



**CORSO TRIENNALE
OPERATORE DEL PRANA
A.L.A.R.O.**

ELABORATO CONCLUSIVO

***“PRANOPRATICA:
Somatica ed Emozioni”***

Irene Guidi

Triennio 2023 - 2025

Indice

➤	Introduzione	3
➤	La teoria delle Emozioni	5
	<i>Cosa sono le Emozioni?</i>	
	<i>Cosa succede quando ci emozioniamo?</i>	
	<i>Dove sentiamo quel che sentiamo?</i>	
	<i>Conclusioni</i>	
➤	Pranopratica:	15
	<i>Autochirestesia e Chirestesia</i>	
	<i>Trattamento energetico a luce viola</i>	
	<i>Trattamento generale energizzante e ricostituente</i>	
	<i>Tecnica del Triangolo del Tao</i>	
	<i>Trattamento del Chakra della Medulla</i>	
	<i>Trattamento dei nuclei emozionali</i>	
	<i>Tecnica dei tre Fornelli</i>	
	<i>Trattamento dei 4 elementi</i>	
	<i>Tecnica dell'anello di giada</i>	
➤	Gli Oli Essenziali delle Emozioni	23
	<i>Eccitazione-Ansia-Agitazione</i>	
	<i>Odio-Rancore</i>	
	<i>Rabbia-Collera-Frustrazione</i>	
	<i>Paura-Shock-Terrore</i>	
	<i>Euforia-Nervosismo</i>	
	<i>Depressione-Riflessione-Ossessione</i>	
	<i>Tristezza-Cordoglio</i>	
➤	Trattamenti	29
➤	Bibliografia e Sitografia	



Lenire le emozioni per alleviare il fisico

o

Lenire il fisico per alleviare le emozioni

Introduzione

Sono arrivata alla scuola in un momento della mia vita in cui tutti i percorsi sembravano giunti ad un'apoteosi : 28 anni, un marito, un lavoro stabile, una casa, una macchina, la mia famiglia e molti amici.

Avevo soltanto dimenticato di aver sepolto il fondamento di tutta la vita:
Me stessa.

Si, mi sono proprio sepolta, riempiendo tutto con altro, per non guardare e non sentire ciò che di vero e autentico c'era in me da tutta una vita proprio a portata di mano!

Infatti, fin da quando ero bambina, ricordo di aver sempre visto e sentito di più, anche se non capivo bene cosa fosse quel "di più" ma sapevo e sentivo che era ciò che mi spingeva a cercare delle risposte a quel sentire.

Molto spontaneamente i miei occhi hanno sempre visto e le mie mani hanno sempre sentito qualcosa, che grazie alla Pranopratica ha trovato un nome, ha trovato una cornice dentro cui mostrare, sentire, vedere e toccare.

Ascoltare le emozioni, personali e altrui, e porsi domande sono le attività che hanno sempre caratterizzato la mia vita e mi hanno sempre spinto alla ricerca di qualcosa di più e di qualcosa di nuovo, che meglio rispondesse alla moltitudine di perplessità.

Fino a qui, fino ad ora.

Adesso tutta la mia vita è cambiata, la scoperta e l'espressione del Prana hanno fatto di quella me stessa, sepolta fino a 3 anni fa, un'araba fenice.

*Tendiamo ad occuparci degli aspetti fisici della salute,
ignorando la dimensione emozionale,
i pensieri e i sentimenti, e persino lo spirito e l'anima.*

CANDACE B. PERT

Durante l'ultimo anno scolastico il mio sguardo si è rivolto sempre più al centro dell'essere umano, all'essenziale, alla ricerca del "comune divisore" di svariate problematiche.

Riprendendo il senso della frase sopra citata, sono sorte delle domande:

- ★ Perché ci ostiniamo a guardare cosa c'è di organico, senza considerare il perché si è presentato ciò che c'è di organico?
- ★ Da cosa scaturisce il dolore?
- ★ Arrivare alla fonte può alleviare il fisico?

Tutte queste domande sono nate nel corso dello scorso anno, benché fossero già dentro di me già da diversi anni, e hanno però trovato uno stimolo ad uscire chiaramente grazie ad i trattamenti fatti appunto durante lo scorso anno in cui ho avuto diversi casi di Fibromialgia e da cui è nato un elaborato di fine anno per me molto significativo.

Oltre ad i trattamenti fatti alle persone - che ringrazio per essersi rese disponibili alle mie perplessità e alla mia sete di risposte - con le tecniche apprese durante i primi due anni; tutte le domande hanno trovato un buona risposta con l'apprendimento di una tecnica in particolare appresa negli ultimi mesi dello scorso anno riguardante proprio il trattamento delle emozioni.

La Teoria delle Emozioni

*Il corpo diventa il campo di battaglia per i giochi di guerra della mente.
Tutti i pensieri e le emozioni rimasti in sospenso,
le esperienze negative a cui restiamo aggrappati,
traspaiono dal corpo e ci fanno ammalare.*

CANDACE B. PERT

Questa frase citata dalla neuroscienziata Candace Pert era già per me molto chiara, già prima di arrivare al percorso scolastico attuale, ma la mia consapevolezza meritava una ricerca di prove più approfondita.

Le domande fondamentali, che hanno generato in me un nuovo impulso di ricerca e di studio, sono state:

- ★ Perché sentiamo ciò che sentiamo?
- ★ Dove si sente?

Mi sono messa così alla ricerca di quel sentire che va aldilà dell'udito, alla ricerca del come riusciamo a sentire: attraverso la pelle, attraverso l'olfatto, e oltre i classici sensi, con il cuore e con il silenzio.

Per rispondere al turbinio di domande non si può che iniziare dalle basi teoriche, perciò necessario e fondamentale capire cosa sono, come e dove agiscono le emozioni.

Cosa sono le Emozioni?

Dall'etimologia latina [*ex-movere*] la parola indica un qualcosa che ci porta a far scaturire da noi dei movimenti che sono celati interiormente, invisibili.

Le emozioni possono essere definite come una risposta dell'organismo ad eventi e stimoli, talvolta anche immaginari; una risposta che si manifesta con schemi di azione reattivi (attacco/fuga), spesso di breve durata, e con modificazioni corporee evidenti e misurabili (battito cardiaco accelerato, sudorazione etc..).

Determinano, quindi, dei cambiamenti fisiologici necessari all'adattamento; così come regolano le relazioni interpersonali permettendoci di comunicare, e svolgono una funzione di scansione continua degli stimoli ambientali in ingresso per deciderne la rilevanza e i possibili effetti sugli scopi di evoluzione personale e di sopravvivenza.

Secondo il modello evoluzionista di **Darwin** le emozioni sono innate e corrispondono ad espressioni corporee universalmente valide per tutte le culture ed etnie umane, e sono espressione di una funzione adattiva all'ambiente circostante.

Riprendendo il modello darwiniano, lo psicologo **Paul Ekman** ha elaborato la sua teoria secondo cui le emozioni sono qualificabili in famiglie: primarie (o di base) e secondarie (o complesse).

➤ **Emozioni primarie:**

Sono pattern innati, e universalmente condivisi, generati in risposta a situazioni implicate nella gestione della sopravvivenza.

Sono qualificabili in sei espressioni facciali universali [img. 1.] e denotate come: tristezza, felicità, sorpresa, rabbia, disgusto, paura.



1. Espressioni emotive facciali universalmente condivise.

➤ Emozioni secondarie:

Sono risposte emotive mosse dalle emozioni primarie e commistionate con esse; non sono automatiche e innate né schematiche, ma si formano mediante processi di apprendimento e quindi sono influenzate dal contesto culturale e interpersonale del soggetto.

Sono emozioni più sofisticate e correlate ad una valutazione cognitiva di un evento, rispecchiano la natura intima del soggetto.

Alcuni esempi di emozioni secondarie sono: vergogna, colpa, orgoglio, rammarico, delusione, gelosia, invidia, disagio, ansia, nostalgia, etc...

Lo psicologo **Robert Plutchik** ha esposto molto bene la combinazione la correlazione tra emozioni primarie e secondarie nella sua ruota delle emozioni:

Ruota di Plutchik



Emozioni primarie



Emozioni opposte



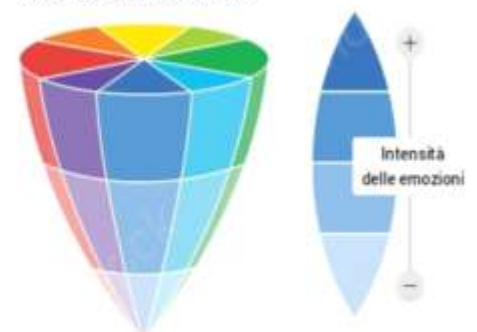
Emozioni composte



Emozioni primarie opposte



Modello tridimensionale



Cosa succede quando ci emozioniamo?

Questa domanda ha dato vita a varie teorie ed esperimenti che in qualche maniera riuscissero a comprovare che emozioni e fisiologia sono correlate.

Le prime teorie furono quelle elaborate dallo psicologo statunitense **William James** e dallo psicologo danese **Carl Lange**, i quali, tra il 1884 e il 1885, arrivarono a conclusioni simili sostenendo che l'emozione è la sensazione di una serie di modificazioni fisiologiche: ciò che percepiamo genera in noi delle sensazioni, appunto e quindi dei cambiamenti nel fisico che generano di conseguenza modificazioni a livello emotivo.

Tra il 1927 e il 1929, il fisiologo Walter Cannon e lo psicologo Philip Bard sollevarono obiezione contro la teoria James-Lange, teorizzando invece che: la risposta emotiva e quella fisiologica agiscono in maniera indipendente e si attivano contemporaneamente su input del talamo, che si attiva nel momento in cui viene stimolato dai segnali in arrivo.

Il talamo, quindi, invia input: alla corteccia cerebrale, generando l'esperienza emozionale; e al sistema nervoso autonomo, responsabile della risposta fisiologica.

Nel 1960 la psicologa Magda Arnold elaborò una delle prime teorie cognitiviste teorizzando che le emozioni scaturiscono spontaneamente dalla valutazione soggettiva ogni qualvolta ci si presenta una situazione: tendiamo a giudicare un'esperienza come buona o cattiva e ciò genera in noi delle emozioni grazie alla mediazione del sistema limbico, la parte più centrale e antica del cervello.

Questa teoria ha generato, nei decenni a venire, una serie di dibattiti e dubbi: nasce prima l'emozione o sovviene prima la valutazione cognitiva? Ma entrambi le domande sembrano generare spiegazioni tautologiche, cioè delle risposte circolari che nascondono la vera causa dell'emozione.

La vera domanda per andare più a fondo nella questione è quella posta a sottotitolo del libro "Molecole di Emozioni" dalla neuroscienziata **Candace B. Pert**, che durante la metà degli anni '80 ha iniziato ad interessarsi di ricercare le cause che scatenano i meccanismi emotivi nel corpo: *Perché sentiamo quel che sentiamo?*

Proprio la lettura di questo libro e la domanda sopracitata hanno generato in me il voler capire ancora più a fondo i meccanismi delle emozioni e la domanda ancora più specifica, a cui Candace risponde ampiamente con la sua "teoria delle emozioni", e che da vita al paragrafo successivo.

Dove sentiamo quel che sentiamo?

Questa domanda si fa ancora più specifica rispetto a quella del paragrafo precedente, conseguentemente ad una spasmodica ricerca costellata di perché, di ricerche e di approfondimenti.

La risposta è arrivata con l'incontro casuale del libro, precedentemente citato, "Molecole di Emozioni - perché sentiamo quel che sentiamo?", lasciato da chissà chi in una libreria vagante di un parco, nel mezzo al niente di un paesino in collina all'inizio di quest'anno.

Non ricordavo neanche di aver trovato questo libro e di averlo messo nella mia libreria, quando un giorno pensando a cosa potessi scrivere riguardo a tutte le mie vaghe idee sulle emozioni, mi sono voltata appunto verso la mia libreria per cercare qualcosa da leggere.

In questo libro la neuroscienziata Candace B. Pert espone l'evoluzione della sua ricerca sui neuropeptidi ed esplica la deduzione sui rapporti che si creano grazie a loro fra corpo, cervello e mente.

Tra 1984 e 1985 la dottoressa Pert e l'immunologo Michael Ruff iniziarono ad elaborare la loro *teoria* indagando sul come questi neuropeptidi ed i loro recettori fossero responsabili di un flusso senza sosta di informazioni nel corpo; ed a teorizzare come questo intenso traffico andasse ad informare e trasformare tutti i livelli dell'essere umano in una reazione a catena: corpo - > cervello -> mente -> corpo -> cervello -> mente...

Questa supposta collaborazione interna tra i piani ha dato vita alla *teoria delle emozioni* ed alla creazione del termine "rete psicosomatica".

La *rete psicosomatica* è un circuito nel corpo in cui avvengono scambi di comunicazione, un "network" tramite cui i neuropeptidi si scambiano informazioni in maniera non gerarchica e generano interscambi tra i vari sistemi per rispondere a necessità interne e richieste esterne.

Questa teoria, dunque, è una chiave importante per capire la correlazione tra mente e corpo, non lascia spazio alla classica dicotomia che vedeva divisi i due sistemi di azione mentre lascia capire quanto essi siano codipendenti, seppur a livello inconscio.

Definitivamente questa teoria porta a comprendere quanto le emozioni riescano a manifestarsi attraverso il corpo e, spiegata nel dettaglio del suo libro, lascia intuire meglio la definizione delle emozioni dello psicologo tedesco **Reisenzein** come "sindrome reattiva multidimensionale".

La nuova consapevolezza portata nel mondo scientifico, da questo punto di vista onnicomprensivo, ha dato risposta e seguito a varie teorie nate già precedentemente, come l'Epigenetica, ed anche a teorie che erano ancora prive di evidenze, che la dottoressa Pert invece ha avuto cura di fornire, generando negli anni successivi nuovi impulsi di approfondimento in materia di emozioni e la nascita in particolare di un nuovo ambito di ricerca scientificamente riconosciuto: la *Psiconeuroendocrinoimmunologia* (PNEI).

Questa nuova branca di ricerca scientifica, a differenza dell'Epigenetica, ha riunito in sé tutte le conoscenze elaborate fin dagli anni '30 del XX secolo: endocrinologia, immunologia e neuroscienze.

Lo scopo della Psiconeuroendocrinoimmunologia è studiare le relazioni tra tutte le parti che compongono il corpo fisico, ovvero i sistemi biologici, e la sfera psichica; guardare l'essere umano come una struttura di sistemi in interscambio informazionale e dare più rilevanza al ruolo della psiche come elemento di influenza, ma anche ricezione, verso i sistemi biologici cooperanti.

Gli studi di base per cui è stata approfondita l'indagine di questa nuova scienza sono quelli scaturiti dalle teorie dell'immunologo **Hugo Besedovsky**, negli anni '70 del secolo scorso, a proposito delle reazioni del corpo allo *stress*.

Il ricercatore riuscì a dimostrare che la pressione dello stress, nel corpo, genera l'aumento di cortisolo dalle ghiandole surrenali e di conseguenza una soppressione della risposta immunitaria, comprovando la comunicazione tra sistema immunitario e cervello in maniera bidirezionale.

Nell'immagine a fianco viene mostrato l'asse Ipotalamo - Ipofisi - Surrene (HPA), conosciuto come *asse dello stress*.

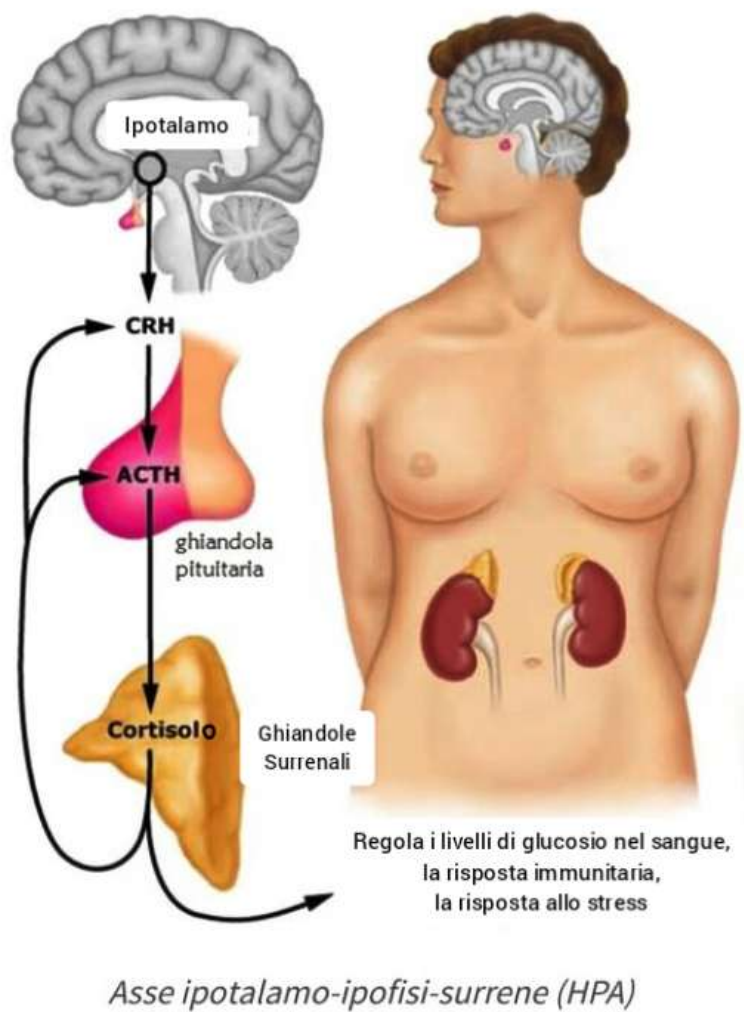
Tale circuito è stato elaborato in questo nuovo ambito di ricerca successivamente alle indagini di Besedovsky, a dimostrazione di quanto gli organi siano implicati in una reazione a catena, in risposta allo stress.

