

*Al Sacro Femminile, che ispira tutto ciò che è Amore e Bellezza.*

*Alle Antenate, che sono con me da oltre il velo.*

*Alle Bambine che verranno.*



**FORMAZIONE TRIENNALE  
PER OPERATORE DEL PRANA  
ALARO**

**“SOTTO IL SEGNO DI AFRODITE”**

**RELAZIONE CONCLUSIVA  
DEL TERZO ANNO DI FORMAZIONE**

**di**

**FEDERICA CAPORALI**

**2024**



## INTRODUZIONE: CHE COSA MI HA PORTATA IN ALARO

Sono approdata allo studio della pranoterapia in seguito a un evento improvviso e imprevisto che ha sconvolto la mia vita lavorativa di bancaria in carriera.

Tutto ciò per cui mi ero formata, gli anni di Università, i decenni di lavoro, sono finiti da un momento all'altro in un *cul de sac* senza spessore né prospettive.

Sono stata presa di mira, e “fatta fuori”.

Senza alcun motivo apparente.

Archivate in fretta la cocente delusione e la costernazione del primo momento, ho cominciato a pensare che l'accaduto potesse contenere un messaggio per me e per la mia Anima...che la Vita mi stesse spingendo, con modalità chiare e brutali, a fare qualcosa che altrimenti non avrei mai fatto.

Sì, ma...che cosa?

Lì per lì, non mi veniva in mente niente.

So fare molte cose, sono sempre stata una creatura piuttosto eclettica, ma in quel frangente -con una spinta così forte verso un'altra direzione- serviva un'indicazione chiara.

Una via.

Un percorso inimmaginabile.

Occhi al cielo, mani con i palmi verso l'alto, ho chiesto.

“Cosa devo andare a fare? Qual è il talento che aspetta di essere sviluppato?”

Quando chiedo con intenzione, le risposte arrivano velocemente.

Nel giro di poche ore è arrivato da me un mio familiare che mi ha detto: “Ho un mal di denti pazzesco. Mi metti un po' le mani?”

Messaggio ricevuto!

Ricevuta anche l'immagine di quella bambina “strana” e introversa che si isolava per pensare e per leggere, che si curava da sé il mal di pancia con l'imposizione delle mani e con le mani scaldava il petto dei fratellini con la tosse, prima di metterli a letto.

Seguita dall'immagine di quella madre che usava le mani per comunicare con i propri figli non ancora nati, in uno scambio primordiale di energia tanto elementare quanto misterioso.

E loro sentivano, e rispondevano.

E ancora, di un bimbo col mal di pancia che chiedeva alla mamma di mettergli le mani sulla parte dolente, e diceva: “Mamma, però così mi scotti”!

Mi sono ricordata di quando la mia nonna aveva male alle gambe e io, ragazzina, le appoggiavo le mani e sentivo dove era lo squilibrio, e dopo averle tenute per un po' sulla parte, lei mi diceva che stava molto meglio.

Quel talento chiedeva, ora, attenzione. Chiedeva di essere sviluppato.

Trovare la scuola giusta, una volta individuato l'ambito, è stato facile.

E' tutto chiaro, quando il sentiero è tracciato a un livello superiore.

E quello che veramente siamo, trova sempre una via per manifestarsi.

*“Quando sarò di fronte a Dio alla fine della mia vita, spero che non mi sarà rimasta nemmeno una briciola di talento, e che io possa dire: Ho usato tutto quello che mi hai dato.”*

Erma Bombeck

## **IL PRANA E' E SI MANIFESTA. SCIENZA, NON FANTASCIENZA!**

La parola “prana” in sanscrito significa “vita”, “forza vitale”.

E' l'energia vitale che esiste in tutte le cose. Questa energia ci collega all'intero universo ed è la forza intelligente che sta alla base del nostro benessere fisico, mentale e spirituale.

Il prana non è solo l'energia vitale, ma è anche la matrice di ogni energia nell'Universo. Crea e pervade il nostro corpo, la nostra mente e tutto ciò che ci circonda.

Mi fa sempre sorridere quando dico che sono una pranoterapeuta, e puntualmente qualcuno mi risponde: “Io a queste cose non ci credo”.

A cosa, non credi?

Alla vita, all'energia che anima un corpo vivo e vitale?

La bioenergia è il punto focale della vita e della salute.

Esami come elettrocardiogramma e mioelettrografia dimostrano che esistono energie che percorrono e animano il corpo umano, e se è vero che queste energie possono essere rilevate e misurate, sarà anche possibile stimolarle e condizionarle in modo da condurre l'organismo verso un equilibrio, una situazione di dinamico, fisiologico benessere.

Diffidare di ciò che non è visibile, in nome della scienza, è un paradosso.

E' proprio la scienza a insegnarci che il mondo dell'invisibile, dell'estremamente piccolo, dell'infinitesimale, dell'imperscrutabile, esiste veramente e sostiene la Vita.

Alcuni studi scientifici hanno dimostrato che l'ovulo, quando viene fecondato, emette guizzi di luce: bagliori simili a piccoli fuochi artificiali, che celebrano il momento dell'avvio di una nuova vita.

Altri studi dimostrano in maniera incontrovertibile che gli spermatozoi riescono a trovare la loro strada verso l'ovocita guidati dal calore emanato da quest'ultimo.

Luce e calore: il prana che si attiva, il prana che pervade, il prana che orienta la

vita, che è vita e dà la vita.

IL PRANA E' e si manifesta in maniera evidente e tangibile, con luce e calore ma anche con formicolio, pizzicore, sensazione di “flusso”; e sa trovare modi per rendere visibile l'invisibile. Ad esempio informando l'acqua, che poi, congelata, rivela forme e trame evidentemente concepite da un'energia attiva e creativa.

La fisica ci insegna che qualsiasi sistema complesso (e l'essere umano è un sistema complesso) può modificare sè stesso solo attraverso l'intervento di una forza (informazione) esterna.

Il prana favorisce la capacità autocurativa e autorigenerativa dell'individuo, ha una valenza integrativa rispetto alle cure tradizionali e dà un apporto prezioso soprattutto negli ambiti non trattabili con farmaci o sui soggetti con farmacoresistenza.

Io non ho la sensazione di essere impoverita o svuotata dalla donazione pranica, anzi. Questo mi appare particolarmente evidente quando faccio qualche trattamento e non sono in condizioni psicofisiche ottimali, e alla fine della seduta mi sento immancabilmente meglio: più lucida, più carica, più centrata.

Sento che il prana viene emesso su richiesta del sistema, un po' come il latte materno, secondo un meccanismo a feedback positivo simile a quello che regola, appunto, la produzione di determinati ormoni. Più prana serve, più ne viene rilasciato, producendo un'azione benefica, riattivante e riequilibrante sia sul ricevente che sull'emittente. Le chirofrequenze emesse dalle mani del terapeuta possono essere tracciate e misurate, come ha dimostrato il chirtest messo a punto dal dottor Lapi. E' evidente che operiamo nel campo della biologia, e di alto livello, mi par proprio!

*“Energia è la capacità di un sistema di modificare lo stato di un altro sistema con il quale interagisce.”*

Igor Sibaldi

## LA TERMINOLOGIA

Le parole che si utilizzano sono importanti.

Le parole contribuiscono a forgiare il nostro pensiero, divenendo così un potente strumento con il quale si possono veicolare concetti e contenuti.

Io preferisco utilizzare il termine “pranoterapia” piuttosto che “pranopratica”.

La parola “terapia” ha origine greca e deriva dal termine *therapeia*, che a sua volta deriva dal verbo *therapeyo*, il quale ha il significato di *curare, guarire ed assistere*.

“Pratica”, dal greco “*praktiké*”, ha una sfumatura di significato meno nobile; ed è un termine riferito al “fare”, spesso in contrapposizione con il “sapere”, con la teoria, dal gr. *theōría*, der. di *theōréō* ‘osservo’

D'altra parte viene definito “praticone” chi esercita un mestiere, una professione, un'attività solo in virtù del fare, senza un'adeguata preparazione teorica, con cognizioni superficiali o capacità tecniche limitate.

Noi pranoterapeuti in formazione, lungo il nostro cammino triennale, abbiamo osservato con gli occhi e con l'esplorazione chirestesica; abbiamo studiato anatomia e fisiologia, e acquisito, quindi, le opportune basi teoriche; e sì, certamente abbiamo anche praticato, in una sinergia stretta delle tre dimensioni (osservazione, apprendimento, applicazione) che ci ha formati come, appunto, terapeuti deputati ad assistere le persone che a noi si affidano, affinché vengano stimolate e attivate le loro stesse forze guarenti e curative.

La pranoterapia è trattamento a tutto tondo e va anche oltre, creando una situazione di relazione in cui hanno importanza fondamentale da un lato l'empatia, la compassione e l'altruismo bioenergetici dell'operatore; dall'altro, la fiducia e l'apertura del cliente che creano una condizione essenziale affinché il dono pranico possa raggiungere, senza resistenze, tessuti e centri energetici del ricevente ed operare al fine di arrecare sollievo, stimolare il rinnovamento cellulare e la funzionalità organica, innescare processi di riequilibrio e ripristino

dell'omeostasi.

A volte, qualcuno mi chiede se chiunque può diventare pranoterapeuta; o se è appannaggio di pochi eletti che hanno un “dono”. Io rispondo che è come suonare uno strumento: tutti possono suonare, ma per farlo veramente bene occorre talento.

I talenti di base del pranoterapeuta sono sensibilità, attitudine a prendersi cura del prossimo, capacità di ascolto, empatia, desiderio di aiutare, capacità introspettiva, una buona carica di energia personale.

L'utilizzo di una terminologia “aulica” e appropriata, che renda onore alla nobiltà di questa disciplina, mi pare particolarmente importante nella relazione con un mondo dominato dalla cosiddetta “medicina ufficiale” intrisa da un meccanicismo e un oggettivismo esasperati ed esasperanti e da un'ipersegmentazione specialistica che tende a perdere di vista l'insieme e gli aspetti bioenergetici della Salute.

*Le parole sono sacre. Meritano rispetto.*

*Se scegli quelle giuste nel giusto ordine, puoi spostare un pochino il mondo.*

Tom Stoppard

## NUTRIRSI PER NUTRIRE

Ogni percorso vissuto con intensità e partecipazione comporta modificazioni profonde nella coscienza del protagonista; a maggior ragione, se si tratta di un percorso di formazione in una disciplina bioenergetica.

Per me, la primissima conseguenza è stata la presa di coscienza della necessità assoluta di nutrimento a tutto tondo, per mantenere un buon livello di energia generale e di pulizia del sistema.

Sono vegetariana fin dall'infanzia, e la scelta di alimenti prevalentemente vegetali e crudi è, da sempre, in linea con il mio istinto.

La novità, qui, è stata la scoperta dell'esistenza di diverse forme di nutrimento, non legate al cibo:

- il contatto con la Natura, che da piacevole esperienza occasionale è diventato una necessità quotidiana e un rito di apertura delle mie giornate;
- la respirazione consapevole, che guida verso una connessione più profonda tra il corpo, la mente e il mondo circostante;
- il digiuno, che per quanto possa sembrare strano è nutrimento, in quanto porta lucidità mentale e facilità di connessione e di dialogo con il campo;
- la frequentazione di persone sagge, benevole ed arricchenti per tenere alta la vibrazione di fondo della mia esistenza, e specchiarmi in specchi puliti dalla cornice scintillante, che mi rimandano un'immagine lucente di me stessa e mi stimolano ad essere la mia versione migliore. Persone che mi nutrono di generosità, bellezza, profondità, tenerezza e pensieri grandi.
- l'attività fisica, intesa non più come semplice attività sportiva, ma come rito di benessere e come modo per distaccarmi dai pensieri e lasciar emergere la parte creativa della mente.

Le intuizioni più potenti e improvvise le ho avute sciando o correndo all'alba.

- il canto, che ha la capacità di stimolare il sistema nervoso parasimpatico attraverso il nervo vago. Dal punto di vista neuroscientifico, il canto coinvolge diverse regioni cerebrali e attiva meccanismi di regolazione emotiva e fisiologica. Il canto influenza inoltre il sistema nervoso autonomo, attenuando l'attivazione del sistema simpatico e promuovendo una risposta di rilassamento psicofisico.
- la terapia del freddo, che stimola la produzione di sostanze antidolorifiche e antinfiammatorie come endorfine e citochine; stimola il metabolismo che è in grado di bruciare più in fretta le calorie; stimola la circolazione sanguigna, bilancia il sistema endocrino e favorisce lo smaltimento di tossine. Abitando al mare, posso fare bagni tutto l'anno e ne traggo grande beneficio.
- La Sofrologia, una disciplina volta a rilassamento e attivazione corporea e mentale ideata negli anni Sessanta dal neuropsichiatra spagnolo Alfonso Caycedo, che amava definirla “pedagogia della felicità”. Il nome fonde le parole greche sôs, equilibrio; phren, mente e logos, studio. Unendo in un'unica disciplina le tecniche di respirazione consapevole e i principi e concetti base di yoga, psicologia, meditazione, ipnosi, training autogeno, neurologia e mindfulness, la soffrologia punta a cambiare positivamente il modo di affrontare la vita e a creare un equilibrio tra i suoi vari aspetti. La soffrologia consente di stare in stati coscienziali alterati, e dunque di esplorare, da una prospettiva diversa, quella dimensione mentale che è connaturata all'esperienza della donazione pranica. Sono venuta a conoscenza di questa disciplina tramite il libro “Mani che curano” della pranoterapeuta Maria Cicconetti, secondo cui la soffrologia è di fondamentale aiuto alla pranoterapia, in quanto permette di far riacquistare la consapevolezza di sé e del proprio corpo, di rilassare la mente e di far affiorare emozioni e sensazioni. Sto praticando le tecniche soffrologiche

con continuità da qualche tempo, e trovo che si tratti di un nutrimento di prim'ordine per un operatore olistico.

- la Bellezza. Bei libri, bei film, belle opere d'arte, bei posti da vedere. Circondarsi di bellezza imprime una certa qualità alle emozioni, eleva il livello dei pensieri e la salute psico-emotiva.

E' fondamentale sentirsi nutriti, appagati e in pace con se stessi per poter portare nutrimento al prossimo.

*“Nutri te stesso godendo delle bellezze del mondo e utilizza l'energia che ricavi per portare nutrimento là dove occorre.”*

Marshall Rosenberg

## **IL FEMMINILE, VEICOLO SACRO DEL PRANA (SOTTO IL SEGNO DI AFRODITE)**

Durante il triennio di formazione come pranoterapeuta mi sono interessata, in parallelo, allo studio del femminile, approfondendo i modelli archetipici delle antiche divinità mitologiche e la prospettiva psicologica della donna alla luce di queste immagini di femminilità, rimaste vive nell'immaginario collettivo umano per oltre tremila anni, secondo l'elaborazione della psichiatra e analista junghiana Jean Bolen.

Si tratta di potenti immagini interiori, appartenenti alla cultura occidentale da millenni, che definiscono aspetti dell'essenza dell' essere umano fin dalla notte dei tempi. Ci sono familiari, anche perché rappresentano modelli di vita e comportamento riconosciuti all'interno del nostro inconscio e in quello collettivo. Sono universali e senza tempo. Questi archetipi abitano nell'inconscio di ognuno di noi; e questo a prescindere dal genere di appartenenza, in quanto gli uomini hanno, secondo l'interpretazione junghiana, un'Anima che assomma le caratteristiche del femminile, così come l'Animus delle donne è un ricettacolo di qualità maschili, incarnate dai vari Dei.

Attraverso il mito, l'immaginazione umana elabora e narra un discorso, dando vita a divinità specifiche che sono determinate dalla funzione che esse svolgono. Sono o diventano figure immaginarie, ma sono anche entità religiose sostanziali, definite dal loro modo di rapportarsi al mondo naturale e umano e dallo statuto cultuale che esse rivestono attraverso il loro manifestarsi nel sacro. Si ritiene generalmente che le dee dell'antichità nascano e prendano forma, almeno nel senso evolutivo della costruzione di forme immaginarie e tipologiche, da un modello originario molto generale, quello presupposto dalla figura della «Grande Dea» dell'Europa neolitica. Le molte dee che ci appaiono in diverse culture, fin da epoche anteriori all'Età del Bronzo, sarebbero personificazioni varie della Dea Madre, generosa, feconda e intenta al compito di generare, di procreare la vita.

Personificazioni, dunque, dell'energia e della potenza generatrice e rigeneratrice del femminile.

In ogni individuo sono presenti tutte le dee contemporaneamente, alcune più attive, altre in forma più latente. La manifestazione degli archetipi dipende spesso dalle fasi della vita: da giovani potremmo aver avuto molto attivo un archetipo che da adulti resta più sullo sfondo. Più complessa è la personalità dell'individuo, più stratificati gli archetipi.

Le sette dee greche principali sono Estia, Demetra, Era, Artemide, Atena, Persefone e Afrodite. La Bolen le ha suddivise in tre categorie, con caratteristiche psicologiche comuni: le dee vergini, le dee vulnerabili e la dea alchemica.

Il primo gruppo è costituito dalle dee vergini Estia, Artemide e Atena: rappresentano le qualità femminili dell'indipendenza e dell'autonomia.

In questo contesto, la verginità della dea significa prima di tutto che la sua essenza risiede non nel rapporto con il prossimo o nelle passioni, emotive e amorose, a causa delle quali gli esseri umani e divini sono vulnerabili e soggetti a contaminazioni temporali e sensibili, bensì nella natura immutabile e veritiera che trova la propria essenzialità nell'autosufficienza e nella quasi totale indipendenza. Negli Inni omerici esse vengono nominate come le uniche che non sono sottoposte agli influssi di Afrodite.

Il secondo gruppo è costituito dalle dee vulnerabili, o dipendenti: Era, Demetra e Persefone, che rappresentano, invece, l'archetipo dell'orientamento verso il rapporto con l'altro.

Infine vi è Afrodite, dea dell'amore e della bellezza, detta dea "alchemica". Rappresenta, da sola, il potere trasformativo dell'amore, la creatività, l'apertura al cambiamento. Assomma in sé le caratteristiche di forza e indipendenza del primo gruppo di dee e il desiderio di interazione profonda del secondo, condito da una potenza che, sulla cresta di anticonformismo e gioia di vivere, conduce alla manifestazione e alla massima riuscita del proprio intento.

Non per niente, fu lei ad aggiudicarsi la mela d'oro del Giardino delle Esperidi!

Non ho potuto evitare di cogliere le innumerevoli analogie che intercorrono tra i caratteri tipici delle divinità -che assommano tutte le connotazioni psicologiche del femminile- e le caratteristiche necessarie al pranoterapeuta per esercitare efficacemente la propria attività.

**Artemide** è l'archetipo della sorellanza ed è la prima dea vergine. Rappresenta la vita selvaggia e il contatto con la Natura, il coraggio e la libertà. Il suo tratto peculiare è l'indipendenza. La concentrazione sull'obiettivo, la perseveranza -malgrado gli ostacoli- la connessione profonda con la Natura, la familiarità con la dimensione onirica, l'attitudine a non seguire schemi tradizionali e sentieri tracciati: queste sono caratteristiche di Artemide, la Dea della caccia e della Natura selvaggia, quella con la quale io mi identifico maggiormente.

**Athena** è l'emblema del potere mentale, dell'obiettività, del controllo, dell'organizzazione, della stabilità. Il suo tratto peculiare è la razionalità. Di Athena, Dea della guerra, al pranoterapeuta serviranno la capacità di conservare sangue freddo e la giusta distanza dal cliente, la fiducia in sé, la capacità di organizzare il lavoro e di gestirne efficacemente gli aspetti finanziari, burocratici e pratici.

**Estia** è l'archetipo della vecchia saggia; è completa in se stessa, ama la solitudine, la concentrazione, si dedica volentieri alla cura dello spazio abitativo. Il suo tratto peculiare è la spiritualità. Estia, Dea del focolare domestico, aiuterà l'operatore pranico ad allestire uno spazio ordinato, curato e accogliente in cui ricevere gli assistiti. Capace di grande introspezione, con una spiccata attitudine alla meditazione, affidabile e serena, Estia mette l'interlocutore a proprio agio e lo fa sentire benvenuto e accolto.

**Era** rappresenta la moglie fedele, la sopportazione, l'impegno. Il suo tratto peculiare è la lealtà/fedeltà. Era, la Dea moglie, spinge ad impegnarsi nella relazione di cura, a dedicarsi alla controparte, a non mollare, qualsiasi situazione si presenti.

**Demetra** rappresenta l'archetipo materno. Le sue caratteristiche sono accoglienza, generosità, protezione e altruismo. Il suo tratto peculiare è l'istinto materno. Demetra, la Dea madre, paziente e generosa, porta la propria attitudine ad accudire e a nutrire.

**Persefone** rappresenta l'eterna fanciulla, anche da adulta. E' caratterizzata da empatia, apertura verso gli altri, sensibilità, profondità, ma anche dipendenza e passività. Il suo tratto peculiare è la ricettività. Da Persefone, la Dea figlia, il pranoterapeuta potrà mutuare le caratteristiche di apertura e ricettività al cambiamento, e il saper attendere riferito alla risoluzione di un sintomo o anche alla predisposizione personale del cliente, che magari ha bisogno di tempo -e di elaborazione- prima di riuscire a sottoporsi alla terapia pranica.

Persefone, la sposa di Ade re degli Inferi, conosce l'occulto e ha familiarità con le percezioni extrasensoriali e con il linguaggio simbolico che il Campo utilizza per dare informazioni.

**Afrodite**, ultima dea, unica alchemica; è attraente, sensuale, estroversa e spontanea. I tratti peculiari sono la creatività e la gioia di vivere. E' colei che rappresenta il potere trasformativo della relazione. Afrodite è l'essenza trasformatrice, sintesi efficace di creatività e abilità: la capacità di operare "nel flusso", oltre lo spazio e il tempo, di godersi l'attimo e il percorso, di travolgere e farsi travolgere, di lasciarsi totalmente assorbire dal momento e poi, un istante dopo, di distaccarsi e dedicarsi ad altro, sono caratteristiche afrodisiache estremamente preziose per l'operatore pranico.

L'Alchimia, tecnica spirituale ed ermetica, si prefigge di trasformare il piombo in oro, attraverso un processo di dissoluzione e completo rinnovamento materico ("solve et coagula").

La mia personale riflessione è che, in un mondo che tende a negare e a banalizzare la potenza del femminile, la valenza alchemica rappresentata da Afrodite possa e debba essere ricercata, contemplata, ammirata.

Posso immaginare di invocare il potere della Dea e portare nel mio personale

laboratorio alchemico il mio essere operatrice del prana per attraversare le tre fasi colorate del processo:

-Nigredo: la fase al nero, la notte, il contatto e la resa all'ombra. Accettazione. Attesa. Fase uterina, imparare a stare nell'oscurità come in un laboratorio misterioso in cui tutto si compie .

-Albedo: fase al bianco, l'alba, l'energia del risveglio, la fiducia nei nuovi germogli. Le sorprese che arrivano. La manifestazione.

-Rubedo: fase al rosso, finalmente il sorgere del sole pieno e la fioritura delle proprie risorse sentendo di essere sulla via giusta, sul proprio sentiero.

Questo, nella consapevolezza che il processo alchemico non è mai finito, ma si rinnova continuamente.

Ho fatto una particolare riflessione sulla necessità ed opportunità di integrare, nella mia vita e nella mia esperienza di pranoterapeuta, l'archetipo di Afrodite.

Cresciuta in un ambiente intellettuale, che mi ha sempre spinto a fare sacrifici, a studiare, ad essere previdente e razionale, a tenere lo sguardo sull'obiettivo (come Artemide) e a puntare tutto sulle mie capacità mentali (come Atena), ho un po' perso di vista i doni afrodisiaci del vivere nel qui ed ora, dell'uscire dal mentale per manifestare ciò che passa su altri piani, del dare importanza al piacere e alla felicità come fonti preziose di nuove opportunità.

Mi sono venute in mente le parole di uno sciamano colombiano, che senza conoscermi per nulla una volta mi disse:”se continui a mentalizzare così tanto, va a finire che ti sfugge l'opportunità della manifestazione!”

Consapevole delle necessità di uscire dalla dinamica abituale della razionalità e del controllo per lasciar fiorire la mia potenza leggera e creativa, auguro a me stessa che Afrodite, la dea alchemica, sia sempre con me e mi ricordi che ogni processo va svolto senza mai perdere di vista Piacere e Gioia!

Infine, alcune frasi che il pranoterapeuta può dire a sé stesso per invocare le dee e il loro potere di aiuto:

Artemide, aiutami a essere concentrato sul mio obiettivo.

Athena, aiutami a pensare e ad essere razionale.

Estia, vieni a darmi pace e intuizione.

Era, aiutami a impegnarmi nella relazione.

Demetra, fammi essere accogliente e generoso.

Persefone, donami la tua ricettività e apertura.

Afrodite, aiutami a gioire e godere della vita.

*“All'inizio, le persone pregavano la Creatrice della Vita, la Signora del Cielo.*

*All'alba della religione, Dio era una donna.*

*Ricordi?”*

Merlin Stone, *When God Was a Woman*

## LA SEDUTA PRANICA – SETTING E STRUTTURA

Ho ricavato, al piano seminterrato della mia abitazione, una stanzetta con una piccola finestra adibita ai trattamenti di pranoterapia, dove posso operare in tranquillità.

Nel corso di una lezione del primo anno avevamo fatto una meditazione per visualizzare il nostro personale spazio pranico, e mi erano arrivate alcune immagini vivide: in alto le onde del mare, in basso un colore viola, con una sensazione di soffici ta.

Ho acquistato un piccolo proiettore che riproduce sul soffitto colore e movimento del mare, e un tappeto viola soffice a terra. Sopra il lettino stendo dei teli di cotone bianchi ricavati da lenzuola che non uso pi , con lacci per tenerli fermi e un'apertura in corrispondenza del foro per la posizione prona.

Tengo a portata di mano fazzoletti in cotone bianco da interporre tra le mie mani e la pelle nuda del cliente sulle zone scoperte, come consigliato dal dottor Lapi il quale sosteneva che la pezzuola bianca potesse in qualche modo amplificare gli effetti dell'emissione pranica.

Sulle mensole ho delle piante, uno stereo con una chiavetta USB sulla quale ho salvato dei brani rilassanti; un grande quarzo rosa per aprire il cuore e facilitare l'empatia; la presenza discreta di una piccola statua di Shiva, la divinit  indiana deputata a riportare l'equilibrio nel mondo assorbendone i veleni.

Alle pareti, poster sui chakra e sulla riflessologia.

Una lampada di sale, che tengo sempre accesa, purifica e illumina l'ambiente.

E' uno spazio piccolo e semplice, che mi mette di buon umore ogni volta che ne varco la soglia.

L'aria profuma di sale e di lavanda.

La messa in fase iniziale   ora molto rapida: due gocce di olio di lavanda sui palmi delle mani -se l'odore non   sgradito al cliente-; qualche respiro profondo, e sono pronta a procedere.

Ho sistemato il lettino in modo da poterci girare attorno e tendenzialmente stare alla destra del cliente, così da avere la mano sinistra sulla zona encefalica.

Il mio mancinismo, di cui ho preso coscienza in età adulta -a quanto pare sono stata "corretta" in età molto precoce- è, in ambito pranoterapico, piuttosto evidente.

La mano sinistra è quella più sensibile nella chirestesia e quella più attiva nell'emissione del flusso pranico, tanto che se sento qualcosa con la destra poi vado a risentirlo con la sinistra, che fornisce feedback più puntuali e precisi. Utilizzando una metafora legata alla navigazione, la sinistra è il comandante -intuitiva, potente, audace- , la destra il timoniere - affidabile, metodico, riequilibrante-.

La seduta comincia con un momento di rilassamento guidato in cui invito il cliente a immaginare di essere disteso comodamente in un contesto naturale di suo gradimento, in un momento in cui non deve fare nulla se non rilassarsi e godersi l'attimo, prendendo il sole nell'aria piacevole e tiepida di una giornata serena.

Seguono alcuni minuti di respirazione profonda addominale guidata.

Successivamente procedo a fare un "giro" di chirestesia generale.

Devo fare molta attenzione ad ascoltare attivamente ciò che il corpo del cliente mi suggerisce, senza lasciarmi influenzare né da quello che il soggetto mi racconta, né da esperienze precedenti, né -a volte- dalla mia stessa impazienza di passare all'emissione di prana.

Comincio, immancabilmente, irradiando l'area encefalica; e qui, raramente a contatto.

Sulla testa preferisco stare a distanza di uno/due centimetri, andando a toccare il corpo eterico anziché quello fisico.

Durante questa fase, quasi sempre la produzione di calore è così intensa che devo togliermi uno strato di vestiario per essere a mio agio. L'emissione di calore si produce in pochissimo tempo, anche se opero in una stanza fredda o fresca e

comincio con le mani fredde.

Procedo, poi, sulle zone segnalate dall'esplorazione chirestesica e su quelle richieste dal cliente. Ogni area viene irradiata per un lasso di tempo variabile: raramente osservo quanto tempo ci impiego, di solito sento quando l'emissione pranica si "allenta", si "scarica", e allora passo oltre. Può capitare che un'area trattata "chieda" con insistenza che io rimanga lì sul punto; in quei casi, la sensazione è come di avere le mani attratte da un magnete potente, e di fare fatica a staccarle.

Se c'è un dolore localizzato attiverò il mio protocollo antalgico di base, che consiste nell'irradiare per bene la parte e poi "togliere" con movimenti antiorari e l'immagine mentale di una cascata argentea che scende dalla luna a pulire, rinfrescare, lenire la parte; successivamente, "mettere" con movimenti in senso orario e l'immagine mentale di una colata di oro per rigenerare i tessuti.

La prima seduta è sempre di esplorazione e di ricognizione. Di solito, al primo trattamento si capisce benissimo con chi si ha a che fare, quanto motivato è il soggetto alla risoluzione delle problematiche che lo riguardano (o quanto vi è affezionato!) e come gestire le sedute successive.

Il cliente scettico necessiterà di maggiore contatto fisico, farà domande sulla mia formazione e gradirà integrazioni "tangibili" al trattamento pranico, come le tecniche di riflessologia. Apprezzerà, inoltre, in maniera particolare le indicazioni ricevute dall'operatore tramite la chirestesia: "Sì, è vero, mi fa male proprio lì...come fai a saperlo???"

Con lo scettico non menzionerò mai chakra, energie sottili o informazioni ricevute dal campo; potrò fare riferimento alla misurabilità delle chirofrequenze o al fatto che la ALARO è stata fondata da un medico neuropsichiatra e che la formazione comprende studi di anatomia e fisiologia e relativi esami da superare. Il cliente di mente aperta tenderà ad abbandonarsi alle mie mani con fiducia e curiosità e -spesso- ad addormentarsi sul lettino.

Alla fine della seduta, spesso eseguo l'esplorazione kinesiologica dei chakra e il

conseguente riequilibrio energetico.

Il movimento di chiusura del trattamento per me è costituito da tre circonduzioni del capo in senso antiorario, accompagnate da tre respiri profondi. Penso che la ritualità sia importante per consentire al “sistema operativo” di attivarsi e attenuarsi con agio e rapidamente, passando da una fase all'altra: lucidità e presenza nel qui ed ora / immersione nel flusso dell'attivazione pranica, con le onde alfa cerebrali che stimolano il sistema nervoso parasimpatico e mi conducono in uno stato meditativo profondo, dove il pensiero lascia spazio al sentire e all'intuizione.

Infine avviso il cliente che il trattamento è terminato e lo invito a rimanere in relax ancora per qualche minuto mentre appunto sul mio taccuino gli aspetti rilevanti del trattamento: che cosa è emerso dalla chirestesia, che punti ho trattato, che feedback ho avuto, come ho sentito i chakra, se mi sono arrivate immagini o simboli durante la seduta. Penso che sia importante tenere traccia di tutto, anche perché spesso il significato di ciò che arriva nel corso della seduta non emergerà subito, ma più avanti nel tempo.

Sono sempre piuttosto restia a condividere con il cliente ciò che ho visto o sentito; tendo piuttosto a fare domande aperte, per capire quale può essere il significato delle informazioni trasmesse dal campo.

Di solito la persona mi trasmette, a questo punto, le sue sensazioni di intenso benessere e rilassamento.

Per me è un momento molto appagante.

Penso che non ci sia nulla di più semplice, e allo stesso tempo di più potente, del prendersi cura di un altro essere umano attraverso il tocco, andando ad attivare tutto un retaggio di sensazioni ancestrali legate all'accudimento, all'affettività, alla sicurezza.

Il tatto è stato descritto come il mezzo fondamentale attraverso il quale entriamo in contatto con il mondo e allo stesso tempo come il sistema sensoriale più semplice e lineare.

Il tocco evoca la forza vitale dell'individuo, la quale si attiva rimettendo in moto tutto il sistema psico-fisico-energetico per il ripristino dell'equilibrio sistemico, lasciando il soggetto sereno e appagato.

A contatto con le mie “mani calde”, in una relazione elementare tra mammiferi che interagiscono con un linguaggio silenzioso, il soggetto si abbandona al relax, sbloccando la sua propria capacità autoriparatrice.

*È sempre il semplice che produce il meraviglioso.*

Amelia Barr

## LA CHIRESTESIA

La chirestesia è uno strumento a me particolarmente affine. La mano sinistra, in particolare, ha facilità nella rilevazione di squilibri e dissonanze. Passo le mani sul corpo del cliente abbastanza rapidamente, tipo scanner; e ci sono punti in cui il feedback che ricevo è alterato. E' come se quei punti avessero una densità diversa dal resto del corpo; la sensazione che provo è un misto tra uditiva e tattile. Il linguaggio che tendo ad utilizzare è di tipo uditivo; tendo ad pensare “questo ginocchio ronza” o “la spalla fa rumore”.

Se la sensazione è più fisica, tipo brividi o chiodo conficcato, di solito si tratta di un evento traumatico.

Altre volte, la sensazione è di nausea; e qui, perlopiù si tratta di qualcosa che il cliente “fa fatica a digerire”.

Emblematica la chirestesia su Miriam, che aveva fatto da poco una brutta caduta in casa e si era ferita allo stinco sinistro. Sentendola con le mani, ho sentito forti brividi in corrispondenza della spalla destra.

*“Hai sbattuto anche la spalla destra, eh?”*

*“Sì!” (sbigottita). “Come hai fatto a indovinare???”*

Non si tratta di “indovinare”...è mettersi in ascolto!

Sempre Miriam era preoccupata perché un esame ecografico aveva evidenziato una formazione a un'ovaia. Alla chirestesia non sentivo nulla di consistente, mi pareva che ci fosse dell'acqua, o comunque qualcosa di molto soffice.

Un esame clinico più approfondito, infatti, ha rilevato la presenza di una ciste acquosa.

Quasi sempre, quando la chirestesia evidenzia una debolezza che comunico al cliente, poi allo stesso viene in mente la problematica connessa.

Mario, che è un razionalista coi fiocchi, mi aveva chiesto di mettergli le “mani calde” sulla schiena. Durante la chirestesia appariva infastidito.

*“Cosa fai lì sul collo, ti ho detto che ho male alla schiena!”*

Eppure, il collo “faceva rumore”.

Domanda aperta.

*“Che sensazione provi qui a sinistra? A questa altezza?”*

*“Adesso, niente. Ma già che mi ci fai pensare...a volte mi dà fastidio proprio lì, mentre mastico”.*

In aula, durante un trattamento in coppia con Sabrina, ho sentito “ronzare” le sue mani. La cosa lì per lì non le ha detto nulla. Ci ha pensato un po', e poi le è venuto in mente che anni prima aveva avuto un'infezione, in seguito alla quale, per un lungo periodo, aveva avuto difficoltà a muovere le mani.

La chirestesia è uno strumento di fisica quantistica, e va al di là del tempo e dello spazio, rilevando fragilità presenti, passate e anche future!

Un esempio chiarissimo -che mi ha vista non come operatrice, ma come persona trattata- è stato quando Carla, in aula, ha avvertito una fragilità alla mia spalla destra, che lì per lì non mi ha fatto pensare a nulla di particolare. Due mesi e mezzo dopo, appena partita per le vacanze, ho iniziato ad avere un dolore fortissimo alla spalla destra. Mi sono tornate in mente le parole di Carla: evidentemente la spalla era già debole, e aspettava la vacanza -e che il relax del corpo “mollasse” il controllo-per esprimersi in tutto il suo disagio! La chirestesia è uno strumento potente di comprensione dello stato del cliente; e a volte mi viene da riflettere su quanto sia un atto intimo, per la persona, esporsi in modo da lasciarsi “leggere” così in profondità. Il pensiero va alla necessità di essere all'altezza della delicatezza della situazione e di tanta apertura, della quale il cliente spesso non è nemmeno consapevole.

*“La sensibilità è un dono prezioso e raro. Chi è sensibile sente il doppio e in anticipo, sente la pioggia prima ancora che gli cada addosso e sente le urla di chi piange in silenzio; chi è sensibile non ha bisogno di spiegazioni inutili, preferisce un abbraccio muto.” - Dumitru Novac*

## **I COLORI**

I colori hanno da sempre, per me, un'importanza fondamentale.

Ho un guardaroba molto colorato e tendo a scegliere gli abiti da indossare in base all'umore del momento; ho sempre utilizzato molto pennarelli ed evidenziatori per studiare, abbinando mentalmente colori e grado di importanza delle parti da ricordare.

Quando devo ricordare delle sequenze -ad esempio, le forme delle arti marziali- memorizzo le sequenze di colori. Ogni movenza ha un colore suo proprio, l'abbinamento sorge automatico e naturale; e così riesco a ricordare sequenze anche molto lunghe.

Ciò premesso, è stato molto interessante, per me, sperimentare l'utilizzo dei colori nei trattamenti pranici, verificarne le qualità terapeutiche e lasciare spazio a ciò che tende ad emergere naturalmente, cercando di lasciare in disparte il tentativo di concettualizzare proprio della mente razionale.

Mi ha colpito una considerazione fatta in aula, a proposito della cromopuntura. Teresa ha detto: “Per quanto un macchinario possa essere efficace, non avrà mai la ricchezza di sfumature cromatiche della mente umana”.

Mi sento di aggiungere: “Per quanto un macchinario possa essere perfetto, non saprà mai selezionare la frequenza adatta come fa la coscienza umana quando si addentra nel Campo”.

I colori, durante i miei trattamenti, compaiono da sé; e hanno sfumature e tonalità ben precise, e ricorrenti.

### **Blu**

Durante i trattamenti pranici, il colore che “arriva da sé” più spesso è il blu, e si tratta sempre della stessa tonalità: un blu-grigio scuro, comunemente denominato blu notte.

Io lo chiamo “il blu che risolve”.

Come la notte ha la funzione di permettere alla vita di rigenerarsi, così il blu notte simboleggia la capacità di rigenerazione dell'organismo.

E' una tonalità austera, rassicurante e affidabile. Rinfresca e tonifica. Calma e dà struttura.

Il blu “arriva” quando c'è infiammazione, tensione, bisogno di contenimento e di dare struttura.

Spesso mi appare sotto forma di nastro che va ad avvolgere e a proteggere l'organo o la parte del corpo.

## **Verde**

Il verde, a differenza del blu, per quanto mi riguarda non arriva da sé ma va richiamato e necessita di una certa concentrazione. Il “verde che pulisce” è un verde chiaro brillante. Riequilibrante, armonizzante, adatto a portare via tutto ciò che non serve.

Con il verde arriva l'immagine di spazzole e scope, a sgombrare la parte da ogni impurità.

Il verde prato è il colore della fotosintesi e del processo di trasformazione. Sfiammante, lo utilizzo come colore complementare al rosso quando mi trovo di fronte a un quadro infiammatorio.

Utilizzo il verde anche sul quarto chakra, per amore incondizionato e apertura del cuore.

In questo caso, si tratta di un verde giada luminoso.

Il verde giada simboleggia l'attenzione alla salute nella sua accezione più estesa, e indica la pietra del cuore.

## **Rosso**

Il rosso che utilizzo per trattare è un magenta, elegante e delicato.

Lo utilizzo quando serve uno stimolo: astenia, freddolosità, basso tono dell'umore.

Lavora in maniera pulsante e diffusa.

Il rosso magenta è il colore delle molteplici possibilità, ci dice che abbiamo il potere di trasformare la realtà e che tutto è possibile per chi crede.

Il rosso che compare da sé in situazioni infiammatorie è più acceso, e richiede l'intervento del verde.

## **Violetto**

Il violetto è colore sterilizzante, cicatrizzante, calmante, ipotensivo.

Aperto a infinite possibilità e ha poteri psichici.

Utilizzato per il trattamento della medulla.

Per quanto mi riguarda, necessita di particolare concentrazione per essere evocato ma poi, una volta che c'è, è piuttosto stabile.

È un violetto chiaro brillante, effetto neon.

A volte lo squilibrio del cliente mi si presenta con un colore giallo ocra, e occorre richiamare il violetto durante il trattamento, per riequilibrare.

Il violetto è il colore simbolo della gnosi che conduce all'illuminazione, alla comprensione profonda della realtà. Non per niente, è il colore associato al settimo chakra.

## **Argento e Oro - “SOLVE ET COAGULA”**

L'argento e l'oro, per me, “cadono dall'alto”.

L'argento si abbina al movimento antiorario delle mani laddove c'è un dolore localizzato o una tensione, per sciogliere e lenire. L'immagine è di una cascata d'acqua di colore bianco-argenteo che scende dalla luna e lava la parte interessata, portando via ogni infiammazione e impurità.

L'argento agisce al buio, l'immagine mentale è notturna.

Il colore argento è collegato all'energia delle emozioni ed è simbolo lunare e femminile.

Respinge le energie negative e fa superare i blocchi mentali ed emotivi.

Dopo l'argento arriva l'oro, abbinato al movimento orario, a portare rinnovamento cellulare, ossigenazione dei tessuti e nuova linfa.

Laddove l'argento scioglie, l'oro crea nuova materia e ricompatta.

Il colore oro rappresenta benessere e successo: è l'obiettivo supremo dell'alchimista.

L'oro agisce alla luce del sole: io lo visualizzo come una cascata liquida che arriva dal cielo, abbondante e scintillante. Una manna dal cielo!

Oppure come un vapore dorato che viene sprigionato dai palmi delle mani.

Quando visualizzo l'oro, tendo ad accompagnare il movimento rotatorio delle mani con il movimento rotatorio del soffio, anche quello lo visualizzo come una luce dorata scintillante.

Il colore oro lo utilizzo anche nella mia personale sequenza di radicamento, che consiste nel visualizzare mentalmente un fluido dorato che parte dal centro della Terra e attraversa il mio corpo dal centro della pianta del piede sinistro, per poi attraversare tutto il corpo e scaricare un fluido marrone dal centro della pianta del piede destro, di nuovo alla Terra.



*“Le leggi dei colori sono inespriabilmente belle, proprio perché non sono dovute al caso.”*

Vincent Van Gogh

## LA PRANOTERAPIA COME STRUMENTO DI PRONTO SOCCORSO

La pranoterapia, nella mia esperienza, si è rivelata molto utile anche come strumento di pronto soccorso.

La prima volta che l'ho utilizzata è stato in montagna, quando mio figlio Alessio si è infilato a gambe nude in un cespuglio alto d'ortica. Sono bastati pochi minuti di trattamento, su una panchina adattata a lettino, per far sparire prurito e rossore. Ero sempre in montagna con la mia amica Giorgia F., dolorante dopo una lunga camminata per via di una ciste al collo del piede che le si era infiammata.

Dopo un solo trattamento, il dolore è scomparso del tutto e abbiamo avuto modo di continuare il cammino: il benessere è stato immediato.

L'applicazione pranica ha risolto in pochi minuti ad Alessio un attacco di tosse ostinata, e ha fatto sparire un mal di testa fortissimo a mio marito, in maniera piuttosto curiosa.

Ho chiuso gli occhi, e ho visto il campo inondato di un giallo ocra.

Gli ho chiesto: *“Secondo te, di che colore è il tuo mal di testa?”*

*“Giallo”.*

Ho tenuto la sua testa tra le mani, lasciato andare il prana e applicato il viola, colore complementare.

Mal di testa completamente sparito nel giro di cinque minuti.

Utilizzo spesso la pranoterapia anche per dare sollievo ai miei figli che praticano lo skateboarding e spesso cadono. Dicono che li rimette in sesto come nient'altro!

*“Chi non crede nei miracoli, non è un realista.”*

Audrey Hepburn

## **L'EMPATIA TRA OPERATORE E CLIENTE: TROVARE L'EQUILIBRIO**

Tra operatore e cliente si crea un'alleanza particolare.

E' un processo dinamico, un po' come camminare sul filo.

L'operatore deve essere empatico e saper ascoltare, deve essere rispettoso dei limiti della persona che ha di fronte e non giudicante; al tempo stesso deve saper stare a distanza di sicurezza, per evitare di essere troppo coinvolto, di farsi travolgere e impoverire a livello energetico.

Occorre equilibrio anche in ciò che si dice.

Io tendo a non dire tanto, se vedo o sento qualcosa che mi incuriosisce preferisco fare domande aperte. Spesso, ciò che la persona risponde conferma le mie sensazioni e dà un certo qual orientamento alla pratica.

Le prime volte mi tuffavo nella pratica a capofitto, come un bambino iperattivo in una pozzanghera: sentivo una grande energia, e i feedback entusiastici mi gratificavano molto. Mi è capitato più volte di “tirarmi addosso” i malesseri della persona trattata, in maniera precisa e inconfondibile e “a specchio”.

La mattina dopo aver trattato mio figlio Giovanni che era caduto in motorino, mi sono alzata con un gran male alla spalla, nel punto in cui lui aveva sbattuto sull'asfalto e con lateralità invertita. Io chiamo questo fenomeno “l'effetto sindone” perché è come se un velo si staccasse dal cliente per posarsi sull'operatore e lasciarvi un'impronta energetica, arrecandogli gli stessi sintomi.

Ho trattato mio figlio Federico che aveva mal di gola e l'arcata dentale destra infiammata, e mi sono ritrovata con il mal di gola e l'arcata dentale sinistra dolente.

Sempre durante un trattamento a Federico, sulla medulla, ho sentito cedermi le gambe, al punto di dovermi appoggiare allo sgabello. Facevo proprio fatica a stare in piedi.

Trattando mio padre che aveva mal di schiena, lì per lì non ho avvertito nulla di

particolare ma il giorno successivo mi sono svegliata con un forte dolore alla schiena, e non mi capita praticamente mai di avere mal di schiena!

Penso che sia dipeso dal fatto di avere a che fare con persone che amo profondamente e con le quali tendo a “fondermi” a livello energetico.

L'aspetto curioso è che, quando si verifica l'”effetto sindone”, nella persona trattata i sintomi hanno una remissione rapida e in compenso poi sono acciaccata io!

E' solo con il tempo e con la pratica costante che ho imparato ad essere più centrata e a non lasciarmi trascinare dal momento. In questo mi ha aiutata l'immaginazione creativa: mi immagino una capsula isolante trasparente, tipo vetro, che mi avvolge e mi protegge, o una barriera luminosa unidirezionale che mi separa dalla persona stesa sul lettino e lascia passare il flusso energetico solo da me a lui/lei, e non viceversa.

A volte la forte empatia con il cliente conduce a una “sensibilità di comprensione” accentuata.

Trattando Arianna, la figlia di una mia carissima amica, alla quale avevano appena estratto un dente del giudizio, ho sentito, semplicemente stando in piedi dietro di lei stesa sul lettino, il punto esatto in cui era la ferita: ho sentito dolore all'arcata dentaria inferiore destra.

Il fatto è che la mente razionale si ricordava che avesse detto che era stato estratto il molare superiore!

La sfida è accogliere e utilizzare la sensibilità innata senza lasciarsene travolgere, collocandosi alla giusta distanza emotiva e psicoenergetica dal cliente.

*“...Non troppo lontano da sembrare indifferente, ma nemmeno troppo vicino, perché l'emozione, a volte,*

*può abbagliare”*

(La giusta distanza, 2007).

## **UN ESPERIMENTO RIUSCITO: LA MUMMIFICAZIONE**

Incuriosita dalla possibilità di mummificare la materia organica, ho deciso di cimentarmi nell'impresa partendo da due clementini identici, di uguale peso (70 grammi).

Uno è stato posizionato su uno scaffale della libreria in salotto, e lasciato lì per tutta la durata dell'esperimento (due settimane). L'altro è stato posizionato su un altro scaffale, a buona distanza dal primo, alla stessa altezza; e trattato quotidianamente con il prana per una decina di minuti almeno.

Alla fine delle due settimane, il primo clementino pesava 42 grammi e mostrava evidenti segni di decomposizione organica, con produzione di muffa.

Il clementino pranizzato era completamente disidratato, senza alcun segno di decomposizione e pesava solo 15 grammi.

Ho trovato molto interessante l'esperimento, prova certa dell'emissione di un fluido che ha la capacità di influire in maniera rilevante sulla materia, arrestandone addirittura i naturali processi di degradazione organica.

*Tutta la materia è semplicemente energia condensata a lenta vibrazione.*

Bill Melvin Hicks



## **UN ESPERIMENTO SBALORDITIVO: LA PRANIZZAZIONE DELL'ACQUA**

In seguito al lavoro svolto in aula sulla pranizzazione dell'acqua, ho effettuato a casa un esperimento.

Ho riempito due bicchieri di carta identici di acqua distillata. Ho pranizzato ciascuno di essi, in momenti separati, ciascuno con un intento ben preciso. Il primo intento era “Clara”, la mia cagnolona adorata che aveva da poco lasciato il corpo. Il secondo intento era “mare mosso”. Ho inserito poi i bicchieri nel congelatore nello stesso momento, ben distanti.

Dopo sette ore li ho estratti e, con mia grande meraviglia, ho potuto constatare che l'acqua “mare mosso” era completamente congelata con un effetto torbido e opaco, come l'acqua del mare agitato con la sabbia in sospensione. L'acqua “Clara” era trasparente, non completamente congelata (!), ma presentava una formazione rotondeggiante “pelosa” con una bolla liquida sopra. La mia Clara e la sua aureola.

L'esperimento ha dimostrato che le onde cerebrali emesse attraverso il prana informano l'acqua, creando forme coerenti con l'intento.

*Il “collegamento” con Dio sono io stesso...*

*...basta solo amare, fidarsi ed essere grati all'acqua di cui siamo fatti, dalla quale ci arrivano tutte le informazioni*

*divine necessarie in ogni momento.*

*Masaru Emoto*



## CASI TRATTATI

Alcuni casi da me trattati, tra i più interessanti.

### **Miriam**

Tre anni fa Miriam era molto dolorante per l'artrosi al ginocchio, e non riusciva a trovare un'equipe medica che fosse disposta a sottoporla ad intervento di artroprotesi per via di un aneurisma aortico che era in costante peggioramento: si temeva che un intervento chirurgico, anche se ortopedico e localizzato, avrebbe messo in pericolo la sua vita.

La qualità della vita per lei era pessima: era piena di dolori, non riusciva più a camminare ed era molto spaventata per via delle condizioni della sua aorta, in continuo peggioramento. Soffriva di insonnia, di mal di schiena e di disturbi digestivi.

Di temperamento energico, aperta e curiosa, soffriva moltissimo per la propria condizione di invalida ed era, oltre che dolorante, depressa e sfiduciata.

Era in lista d'attesa per l'intervento chirurgico all'aorta, che sarebbe potuto essere risolutivo ma che avrebbe comportato un certo rischio di non sopravvivenza.

Fortunatamente, è riuscita a trovare -dopo diversi tentativi- l'equipe medica giusta per l'intervento al ginocchio, che ha accettato di eseguire l'intervento malgrado la rischiosità.

Ho iniziato a seguirla nel post operatorio, con trattamento antalgico mirato e irraggiamento di tutte le gambe, dall'anca alla caviglia, oltre allo stimolo al sistema immunitario per consentire al suo organismo di reagire in maniera ottimale.

Il suo timore di avere un'infezione post-operatoria si è dissolto in fretta: Miriam ha sentito che le applicazioni praniche le davano grande giovamento e la aiutavano a rilassarsi.

Con il supporto della pranoterapia ha affrontato in bellezza il postoperatorio, con una cicatrizzazione rapida e pulita della ferita e una ripresa rapidissima del movimento dell'articolazione in tutta la sua estensione.

I medici si sono meravigliati di come si sia ristabilita bene e in fretta, dopo l'intervento.

Da più di due anni Miriam viene a farsi trattare con regolarità, due volte a settimana.

Una volta risolta la questione ginocchio, mi sono concentrata sull'aorta.

Il protocollo “aorta Miriam” è venuto da sé: irraggiamento della parte, mentre con l'immaginazione creativa un nastro di colore “blu che risolve” avvolge il vaso sanguigno dall'alto verso il basso, donandogli compattezza.

Dopo il nastro blu arriva un nastro color oro, a portare ulteriore compattezza e rinnovamento cellulare. Infine, uno scovolino verde prato attraversa più volte, in entrambe le direzioni, il lume del vaso sanguigno e lo ripulisce dai detriti.

Alla fine del processo l'aorta viene visualizzata sana e tonica.

L'arteria viene trattata sia frontalmente che posteriormente. La mia impressione è che si sia in qualche modo “abituata” al trattamento, che reagisca, in qualche modo, allo stimolo del prana.

Come se rimandasse un segnale, un “saluto”, ogni volta che viene irradiata.

In ogni seduta viene sempre posta innanzitutto attenzione all'irraggiamento del capo, per lo stimolo delle aree cerebrali e delle ghiandole endocrine encefaliche; e al potenziamento del sistema immunitario.

Da quando abbiamo iniziato questi trattamenti, l'aorta di Miriam si è stabilizzata. Alla chirestesia, la sento più “pulita” e compatta. Il processo di peggioramento costante, che pareva inarrestabile, si è fermato; il cardiologo ha deciso di non operarla più. Evidentemente, la stimolazione pranica dei tessuti ha prodotto effetti positivi. A ogni controllo semestrale è stata confermata la stabilizzazione del quadro clinico. All'ultimo controllo è stato raccomandato un follow-up a

distanza di un anno, e non più di sei mesi.

Questa è l'ultima relazione del Prof. Pacini dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Bologna:

*“Ho visto nuovamente in data odierna la signora, di anni 80, che presenta una severa patologia aterosclerotica trombotico-dilatativa dell'aorta toraco-addominale nota da tempo. All'ultimo controllo Angio-TAC eseguito nell'agosto 2024, quadro aortico stabile. Confermo la non indicazione al trattamento della patologia aortica. Continuare con il follow up radiologico (prossimo esame ottobre 2025).”*

Miriam ha parlato al Professore dei trattamenti pranoterapici a cui si sottopone regolarmente, e a cui attribuisce il merito della stabilizzazione del quadro clinico. Il Professore ha ammesso di non conoscere la pranoterapia, e ha chiesto di ricevere una mia relazione per saperne di più. Gliela invierò appena possibile; penso che la pranoterapia possa essere particolarmente preziosa negli ambiti in cui la medicina allopatrica non sa cosa fare, come ad esempio, appunto, il trattamento non chirurgico degli aneurismi.

Da quando si sottopone alla pranoterapia con regolarità, Miriam non soffre più di acidità di stomaco e la qualità del sonno è migliorata. Il tono dell'umore è alto e i pensieri neri sono scomparsi. Anche la tosse da reflusso si è risolta.

Oggi sta bene, cammina volentieri e non pensa più a sé stessa come anziana e malata.

Continua a farsi trattare da me a cadenza bisettimanale: dice che da quando si fa trattare con il prana, sta benissimo.

Ha ricominciato a viaggiare, e la vita le sorride.

## **Stefania**

Stefania è venuta da me con dolori diffusi alle articolazioni di spalle, gomiti, polsi; formicolio alle braccia e sciatica. Faceva un lavoro pesante -cameriera ai piani in un hotel- , era molto stanca e soffriva di insonnia.

Si è rivolta a me nel pieno della stagione lavorativa estiva, ed era preoccupata perché temeva di dover smettere di lavorare, tanto intenso era il malessere che provava.

Le aree dolenti erano strettamente collegate tra di loro: ad esempio, come toccavo il ginocchio si acuiva il dolore lombare.

Fondamentalmente le ho applicato il protocollo antalgico di base, e ho utilizzato molto il verde e il blu.

Dopo il primo trattamento -cinque aree, braccia, anca e ginocchio- si è addormentata profondamente sul lettino, e quando è il momento di alzarsi ha fatto fatica ad arrivare alla soglia di casa da quanto era dolorante. So che il trattamento pranoterapico può avere, transitoriamente, l'effetto-paradosso di acuire i sintomi, ma non avevo mai visto prima una reazione tanto marcata, tanto che mi sono chiesta, preoccupata, come avrebbe potuto guidare fino a casa in quelle condizioni.

Il mattino successivo mi ha inviato un messaggio con cui mi ha informata che, finalmente, era riuscita a riposare bene e i dolori si erano molto attenuati.

Dopo tre trattamenti non ha più avuto il dolore ai gomiti che la teneva sveglia di notte, è riuscita a riposare meglio e si è sentita più tonica e attiva.

Con sei trattamenti in tutto, effettuati due volte a settimana, i sintomi si sono ridotti in maniera considerevole, fino quasi a sparire; e Stefania ha potuto portare a termine la sua stagione lavorativa.

## **Beatrice**

Beatrice è la mia insegnante di fitness; è a conoscenza del mio percorso formativo come pranoterapeuta, e mi ha chiesto di aiutarla con l'infiammazione a un gluteo che le impediva, da alcuni giorni, di fare attività fisica.

Era particolarmente dolorante in fase di esecuzione dei movimenti di rotazione dell'anca, anche semplicemente per incrociare le gambe, e soffriva di sciatalgia.

Mentre mi elencava i sintomi mi è venuto in mente che in aula, con Ivana, avevamo parlato della sindrome del muscolo piriforme, e mi sembrava proprio che potesse essere questo il caso.

Con tre soli trattamenti, nel corso dei quali è stato fondamentalmente applicato il protocollo antalgico di base, si è ottenuta una remissione completa dei sintomi.

Beatrice, che in passato si era sottoposta a dolorose sedute di fisioterapia che avevano acuito l'infiammazione anziché attenuarla, è stata molto contenta della dolcezza del trattamento pranico e della velocità di recupero, che le ha consentito di riprendere in fretta l'attività lavorativa.

La mia osservazione è che Beatrice è particolarmente fiduciosa e aperta nei confronti del trattamento pranico, ed era decisamente motivata a guarire in fretta e a riprendere la sua attività. Si è abbandonata al trattamento con la massima positività e fiducia, e le sue potenzialità auto-guarenti si sono attivate nel migliore dei modi.

Io ho fatto la mia parte, ma una buona parte l'ha fatta lei.

## **Pierangela**

Pierangela è la mia *sparring partner* nelle sessioni di corsa mattutina, e quando ha cominciato ad avvertire dei dolori a entrambe le ginocchia mi sono sentita particolarmente motivata ad intervenire per aiutarla a ricostituire un equilibrio che ci permettesse di tornare ad allenarci assieme.

Dopo ogni trattamento, Pierangela ha sentito grande sollievo alle ginocchia infiammate.

Con quattro trattamenti (due alla settimana) il dolore è sparito, e siamo potute tornare a correre.

Durante la chirestesia, ho sentito un punto dissonante sul fegato. Un punto localizzato, sul lobo destro; mi dava l'impressione di essere una bruciatura.

Pierangela è rimasta sbalordita: sa di avere un problema al fegato che le causa uno squilibrio metabolico; tempo fa ha fatto un'ecografia, che ha evidenziato una formazione fibrosa proprio sul lobo destro.

## **Anna Maria**

Anna Maria è la mamma di Pierangela.

Ultranovantenne, è caduta e si è fratturata il femore.

Era piuttosto dolorante e faceva fatica a dormire; Pierangela mi ha chiesto di passare da lei dopo cena, a farle un trattamento.

Anna Maria si è addormentata sotto le mie mani e ha dormito come un sasso tutta la notte.

Il giorno dopo ha detto alla figlia che non si sarebbe più fatta trattare da me, perché sono “troppo potente” e “chissà che cosa c'è sotto!”

L'ho considerato un grande complimento!

## **Paula**

Paula è molto stressata e accusa dolori alla parte alta del tronco, a volte sul petto, a volte sulla schiena. Anche lo stomaco è spesso contratto e dolorante.

La tratto periodicamente da diversi mesi, la pranoterapia è molto utile ad attenuare i sintomi e a darle una sensazione di calma e tranquillità. La aiuta anche a migliorare la qualità del riposo notturno.

I trattamenti si concentrano sulla parte alta del corpo. Con lei utilizzo molto la tecnica del rilassamento della scala (aria/fuoco) che nel suo caso è particolarmente evocativo di immagini e indicazioni.

Durante i trattamenti a Paula, molto spesso arriva acqua: cola il naso a entrambe, a me lacrimano gli occhi e a lei viene da piangere.

Vien proprio da pensare che Paula -che si trova in una serie di situazioni pesanti e opprimenti da cui vorrebbe tanto smarcarsi- soffra di un eccesso di Terra e abbia un grande desiderio della freschezza e del senso di libertà dati dell'elemento Acqua.

## **Giorgia N.**

Giorgia è venuta da me per via di problemi correlati all'arrivo della menopausa.

Aveva formicolii alle braccia che non la facevano dormire, sensazione di nebbia mentale e malessere generale. Si sentiva in difficoltà perché era nel pieno della stagione lavorativa estiva, e sentiva di non farcela.

Con lei ho utilizzato il trattamento Aria (rilassamento della scala) e sono emersi elementi molto interessanti su cui lavorare: indicazioni azzeccate in merito alle sue paure, ai suoi blocchi e alle scelte da fare.

Ho trattato, con il prana, soprattutto le braccia, l'area encefalica, la medulla.

I sintomi sono rientrati quasi completamente nel giro di tre trattamenti, eseguiti a

cinque giorni di distanza l'uno dall'altro.

### **Rosa Maria**

Rosa Maria soffre di episodi ricorrenti di lombalgia acuta (il cosiddetto “colpo della strega”): quando le succede, è costretta a letto per due o tre giorni e deve prendere un antinfiammatorio.

Riluttante ad assumere farmaci, si è rivolta a me nel momento in cui era costretta a letto e attanagliata dal dolore. Mi sono recata presso la sua abitazione e le ho fatto subito un trattamento con il protocollo antalgico e i colori blu e verde.

Rosa Maria ha riposato bene fin da subito. Abbiamo fatto tre trattamenti in tre giornate consecutive: il quarto giorno si era ripresa perfettamente.

E' rimasta talmente contenta del risultato, che è diventata la mia agenzia personale di pubblicità!

### **Sauro**

Sauro è molto bloccato a livello di spalle e cervicale e il caldo-umido dell'estate acuisce i sintomi. Non riesce a dormire perché ha male in qualsiasi posizione.

Alla chirestesia l'ho sentito molto dissonante a livello della spalla sinistra.

L'ho trattato con il protocollo antalgico e con verde/blu, aggiungendo la riflessologia plantare.

Su entrambe le spalle ho sentito che l'attivazione pranica era particolarmente intensa.

I trattamenti di pranoterapia che abbiamo fatto durante le estati 2023 e 2024 hanno alleviato i sintomi e gli hanno consentito un riposo notturno di buona qualità.

## Angela

Ad Angela è stato diagnosticato un tumore al retto. Vulcanica e solare, ha deciso di fare della malattia un'esperienza trasformativa e di prenderla come un'occasione per aggiungere qualità alla sua esistenza. Si è rivolta a me dopo aver terminato i cicli di chemio e radioterapia, con l'intento di potenziare il sistema immunitario e concentrarsi sulla gioia di vivere. Ho concentrato i trattamenti sul sistema immunitario, sulla medulla e sull'area encefalica.

Alla chirestesia ho individuato esattamente il tumore come un punto irradiante, probabilmente per via della radioterapia effettuata.

Ho effettuato diverse volte il trattamento Terra, e al momento del “riempimento” ho immaginato che la sostanza bianca che entrava dai piedi raggiungesse il tumore e lo seccasse. Me lo sono immaginato secco, nero e grinzoso, inattivo. Ancora una volta ho avuto conferma della potenza dell'immaginazione creativa: quando la sostanza bianca riempitiva arrivava a braccia e mani, Angela mi diceva che sentiva un formicolio alle dita! Mi diceva, dopo ogni trattamento, che si sentiva benissimo: più centrata, energica e serena. Alla fine del ciclo di sei trattamenti si è sottoposta ad intervento chirurgico. Il chirurgo le ha riferito che il tumore era...secco! Oggi Angela sta bene, e aspetta di poter avere qualche momento libero dal lavoro per riprendere le sedute di pranoterapia.

*Se io potrò impedire a un cuore di spezzarsi*

*non avrò vissuto invano*

*Se allevierò il dolore di una vita o guarirò una pena,*

*o aiuterò un pettirosso caduto a rientrare nel nido*

*non avrò vissuto invano - Emily Dickinson*

## IL CAMPO MI PARLA: IMMAGINI, SIMBOLI E SIGNIFICATI

Quando sono impegnata in trattamenti pranici, spesso mi “arrivano” dei suggerimenti dal campo. Immersa nelle onde alfa cerebrali, in uno stato che è al tempo stesso di massima concentrazione e di alienazione dalla realtà, mi sento massimamente aperta e ricettiva. Spesso si tratta di simboli, che si formano mentre sono a occhi chiusi su quella che io chiamo la mia “lavagna mentale”.

A volte sono immagini vere e proprie, spesso di organi.

Rimangono nel campo per alcuni istanti, spesso oscillando un po': quanto basta per essere visti e identificati.

Talvolta chiedo: “Cosa serve qui?” “Cosa devo andare a vedere?”

E la risposta, immancabilmente, arriva.

I trattamenti che più di ogni altro evocano immagini mentali sono quelli legati agli elementi: aria, in particolare. (“Rilassamento della scala”)

La chiarezza della visione, spesso, si accompagna a un buio fitto per quanto riguarda il significato o l'utilità del messaggio. Anche per questo penso che sia importante annotare sul taccuino ciò che “arriva”: il significato, molto spesso, lo scopro solo a distanza di tempo.

Durante l'unico trattamento a Denis ho visualizzato due anelli di catena intersecati ed entrambi aperti: è stata una visione profetica. Infatti non sono riuscita ad “agganciarlo”!

E' l'unico cliente che non ha voluto proseguire con i trattamenti, nonostante avesse dolori muscolari e articolari diffusi.

Trattando Valentina, alla domanda: “Di che cosa ha bisogno?” è comparsa una freccia che puntava verso il basso.

Radicamento, terra.

Le ho fatto qualche domanda e mi ha detto che si sentiva “con la testa tra le

nuvole” e aveva difficoltà ad essere efficace e presente nelle questioni pratiche. Le ho suggerito alcuni esercizi di radicamento, tra cui camminare a piedi nudi in pineta, dato che ci abita proprio di fronte.

Nel corso di un trattamento a un cliente è comparso un incudine. Questo signore è sposato con una donna impossibile, e andando a ricercare il significato ho appreso che l'incudine è simbolo di resistenza. Appropriatissimo!

Durante un trattamento a Giorgia N. è comparsa, in maniera ossessiva, la lettera Y. Il simbolismo mi è parso chiaro: qual è il bivio che ti sta davanti? Mi ha confermato che doveva prendere una decisione lavorativa e non sapeva proprio che pesci pigliare!

Per armonizzare ho applicato la tecnica dell'Anello di Giada.

In aula, durante un trattamento con Sabrina, sono comparse nel campo le lettere A e M, oscillanti, e si alternavano nell'aver una posizione di primo piano.

Sabrina ha capito subito a cosa le lettere si riferivano ed è rimasta sbalordita: sono le iniziali di due persone che hanno avuto un ruolo di primo piano nella sua vita.

Nel corso di un trattamento a Paula, è emersa l'immagine di un paio di corna ricurve con sopra un mezzo sole con dei raggi. L'immagine era molto nitida ma non avevo idea del significato, che mi è arrivato qualche settimana più tardi, passando per caso in auto per il paese di Gatteo.

Paula stava pensando di trasferirsi a casa del suo fidanzato, che abita a Gatteo a brevissima distanza da una rotonda con una scultura in ferro che è esattamente uguale all'immagine che avevo ricevuto.



Di grande interesse il trattamento che ho fatto in aula in coppia con Michela.

Non ci eravamo mai viste prima: io non sapevo nulla di lei, lei non sapeva nulla di me.

L'esercizio da svolgere era di concentrazione e ascolto, affinché il campo suggerisse che cosa serviva alla persona per un pieno benessere.

Di fronte al lettino su cui era stesa Michela, mi sono messa in ascolto e mi è arrivata una parola sulla mia "lavagna mentale": SALE.

"Sale?" mi sono chiesta.

"Sì, sale!" è arrivato, stavolta come sensazione uditiva.

Michela mi ha poi raccontato che veniva da un lungo periodo di dieta, durante il quale aveva mangiato solo cibi insipidi!

Ancora più stupefacente l'esercizio a parti inverse.

Michela mi ha detto di aver visualizzato una figura bianca, con un braccio piegato verso la spalla e l'altro braccio teso in avanti.

Ho riconosciuto immediatamente la figura: era la statua di Afrodite detta "del Louvre", che avevo visto a Parigi e che faceva sicuramente parte del mio immaginario riguardante la Dea.

Il campo aveva suggerito a me la carenza di sale di Michela, e a Michela la mia ricerca di un percorso sotto il segno di Afrodite.



*Riconoscerai la tua strada quando ci arriverai, perché avrai improvvisamente tutta l'energia e l'immaginazione di cui hai mai avuto bisogno.*

Jerry Gillies

## LA GHIANDOLA PINEALE MI PARLA

La ghiandola pineale mi è comparsa più volte nelle visualizzazioni, durante i trattamenti pranici.

Si è trattato di immagini molto chiare ed emblematiche.

Durante i trattamenti a Giorgia N., sull'area encefalica, ho visualizzato più volte una piccola entità roteante lentamente su se stessa, come una cipollina, un bocciolo chiuso, di colore rosa.

Giorgia stava soffrendo per disturbi correlati alla menopausa, e lì per lì ho pensato che la sua pineale richiedesse di essere stimolata per via della produzione di melatonina, ormone regolatore del sonno, che era l'unica funzione di questa ghiandola di cui io fossi a conoscenza.

L'altra chiara apparizione l'ho avuta durante un lavoro di coppia con Ilenia, una ragazza del secondo anno. Ho visualizzato, ancora una volta, questa ghiandola rosa con al centro una goccia di sangue.

Ho chiesto a Ilenia se per caso avesse le mestruazioni, e mi ha risposto che le erano cominciate quello stesso giorno.

Sono allora andata a cercare informazioni più approfondite sulla ghiandola pineale. Doveva esserci un collegamento con la femminilità, con il ciclo mestruale. Che cosa mi stavano dicendo, queste visualizzazioni?

Facendo una ricerca in rete ho scoperto che il ciclo mestruale riflette l'espressione di un processo ciclico che coinvolge l'interazione tra l'asse ipotalamo-ipofisi e le ovaie. Questo processo complesso richiede un meccanismo di controllo neurale e umorale integrato.

Ricerche scientifiche dimostrano che la ghiandola pineale può influire sul funzionamento della ghiandola pituitaria nella secrezione di ormoni che hanno un ruolo essenziale nello sviluppo di ovaie e testicoli e regolano funzioni quali il ciclo mestruale femminile.

Di conseguenza, la ghiandola pineale, attraverso l'azione della melatonina, può

esercitare un importante effetto modulatore sui meccanismi che controllano la ciclicità mestruale. Inoltre, funzioni anomale della melatonina possono essere coinvolte nella patogenesi di diversi disturbi del ciclo mestruale.

La considerazione delle funzioni della melatonina pineale fornisce una nuova dimensione alla comprensione dei meccanismi neuroendocrini che governano i fenomeni ciclici del sistema riproduttivo femminile.

Nelle donne in postmenopausa, inoltre, l'efficienza della ghiandola pineale tende a diminuire e questo può causare, oltre che problemi ossei legati all'insorgere dell'osteoporosi, disturbi del sonno e sensazione di nebbia mentale. Gli stessi, esatti, sintomi di cui si lamentava Giorgia!

La ghiandola pineale, oltre a stimolare il sistema immunitario e a regolare i ritmi circadiani sonno/veglia, riaccende le pulsioni sessuali in primavera; controlla la respirazione cellulare e contrasta i processi di invecchiamento.

Secondo Cartesio, era la sede dell'anima e delle passioni.

Sessualità, giovinezza, bellezza, passione.

La ghiandola pineale si colloca naturalmente sotto il segno di Afrodite.

*“C'è una piccola ghiandola nel cervello, nella quale l'anima esercita le sue funzioni più particolarmente che nelle altre parti.”*

Cartesio

## **E ORA? “NEMO PROPHETA IN PATRIA”:**

### **DOVERSI ALLONTANARE PER POTER EMERGERE**

Pensando a come orientare la mia futura attività professionale di pranoterapeuta, mi è venuto in mente il detto “Nessuno è profeta in patria”, che indica la condizione per cui raramente una persona gode di prestigio e riconoscimento nel luogo in cui è nata e in cui tutti la conoscono, mentre è più facile che questo accada altrove, lontano, tra estranei.

“Nessuno è profeta in patria” è la traduzione abbreviata della frase “Nemo propheta acceptus est in patria sua”, riferita dai Vangeli come pronunciata da Gesù in relazione alla scarsa accoglienza mostrata dai suoi conterranei nei suoi confronti, in occasione del discorso nella sinagoga di Nazareth. In tale occasione, i presenti si mostrano freddi e scettici nei suoi confronti e lo ridicolizzano identificandolo per come sono abituati a conoscerlo: il figlio del falegname Giuseppe, e nulla di più.

Quasi sempre, il nostro operato non viene apprezzato proprio da coloro che ci sono più vicini: familiari, amici, colleghi, compaesani. Ho potuto constatarlo in più occasioni, soprattutto nel mio contesto professionale bancario, in cui la mia attività di pranoterapeuta viene vista come un capriccio, una stranezza.

Ciò che è abituale, che è routinario e che abbiamo sempre a disposizione viene dato per scontato. Questa è una regola che vale per tutto: tendiamo a non riconoscere il valore di una cosa quando è vicina e disponibile, e a percepirla solo nel momento in cui ne siamo privati o quando quella cosa è più difficilmente raggiungibile.

La persona “profeta”, intendendo con questo termine la persona che porta qualcosa di nuovo, che emerge o spicca per qualcosa, è spesso incompresa dai suoi contemporanei e conterranei proprio per il suo essere diversa, per il guardare oltre, per vedere ciò che gli altri non vedono, perché precorre i tempi, perché

pensa in modo divergente dalla massa. Viene perciò difficilmente compresa, soprattutto nel suo ambiente dove è maggiore l'aspettativa che si conformi alle norme del suo gruppo.

Gli altri ci incasellano nei ruoli in cui ci hanno sempre conosciuti, e ci vedono in un modo rigido che ostacola nuove percezioni e, in particolare, ci toglie autorevolezza: Gesù non era ritenuto credibile dai conterranei che continuavano a vedere in lui il piccolo figlio del falegname che avevano visto crescere. Allo stesso modo, io nella mia città sono vista come “la bancaria”, “la ballerina”, “quella con tutti quei figli”, “la moglie di...”, “la mamma di...”, e questo crea una fissità di ruoli che mal si concilia con l'autorevolezza e la preparazione che deve essere riconosciuta a una persona a cui si affida il proprio benessere.

A volte, inoltre, diffidiamo di chi è vicino e simile a noi e siamo scettici nei suoi confronti perché in realtà diffidiamo di noi stessi: proiettiamo insomma nell'altro i nostri aspetti meno desiderabili, per cui l'altro “non può essere tanto meglio di noi”.

Gli altri possono anche provare invidia nei nostri confronti, e perciò deliberatamente ci svalorizzano o non riconoscono e apprezzano ciò che siamo e facciamo. L'invidia è un sentimento umano molto comune che nasce dal desiderio di avere qualcosa che a sé manca e che altri possiedono, soprattutto in un campo per sé molto significativo. Comprende in sé un misto di dolore, frustrazione, impotenza, risentimento, ostilità, desiderio di danneggiare l'altro.

Le persone più vicine ci conoscono bene e conoscono quindi anche tutti nostri lati negativi e le nostre debolezze. Mentre gli estranei possono essere maggiormente colpiti da nostre qualità o meriti, chi ci conosce bene ha una visione più complessa e ambivalente in cui i nostri aspetti positivi vengono ridimensionati. Al contrario, chi non ci conosce può formarsi un'immagine idealizzata di noi.

Ogni comunità è un sistema, e tutti i sistemi tendono a mantenere l'equilibrio preesistente, oppongono resistenza al cambiamento, temono come una minaccia il movimento di un membro in una direzione nuova, diversa, imprevedibile. L'individuazione è invece proprio la possibilità per il singolo di muoversi in modo svincolato rispetto alla "massa indifferenziata del sistema di appartenenza, e pervenire alla propria realizzazione personale.

Penso che per strutturare la mia attività professionale di pranoterapeuta in maniera compiuta ed efficace sia necessario, in questa fase, che io mi distacchi dall'attuale contesto di appartenenza e che trovi una (o più) realtà altre in cui il mio talento possa esprimersi e fiorire, e io possa realizzare me stessa in modo pieno e autentico anche dal punto di vista professionale.

*"Nessun profeta è ben accolto nel suo paese, e un medico non opera guarigioni tra coloro che lo conoscono."*

Dal Vangelo apocrifo di Tommaso



## BIBLIOGRAFIA

- La saggezza dei colori: Il grande manuale, Samya Ilaria Di Donato, UNO Editori
- Le dee dentro la donna, Jean S. Bolen, Astrolabio
- Mani che curano: la pranoterapia nella mia vita, Maria Cicconetti e Gino Torchio, Stefano Termanini Editore
- Sandyk, R. (1992). The Pineal Gland and the Menstrual Cycle. *International Journal of Neuroscience*, 63(3–4), 197–204.  
<https://doi.org/10.3109/00207459208987195>



