

RELAZIONE DI FINE TRIENNIO
PERCORSO FORMATIVO PER OPERATORE DEL PRANA
ENTE DI FORMAZIONE ALARO
DI
MICHELA PUCCINI

Indice

- 1 Il respiro è dove tutto ebbe inizio
- 2 Iperventilazione e ansia
- 3 La respirazione addominale
- 4 Il respiro consapevole e il diaframma
- 5 Il diaframma
- 6 La respirazione diaframmatica
- 7 La centratura collegata con gli elementi fuoco e aria
- 8 Conoscenza acquisite: La bellezza dell'amore in natura e la sua spontaneità
- 9 L'alimentazione come modalità di ricarica
- 10 Elemento aria e apparato respiratorio collegata all'alimentazione
- 11 Fisiologia dell'apparato respiratorio
- 12 Circolazione sanguigna e ossigeno
- 13 Respiro e sistema digestivo
- 14 Il ritmo respiratorio
- 15 Lo scambio polmonare
- 16 Espirazione e inspirazione
- 17 Trattamenti
- 18 Immaginazione creativa: le connessioni con l'universo
- 19 Il respiro, il soffio vitale che attraversa la colonna vertebrale
- 20 Bibliografia
- 21 Ringraziamenti

1) Il respiro e' dove tutto ebbe inizio

Quando ho cominciato questo bellissimo percorso, avevo coscienza che l'essere umano vive in relazione a tantissime forze esterne e interne legate al micro e macro cosmo, ma aver frequentato questo corso mi ha permesso di interiorizzare questo concetto e applicarlo nella vita di tutti i giorni.

Ho capito che la scuola i corsi e tutti i percorsi formativi possono essere una vera e propria risorsa da portarsi per sempre con se. Per esempio perseguire studi senza la vera e propria vocazione nello studio scelto può portare a un rapido abbandono, quindi alla non conoscenza, alla non creazione di un pensiero piuttosto che di un lavoro (inteso come un seme che fa crescere un albero e porta i frutti) o a un progetto futuro elaborato in maniera meccanica che porta a frustrazioni e eventuali energie vibrazioni basse nei rapporti con i clienti e nel lungo termine con le persone anche care.

Cercare di capire cosa l'universo ci porta a sperimentare e avere le braccia aperte verso il futuro, vederlo positivo ci aiuta a affrontare meglio le difficoltà della vita e a farci aiutare a ricaricarci nei momenti di bassa energia vibrazionale. La forza animica di una persona risiede molto nella sua capacità di essere resiliente, affrontare in maniera positiva anche gli avvenimenti avversi della vita e cercare sempre la luce nel bel mezzo del buio.

Spesso le persone intraprendono scelte incomprensibili più complicate, che allungano la loro strada verso il traguardo per un determinato obiettivo, o semplicemente fanno scelte a nostro parere semplicemente sbagliate, ma in realtà ogni persona che è sulla terra ha un percorso da seguire ed e' bellissimo a mio parere aiutarlo a capire magari anche senza volere, o aiutandolo magari dandogli quel la necessario a far partire dentro di lui un percorso

di rinascita, crescita, dopo un momento difficile. Eliminando il giudizio hai la possibilità di aiutare il prossimo.

Il respiro unisce, sul piano esteriore, il corpo dell'uomo all'universo come, sul piano interiore, Il Sé personale unisce il Sé corporeo al Sé cosmico. permette una continua connessione con il suo centro vitale e con la sua essenza.

La respirazione è la più importante funzione del corpo, perché da essa dipendono tutte le altre.

L'elasticità e la profondità dell'inspiro e dell'espiro, il ritmo respiratorio, la qualità dell'aria che respiriamo determinano direttamente un'attività cardiocircolatoria sana ed efficiente. Una muscolatura respiratoria rigida e contratta, tiene il cuore bloccato in una gabbia che ne influenza la funzionalità.

Il respiro è un atto di fiducia che trasforma le nostre difficoltà in apprendimento e dà senso anche a ciò che a volte, ci pare inspiegabile. E quando prendiamo coscienza, attraverso il respiro, che c'è qualcosa di più grande di noi che ci unisce e per noi decide un destino generoso, ma a volte incomprensibile, allora, impariamo a chinarci davanti a ciò che c'è, senza giudizio, senza arroganza e senza pensare che potrebbe esistere qualcosa di meglio, di più giusto, di più appropriato per noi.

Se impariamo a respirare mentre corriamo, abbracciamo nostro figlio, guardiamo negli occhi la persona che amiamo, salutiamo il collega, saremo in grado di prendere e dare spazio ad un nuovo mondo, molto più ampio e meno ristretto del nostro quotidiano.

Una respirazione bloccata non permette di far fluire le emozioni e far salire l'energia correttamente, la quale tende a ristagnare, sovraccaricando il cuore, gli organi e il sistema nervoso, inibendo un corretto funzionamento cerebrale e degli scambi sinaptici. Imparando a rilassarsi profondamente e a sbloccare le restrizioni e le tensioni respiratorie si ripristinano le corrette connessioni tra il sistema limbico e le aree corticali, attuando così un'inversione energetica e funzionale, che allentando il sovraccarico nervoso porta calma, lucidità, concentrazione e padronanza di sé. Come operatori dobbiamo avere la sensibilità di accompagnare sostenere ma non imporre determinati processi. Non possiamo sapere il tempo e il decorso di problematiche che si possono incontrare con i clienti ma abbiamo il grande onore di essere presenti. Essere presenti nel qui e ora è fondamentale, è il primo ingrediente per il benessere.

2) L'iperventilazione e ansia (fonte mypersonaltrainer)

Consiste nell'aumento della frequenza degli atti respiratori in condizioni di riposo; di conseguenza, la quota di anidride carbonica eliminata col respiro supera quella prodotta dall'organismo.

L'iperventilazione non va confusa con l'ipernea, ovvero, l'aumento della ventilazione dovuta all'aumento di produzione di anidride carbonica richiesta durante l'attività fisica.

Se il soggetto inizia a respirare affannosamente in condizioni di riposo (l'iperventilazione può essere volontaria o involontaria a seconda dei casi), si registra un aumento massiccio dell'ossigeno nel sangue e una notevole riduzione dell'anidride carbonica (ipocapnia); tutto ciò si riflette sul pH del sangue, che aumenta (alcalosi respiratoria). Se l'iperventilazione è protratta

a lungo, tali modificazioni provocano una contrazione e un irrigidimento dei muscoli, accentuando la sensazione di soffocamento. In alcuni casi, la dispnea è di intensità tale da essere paragonabile all'asfissia.

L'iperventilazione può essere accompagnata da agitazione, palpitazioni, dolore toracico, vertigini, visione offuscata, formicolio agli arti, sensazione di stordimento e sincope.

L'iperventilazione può verificarsi in condizioni fisiologiche (ad esempio: pressione dell'aria ridotta ad alta quota) o patologiche (trauma cranico, infezioni, acidosi metabolica, gravi disturbi respiratori e cardiovascolari). L'iperventilazione, inoltre, si inserisce in contesti di stress emozionale, ansia, attacco di panico e disturbi dell'umore. Quando si presenta, si può chiedere al soggetto di respirare dentro un sacchetto di carta (per aumentare così il livello di anidride carbonica) fino alla risoluzione della crisi. Se la persona diventa cianotica, invece, è necessario accompagnarla con urgenza al Pronto Soccorso. Una prolungata respirazione sbagliata può portare a stati ansiosi.

L'ansia è uno stato di disagio psicologico caratterizzato da una sensazione di forte preoccupazione e tensione. L'individuo ansioso è tormentato da una situazione di incertezza in casi specifici o indefiniti, percepiti come positivi o negativi.

L'ansia può avere diverse origini e tante forme. In generale, viene innescata da una mancata risposta di adattamento dell'organismo a uno stress, di natura prevalentemente psichica.

I sintomi dell'ansia sono diversi. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, si presenta come uno stato emotivo molto spiacevole, accompagnato da nervosismo, angoscia e reazioni fisiologiche a livello dei vari apparati. L'ansia può determinare manifestazioni cardiocircolatorie (palpitazioni e crisi di

ipertensione), respiratorie (fame d'aria e iperventilazione), gastrointestinali (secchezza del cavo orale, nausea, conati di vomito, diarrea), urinari (stimolo frequente alla minzione) e muscolari (tremori). A queste manifestazioni si associano anche sintomi sensoriali, quali offuscamento visivo e capogiri. In alcuni casi, l'ansia assume il carattere di "crisi", con compromissione delle funzioni cognitive (difficoltà di concentrazione).

L'ansia, come gli altri disturbi legati alla sfera emotiva della persona, dev'essere affrontata con estrema consapevolezza e serietà. Oltre alle terapie di rilassamento e cognitivo-comportamentali, nel caso gli attacchi non siano controllabili ma aumentino sotto controllo medico con farmaci ansiolitici o antidepressivi.

3 La respirazione addominale:

Fra le tecniche di respirazione anti-ansia rientra a pieno titolo anche la respirazione addominale, con il diaframma il muscolo che si trova appena sotto i polmoni.

- Per comodità, sdraiarsi sul pavimento o sul letto con dei cuscini sotto la testa e sotto le ginocchia oppure sedersi su una sedia comoda con la testa, il collo e le spalle rilassati e le ginocchia piegate.
- Quindi, mettere una mano sullo stomaco (fra petto e ombelico) e una mano sul petto.
- Inspirare dal naso: lo stomaco dovrebbe alzarsi, mentre il petto dovrebbe rimanere relativamente fermo.
- Stringere le labbra ed espirare dalla bocca.

- Provare a coinvolgere i muscoli dello stomaco per espellere l'aria alla fine del respiro.

Permette di respirare con la parte inferiore dei polmoni (la più vascolarizzata), di avere una frequenza respiratoria lenta e profonda. Questo tipo di respirazione orienta verso il mondo interno, attiva la parte Dx del cervello, le onde Teta e con lo stato del sonno e sogno e quindi alla vita vegetativa. Inoltre consente la rigenerazione attraverso il recupero delle energie consumate nell'attività.

4) Il respiro consapevole e il diaframma

Quando la respirazione profonda è consapevole e lenta può aiutare a ridurre l'ansia. Per eseguire questa tecnica, sdraiarsi o sedersi in un luogo tranquillo e confortevole.

- Inspirare ed espirare normalmente, cercando di ascoltare il proprio corpo: si potrebbe sentire una tensione mai notata prima.
- Fare un respiro lento e profondo attraverso il naso. Notare la pancia e la parte superiore del corpo in espansione.
- Espirare come si vuole.
- Scegliere una parola su cui concentrarsi e pronunciarla durante l'espirazione. Parole come "sicuro" e "calmo" possono essere efficaci.

- Durante l'inspirazione immaginare un'onda delicata che lambisce il proprio corpo. Durante l'espirazione, immaginare di portare pensieri ed energie negativi e sconvolgenti lontano da sé.
- Quando ci si distrae, riportare delicatamente l'attenzione al proprio respiro e alle proprie parole.
- Continuare per diversi minuti, prestando attenzione al sollevamento e all'abbassamento della pancia.

L'aria viene richiamata nei polmoni a opera del diaframma. Il diaframma è un muscolo piatto, laminare, voluminoso e forte che si estende da un lato all'altro del torace, separando la cavità toracica da quella addominale. L'attività del diaframma è pressoché automatica come quella del cuore, sebbene possa diventare semi volontaria se controllata dalla volontà. Il diaframma, espandendosi, aumenta la capacità del torace e dei polmoni e di conseguenza fa entrare l'aria nello spazio che si viene a formare; rilasciandosi, fa sì che il torace e i polmoni si contraggano, provocando la fuoriuscita dell'aria. Modificazioni del respiro sono spesso espressione di eventi patologici. Una buona respirazione aiuta a rilassare il diaframma che è importantissimo per infondere calma alla persona, come può aiutare per esempio Irradiare di prana il plesso solare aiuta a vivere le emozioni e permettere di vivere come se stessi, insieme a un buon ritmo respiratorio e una buona ossigenazione.

Controllando coscientemente la respirazione è possibile influenzare o comandare direttamente il Centro Respiratorio, che risuona direttamente sul

nervo vago (parasimpatico), andando così ad inserire l'io cosciente nelle funzioni neurovegetative.

La respirazione è l'unica funzione autonoma che dal punto di vista fisiologico e psichico unisce i campi dell'attività psico/fisica involontaria e volontaria.

In quel momento possiamo coscientemente entrare in contatto con il piano neurovegetativo, entrare volontariamente in relazione con il Centro Respiratorio e quindi prendere in mano le leve di comando strategiche di tutto l'organismo.

Rudolf Steiner sul respiro:

” E questo è un grande segreto: tutte le forze risanatrici si trovano originariamente nel sistema respiratorio umano. E chi conosce veramente l'intera dimensione del respiro conosce anche le forze risanatrici dell'organismo umano, che non si trovano negli altri sistemi dell'organismo i quali hanno loro stessi Bisogno di essere guariti...”

Il respiro autoconsapevole unisce il respiro volontario al respiro involontario, il respiro conscio con il respiro inconscio.

Più la nostra sensibilità interiore, il sesto senso, si potenzia attraverso un'espansione del respiro, più aumenta la presenza e la consapevolezza di sé e conseguentemente l'empatia e la sensibilità nei confronti degli altri. La respirazione ampliata e consapevole aumenta quindi l'abilità naturale insita nel nostro istinto, di sentire e di sentirsi, migliorando così le nostre performances e la nostra qualità di vivere nel mondo, la nostra salute mentale. Gianluigi Giacconi (2013)

5) Il diaframma:

È tuttavia interessante ricordare che i polmoni sono passivi durante la respirazione, e che questa avviene a seguito di movimenti muscolari. I muscoli che sostengono la respirazione sono: il diaframma, che forma una sorta di cupola che separa il torace dall'addome; gli intercostali; i muscoli toracici (sternocleidomastoideo, pettorali, grande dentato); gli addominali. Il principale motore della respirazione è dunque il diaframma.

Questo importantissimo protagonista della nostra vitalità e del nostro benessere è collocato, come abbiamo visto, fra torace e addome. Ha le sue inserzioni cioè su sterno, coste e vertebre lombari. Il suo movimento può essere visualizzato come quello di uno stantuffo: il diaframma infatti si abbassa durante l'inspirazione e si solleva durante l'espiazione. La capacità di escursione del diaframma è di circa 7-8 cm. Durante la respirazione a riposo, il suo movimento è di circa 1,5 cm, il che significa un'immissione di aria di circa 0,5 litri. Nella respirazione profonda, quando cioè il diaframma si muove in tutta la sua capacità, la quantità di aria "movimentata" arriva a circa 2,8 litri. Il diaframma, da solo, assicura il movimento respiratorio fondamentale; nella respirazione di piccola ampiezza, è coadiuvato dai muscoli intercostali, mentre nella respirazione di grande ampiezza, la sua azione è supportata dai muscoli toracici nell'inspirazione e dagli addominali nell'espiazione. Dunque, il diaframma funziona come una pompa per sostenere le nostre funzioni vitali: è in genere sottostimato il fatto che il diaframma non ha solo funzione di principale muscolo respiratorio, ma gioca un ruolo importantissimo nella circolazione e nella digestione. Durante le ventiquattrore, il diaframma movimenta una quantità di sangue quattro volte superiore a quella del cuore.

In particolare, il suo movimento provvede alla rimozione delle stasi circolatorie delle cavità addominale e del piccolo bacino (pelvi), ove sono contenute grandi quantità di sangue, e negli arti inferiori. Di fatto, molte persone lamentano una “cattiva circolazione” nelle gambe o una digestione alquanto lenta, senza peraltro presentare alcun difetto né a carico del cuore né a carico dell’apparato digerente. Ebbene, questi problemi circolatori e digestivi possono sovente essere dovuti a una scarsa mobilità diaframmatica. È legittimo a questo punto chiedersi come mai la respirazione, visto che è una funzione naturale, e che avviene indipendentemente dalla nostra volontà, non si svolga nella maniera migliore “naturalmente”, ma sia invece nella maggior parte di noi alquanto carente.

6) La respirazione diaframmatica

è più lenta e profonda rispetto a quella solitamente percepita nel petto. Essa consente

di riempire completamente i polmoni e di conseguenza di migliorare l’ossigenazione del sangue; permette inoltre di porre il corpo in uno stato di rilassamento maggiore rispetto alla consueta respirazione alta.

Nella respirazione diaframmatica il torace è calmo, fermo, abbassato, e si espande solo la parte inferiore dei polmoni (che tra l’altro ha una capacità volumetrica molto maggiore della parte superiore, più che sufficiente ad assorbire l’ossigeno necessario a un funzionamento in situazioni tranquille). Questo tipo di respirazione mette in moto il sistema addetto ai momenti di calma, di tranquillità, di rilassamento. Stomaco e intestino possono rimettersi a funzionare in maniera normale, endorfine e proteine vengono messe in circolazione, producendo un intenso senso di benessere. L’orga-

nismo non deve affrontare nessuna situazione che richieda azione intensa, rapide decisioni, concentrazione massima, prontezza di riflessi, forza a disposizione. La respirazione diaframmatica profonda è la respirazione originaria dell'essere umano. Essa è ben visibile nei bambini piccoli, dove è ancora presente e non alterata. Con il passare del tempo, però, tale tipo di respirazione può subire delle alterazioni. Questa alterazione nella respirazione a sua volta influenza negativamente le altre funzioni (come i movimenti, le posture, le emozioni, i pensieri e l'immaginazione), peggiorando il quadro complessivo del sé di quella persona e predisponendola ad una maggiore probabilità di incorrere in malattie fisiche e disturbi mentali

7) La centratura, collegata con gli elementi fuoco e aria:

Se osservi con attenzione tutto ciò che nella natura ti circonda, potrai riconoscere come le leggi naturali siano infinitamente simili a noi e al nostro corpo. Noi siamo parte della natura stessa, e per questo "funzioniamo" allo stesso identico modo. Osservare l'esterno quindi, ci permette di capire anche ciò che accade dentro di noi.

Le persone hanno delle caratteristiche che le accomuna fra loro, per esempio le personalità leader che tendono prima a reagire in maniera rabbiosa e irascibile, la personalità che tende a trattenere e hanno problemi a esprimere i propri sentimenti, la personalità che tende a pensare troppo. Ogni personalità ha dei cibi che dovrebbe preferire, delle stagioni che la aiutano a ricaricarsi e altre stagioni in cui deve prendersi più cura e avere attenzioni praticando piccole accortezze perchè per la sua naturale struttura fisica tenderebbe a scaricarsi energeticamente, e dopo di conseguenza a lungo anda-

re potrebbe portare a problemi anche in periodi climatici più buoni per lui o magari anche un banale problema fisico si può trasformare in un problema vero e proprio.

Prima di un trattamento olistico, nella pranoterapia è importantissimo la centratura, diventare foglio bianco per accogliere e a fine trattamento per lasciare andare tutti i problemi incontrati senza portarli nelle proprie case. Ma anzi con la grande opportunità di fare stare il bene il cliente successivo. Una personalità forte, molto calorosa è importante che usi il soffio che come un mantice va a dirigere il fuoco, riuscendo così a lavorare con calma nel percorso stabilito con la cliente.

Il soffio come un raggio laser va a dirigere e controllare e volendo possiamo usare anche l'immaginazione creativa.

Quando un campo energetico non è equilibrato per un lungo periodo si possono generare delle vere e proprie malattie. L'emozioni troppo forti o troppo deboli hanno una ripercussione sul lato fisico, influenzando un organo specifico. È salutare reagire agli avvenimenti della vita ma senza eccessi emozionali (eccessi emotivi). Essendo l'individuo un essere globale se si squilibra un livello si potrebbe compromettere l'intero stato di benessere della persona (fisico, emozionale, spirituale e mentale)

L'operatore pranopratico riequilibra il campo energetico della persona entrando in risonanza con quello del cliente, stimola i normali processi di auto guarigione della persona, attraverso il proprio corpo facendo da canale energetico per il cliente.

Ricreando e rivitalizzando l'energia l'operatore si pone lo scopo di diminuire nel cliente l'infiammazione, i dolori aiutando così il sistema immunitario a ristabilire l'omeostasi.

Il prana vitalizza il corpo e dà energia; la salute dei vari organi dipende perciò dalla quantità di prana distribuito.

8) Conoscenze acquisite:

La bellezza dell'amore in natura e la sua spontaneità:

Durante questo percorso formativo mi sono resa conto di aver acquisito delle conoscenze che prima per me erano solo come sentito dire.

Ho capito che è importante sentirsi parte della natura, è importante sapere apprezzare la natura in tutte le sue sfumature perché grazie a essa possiamo ricaricare il nostro organismo.

Quando pensieri ossessivi compulsivi stati d'animo depressivi, pensieri negativi, ostacoli che sembrano insormontabili ci opprimono riscoprire il potere della ricarica energetica della natura.

Entrare in un bosco e trovare il proprio albero, sentire proprio che ti sta chiamando. Quando ho fatto questa esperienza mi ha lasciato una sensazione di gratitudine e mi sono sentita rigenerata.

Ho avuto la sensazione non solo di ricevere gratitudine ma di essere anche parte attiva di un progetto più grande, non ero solo io a ricevere, ma donavo anche io.

Mi sono resa conto, un po' come una porta che si apre che alleggerendoci dei pesi superflui la propria energia scorre nel sangue con meno fatica, come se riuscissi a percepire prima il cambiamento vibrazionale e quindi riuscire prima a adeguarsi all'ambiente circostante.

Adeguarsi all'ambiente circostante significa uscire prima da una situazione di disagio, cercare un posto diverso più confortevole e riuscire a liberarsi

prima, non essendo vittima ma autrice del proprio percorso personale avendo così anche tanti spunti per migliorarsi e crescere.

La natura per me è la prima fonte di ispirazione nel mio percorso personale, nei suoi mille modi di presentarsi, con la sua calma o la sua forza, la sua quiete, la sua tempesta... Se devo pensare a qualcosa su cui trarre ispirazione è proprio questa... LA NATURA

Adoro il mare, con le sue maree con la sua folta o scarsa vegetazione, con le sue rocce o le sue sabbie. Paesaggi meravigliosi più duri con rocce oppure più morbidi con sabbie.

Siamo parte di un macro cosmo più grande di noi e nel nostro piccolo rispecchiamo tutti i processi della natura, essendo noi per prima esseri viventi.

Le nostre cellule se aiutate a percepire che siamo parte di un cosmo e non elementi dissociati riusciremo a sentire il vento e nel respiro le maree.

Il sole è la riserva della forza vitale; da esso partono le correnti vitali che vibrano attraverso lo spazio come pure attraverso gli organismi di ogni essere vivente.

Prendendo a esempio l'albero è la perfetta rappresentazione della forza vitale originaria. Produce ossigeno, indispensabile per la sopravvivenza e quindi con la vita umana. Le radici gli danno sostegno e assorbono il nutrimento dal terreno ed esso cresce rivolto verso la luce e verso il cielo. Come l'uomo, è proiettato verso l'alto teso tra la polarità di cielo e terra. È protettore di tutte le forme di vita e l'albero a foglie caduche simboleggia i processi di morte e rinascita di gli esseri viventi.

I problemi della terra e quelli della popolazione sono strettamente correlati. L'inquinamento e l'aria malsana sono un problema che riguarda l'essere umano in prima persona.

La terra e' come un essere vivente che respira.

Questo albero capovolto ce lo portiamo nel petto, sotto forma di albero bronchiale.

Il tronco corrisponde alla trachea, le nostre radici, dal quale traiamo l'aria che respiriamo. I bronchi si dividono in diramazioni sempre più piccole, lungo le quali si trovano gli alveoli, simili a foglie. Anche la funzione di foglie e alveoli è la stessa: rilasciare ossigeno nel sangue e assorbire anidride carbonica, che poi viene espulsa con l'espiazione.

La salute fisica dipende da una buona respirazione, che dona benessere fisico, migliora le capacità mentali, felicità, autocontrollo, lucidità, e persino crescita spirituale.

9) L'alimentazione come modalità di ricarica:

Questo percorso formativo mi ha aiutato a essere più partecipe della mia esistenza, cercando di non subire sempre le azioni degli altri ma reagendo e sviluppando azione positive che anche se faticose, impegnative, levandoti dalla zona di confort e di giudizio ti smuovono da situazioni di stallo che non ti fanno essere leggera ma appesantiscono ogni tuo passo e decisione, ti squilibrano energeticamente e non ti fa vedere il bello, ma ti lascia rinchiusa in una bolla che non ti fa crescere ma ti fa restare sempre imbottigliato nel solito posto come una macchina nel traffico.

Cambiando alimentazione sotto controllo di una equipe medica, attraversando prima la fase detox e regime alimentare, ho prima detossinato e inevitabilmente ho perso peso. Levando tossine ovvero disintossicandomi da un alimentazione sbagliata che mi portava infiammazione e' bello vedere il corpo che naturalmente abbandona il surplus.

Non avendo 30 chili in più mi sono accorta che finisco prima le cose, senza affanno e non ho più il peso delle gambe come lo avevo prima che con fatica mi faceva arrancare tra un impegno e un altro.

Respiro meglio e' fondamentale per ossigenare tutte le cellule e stare meglio. Questo e' stata la motivazione principale per cui ho cominciato questo percorso nutrizionale.

Ho capito che e' importante nutrirsi con attenzione, un po' come un atto spirituale. Durante il pasto mangiare senza litigi e non in maniera caotica, senza turbare così il funzionamento dell'organismo.

Mangiando lentamente e masticando bene si favorisce la digestione e si eliminano tossine.

Si permette alla bocca di assorbire le particelle eteriche del cibo, con le energie più sottili e potenti, dopo che i materiali più grossolani vanno inviati allo stomaco. L'uomo non possiede soltanto un corpo fisico, ma anche altri corpi più sottili (eterico, astrale, etc.) che attraverso una buona masticazione, e al respiro si possono finalmente alimentare. Come l'aria ravviva la fiamma, fare delle respirazioni profonde durante un pasto consente una migliore combustione. Mangiando, bisogna dunque fermarsi ogni tanto e respirare profondamente, affinché la combustione permetta al corpo eterico di estrarre dal cibo le particelle più sottili. Il corpo astrale invece si nutre di emozioni. Soffermandosi qualche istante sugli alimenti con amore, si prepara il corpo ad estrarre particelle ancora più preziose di quelle eteriche, che permettono di suscitare sentimenti come l'amore per il mondo intero, la sensazione di essere felici, in pace e di vivere in armonia con la natura. Importante anche il silenzio, conquistare il vuoto, alimenta l'intuizione, la calma mentale, l'apertura all'ascolto di voci più sottili del sé e l'eliminazione di paure antiche e profonde.

10) Elemento aria e apparato respiratorio collegata all'alimentazione:

L'elemento in cui è collegato questo apparato è l'aria, le sue caratteristiche sono quelle di essere fredda, di muoversi poco se non in presenza dell'attività del fuoco, che la scalda e la permette il movimento. È anche rarefatta, impalpabile, poco comprimibile e, quindi riempie tutti gli spazi.

Il fuoco e l'aria sono due elementi opposti nel cerchio, uno inibisce e limita l'attività dell'altro, e il troppo caldo è controbilanciato dal freddo.

La vitalità è legata all'equilibrio, quindi alla presenza di un' opposizione tra gli Elementi: Ognuno senza un'azione inibente su di esso porterebbe alla morte, se, per esempio, ci fosse troppa Terra, troppo secco, senza la funzione opposta dell'acqua, non ci sarebbe nessuna forma di vita, nessuna pianta potrebbe crescere.

La vita è possibile per la presenza di tutti e quattro gli elementi in equilibrio dinamico fra loro, non solo per la presenza del suo opposto, ma anche per quello che lo precede e lo segue a livello del cerchio.

Le stagioni che condividono le qualità dell'Elemento Aria sono l' 'autunno (freddo-secco) e l' 'inverno (freddo-umido).

Come nel macro cosmo questo Elemento ha la sua funzione e le sue caratteristiche, così anche nel microcosmo. Nel nostro organismo ci deve essere un giusto equilibrio fra Fuoco e Aria.

Ogni Elemento deve essere nella giusta proporzione, nel momento in cui uno prevale sugli altri inizia la patologia.

Per aiutare questo apparato bisogna iniziare a rinforzarlo in autunno, in modo da prepararlo alla stagione successiva. In inverno l'organismo deve reagire al freddo e all'umido esterno, producendo caldo e secco interna-

mente per contrastare le temperature esterne. Quando questo automatismo non funziona bene si manifestano dei sintomi più o meno gravi.

11) Fisiologia dell'apparato respiratorio:

Il polmone si trova sopra il cuore sopra al diaframma.

Nel cerchio e' situato in una ipotetica linea che collega fuoco e aria, che rappresenta la linea emozionale; gli organi sotto diaframmatici "rene e intestino "sono idealmente posti su quella Terra-Acqua che costituisce la parte intellettuale.

Cuore e Polmone sono collegati maggiormente alla sfera emotiva, in quanto sono organi dativi (per il respiro e il sangue) anche se con alcune differenze che li contraddistinguono.

La funzione del polmone e' quella che permette il passaggio dell'O₂ dall'atmosfera che ci circonda e di eliminare la CO₂ frutto del catabolismo dell'organismo.

Come il polmone elimina l'anidride carbonica attraverso la espirazione, l'intestino crasso elimina le sostanze di rifiuto, attraverso le feci, allo stesso modo la pelle elimina il sudore attraverso i pori e le ghiandole sudoripare. Sia la pelle che il polmone realizzano continui scambi tra l'interno e l'esterno del corpo, peraltro funzioni comuni anche all'Intestino Crasso.

Tanto il polmone quanto la pelle si rapportano con la realtà esterna.

Per rinforzare e tonificare l'energia aerea possiamo agire con il sapore acido, che e' collegato a questo elemento.

Eliminando cibi fortemente acidi come succo di limone e aceto, ma preferendo insalatini, acidulato di riso, di mela o di umeboshi, e preferendo cotture lunghe e a vapore si lavora verso un riequilibrio di questo elemento.

Da evitare cibi freddi, derivati di soia e latticini, troppa frutta e verdura cruda.

Il colore è un importante sostenitore di questo elemento: il bianco e il nero.

Le verdure a foglia verde sono molto benefiche per il loro contenuto in clorofilla ricca di O_2 , a parte quelle in cui l'alto quantitativo di acido ossalico (spinaci, foglie di barbabietola, carciofi) porta a mineralizzazione.

Contengono anche una sostanza che si chiama betacarotene, che grazie alla clorofilla viene convertita in vitamina A. È utile, fra l'altro, nella protezione di tutte le mucose e quindi è indispensabile per chi vive in situazioni di inquinamento, e in soggetti predisposti alle malattie delle vie respiratorie

12) Circolazione sanguigna e ossigeno

Il sangue è pompato dal cuore alle arterie e, attraverso queste, fino ai capillari distribuiti in tutte le parti del corpo, che in tal modo sono nutrite, rafforzate e rivitalizzate. Attraversando le vene, il sangue ritorna poi al cuore che lo invia ai polmoni. All'inizio del suo viaggio arterioso, il sangue è rosso brillante e carico di proprietà rivitalizzanti; al ritorno dal suo viaggio venoso, arriva blu, impoverito, energeticamente scarico e appesantito dai detriti dell'organismo. Sgorge come un torrente fresco di montagna, per poi ritornare come un canale di scarico. Il flusso di sangue "esausto" arriva all'orecchietta destra del cuore. Quando questa si è riempita, si contrae e pompa il sangue al ventricolo destro che lo invia ai polmoni, dove viene distribuito a tutti gli alveoli mediante milioni di finissimi capillari.

Vediamo ora cosa succede nei polmoni. Il flusso di sangue pieno di scorie ha permeato completamente i polmoni, raggiungendo gli innumerevoli e piccolissimi alveoli. Introducendo aria col respiro, l'ossigeno qui contenuto viene a contatto col sangue impuro attraverso le sottili pareti dei capillari nei polmoni. Queste pareti sono di spessore sufficiente a contenere il sangue e, allo stesso tempo, abbastanza sottili da permettere all'ossigeno di penetrarle. Quando l'ossigeno arriva a contatto con il sangue impuro, avviene una sorta di combustione e il sangue raccoglie l'ossigeno cedendo l'anidride carbonica prodotta dai detriti e dalle tossine accumulate in tutto l'organismo. Il sangue così purificato e ossigenato ritorna al cuore di nuovo ricco, rosso brillante e pieno di proprietà vivificatrici. Se il sangue non viene completamente purificato nel processo rigenerativo dei polmoni, esso arriva alle arterie in condizioni anomale, ovvero insufficientemente ripulito dalle scorie raccolte nel suo viaggio di ritorno al cuore. Queste scorie reintrodotte nel sistema provocano sicuramente qualche forma di malattia, che può essere a carico del sangue o comportare il cattivo funzionamento di organi o rendere i tessuti malnutriti. Il sangue, se viene adeguatamente a contatto con l'aria nei polmoni, non solo brucia le sue scorie e si disfa dell'anidride carbonica, di per sé nociva, ma assorbe anche una certa quantità di ossigeno, da portare a ogni parte del corpo affinché la Natura possa compiere opportunamente tutti i suoi processi. L'ossigeno, entrando nel sangue, si combina con l'emoglobina che vi è contenuta e raggiunge ogni cellula, tessuto, muscolo e organo del corpo. La Natura in questo modo fornisce materiale nuovo per rinvigorire ogni parte, rimpiazzare le cellule esaurite e ricostituire i tessuti lesi. Il sangue arterioso ben ossigenato contiene circa il 25 per cento di ossigeno libero.

13) Respiro e sistema digestivo

L'ossigenazione è fondamentale non solo per rivitalizzare ogni parte del corpo, nel modo che abbiamo finora descritto, ma anche perché la digestione dipende materialmente dalla "ossigenazione" degli alimenti, che si ottiene quando l'ossigeno (disciolto nel sangue) entra in contatto con il cibo provocando una sorta di combustione. È necessario, pertanto, che i polmoni immagazzinino una quantità d'ossigeno sufficiente a favorire tale processo; questo spiega perché si riscontrano con tanta frequenza debolezza di polmoni associata a difficoltà digestive. Per comprendere a fondo il significato di questa affermazione, va ricordato che tutto il corpo è nutrito dai cibi assimilati e che un'assimilazione difettosa si traduce sempre in una nutrizione incompleta del corpo. Anche i polmoni dipendono dallo stesso meccanismo di alimentazione; pertanto, se a causa di una cattiva respirazione l'assimilazione è imperfetta, essi stessi ne resteranno indeboliti. Ciò li renderà meno capaci di esplicare il loro compito e tutto il corpo ne sarà ulteriormente indebolito. Ogni frazione di alimento o bevanda deve prima essere ossigenata per poter elargire il giusto nutrimento e quindi eliminata dal sistema sotto forma di scorie, ridotte nella forma più adeguata allo smaltimento. Una quantità insufficiente d'ossigeno significa: nutrizione imperfetta, incompleta eliminazione e salute precaria. È proprio vero che respirare è vivere. La combustione che porta alla eliminazione delle scorie sviluppa calore e bilancia la temperatura del corpo. Le persone che respirano bene sono poco soggette a raffreddori e di solito hanno sangue buono e in abbondanza, il che consente loro di resistere bene agli sbalzi di temperatura. Nella medicina cinese, polmone e intestino crasso sono i due meridiani, rispettivamente yin e yang, dell'elemento metallo, associati all'ango-

scia. Polmoni e intestino crasso, essendo deputati rispettivamente a far entrare Qi (Energia vitale) e ad espellere Qi usato, creano e mantengono, se funzionano correttamente, la divisione fra interno ed esterno, tra il sé e il non sé (trattengono ciò che è buono, espellono ciò che non è buono). Ricordiamo inoltre che sistema respiratorio e apparato digerente hanno in comune l'innervazione vagale. Il nervo vago media a livello di trasporto nervoso le reazioni d'ansia come blocco di digestione e difficoltà respiratoria. Irritazioni ed infiammazioni a livello gastrico possono inoltre portare rigonfiamenti e tensioni allo stomaco, che rendono difficile respirare profondamente, dando sensazioni di fame d'aria, affanno, respiro corto.

I movimenti diaframmatici di grande ampiezza che abbracciano il fegato favoriscono la secrezione biliare, da cui il versamento della colesterina nell'intestino. Per gli stessi effetti si trova regolarizzata la funzione del pancreas e del duodeno. Da questa stimolazione e dalla combustione dei grassi a livello dei polmoni (si sa che il fegato immagazzina i grassi) la ghiandola epatica si trova alleggerita. È così che la respirazione completa si rivela essere il rimedio più efficace per l'insufficienza epatica.

Il modo innaturale di vivere adottato dall'uomo civilizzato, come un'ombra che insegue la civilizzazione, ci ha privato della respirazione naturale e la razza ne ha risentito molto. Per l'uomo, l'unica via di salvezza a livello fisico consiste nel "ritorno alla Natura

14) il ritmo respiratorio

Il ritmo respiratorio ed il ritmo cardiaco sono profondamente connessi. Inoltre la carenza di ossigeno genera un accumulo di ossido di carbonio

che favorisce il deposito di grassi sulla parete delle arterie accelerando l'arteriosclerosi.

La corretta fisiologia polmonare è il processo "ritmico" per eccellenza perché percettibile ed anche parzialmente controllabile con la volontà. Consiste in un atto di prendere ed in un atto di rendere, è l'atto che genera movimento energetico, che genera armonia ed amore.

Il ritmo, per sua natura, comporta l'alternarsi di azioni opposte:

- Dare e Ricevere
- Dilatazione e concentrazione • Tensione e distensione
- Inspirazione ed espirazione

Tutto ciò fa parte dell'armonia dell'universo, ma il limite umano porta a pensare che una parte del fenomeno ritmico sia positiva, l'altra negativa. Nascono, in questo modo, il dualismo e la polarità patologici. Nasce l'idea che il male sia l'altro con tutti i motivi di odio, risentimento, invidia.

15) Lo scambio polmonare

La funzione del polmone è quella dello "scambio" con l'acquisizione di ossigeno e la cessione di anidride carbonica. La disfunzione polmonare e soprattutto "ostruttiva", cioè una ritenzione di aria: l'assumere senza dare. Una forma di egoismo, ancor più paradossale in quanto quello che viene ritenuto è l'aria cattiva.

Tramite l'organo polmone siamo tutti accomunati fino al sangue da un unico mezzo: l'aria. Ovvero, in un ambiente, attraverso il solo mezzo dell'aria e grazie all'anatomia ed alla fisiologia del polmone, il sangue di ogni persona viene "messo a contatto". Non a caso, anche nella medicina tradizio-

nale Cinese, all'organo polmone è correlata la pelle, organo di contatto più materiale. Infine, la voce viene prodotta con delle vibrazioni di aria. L'uomo, stabilisce un contatto attivo, un contatto vocale coi suoi simili modulando l'emissione di aria. Il contatto genera due principi opposti: uno positivo, amore; uno negativo, avversità. Fonte di patologia sarà l'avversità od il rifiuto dell'amore.

16) Espirazione e inspirazione

Espirazione – Fase Attiva

Oltre allo svuotamento ed al lasciare andare la fase espiratoria è una fase espressiva, molto importante nelle relazioni umane. Espirando, parliamo, cantiamo, esprimiamo emozioni, suoni, fischiamo, preghiamo. Portiamo così all'esterno ciò che siamo interiormente. Quanto più l'espressione emotiva e creativa del sé è repressa, tanto più l'espiazione è bloccata, disfunzionale. Ci sono diversi esercizi sul suono e sulla voce che possono migliorare questa fase e renderla più libera. Per ottenere inoltre, un efficace svuotamento polmonare è necessaria, una fase di contrazione volontaria dei muscoli addominali e toracici. La spremitura delle spugne polmonari, potenziata attraverso specifici esercizi, possiede un profondo potere terapeutico in ambito psicoterapico. L'espiazione va aumentata gradualmente nella forza, non nella velocità. I polmoni vanno svuotati gradualmente, alla fine la parte addominale va spinta leggermente in dentro per far rialzare il diaframma ed espellere l'aria residua e per spremere gli organi addominali svuotandoli così dal sangue accumulato durante l'inspirazione. Rendendo attiva l'espiazione e l'espressione vocale della propria interiorità con esercizi mirati si può potenziare l'assertività e la capacità di autoaffermazione.

Ispirazione – Fase Passiva

Svuotarsi significa lasciare e lasciarsi andare, è una fase parasimpatico – tonica. I muscoli atti alle funzioni respiratorie si devono rilassare per permettere all'aria di uscire dai polmoni; almeno per quanto riguarda l'espiazione spontanea. Tutti conoscono l'esperienza del “sospiro di sollievo” quando una tensione momentanea viene scaricata. Anche in questo caso, eccessi nello svuotamento o difficoltà ad eliminare ciò che non serve più, evidenziano problemi caratteriali e di relazione e meccanismi di difesa e di alienazione dal sé. I rifiuti, gli scarti metabolici e cellulari rilasciati nel sangue, necessitano di essere profondamente evacuati, per la salute e il benessere psicofisico e per lasciare andare quello che non serve più. Ricordiamoci che il 70% delle tossine organiche vengono evacuate attraverso l'espiazione. Inseriamo ora le tossine nella categoria simbolica “della negatività” e così possiamo iniziare a studiare i diversi aspetti diagnostici connessi alla fase espiratoria.

L'isterico o il collerico sbuffano ed ansimano, espellendo con forza l'aria, inspirazioni corte ed espi lunghi e rumorosi e faticano a contenere l'emotività.

L'ansioso, trattiene il respiro, non molla il controllo, il depresso ha una respirazione globalmente compromessa e minimale, accumulando tossine, negatività prendendo da sé pochissima energia.

L'azione polmonare influisce sul piano psichico - emotivo e di autoco-scienza.

La paura di morire e di perdere il controllo razionale e morale, sulla realtà interiore emotiva e sui propri comportamenti, che nei diversi caratteri individuali si manifesta con modalità diverse, irrigidisce il diaframma e i mu-

scoli respiratori, inibendo lo svuotamento corretto dell'anidride carbonica contenuta nell'aria. Ciò porta a privilegiare funzioni simpatico - toniche di rigidità e controllo dell'espiazione. Questa difficoltà di abbandono, questa paura del vuoto, questa tendenza a tenere dentro la negatività, questa incapacità di lasciare andare il vecchio, il passato, l'inutile, questo ipercontrollo della testa sulla pancia è una rivelazione importante, per l'operatore nel comprendere nella realtà, la problematica espressa dalla globalità di questi aspetti e la personalità nevrotica del cliente. Avendo compreso che, se non si svuotano bene i polmoni non si svuota la mente dai pensieri ripetitivi e negativi, si può riconoscere in certe strutture di personalità la necessità di potenziare le abilità di svuotamento polmonare.

17) Trattamenti:

6 sedute da un ora

S

Da molto tempo alla ragazza faccio trattamenti di massaggio benessere da un ora e mezzo quasi tutte le settimane, per lei in maniera soddisfacente, però attraverso la pranoterapia dice di aver ricevuto proprio quello di cui aveva bisogno. Staccare veramente senza avere bisogno di rispondere al telefono, email, segnare appuntamenti ecc.. