla.

Dice: *“vorrei assomigliare a mio padre non a lei, quando mi dicono che somiglio a lui sono felice, pensare di somigliare a lei mi fa orrore!”*.

Le chiedo della mamma e lei dice che le ha lasciato tanto spazio e tempo.

Le chiedo come vorrebbe sentirsi e cosa vorrebbe portarsi via da queste sedute. Usa la parola *“armonia”* e dice che le piacerebbe *sentirsi una bella persona, mentre i suoi familiari le fanno sentire che non lo è!*

Tecniche usate in questa seduta:

- Trattamento della colonna, per lavorare anche sulla morte e l'assenza del padre.
- Trattamento locale della zona femorale, del bicipite femorale e della gamba destra.

Feedback dopo la seduta: *“sentivo gorgoglio alla pancia e di nuovo come un sasso che scendeva”*. Si emoziona, piange, parla del suo babbo, di quanto le manca e di come le mancano tutte le cose che facevano insieme. La invito a provare a fare delle cose belle e piacevoli proprio in suo onore e a ripetersi *“grazie babbo per tutte le cose belle che abbiamo fatto insieme, anche per te continuo a godere della vita”*.

Anche con B. si sono aperte molte porte grazie al colloquio all'ascolto e all'uso delle parole durante l'irraggiamento, ma anche uso di frasi, mantra, che ho consigliato a B. di usare nelle sue giornate.

## Sedute con S.

### Prima seduta 12/07/2025

S. inizia raccontandomi la sua situazione, facendo un quadro della sua vita in questo momento e di ciò che le crea disagio, sofferenza o frustrazione.

Inizia parlando del lavoro, S. lavora in banca, è un lavoro che fa per responsabilità e per fedeltà al sistema familiare, ma che non le piace. Mi racconta che fin da piccola è sempre stata attratta dalla natura e che le piacerebbe tanto fare un lavoro legato a questo, dice: *“mi sto violentando ma mi sento la responsabilità”*. Sul lavoro ha difficoltà nella gestione dei clienti, subisce le critiche e le polemiche. Ha sempre paura di sbagliare, di essere inferiore, di non essere adeguata. Per lei questo lavoro in banca è sempre stato sofferto. Mentre la sorella lavora in banca e sta bene. Ricorda che fin da piccola a lei piaceva stare nel campo, nella terra, un ramo della sua famiglia era contadino. Dice che anche il babbo ha avuto lo stesso destino, lavorava in banca ma appena tornava a casa saliva sul trattore.

Il babbo ripeteva sempre, come un mantra *“il lavoro è sacrificio!”* Questa frase, questa credenza è entrata nelle cellule di S., mostrandoci chiaramente l'importanza delle parole, dell'energia e della potenza che racchiudono.

Le parole si fanno idee, credenze e danno forma alla vita delle persone.

S. parla anche del marito che rinforza questo modo di pensare. In realtà lui un po' di tempo fa si è messo in proprio e ha lasciato il lavoro da dipendente, dicendole *“tieni duro te con il lavoro fisso!”* S. dice che lì ha sentito come un macigno addosso. Esprime rabbia, dice che il marito sembra che la accusi che sia colpa sua se l'hanno trasferita a Livorno. Inoltre è forse ancora arrabbiata per il tradimento del marito. Nonostante creda che questo abbia rimesso in ordine un po' la situazione, permettendole di vedere come lei si faceva trattare da zerbino, considerandolo come un dio: *“facevo tutto per lui”*.

Adesso S. ha iniziato a prendersi degli spazi per se stessa anche se lui la giudica o la tratta male, a lei non importa. Va tre volte a settimana a pole dance, questo la fa stare bene, come i percorsi di crescita o i trattamenti che sta facendo sempre per se stessa. Sta riprendendo in mano la sua vita, i suoi bisogni e quello che desidera. Ha

piantato anche un pomodoro che le dà grande soddisfazione e la riporta al contatto con la terra.

Racconta che fin da piccola si è sempre censurata, non ha mai chiesto ho espresso bisogni o desideri, per esempio avrebbe sempre voluto fare danza, ma non lo chiedeva perché in casa si parlava sempre del mutuo da pagare.

Come sintomo fisico S. porta dolore alla zona cervicale, pesantezza a collo e spalle.

Trattamento, tecniche usate:

- Pulizia con movimento antiorario dalla testa
- Trattamento della colonna su un fianco. Pacificare la relazione con il babbo.
- Frase che emerge: *“Babbo mi dispiace per te, se non hai avuto la vita che desideravi, ma io adesso vado. Grazie babbo.”*

S. dice di aver sentito una grande sensazione di rilassamento e delle sensazioni forti nel collo e nella zona lombare.

## Seconda seduta 27/07/2025

S. riferisce che la settimana dopo il trattamento è stata più tranquilla, si è sentita meglio anche a lavorare. Dice che sta reimparando a essere più istintiva a stare più nei suoi piedi, sta ritrovando la sua istintività che è stata un po' castrata, in favore della razionalità, ma che lei aveva.

Racconta del marito che le dice sempre che è fuori dal mondo, con la testa fra le nuvole (parole che feriscono, giudizi da parte del marito che svalutano S.)...poi racconta un episodio che hanno vissuto quando erano insieme a Bali e che li ha molto segnati: sono rimasti indenni a un attentato per una serie di “coincidenze” e spostamenti fortunati. Questo episodio li ha molto uniti e lo ritengono come un secondo compleanno, un momento in cui hanno capito che il caso non esiste e quanto sia misteriosa e potente la vita.

Ri-emergono i temi del sacrificio e della rabbia, dice che spesso è molto “fumina”, che si attiva molto quando c'è mancanza di rispetto, ma questo accade in famiglia, mentre sul lavoro si sente succube e non si fa rispettare.

Torniamo a parlare anche del tradimento del marito, che la riporta a pensare di non essere abbastanza a un senso di svalutazione. Inoltre è stata la figlia a scoprire il tradimento del marito e adesso soffre di vitiligine.

Ritorna anche il tema della natura e dei segnali, S. ultimamente vede tante farfalle e anche cicale, la colpiscono perchè le vengono intorno, le sente come un segno, allo stesso modo vede anche tante donne incinta. Le chiedo cosa vuol dire questo per lei e mi dice: *“leggerezza, spensieratezza”*, voglia di fare una bella risata grassa che non ricorda più da quanto tempo non la fa. Non vede l'ora di cogliere il suo pomodoro rosso. Torna a parlarmi del suo rapporto con la natura dicendo che anche il suo nome significa “stare nella natura” e in connessione con la terra. Parla anche del babbo con il quale aveva comunque un rapporto speciale, lei è la seconda figlia, anche se era severo.

Trattamento:

- Inizio con le mani nella zona encefalica e mi arrivano delle parole che ripeto dentro di me, come se fosse S. a ripeterle alla sua bambina interiore: *“non ti lascio lì mai più, ti vengo a prendere andiamo nel bosco a rincorrere le farfalle”*
- Mi sposto sull'addome e poi una mano all'addome una mano al cuore, adesso emergono parole da me operatrice a S.: *“da cuore a cuore, lasciati essere ciò che sei”*.

Terza seduta, 2/08/2025

Ci sono tantissime cose che si stanno muovendo nella vita di S. e le faccio notare quanto l'energia si sta spostando e direzionando, e che le cose che le accadono, che possono sembrare coincidenze o casualità, in realtà sono il frutto di un cambiamento in lei e di una nuova direzione che sta prendendo il prana.

La stessa mattina della seduta, prima di venire in studio ha incontrato una donna che ha un'azienda agricola, che produce passata di pomodoro lì della zona. S. voleva salutarla e parlarci, ma non è stato possibile, però le è venuta l'ispirazione che le piacerebbe andare a lavorare lì e vuole contattarla e magari andare a parlarci.

S. sente di avere dentro di sé tante voci e che alcune la tengono prigioniera, sente molto le difficoltà con suo marito che costantemente la butta giù.

Ha parlato con la sua direttrice a lavoro dicendole che vorrebbe fare altro, sente che potrebbe fare un'attività più formativa e anche mettersi più in mostra!

S. si sente combattuta fra le varie parti di sé, che emergono in forme diverse. Sta ritrovando sempre più sé stessa, anche se a volte ricade in vecchie dinamiche. Parliamo delle diverse parti che ci abitano: alcune sono piccole e ferite, altre più adulte e luminose. È importante imparare ad ascoltarle tutte, senza fingere che le parti fragili non esistano. Entrare in contatto con la propria "bambina ombra" significa riconoscere e accogliere quella ferita profonda che chiede solo di essere vista e compresa, per permettere alle parti più solari e mature di guidarci verso la realizzazione e il nostro bene.

S. racconta che in questo momento non sta andando a Pole dance e si sente più legata, ma cerca sempre di trovare uno spazio per se stessa, parla di "*sano egoismo e di ora sacra per se stessa*". Si sente sempre più connessa a una parte spirituale che la porta a apprezzare i riti, le cerimonie, le sue piante, cose che la mettano in contatto e grazie alle quali lei si sente in pace. Non si nasconde più, dice quello che pensa anche se gli altri dicono che è matta.

Tecniche usate:

- Trattamento dello spazio del cuore: con una mano a contatto con la sua e l'altra sulla spalla entro in connessione cuore a cuore per lasciare che emerga quello spazio dentro S. in cui è semplicemente se stessa. In un campo in cui può espandersi nella sua verità senza paura.
- Concludo con il radicamento dai piedi: emerge la frase "*Con i piedi nella terra cammino nella mia strada*".

## Sedute con P. 73 anni

Prima seduta 10/03/2025

È sposata e ha due figli di 28 e 34 anni, la figlia di 28 vive a Venezia dove sta facendo un dottorato.

Tema importante per P. è quello del lavoro, a 58 anni è rimasta senza lavoro perché l'università americana dove lavorava ha chiuso. Ha trovato un nuovo lavoro per la scuola di teatro di Favino, ma ci sono state tutta una serie di vicissitudini e adesso non lavora più. Mi dice: *“avrei preferito arrivare alla pensione lavorando, è difficile adattarsi al nulla!”*

Inoltre è molto delusa da un collega giovane, che riteneva anche un amico, con cui aveva un buon rapporto e adesso non la considera più. Ci fermiamo un po' a parlare di questo cercando di capire come P. si sente davvero. Dice che si sente *incompresa e delusa*. Vorrebbe parlargli, ma aspetta perché sente che ancora è troppo mescolato per il lavoro. Nel senso che lei capisce le difficoltà che hanno portato a farla smettere di lavorare, ma non capisce perché deve perdere anche la relazione di amicizia con questa persona e soprattutto non capisce perché lui non la considera, o non le parla chiaramente.

Sintomi fisici, mal di schiena basso che è iniziato dopo che ha smesso di lavorare per il teatro. Lei sperava che dopo un mese potesse tornare a lavorare.

Dal 2023 ha la spalla sinistra bloccata (P. è destrimane) ha fatto un'ecografia e le hanno detto che ha delle calcificazioni sotto la cuffia del rotatore. La spalla è bloccata nel movimento di chiusura in avanti e ha alcuni dolori, ma non troppo forti. Le chiedo se in quel periodo della sua vita è successo qualcosa e lei mi dice che a fine del 2023 è morta sua mamma e che i due anni precedenti per lei è stata piuttosto dura, occuparsi della mamma e allo stesso tempo lavorare.

Parliamo un po' della relazione con la sua mamma, ma anche con il suo babbo. P. dice che era una bambina molto buona con una mamma buona, ma bambina. Su cui P. non si poteva appoggiare, anche quando aveva i figli piccoli lei la aiutava, ma non poteva lasciarla da sola con i bambini.

Quando è morto il babbo e lei è rimasta da sola, la situazione è peggiorata e nonostante P. non la sopportasse l'ha accudita finché non è morta. Dice: *“a un certo*

*punto era diventata la mia bambina*". P. adorava il babbo e si definisce "*cocca di babbo*". Dieci anni fa dopo vari lutti è andata per due anni dalla psicologa.

Le chiedo come si sente e mi dice che si sente *rigida nel corpo* che vorrebbe *ammorbidire "questa cotenna, questa gabbia"*, dice di essere *ipocondriaca* e di non rilassarsi mai. Le chiedo se c'è qualcosa che la aiuta e mi dice la musica.

Tecniche usate:

- pulizia zona encefalica con movimento antiorario
- trattamento locale alla spalla con movimento antiorario e luce oro liquida che scioglie
- per concludere radicamento dai piedi (vedo P. nella pancia e mi arriva un senso di nausea).

## Seconda seduta 17/03/25

P. racconta che c'è stato un risultato importante e che è riuscita a parlare con il suo collega. Questo l'ha fatta sentire *felice e liberata*. Dice che la P. quella rigida avrebbe detto di no invece quando lui l'ha contattata l'ha presa come un'occasione. Si è preparata prima, perché aveva bisogno di tirare fuori le parole dal cuore, e non è stata importante per lei la risposta di lui, è stata ininfluente perché ha sentito una grande liberazione nel parlargli e aprire il cuore dicendo sinceramente cosa sentiva.

Dice che solitamente teme il conflitto soprattutto con le persone autorevoli.

Le faccio notare l'importanza di questo che è accaduto e come la situazione si sia mossa, perché si è mossa la sua energia. Il prana ha riportato un equilibrio nel momento in cui lei in qualche modo si è riallineata con il suo sentire e agire. La invito a riconoscere tutto il valore a questo che è accaduto e non dimenticarlo.

Dal punto di vista fisico ha avuto molti dolori sparsi, la notte si sveglia sempre verso le 4, si addormenta rapidamente ma poi si risveglia, cerca di usare il respiro per riaddormentarsi, mi dice che da quando viene a ginnastica fa più attenzione al suo respiro. Da quando viene a ginnastica si sono risvegliati di più certi dolori, come se il suo corpo fosse stato silente e adesso ci fosse un risveglio. Ha avuto anche dolori al

basso ventre, come contrazioni uterine e mal di schiena soprattutto nel lato destro della zona lombare.

Dal punto di vista emotivo vorrebbe essere *più indulgente nei confronti di se stessa, più consapevole in maniera costruttiva*, perchè a volte sprofonda in spirali di *tristezza e paura*. Sente di aver bisogno dell'approvazione degli altri, di sentirsi dire brava, cosa che in famiglia accadeva naturalmente con il suo babbo.

Tecniche usate:

- trattamento locale spalla con luce viola
- spazio del cuore

### Terza seduta 26/03/2025

P. ha notato che la notte dopo il trattamento ha dormito meglio senza nessun risveglio, però ha avuto mal di testa che sentiva partire dalla zona cervicale. Le altre notti ha avuto i risvegli, il marito russa, ma le dispiace dormire separati.

Nel weekend sono andati a Venezia a trovare la figlia, anche se lei preferisce stare con la figlia da sola, questa volta c'era anche il marito. Inoltre c'è stato un piccolo disguido che l'ha fatta arrabbiare, semplicemente ha sbagliato una strada dal navigatore e questo le ha fatto emergere molto *rabbia* forse per la *pretesa di essere infallibile* e per avere interrotto lo stato di maggiore tranquillità in cui era stata durante la settimana. Quando le succede qualcosa di fuori controllo le sale molta rabbia e si arrabbia ancora di più perché il marito resta tranquillo e lei si sente come se lui non riconoscesse come si sente lei. Non si sente vista, ascoltata?

### Quarta seduta 9/04/2025

Fisicamente continua ad avere tanti dolori diffusi, la mattina si sente molto rigida, credeva che sarebbe migliorata con la ginnastica, ma ancora non è così. Ha il colesterolo alto e prende le statine, mentre le si sono abbassati i trigliceridi. Anche la spalla le fa ancora male.

Riemerge il tema del lavoro, il senso di svalutazione il sentire di *non avere più una collocazione nel mondo* (parole di P.).

Nonostante questo lei sente che: “*sto andando benino*”

Tecniche usate:

- trattamento dei tre fornelli frasi che emergono e che ripeto interiormente come se fosse P. a ripeterle a se stessa: “*Mi apro a ricevere, mi merito di ricevere. Sto nel piacere, mi apro al piacere.*”

Dopo questi tre trattamenti P. è tornata a settembre per un problema alla sciatica, abbiamo fatto altre tre sedute che hanno smosso delle cose, ma non hanno risolto il problema. P. continua a venire costantemente a ginnastica, perciò continuo a vederla.

Nonostante la seconda tranche di sedute non sia stata risolutiva, P. è andata poi da un fisioterapista, credo che il percorso fatto e che sto facendo con P. sia di crescita per lei e anche per me. Di nuovo l'ingrediente fondamentale penso sia la *relazione operatrice-cliente e la fiducia che si è instaurata*.

Anche se non è arrivato un risultato tangibile, e anche se non si sa cosa davvero abbia funzionato, sicuramente lei attribuisce il miglioramento alla fisioterapia, e probabilmente è così. Tuttavia, penso che la guarigione nasca da un insieme di fattori che si muovono insieme, e credo che, nel percorso di P., la pranoterapia sia stata utile per stare meglio anche a un livello più generale, aiutandola a ritrovare fiducia e a uscire da uno stato di contrazione e paura.

Faccio comunque delle riflessioni sul mio operato e sugli errori che posso aver commesso, primo fra tutti l'averle detto di fare tre sedute. Forse avrei dovuto proporle subito di più, o lasciare il campo aperto per osservare come si sarebbe evoluta la situazione.

Sicuramente emerge ancora una volta l'**importanza della comunicazione**, anche nella **fase che precede la seduta**, e del comunicare in modo chiaro ciò che posso offrire alla persona, senza timore o esitazione.

## Sedute con B. 49 anni

### Prima seduta 5/07/2025

Problematiche riportate da B.: ha problemi con il sonno, a volte ciclo irregolare. Ha sofferto, da più giovane di amenorrea, non aveva mai il ciclo poi ha intrapreso un percorso di medicina tibetana e dopo aver sbloccato e visto alcune cose il ciclo dal 2010 le è tornato regolare, di 28 giorni e senza dolori. In passato ci sono stati periodi in cui ha dovuto prendere anche la morfina.

Avendo avuto tante difficoltà con il ciclo, adesso rientrare in una fase di instabilità, che sta arrivando con la perimenopausa, le genera un po' di agitazione e dispiacere. Le dispiace perché è poco tempo che ha un buon ciclo, anche se da un lato non vede l'ora di essere in menopausa. In questo momento, in particolare, non vede l'ora che le arrivi il sangue perché si sente gonfia e tesa.

Sempre da giovane ha avuto osteoporosi, ed ha problemi alle vertebre cervicali e lombari. Ogni 10 anni fa una risonanza.

Sente di essere spesso in uno stato di infiammazione generale.

A livello mentale e personale ultimamente ha avuto problemi con colleghi di lavoro, ha subito dei tradimenti perciò la sua fiducia è stata messa a dura prova. Dice che la vecchia se stessa avrebbe fatto tabula rasa e bruciato tutto, adesso sta cercando di lavorare sulla fiducia lavorativa. Sta aspettando di essere più calma per parlare con questa collega, perché se ci parlasse adesso "la spianerebbe". Ha intensificato l'allenamento fisico per smaltire anche un po' di fuoco. È sempre molto oscillante tra gli elementi acqua e fuoco.

Tecniche usate:

- movimento antiorario (luce verde) e movimento orario (luce viola) sulle aree encefalica, cardiaca, addominale, ovaie e fegato
- concludo con il radicamento ai piedi della persona.

Mi arriva un color verde bosco e la betulla.

Alla fine della seduta B. mi racconta con molta cura che cosa ha sentito, si sente bene. Le dico che mi è arrivata la betulla e lei mi dice che a cicli la utilizza, in questo momento non la sta prendendo, ma visto che è arrivata nel trattamento la riprenderà.

## Seconda seduta 12/07/2025

B. mi riferisce che subito dopo il trattamento le sono venute le mestruazioni, si è liberata e sentita molto meglio. Ha dormito bene per tutta la settimana tranne la notte prima della seduta, inoltre non è andata d'intestino.

Ritorniamo a parlare del tema della *fiducia*, mi dice che vuole stare in fiducia, ma non può controllare cosa fanno le altre persone e vuole lasciar andare ha deciso di lasciar passare l'estate prima di parlare con la collega, dando il tempo a entrambe. Vuole chiamarla a settembre quando comunque dovrà riorganizzare tutto il lavoro, per ora sente di essere comoda così e non avere attriti.

Oggi ha mal di testa, che lei di solito non ha, perciò anche se non è forte le dà fastidio. Sente il collo, le braccia e le spalle pesanti, pensa che il non aver dormito bene e i sogni che ha fatto abbiano lavorato.

Qualche giorno fa ha fatto una pulizia dei denti che le ha fatto male. Per lei è sempre traumatica perché soffre di infiammazione alle gengive. Ha avuto degli eventi traumatici legati alla bocca e ha sempre avuto paura di perdere i denti e i capelli.

Mi racconta della sua nascita: è nata morta con il cordone intorno al collo, poi un'ostetrica si è accorta che si muoveva e l'ha rianimata. Questo l'ha portata a prendere la vita sempre come se dovesse morire il giorno dopo, poi si è avvicinata allo shiatsu, al craniosacrale e ha iniziato a praticare la *pazienza*. Adesso si accorge di quando agisce con impazienza e la gestisce. Negli anni ha avuto anche un rapporto difficile con il cibo, è stata vicina alla bulimia, adesso sta attenta quando mangia, cerca di farlo con lentezza, di goderselo, mentre prima era solo per riempirsi. Per lei la parola *aspettare* non esisteva.

Le chiedo se sente di aver bisogno di lavorare su qualcosa in particolare dice di tonificare lo stato energetico.

Tecniche usate:

- prima fase zona encefalica, poi luce e calore a collo spalle e clavicole, anche oggi lavoro con il verde e il viola
- seconda fase triangolo del tao, anche qua mi arriva il colore verde.

Feedback dopo seduta: B. dice di sentirsi leggera, di non avere più mal di testa e di aver visto il colore verde. Ha sentito nutrimento e un leggero calore.

### Terza seduta 27/07/2025

B. ha fatto check up generali e sta aspettando i risultati delle analisi. Ha iniziato a prendere aloe e betulla. In questo momento si sta allenando meno, perchè gli istruttori sono in vacanza e da sola riesce a fare poco. Muovendosi meno ha più ritenzione idrica e sente che si riempie di acqua.

Per quanto riguarda la situazione con la collega è in una fase di accettazione.

Emerge il tema del fermarsi e prendersi del tempo per sé, che B. sembra fare poco, è vero che ha un centro da gestire e molte altre cose, ma raramente decide di prendersi degli spazi rigeneranti. Quando lo fa per scelta dice di stare bene, mentre se è malata le viene la mania. Da piccola d'inverno era molto spesso malata.

#### Tecniche usate:

- inizio, come faccio spesso, dalla zona encefalica, poi mi fermo con una mano sulla zona encefalica e l'altra nella zona addominale. Qua mi appare un fagiolo, un feto, nelle acque amniotiche
- poi mi fermo per un po' sulle ginocchia e infine vado ai piedi
- nella fase finale di radicamento sento un grande senso di nausea, mi arrivano le frasi: *"mi permetto di stare, sono al sicuro"*.

Ho sentito come un grande bisogno di assicurazione, come un senso di paura di pericolo che la fa stare sempre in movimento.

Feedback dopo la seduta: riemerge dicendo: *"sono interdetta, come in una bolla"*. Come mi accade spesso nel colloquio post seduta emergono cose più profonde, paure a volte nascoste o dimenticate. B. infatti racconta nuovamente della sua nascita e di un evento traumatico che la mamma ha vissuto quando lei era nella pancia. La mamma si è molto spaventata, perciò forse in B. c'è una memoria di paura che possa accadere qualcosa di male e senso di insicurezza, che la spinge a stare sempre in movimento.

#### Quarta seduta 6/08/2025

B. dice che dopo la seduta dell'altra volta è stata molto più energica, che il trattamento le ha dato "una bella botta". Sta nuovamente aspettando l'arrivo delle mestruazioni, ma ha solo qualche dolorino e non si sente di cattivo umore.

- Trattamento alla zona addominale con luce viola.

## 4.2 Riflessioni personali sui trattamenti

All'interno del resoconto dei trattamenti ho inserito le parole e le frasi emerse nella seduta nelle varie forme:

- **parole dette dalle clienti** per raccontare la propria storia o parlare di se stesse che sono state i “**conigli bianchi**” da seguire per dare direzione alla seduta;
- parole **riportate dalle clienti che gli sono state dette da genitori, compagni, mariti o persone importanti** e che hanno tracciato in loro degli **schemi mentali**, delle credenze, dei pensieri su se stesse, e delle immagini di se stesse della vita e del mondo. Questo proprio a dimostrazione di quanto le parole creino la nostra realtà. Anche parole che abbiamo interiorizzato da altri e delle quali è necessario diventare consapevoli per vivere davvero la nostra vita.
- **parole che descrivano come vorrebbero sentirsi dopo la seduta** o dove vorrebbero direzionare la loro energia e la loro vita in quel momento; **Invitandole ad osservare il modo in cui parlano di se stesse** e cercare delle **parole nuove, più gentili, per parlare di sé e della propria vita**;
- **parole che sono emerse dentro di me durante la seduta**, alcune **espresse** alla cliente altre soltanto **ripetute interiormente**;
- **feedback della cliente a fine seduta**, che racconta come si sono sentite durante e come si sentono adesso.

Ognuna di queste sedute mi ha insegnato e fatto scoprire delle cose e confermato che le parole possono viaggiare insieme al prana, anzi ne fanno parte.

Chiaramente ogni trattamento è diverso e ogni persona è diversa perciò **non sempre le parole emergono durante l'irraggiamento o non sempre ci sono mantra da suggerire alla persona** e a volte la seduta si sposta su altri piani. Resta invece **sempre presente il colloquio iniziale e finale**, anche se a volte ci possono essere persone che non hanno voglia di aprirsi, anche questo va rispettato, perciò questa fase può risultare molto più breve e il lavoro si sposta più sul lettino.

Come già detto in precedenza resta di fondamentale importanza la **relazione tra cliente e operatore**, instaurare una **relazione di fiducia** permette senz'altro alla

persona di aprirsi e al campo energetico di muoversi e far muovere delle cose per la persona.

A tal proposito sono illuminanti i racconti di Milton H. Erikson. Grande osservatore della vita, dei comportamenti e dell'animo umano riusciva a creare racconti per le persone, grazie ai quali potevano dare alla propria vita una direzione diversa o risolvere problematiche, sintomi, disagi.

Questo gli era possibile anche grazie al *"rapport, la relazione medico-paziente che riteneva di cruciale importanza"*. I **racconti inventati da Erikson per i suoi pazienti potevano avere finalità diverse e dare stimoli diversi** a seconda di quello che E. **intuiva** necessario per la persona.

Grazie alle parole, creava dei **racconti che generavano suggestioni e immagini** di vario tipo nei pazienti, utili a produrre o innescare dei **mutamenti** nelle persone.

E. pensava che compito del terapeuta fosse *"riportare l'individuo sulla propria vera strada"*, questa frase mi ha risuonato tantissimo. E anche se nel lavoro come Operatori del Prana non si può parlare di terapia e di pazienti, mi ritrovo molto nel lavoro e nelle parole di Erikson, che ho trovato veramente illuminanti.

## Conclusioni

Questo lavoro affronta il **tema della parola e l'uso "sperimentale"** che se ne può fare **nella pranoterapia** nelle diverse fasi della seduta e con modalità differenti. Nasce dall'osservazione del mio modo di lavorare, che trova nella comunicazione un filo conduttore presente fin dal primo anno in Alaro.

Ci è stato detto molte volte quale sia il ruolo dell'operatore del prana, quali confini lo caratterizzano e cosa non è. Non è un medico e non è uno psicologo: non si sostituisce ad altre figure professionali, ma **collabora ed è di supporto nei percorsi terapeutici dei clienti**. Ciò non toglie che, durante la seduta, l'operatore possa **utilizzare strumenti tipici di altre professioni di aiuto**. Per questo, ad esempio, usa il linguaggio e la comunicazione, più propri di counselor e psicologi, nella consapevolezza che questi strumenti sono di supporto alla peculiarità dell'operatore del prana, che è la forza vitale. Il **Prana come nota di base**, che prende forme e strade diverse: un **grande contenitore** dentro il quale ogni operatore si muove con caratteristiche e talenti propri. Così ci saranno operatori che utilizzano erbe, cristalli, fiori di Bach o più elementi insieme, come un alchimista che **mescola ingredienti diversi per produrre trasformazione nella vita delle persone**, con il **fine ultimo del loro stare bene**.

Credo di dover scoprire ancora molto di me, del mio talento e di come voglio portare la pranoterapia nella mia professione. Questi tre anni sono stati di grande crescita e sperimentazione, ma sento che il cammino non si esaurisce con la fine della scuola: anzi, **il suo compimento sarà un inizio**.

Ci sono molti **strumenti collaterali che desidero integrare**: l'utilizzo della parola, i fiori di Bach, il lavoro sistemico, l'approccio biologico nella visione dei sintomi, il movimento consapevole. Alla base rimane prioritario l'aspetto relazionale e comunicativo, nelle sue diverse forme. Al di là degli strumenti da integrare nelle sedute, sento di essere ancora in una fase in cui **capire la mia unicità e il modo personale in cui posso portarla agli altri**, per poi **comunicare con chiarezza chi sono e cosa faccio** come operatrice olistica. **Affinare il linguaggio e comunicare bene, anche prima della seduta**, ciò che posso fare per gli altri, richiede prima di tutto chiarezza interiore. Per questo, nel nuovo anno che si sta aprendo, chiedo

**chiarezza e visione della direzione**, o delle direzioni, da prendere in accordo con il mio will.

Le lezioni di Teresa sui temi del talento e della professione sono state molto utili a riconoscere doni, insicurezze e imperfezioni che, se accordate, possono diventare parte del talento. Vorrei sempre più avere chiaro chi sono e dove vado, per poterlo **comunicare in modo limpido e metterlo a servizio**. Mi rendo conto che ancora non lo sto comunicando bene, o forse lo sto comunicando troppo poco: infatti non stanno arrivando molti clienti, ma ho fiducia e pazienza che le cose arriveranno quando sarà il momento, magari in forme che non mi aspetto.

Anche in questo aspetto **torna l'importanza dell'uso della parola: come mi presento agli altri, cosa comunico, cosa arriva di me**. Sto comunicando la mia verità, chi sono cosa faccio, come lo faccio? Lo sto facendo in modo che possa arrivare anche agli altri? Credo che questo sia fondamentale: se non comprendo bene in che modo posso aiutare e non riesco a comunicarlo in maniera efficace, diventa difficile attirare le persone da poter aiutare.

**L'uso della parola è centrale in tutte le fasi**: quando **mi presento al mondo** e dico cosa faccio; nel **primo contatto** telefonico, per messaggio o email; durante la **seduta**, nei vari momenti (colloquio iniziale, irraggiamento, post irraggiamento); **dopo la seduta**, mantenendo il filo con la persona tra un incontro e l'altro. Sono stati molto utili i laboratori di comunicazione di Andrea Marini e quelli di presentazione come operatori: mi hanno fatto comprendere l'importanza di darsi valore e riconoscere i percorsi formativi e le esperienze che ho fatto, anche quelli precedenti o paralleli alla formazione in Alaro.

Riassumendo, le parole sono importanti in tutte le fasi:

- prima dell'arrivo dei clienti, nella comunicazione verso l'esterno;
- nel primo contatto con la persona;
- durante la seduta, nei diversi momenti;
- dopo la seduta, nel mantenere la relazione.

Mi affascina questo tema: sapere che, come dice la mia insegnante Lila Devi Bonfanti, *“le parole sono incantesimi e creano mondi”*, mi dà fiducia. Le **parole**, per me, durante un trattamento, **sono anche strumento di radicamento e centratura**: mi aiutano a restare presente, focalizzata sulla persona e i suoi bisogni; mi sostengono, sostengono l'altra persona aiutandola a creare un suo mondo pieno di storie funzionali al proprio benessere.

Guardando al percorso fatto, sento che questo lavoro sulla **parola** non è solo un approfondimento teorico o tecnico, ma una **porta che si apre su una comprensione più ampia di me stessa come operatrice**. La parola, osservata e sperimentata, mi sta mostrando un modo nuovo di stare nella relazione: più attento, più consapevole, più vero.

Mi accorgo che ciò che sto imparando riguarda anche il **dialogo con me stessa**: come mi parlo, come mi racconto, quali mondi creo attraverso le parole. Il linguaggio che scelgo, dentro e fuori di me, crea chi sono, cosa faccio, la mia realtà e ciò che trasmetto agli altri.

Da qui nasce il mio impegno futuro: continuare a esplorare il **linguaggio** come strumento di **presenza e trasformazione**, come **sostegno alla relazione** e come vibrazione che **accompagna il trattamento**. So che ogni incontro porterà nuove scoperte e mi avvicinerà un po' di più alla direzione che mi è propria.

Questo percorso non finisce con questa tesi: **inizia qui**, ed è da questo punto che desidero proseguire, affidandomi al processo e dando valore ai doni che sto imparando a riconoscere dentro di me.

## Bibliografia

### Libri e testi di riferimento

Erickson Milton H., *La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici di Milton H. Erickson*, a cura di Rosen Sidney, Roma: Astrolabio MCMLXXXIII

Laguzzi Gabriele, *Pranoterapia, prano e pratica. Tecniche avanzate*. Roma: Edizioni Mediterranee, 2011

Laguzzi Gabriele, *Bio Pranoterapia, teoria, pratica e metodologia terapeutica*, Roma: edizione Mediterranee 2004


Rosenberg Marshall B., *Le parole sono finestre oppure muri. Introduzione alla comunicazione non violenta* Reggio emilia: edizioni Esserci 2003

### Video e materiali multimediali

Borzacchiello Paolo, *La cura delle parole*, Video youtube 2022

[https://www.youtube.com/watch?v=n\\_RrHMPDqps](https://www.youtube.com/watch?v=n_RrHMPDqps)

Borzacchiello Paolo, *Il potere delle parole*, Video youtube 2025

 ST.3 EP.10 | Paolo Borzacchiello - Il potere delle parole

Borzacchiello Paolo, *Persuasione, ormoni e parole potenti*, Video youtube 2025

 Persuasione, Ormoni e Parole potenti. Paolo Borzacchiello al Marketers World

Gheno Vera *Il potere delle parole giuste*, Video youtube 2018

 Il potere delle parole giuste | Vera Gheno | TEDxMontebelluna

### Dispense e materiali didattici

Dispense e materiali di formazione interna del corso di Operatore del Prana, Associazione A.L.A.R.O a cura dei docenti: Teresa Bagni, Andrea Marini, Gabriele Laguzzi. Anni di frequenza 2022-2025.

Dispense e materiali di formazione del corso per Insegnanti di yoga, Samadhi Firenze, a cura del docente Jacopo Ceccarelli. Anni di frequenza 2017-2020.