Dal sistema immunitario vengono prodotte delle *citochine*, piccole molecole

che fungono da messaggeri che viaggiano verso il cervello attraversando le grandi vie di collegamento nervoso, come il nervo vago.

Particolarmente interessante per questo processo è la citochina chiamata *interleuchina-1* (IL-1), potente attivatore del circuito HPA oltre ad avere ruolo fondamentale nei processi infiammatori.

Da tutto questo possiamo finalmente dedurre che un buon dialogo fra cervello e sistema immunitario è essenziale per la salute fisica e psichica dell'essere umano, tanto quanto la salute psicologica è essenziale per un buon funzionamento della fisiologia.



Conclusioni

Proprio questo era il mio intento, fin dall'inizio, nell'elencare tutte queste teorie scientifiche: dimostrare quanto l'emotività riesca ad influenzare il fisico generando varie problematiche; dimostrare quanto le varie parti del corpo siano legate da dei sottili fili invisibili; portare alla luce tutte queste connessioni e reazioni nascoste ed unire quelle discipline che guardano all'essere umano, ancora, come un qualcosa di frammentato.

Per me impossibile pensare alla cura dell'essere umano guardando un solo aspetto, lavorare con soli nali o con sole terapie fisiche lasciando tutto il resto al caso e al tempo che scorre, mentre le energie accumulate nel corpo e nella memoria cellulare rimangono lì, stagnanti.

Ecco, la parola chiave che animerà il capitolo successivo è proprio "stagnante"!

Pensando a come lavorare con le emozioni, nel prossimo capitolo parlerò appunto dei trattamenti di Pranopratica secondo me più utili per uscire dallo stagno.

Pranopratica

In questo capitolo parlerò dei trattamenti di pranopratica secondo me più utili per affrontare problematiche di tipo psicosomatico poiché legati al senso di ristabilire l'omeostasi degli organi e dei sistemi implicati nelle problematiche che scaturiscono dallo squilibrio emozionale.

Cercherò di dare a questi trattamenti un ordine progressivo come a voler formare un protocollo di tecniche da proporre al cliente come ciclo di sedute, utili a gestire problematiche di tipo psicosomatico.

1. Autochirestesia e Chirestesia

*Ogni emozione non ascoltata
diventa una storia
che il corpo racconta.*

DOTT.SSA SARA SALVADOR

L'autochirestesia è una tecnica elaborata a partire dalla chirestesia: mentre la seconda è una pratica di ascolto messa in atto dall'operatore all'inizio di un trattamento, l'*autochirestesia* è un viaggio dentro di Sé, attuato dal cliente attraverso un questionario di domande fatte dall'operatore per investigare sull'origine del dolore o della personale problematica.

Questa tecnica oltretutto essere utile all'operatore per lavorare successivamente in maniera più mirata, fa sì che il cliente ponga l'attenzione su sé stesso per divenire più consapevole di ciò che sente e del luogo di provenienza del suo dolore, permettendogli di fare un primo passo per liberarsi dalle ragioni del suo sentire.

2. Trattamento energetico a luce viola

La luce viola, che rientra nello spettro di onde elettromagnetiche vicina ai raggi UV, nella seduta pranica è utile a stimolare la risposta immunitaria e i processi metabolici, diminuire la tensione nervosa così da favorire il sonno, ha funzione antisettica ed omeostatica.

Questa tecnica richiede all'operatore di immaginare, successivamente alla messa in fase e alla chirestesia, di irradiare dalle proprie mani *luce viola*.

Può essere utilizzata sia nel trattamento di aree specifiche (encefalica, cardiaca, ombelicale) oppure come lavaggio luminoso dalla testa ai piedi, può essere d'aiuto per l'operatore usare anche il soffio per espandere l'illuminazione pranica, così come utilizzare tecniche di rotazione (oraria o antioraria) delle mani.

3. Trattamento generale energizzante e ricostituente

Questo tipo di trattamento va a potenziare il sistema immunitario e rivitalizzare il sistema neuro-vegetativo, entrambi coinvolti nelle problematiche psicosomatiche.

Le ghiandole endocrine coinvolte e quindi da irradiare per rinforzare il sistema immunitario sono: linfonodi cervicali e sottomascellari, tonsille e adenoidi, timo, linfonodi ascellari, ossa piatte dello sterno e linfonodi sottostanti (del mediastino), fegato, pancreas, milza, linfonodi inguinali.

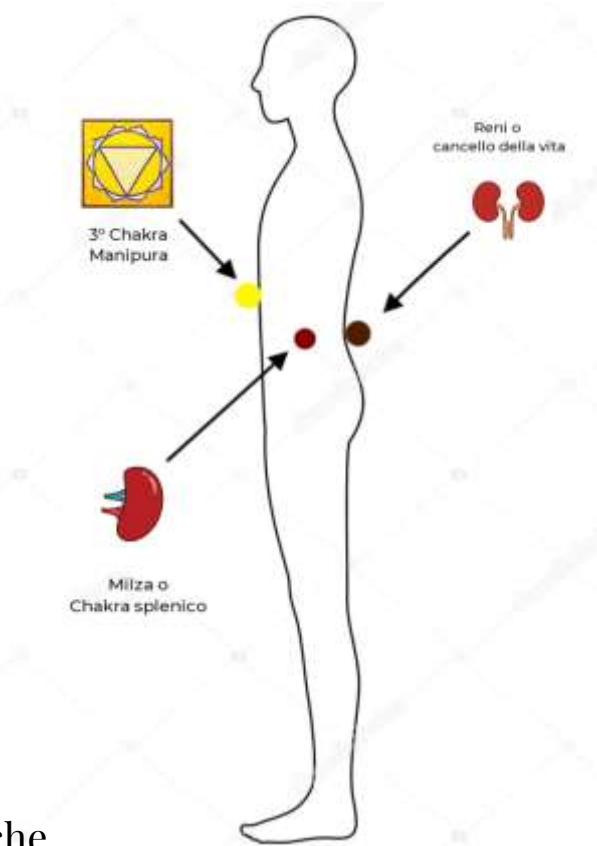
Mentre le ghiandole endocrine da trattare per rivitalizzare il sistema neuro-vegetativo sono quelle dell'asse dello stress (HPA): ipotalamo, ghiandola pituitaria (o ipofisi), ghiandole surrenali.

Nell'eseguire questo trattamento cerco di non separare gli ambiti di azione ma di dare continuità toccando tutti i punti con ordine discendente.

4. *Tecnica del Triangolo del Tao*

Questa tecnica unisce tre punti energetici:

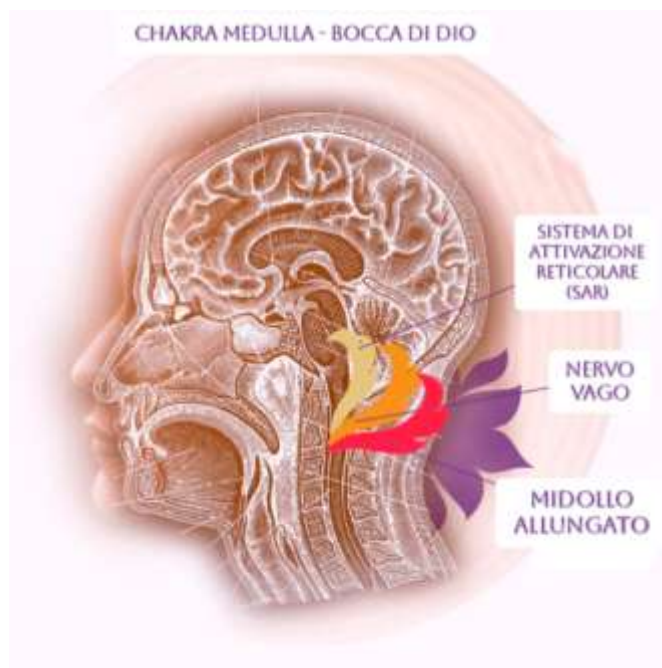
- Milza (o Chakra splenico): centro di ingresso pranico e di energia solare da distribuire a tutto il corpo, e importante organo parte del sistema immunitario;
- Reni (Chakra meng mein o “cancello della vita”): serbatoio energetico propulsore, quando la sua energia scarseggia si avverte la mancanza di vitalità e di pressione sanguigna;
- 3° Chakra (Manipura): Chakra della volontà e della trasformazione, responsabile delle funzioni metaboliche sia in senso fisico che energetico e quindi addetto alla gestione della circolazione delle energie provenienti dagli altri due chakra e verso tutto il corpo.



Nella seduta pranica questo trattamento si svolge facendo predisporre il cliente di taglio in maniera che esponga verso l'alto la Milza e, dopo la consueta messa in fase che dà il via all'operatività, iniziamo il trattamento scaldando tutte le zone interessate. Successivamente lavoriamo immaginando di collegare le tre zone con raggi luminosi, usando anche il soffio se ne sentiamo la necessità, in questa maniera: ponendo la mano radiante sulla Milza e la polarizzante sul chakra meng mein, poi spostando la polarizzante sul 3° chakra, infine spostando la radiante sul plesso solare e la polarizzante sui reni. Si termina sempre con messa in fase.

5. *Trattamento del Chakra della Medulla*

Questo trattamento va a toccare quel tratto di midollo allungato, che contiene il Nervo vago e il Sistema di attivazione reticolare (SAR): strutture molto implicate nei disturbi psicosomatici e che detengono il controllo di funzioni vitali come la respirazione, battito cardiaco e pressione sanguigna, ritmi circadiani.



La medulla è detta anche “bocca di Dio” (da Paramahansa Yogananda¹) poiché veicola all’interno del corpo l’energia cosmica, attraverso la spina dorsale.

Il trattamento si svolge raggiungendo una posizione comoda sia per l’operatore che per il cliente poiché richiede attenzione focale al chakra situato dietro la nuca per l’intera durata della seduta.

L’operatore inizia, dopo la consueta messa in fase, prendendo la testa del cliente fra le mani, e respirando immagina di canalizzare un flusso di energia che tramite le mani entra nel cliente attraversando il chakra medulla, e si propaga lungo il midollo spinale della sua colonna vertebrale fino ai reni e da lì si espande in tutto il corpo.

Questo percorso energetico può essere ripetuto tre volte, per ottenere un completo rilassamento e abbandono del cliente.

Termina sempre con la messa in fase dell’operatore.

¹ Paramahansa Yogananda, *Affermazioni scientifiche di guarigione*, Astrolabio, Roma, 1974.

6. Trattamento dei nuclei emozionali

Questo trattamento, per me molto congeniale e illuminante, è il clou di tutto il protocollo, quello in cui secondo me la persona riesce di più a liberarsi da ciò che creava lo “stagno” di cui parlavo concludendo il capitolo precedente.

Infatti, qui l’operatore funge da “facilitatore” di un processo che è già in atto nella persona da trattare, ma che non riesce a completarsi autonomamente. In qualche modo questi componenti, che l’operatore riesce ad individuare, sono rimasti radicati nella persona, risucchiando energia, ma bloccando la sua trasformazione emotiva e mentale.

Ho utilizzato la parola “stagno” nelle righe precedenti, proprio perché l’operatore in questo trattamento agisce “pescando” ciò che naturalmente “galleggia” sulla superficie energetica della persona, che è ciò che il cliente è già pronto ad elaborare.

Le aree di pertinenza su cui lavorare, in ordine di sequenza, sono: area ombelicale, area cardiaca e area encefalica.

L’operatore agisce per estrarre i nuclei emozionali in maniera da dissolverli, per aiutare la persona ad operare una trasformazione alchemica di essi, aiutandosi con i gesti delle mani, con l’immaginazione o con il soffio fino a che ne sente la necessità.

Alla fine della pulizia energetica, l’operatore si posiziona ai piedi del cliente per la pratica di chiusura, in cui, sempre con la gestualità, immagina di aprire nella persona un campo di ricezione energetico infinito che la possa aiutare a continuare l’elaborazione di questi nuclei anche successivamente alla seduta.

7. *Tecnica dei tre fornelli*

Con questa tecnica vengono trattati i tre Cervelli, ovvero punti focali che contengono le principali strutture coinvolte in problematiche di natura psicosomatica:

- **Encefalo**: rappresentato come un cubo, è la sede della razionalità ma anche dei pensieri e dell'immaginazione.

Fisiologicamente sede del cervello con le sue ghiandole responsabili del Sistema neuro-vegetativo e produttrici di ormoni
Energeticamente sede del 6° e 7° Chakra.

- **Cuore**: rappresentato come una sfera, proprio per la sua attinenza alla sfera emotiva.

Considerato fisiologicamente pari del cervello poiché anch'esso dotato di cellule cerebrali, dialoganti con gli altri "cervelli".

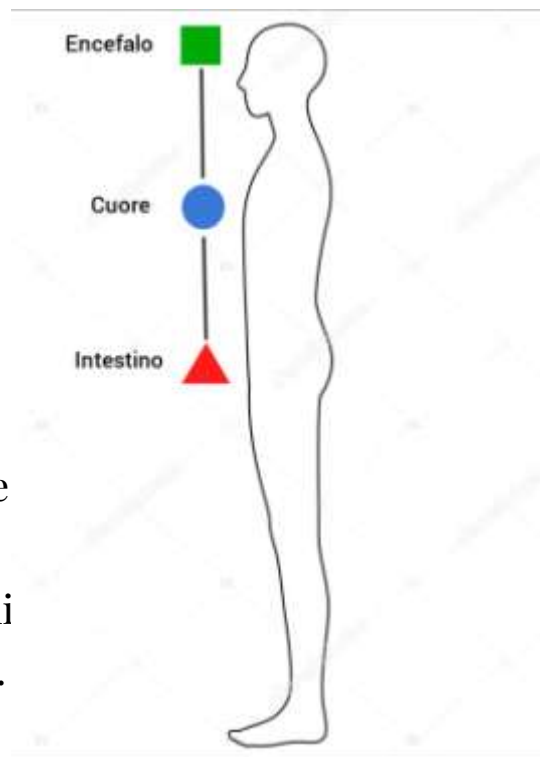
Energeticamente è connesso con il 4° Chakra.

- **Intestino**: rappresentato come piramide; assimila e digerisce non solo il cibo ma anche esperienze, informazioni ed emozioni.

Fisiologicamente permeato da tessuto neuronale autonomo, forma come un sistema nervoso enterico comunicante con gli altri sistemi.

Energeticamente sede del 2° e 3° Chakra.

Nella seduta pranica si opera facendo una pulizia e una ricarica energetica dei tre campi (mentale, emotivo e vitalistico), concludendo con un loro riallineamento su un asse immaginario, a cercare l'omeostasi psico-fisica-energetica.



8. *Trattamento dei 4 elementi*

In questo caso parliamo di due trattamenti, Aria-Fuoco e Terra-Acqua, che vanno a lavorare sull'omeostasi degli elementi naturali che vivono nella nostra interiorità:

- ❖ L'elemento *Aria* è insito fisicamente nei polmoni e nei processi respiratori ma anche nei gas digestivi intestinali, energeticamente si esprime nell'intelletto e nei pensieri, con tutto ciò che comporta.
- ❖ L'elemento *Fuoco* è fisicamente rappresentato dal cuore ma anche dall'intestino, poiché energeticamente si manifesta come forza vitale e creatrice che crea energia, calore e movimento.
- ❖ L'elemento *Terra* è rappresentato dalla struttura fisica, il sale e l'essenza del nostro essere, dalle ossa e la muscolatura; ed energeticamente delinea pesantezza, lentezza, raccoglimento.
- ❖ L'elemento *Acqua* è fisiologicamente la parte più importante e costituente del nostro fisico, circa il 70%, ed energeticamente è rappresentato dalla sfera emotiva con tutto ciò che comporta.

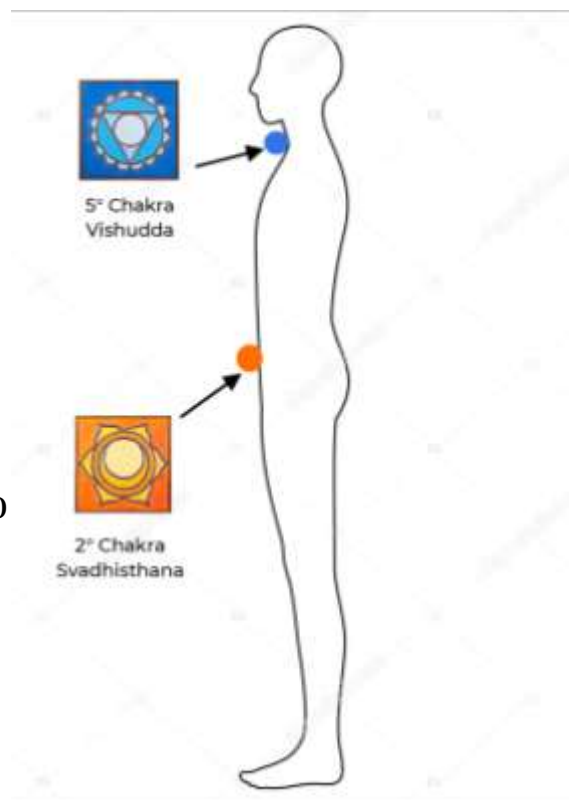
Lavoriamo in seduta pranica come facilitatori di un processo:

- Trattamento Aria-Fuoco per abbassare le onde cerebrali in stato *Delta* e acquietare l'attività mentale della persona così da far emergere il suo lato creativo più profondo e aiutarla a resettare e riorganizzare il suo campo energetico ed il suo flusso vitale.
- Trattamento Terra-Acqua per permettere il radicamento della persona e portarla ad essere più presente nel proprio corpo, e per far fluire verso la terra residui energetici per rielaborarli e trarne una nuova energia ristoratrice.

9. *Tecnica dell'anello di giada*

Questa tecnica mette in atto una cortocircuitazione che coinvolge:

- 2° Chakra (Svadhithana): centro energetico governatore dei desideri e del piacere, delle sensazioni e delle emozioni, dei legami e del movimento. E' legato all'elemento Acqua.
- 5° Chakra (Vishudda): centro energetico governatore della comunicazione e dell'ascolto, dell'autoespressione. E' legato alla vibrazione, al suono e alla risonanza.



Nella seduta pranica si crea una connessione circolare tra i due punti, con l'aiuto dell'immaginazione ma anche del movimento rotatorio delle mani o del soffio, in senso orario a partire dal 2° chakra.

L'utilità di questa pratica è il portare ad emergere la volontà di esprimersi, di creare, di sentire e di provare al livello dell'espressione verbale e di fatto. Aiuta, quindi, la persona a dare ascolto al Sé interiore, ai desideri profondi, e a liberarsi per essere finalmente Sé stessa.

Gli Oli Essenziali delle Emozioni

Durante questo anno, successivamente alla scelta dell'argomento da trattare in questa sede, ho avuto modo di seguire un corso sugli Oli Essenziali, durante il quale si è fatta sempre più strada l'idea di poterli usare come ausilio nelle sedute di pranopratica.

Gli oli essenziali agiscono, su tutti gli ambiti dell'essere umano, penetrando nel fisico sia attraverso l'olfatto che attraverso l'assorbimento cutaneo, alcuni possono essere anche somministrati oralmente al pari dei Fiori di Bach o delle Tinture.

In quanto sostanze volatili, l'assorbimento più immediato avviene attraverso l'olfatto: le molecole odorose inalate raggiungono i recettori olfattivi che inviano segnali al sistema limbico, la parte del cervello più antica e che si sviluppa per prima nel feto, è legata alla memoria emotiva e al riconoscimento affettivo.

Accedendo così al sistema nervoso, tali molecole, vanno a stimolare la produzione di neurotrasmettitori che influenzano lo stato d'animo della persona e di conseguenza anche il suo stato fisico, in base alle caratteristiche degli Oli utilizzati.

Basandomi sulla Teoria delle Emozioni precedentemente esplicitata e pensando anche all'utilizzo degli Oli in sinergia con i trattamenti individuati come più adatti al trattamento delle problematiche psicosomatiche, ho composto una tabella di Oli Essenziali da usare per trattare le emozioni e gli organi ad esse corrispondenti e implicati.

Tabella degli Oli Essenziali

Organi	Emozioni	Oli Essenziali
Cuore	Eccitazione, agitazione e ansia	Arancio, Cedro Atlantica, Incenso, Lavanda, Nardo, Neroli, Sandalo, Salvia sclarea, Vetiver, Ylang Ylang
Stomaco	Odio e rancore	Anice, Basilico, Benzoino, Camomilla, Estragone, Gelsomino, Neroli
Fegato	Rabbia, collera, frustrazione	Camomilla, Eucalipto citriodora, Ledum Groenlandicum, Lemongrass, Menta, Rosmarino verbenone
Reni	Paura, shock e terrore	Angelica, Bergamotto, Copaiba, Ginepro, Neroli, Pino silvestre, Sanalo
Intestino	Emozioni intense, euforia e nervosismo	Cardamomo, Finocchio, Melissa, Mirra, Petit grain, Vetiver
Milza	Depressione, riflessione e ossessione	Cardamomo, Elicriso, Issopo, Patchouli, Petit grain, Salvia sclarea
Polmoni	Tristezza e cordoglio	Conifere (Cipresso, Picea mariana, Pino, Pruche), Eucalipto radiata, Lauro, Mirto, Resine (Incenso, Mirra)

Eccitazione-Ansia-Agitazione: sono emozioni che compromettono il Cuore, per cui gli Oli che più si addicono al loro trattamento si occupano di infondere calma e abbassare qui l'elemento fuoco (aritmia, ipertensione, tachicardia) come quello di *Lavanda*, di *Cedro atlantica*, di *Arancio dolce*, *Ylang Ylang*. Mentre altri Oli hanno lo scopo di aprire il cuore per liberare le emozioni, come quello di *Sandalo* e di *Neroli*; oppure di far fluire via il carico emotivo come gli Oli derivati da radici, ad esempio quello di *Vetiver* o di *Nardo*, o da resine come quello d'*Incenso*.

In sede di trattamenti pranopratici, in particolare, abbinerei: l'Olio Essenziale di Vetiver con il trattamento degli elementi Terra-Acqua, per un profondo radicamento e una più fluida escursione di nuclei emozionali;

quello di Incenso per il trattamento della Medulla, vista la capacità di questa resina di trattare ferite croniche e profonde; quello di Cedro Atlantica per il trattamento degli elementi Aria-Fuoco sfruttando la capacità estratte dal suo legno di eliminare la flemma, i ristagni e le congestioni circolatorie.

Odio-Rancore: sono le emozioni che alterano l'omeostasi dello Stomaco, perciò gli Oli più funzionali al loro trattamento sono come, ad esempio, quello di *Benzoino*, quello di *Estragone* o di *Gelsomino* o di *Neroli*, che lavorano sulla somatizzazione di quei sentimenti, aiutando la persona a comprendere, ad essere più tollerante, a lasciar andare le rigidità e a perdonare. Mentre altri Oli vanno ad abbassare fisicamente l'elemento fuoco regolando il bruciore gastrico, l'acidità e il reflusso, come l'olio essenziale di *Anice* o di *Basilico*.

Nella seduta pranica utilizzerai: l'Olio Essenziale di Anice in sinergia con la tecnica dell'anello di giada, poiché questa spezia riesce a stimolare nella persona la volontà di concretizzare e dare una forma ai propri desideri; in particolare l'Olio di Estragone, riequilibrante del sistema neurovegetativo, nel trattamento generale "energizzante e ricostituente"; mentre gli altri possono essere impiegati nel trattamento dei Nuclei emozionali in corrispondenza dell'area di trattamento detta *cardiaca*.

Rabbia-Collera-Frustrazione: sono le emozioni che deteriorano il Fegato, così gli Oli che ho individuato per abbassare il loro livello sono, ad esempio, quello di *Camomilla romana* e di *Ledum Groenlandicum*. Mentre altri Oli agiscono fisicamente sull'organo in caso di insufficienze epatiche e di distonie neurovegetative, riequilibrando il sistema endocrino, come quello di *Lemongrass*, di *Menta piperita* o di *Rosmarino verbenone*.

Pensando ai trattamenti, userei: l'Olio Essenziale di Rosmarino, che aiuta a sciogliere le emozioni negative, e l'Olio di Ledum Groenlandicum, che lavora per sbloccare il plesso solare, durante il trattamento dei Nuclei emozionali in area cardiaca; gli Oli di Camomilla e di Eucalipto citriodora durante il trattamento a luce viola, come a voler fare un lavaggio energetico calmante per donare alla persona una piacevole sensazione di leggerezza.

Paura-Shock-Terrore: sono le emozioni che danneggiano i Reni, e tra gli Oli descritti nella tabella a monte quello che tratta in maniera più specifica gli shock è quello di *Neroli*, nonostante anche gli altri descritti siano importanti per la loro capacità di infondere coraggio, forza e fiducia in se stessi. Gli Oli più specifici per la funzionalità renale sono quello di *Ginepro*, di *Pino silvestre*, di *Copaiba* e quello di *Sandalo* che, oltre a tonificare il sistema neurovegetativo, appunto agiscono in casi di disturbi delle vie urinarie purificando il tratto uro-genitale, stimolando il sistema nervoso simpatico e le ghiandole surrenali.

Questi Oli, in particolare, li utilizzerai insieme alla tecnica del Triangolo del Tao dove, appunto, si cerca una connessione e si ripristina il circolo di energie che hanno a che fare con la riattivazione dell'energia vitale, toccando l'area dei Reni, e quindi Chakra *meng mein* ("cancello della vita").

Euforia-Nervosismo: sono le emozioni intense che vanno ad interessare l'*Intestino*, e in particolare gli Oli come quello di *Petit grain* e di *Melissa* agiscono trattando sia il lato emotivo, rilassando, che il lato fisico agendo sui disturbi digestivi causati dalla forte emotività e quindi psicosomatici.

Portando gli Oli nei trattamenti, utilizzerai: l'Olio Essenziale di *Cardamomo* nel trattamento generale "energizzante e ricostituente" poiché lavora

sull'apparato digerente in maniera complessiva, insieme a quello di *Finocchio* che agisce come neurotonico; l'Olio Essenziale di *Mirra* per il trattamento dei Nuclei emozionali per la sua capacità di cicatrizzare ferite profonde interiori e aiutare nell'eliminare blocchi emotivi per progredire; l'Olio Essenziale di *Vetiver* nel trattamento dei 4 elementi per la sue proprietà radicanti che portano ad allentare le tensioni scaricandole verso la Terra.

Depressione-Riflessione-Ossessione: sono le emozioni che agiscono negativamente sulla Milza, per cui gli Oli che agiscono per contrasto sono quelli come il *Patchouli*, che aiuta a rianimare dentro se stessi l'energia dell'elemento fuoco, o quello di *Issopo*, che aiuta a ritrovare il proprio centro ed a ristabilire la comunicazione fra i propri centri energetici. Alcuni Oli, invece, agiscono maggiormente sulla fisicità e quindi sul drenaggio linfatico eliminando le tossine come quello di *Elicriso*, o per tonificare l'organo come quello di *Cardamomo*.

Per quanto riguarda il loro inserimento nei trattamenti, ho pensato di creare un tris di abbinamento da utilizzare per la Tecnica dei tre fornelli: l'Olio Essenziale di Cardamomo per l'area encefalica, quello di Issopo per l'area cardiaca, e quello di Patchouli per l'area ombelicale.

Tristezza-Cordoglio: sono le emozioni che affliggono i Polmoni, e particolarmente indicati al loro trattamento sono gli Oli ottenuti dalle Conifere (ad es. *Cipresso*, *Pino*, *Picea Mariana* e *Pruche*) che agiscono purificando le vie respiratorie, come anche quello di *Eucalipto*, ma soprattutto sono efficaci per aiutare la persona a lasciar andare e distaccarsi dai morenti e quindi per trattare il senso di cordoglio. Mentre gli Oli di resine come la *Mirra* e l'*Incenso* aiutano a spegnere il dolore emotivo,

e permettono di vedere l'essenza e la bellezza della vita così da intraprendere un nuovo percorso. In questo senso anche il *Mirto* aiuta ad uscire dai vicoli ciechi e a far rinascere i sentimenti che sembravano spenti.

Questi Oli Essenziali in sede di pranopratica li vedo abbinarsi bene con il trattamento della Medulla, appunto, per fare pace con i traumi radicati; ma anche con il trattamento dei Nuclei emozionali.

Durante l'analisi di autochirestesia potrebbero già delinearsi delle idee su quali Oli proporre nei trattamenti successivi, così da essere utilizzati in diffusione con un bruciatore di Oli e predisporre il rilassamento del cliente; altresì possono essere comministionati in un tris a seconda delle problematiche da trattare, e proposti come profumo che può essere usato dalla persona anche durante la giornata in modo da ricordarle il lavoro fatto nel trattamento.

Durante la seduta possono essere utilizzati sia a contatto con la pelle, nei punti più indicati per la singolare problematica, assicurandosi che il cliente non sia allergico alla componente proposta; oppure possono essere utilizzati su degli stick di carta per farne inalare le sostanze senza il contatto.

Trattamenti

➤ **Cliente “O”: Me stessa**

La prima esperienza di lavoro sulle emozioni e sulla somatizzazione l'ho fatta su di me: nel 2011, all'età di 16 anni, ho scoperto di avere il diabete per cui sono stata sottoposta alla terapia farmacologica a tempo indeterminato di Metformina in alte dosi per ogni pasto.

A causa del diabete anche gli occhi hanno iniziato ad accusare il colpo, e nel 2018 l'oculista mi ha accertato la retinopatia diabetica con segni di lesioni retiniche regmatogene.

A Gennaio del 2023 ho iniziato il corso di Operatore del Prana ed apprendendo le prime tecniche (come respiro controllato, radicamento, lavaggio a luce bianca) ho iniziato il lavoro su me stessa, e d'altronde, come si può lavorare per aiutare gli altri quando si lascia indietro sé stessi?

Una mattina, i primi di Giugno 2023, mi dimenticai di avere l'appuntamento per le analisi del sangue richieste dal mio datore di lavoro, in cui sarebbe stata valutata anche la glicemia. Per fortuna avevo impostato l'appuntamento sul calendario del mio smartphone, che suonò per ricordarmi l'appuntamento ma troppo tardi: avevo fatto colazione e senza prendere la pasticca di Metformina!

Andai comunque a fare le analisi e feci presente all'infermiera le mie dimenticanze.

Alla visita di controllo, con mio stupore la glicemia era perfettamente normale: il limite del range glicemico è 110, ma la mia glicemia era a 79!

Nessun medico ha mai accertato la scomparsa del mio diabete, nonostante anche nelle analisi del 2024 la glicemia sia rimasta tale e nonostante nelle analisi di quest'anno sia scesa a 72.

Soltanto il mio medico di famiglia mi ha suggerito di interrompere la terapia di Metformina poiché se avessi continuato avrei avuto non pochi problemi oltre ad incorrere nell'ipoglicemia.

Libera dalle terapie e dai disturbi che comunque comportavano, mi sono dedicata solamente ai vari casi dei miei clienti, finché è tornato a presentarsi un disturbo che sembrava agire silenziosamente durante gli anni: la retinopatia.

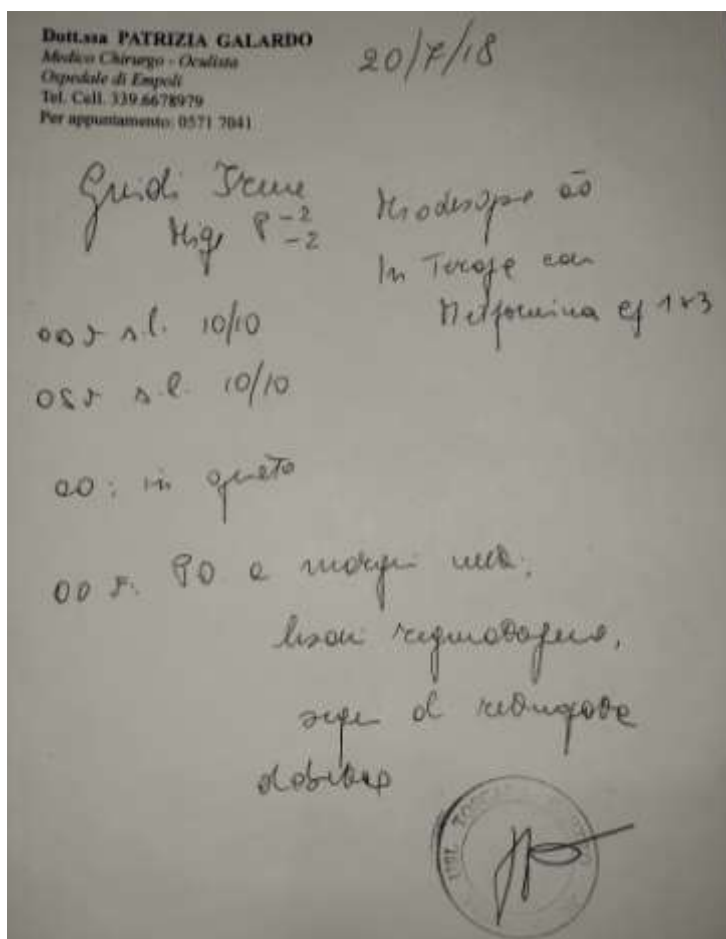
Durante i mesi di Maggio e Giugno di quest'anno ho molto sofferto dei miei classici disturbi dati dalla retinopatia: appannamento improvviso della vista, prurito agli occhi, sensazione di avere improvvisamente gli occhi bucati da tante spine, vedere "mosche" nel campo visivo, bruciore e secchezza oculare.

Con molta paura decido di prendere appuntamento a Cisanello con una Professoressa molto accreditata nel campo di oculistica: parlandole della mia storia pregressa con il diabete e della retinopatia era abbastanza chiaro quale sarebbe stata la diagnosi. Invece, con molto stupore, e controllando due volte, abbiamo scoperto il 22 Luglio che non esiste più alcuna lesione retinica!

La Professoressa, anche se incredula, ha dedotto che proprio per la remissione del diabete si siano create le condizioni per la remissione della retinopatia.

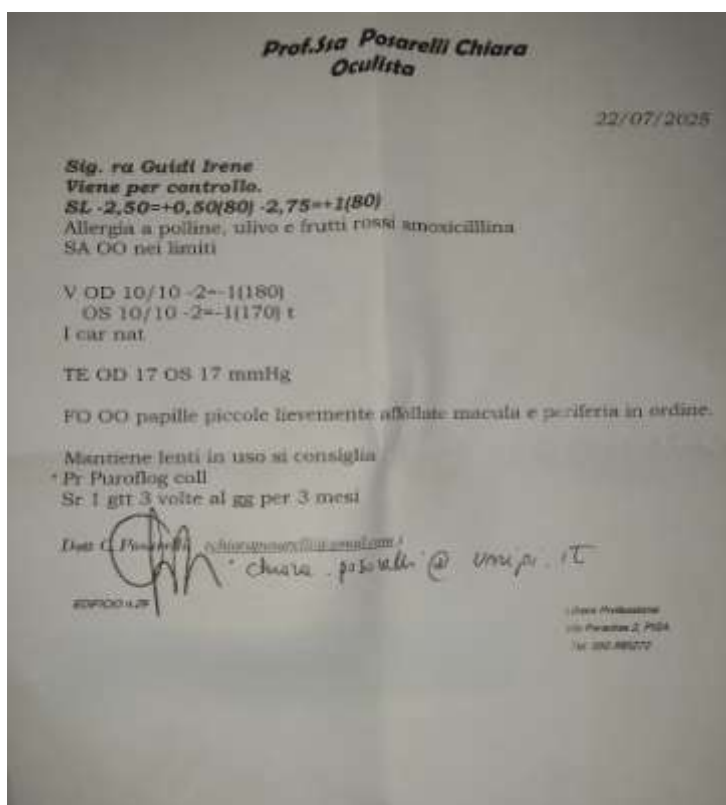
20 Luglio 2018

“Lesioni regmatogene e segni di retinopatia diabetica”.



22 Luglio 2025

“Macula e periferia in ordine”.



L'esperienza attraverso gli altri:

Durante questi tre anni di corso ho avuto modo di trattare diverse persone, con diverse età e diverse problematiche, anche se la problematica più ricorrente è stata la fibromialgia che mi ha accompagnato durante lo scorso anno e che ha ispirato tutta la mia documentazione attuale sulle problematiche psicosomatiche proprio per la sua natura.

Con la Fibromialgia ho lavorato su due donne e un uomo:

➤ Cliente L. S.:

E' stata la prima, a Maggio 2024, era già stata da un' altra pranoterapeuta ma sentiva che non era la persona giusta con cui lavorare e decise di cambiare. Tuttavia i trattamenti con me sono stati solo 4, di cui uno dedicato al triangolo del tao e gli altri incentrati sul radicamento.

I trattamenti sono stati interrotti dalla Signora per via di problemi familiari che la rendevano unicamente responsabile.

➤ Cliente V. V.:

E' arrivata, con mia sorpresa su suggerimento del suo reumatologo che le aveva accertato la fibromialgia, i primi di Giugno 2024.

La storia di questa ragazza è molto interessante e lascia capire quanto ci sia di emotivo e psicologico nella sua percezione fisica: ha 34 anni e da tempo convive con il suo compagno, musulmano, da cui ha avuto due figli e con cui vorrebbe sposarsi.

Già contrastata dalla sua famiglia fin dall'inizio della loro storia, i contrasti si sono accentuati al manifestarsi della volontà di sposarsi, poiché per farlo V. avrebbe dovuto convertirsi alla religione musulmana.

Con V. ho lavorato per sole 3 volte, due delle quali sulla pesantezza che aveva sul chakra del cuore, ma l'ultimo trattamento ho pensato di dedicarlo all'anello di giada, sentivo il suo bisogno di esprimere la sua volontà e quella che per lei era la sua vera personalità.

Dopo pochi giorni dal trattamento Vanessa ha trovato la forza per seguire la sua volontà decidendo di sposarsi anche senza l'approvazione dei suoi genitori, quindi convertendosi alla religione musulmana.

Ho incontrato Vanessa quest'anno dopo quasi un anno, finalmente libera e orgogliosa della sua scelta mentre faceva la spesa con i suoi figli, indossava il classico Hijab con disinvoltura e il suo viso era veramente raggianti.

➤ **Cliente L. B.:**

E' un uomo di 46 anni con fibromialgia dal 2016, è arrivato da me i primi di Luglio 2024.

L'idea iniziale era di dare una regolarità ai trattamenti e creare già un protocollo di azione, e quindi iniziare con 10 trattamenti per due volte a settimana. Siamo invece riusciti a tenere il ritmo di un solo incontro a settimana, così da far maturare di più la tecnica utilizzata e cercare di fare emergere le emozioni bloccate sottostanti alla problematica.

Abbiamo avuto modo di lavorare con diverse tecniche, tra cui anche quelle enunciate nei capitoli precedenti e individuate come protocollo delle

problematiche psicosomatiche: trattamento degli elementi, tecnica dei tre fornelli, trattamento del chakra Medulla.

Abbiamo dedicato ai trattamenti quasi 4 mesi, da cui è nato qualcosa di più grande e per cui abbiamo interrotto le sedute regolari, anche se non sono mancati appuntamenti sporadici in cui L. si è prestato per le mie sperimentazioni, in cui ho avuto modo di affinare la tecnica sul trattamento dei nuclei emozionali, che sono risultati molto efficaci anche sulla riduzione del dolore nell'area da cui vengono rimossi.

Con L. ho avuto modo di sperimentare, dai primi di Ottobre di quest'anno, gli effetti di una Tintura elaborata da me quest'estate per cercare un'ulteriore mezzo per lenire il dolore psicofisico, utilizzando: fiori di Tiglio, Melissa e Valeriana.

I primi effetti si sono rivelati con il miglioramento della qualità e della quantità di sonno: la sindrome delle gambe senza riposo, spesso tipica della fibromialgia e che si presenta puntualmente al momento del coricamento, è stato il primo sintomo a scomparire già dai primi giorni di assunzione della Tintura.

Durante la prima settimana hanno iniziato ad abbassarsi anche i tipici dolori muscolari ai pettorali.

Ho consigliato di assumere la Tintura per almeno due mesi, mesi in cui riprenderemo anche i trattamenti in modo da lavorare in sinergia agendo sia internamente che esternamente.

Con L. nell'ultimo mese abbiamo iniziato un nuovo lavoro su un'ulteriore problematica che abbiamo individuato, con varie ricerche, essere una forte cervicalgia generata da una piccola ernia cervicale alla vertebra C1.

Questo problema si è presentato, a partire da fine Aprile di quest'anno, con sensazione di bruciore e pressione al lobo temporale sinistro, dolore al muscolo sternocleidomastoideo e all'area muscoloscheletrica mandibolare, dolore all'orecchio interno con manifestazioni di tinnito.

Tutto questo insieme di fastidi acuti, nonostante vari accertamenti, sia di reumatologia che di neurologia, sia di otorinolaringoiatria che con risonanza magnetica, non sono stati compresi pienamente da nessun medico.

Cercando autonomamente una risposta, siamo giunti alla conclusione di una cervicalgia per cui abbiamo pensato di fare dei trattamenti serrati e ben precisi lavorando sulla Medulla e con l'estrazione della Matrice dei punti interessati maggiormente dal dolore.

Come ausilio parallelo ho ideato un unguento con utilizzo topico con: Olio di Mandorle come olio vettore, O.e. di Rosmarino, O.e. di Rosa, Sandalo in polvere e cera d'api.

Tutti questi componenti hanno proprietà antinfiammatorie, anti stress e tonificanti per i tessuti, ma ho deciso di personalizzare il prodotto pranizzandolo durante la solidificazione.

L'uso giornaliero dell'unguento insieme alla pranopratica in tre incontri settimanali ha dato i suoi primi buoni risultati già dopo una settimana e mezzo portando a diminuzione significativa della sensazione di bruciore/dolore alla parte sinistra della testa e all'orecchio, per cui continueremo il lavoro come da progetto anche nelle prossime settimane.

Inserisco successivamente foto della pranizzazione del vasetto di unguento, in cui si possono vedere particelle che generano forme particolari:



Unguento ancora caldo e
ai primi minuti di pranizzazione



Unguento solidificato con segni
di organizzazione delle particelle



Foto del fondo del vasetto
di unguento solidificato
con organizzazione circolare
della materia,
simile ad ebollizione.

➤ **Cliente G. M.:**

Successivamente ai trattamenti monotematici del 2024, quest'anno è arrivata G., una Signora di 73 anni, in cui il “comune divisore” si è presentato con diverticolosi e peridiverticolite.

La cliente si è presentata a fine Maggio riferendo sintomi di dolore, bruciore allo stomaco e aerofagia che la intimorivano a causa della progressiva diverticolosi per cui ha subito intervento diversi anni prima.

Inoltre riferisce molte preoccupazioni per la sua vita privata da cui trapelano sentimenti di collera ma anche frustrazione per l'impossibilità di cambiare certe situazioni.

Siamo andate avanti con le sedute di pranopratica per un mese vedendoci due volte a settimana, in cui ho utilizzato diverse delle tecniche elencate nel capitolo sulla Pranopratica come: il trattamento energetico a luce viola, il trattamento generale energizzante e ricostituente, il trattamento della Medulla e il trattamento dei nuclei emozionali.

A coadiuvare i trattamenti ho utilizzato l'olio essenziale di Menta che, come ho spiegato nel capitolo sugli Oli, va ad agire sulle emozioni di rabbia/collera e frustrazione abbassando il loro grado di azione sulla fisiologia.

La cliente molto soddisfatta del risultato è tornata per trattare il dolore alla sciatica per cui stiamo lavorando due volte a settimana da metà Ottobre con ottimi risultati, utilizzando movimenti di scarico da punti della colonna vertebrale da cui ho individuato scaturire il problema in chirestesia, corrispondenti ai punti confermati dalla Signora come problematici da anni a causa di listesi: L4, L5, S1.

➤ **Cliente A.C.:**

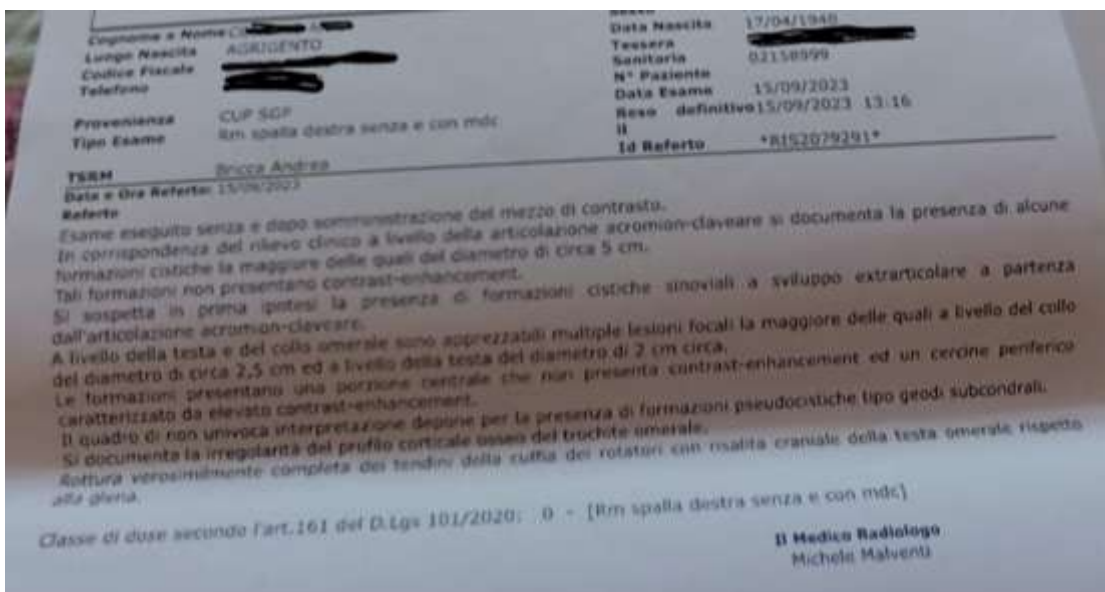
Scrivo in ultimo i primi trattamenti, fatti nel 2023 con la signora A. C., che esulano dal tema delle problematiche psicosomatiche ma che ritengo importanti portare ai fini di mostrare l'azione della pranopratica.

A. C. è una signora di 83 anni, mi ha contattata inizialmente, a Luglio del 2023, per un problema alla spalla destra che le causava dolore e per cui non riusciva a muovere il braccio, né a ruotarlo né ad alzarlo.

Ho consigliato alla Signora una risonanza magnetica per vedere più a fondo di cosa si trattava poiché anche il suo medico di famiglia sospettava la rottura di tendini della cuffia dei rotatori.

Dopo una serie di trattamenti - in cui ho maggiormente utilizzato luce bianca, essendo alle prime armi ed ai primi mesi di corso, e cercato di creare percorsi luminosi dove non vedevo la luce - ad Agosto nella spalla si è creato un gonfiore che, con risonanza magnetica, si è rivelato essere una formazione cistica per cui la Signora avrebbe dovuto subire un intervento chirurgico.

Di seguito ho inserito foto della chat con la Signora A. e della risonanza magnetica da Lei inviatami.



In attesa del controllo pre-intervento, fissato per il 9 Gennaio 2024, la signora mi ha chiesto di provare a fare dei trattamenti che sono proseguiti durante il mese di Agosto e Settembre.

Abbiamo interrotto per un mese e mezzo a causa di un mio infortunio che mi ha bloccata a casa ed abbiamo proseguito da fine Novembre a tutto il mese di Dicembre con ottimi risultati: la ciste è scomparsa gradualmente presentando anche lividura sulla spalla e la spalla è tornata alla sua funzionalità regolare!

Agosto 2023



Gennaio 2024

Come da foto della conversazione, il giorno della visita di controllo è stato constatato che la ciste era scomparsa e quindi l'intervento non sarebbe stato necessario!



La signora, soddisfatta del risultato, mi ha chiesto di trattarla successivamente per il dolore alle ginocchia, per cui ho fatto il trattamento con il sale ogni giorno per una settimana, dando ancora un ottimo risultato di cui la signora Anna mi ringrazia tutt'oggi!

Conclusioni finali

Traendo le conclusioni, in questi tre anni di percorso, non ho solo compreso come aiutare gli altri ma anche come aiutare me stessa. Molte cose in me sono cambiate e grazie a questa evoluzione ho potuto supportare altre persone nella propria crescita, nel ritrovare il proprio equilibrio e nell'ampliare le loro conoscenze portandogli le mie.

Ringrazio molto dal profondo tutti i docenti che con ogni lezione e con ogni parola hanno supportato questa grande crescita e hanno creato un campo in cui hanno accompagnato tutta la classe; apprendere insieme è crescere due volte, darsi una mano per raggiungere lo stesso obiettivo.

Grazie

Irene Guidi

Bibliografia

- Candace B. Pert, *Molecole di emozioni. Perché sentiamo quel che sentiamo?*, Milano, TEA S.r.l, 2020.
- Salvatore Brizzi, *Officina alkemica. L'alchimia come Via per la felicità incondizionata*, Milano, Anima Edizioni, 2008.
- Francesco Bottaccioli e Anna Giulia Bottaccioli, *Epigenetica e Psiconeuroendocrinoimmunologia. Le due facce della Rivoluzione in corso delle scienze della vita*, Milano, Edra S.p.A, 2023.
- Franco Bottalo, *Alchimia degli oli essenziali. Nella tradizione del maestro Jeffrey Chong Yuen*, Pavia, Xenia Edizioni, 2023.
- Anodea Judith, *Eastern Body, Western Mind, Psychology and the Chakra System as a Path to the Self*, New York, Celestial Arts, 2004. (*Il libro dei Chakra. Il sistema dei chakra e la psicologia*, Vicenza, Neri Pozza Editore, 2022).
- Gabriele Laguzzi, *Pranoterapia e prano-pratica. Tecniche avanzate*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2011.
- Franco Cantieri e Lydia Bosson, *Guida completa agli oli essenziali. Manuale pratico di aromaterapia. Salute, bellezza, benessere*, Vicenza, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2023.

Sitografia

- *LE TEORIE CLASSICHE DELLE EMOZIONI*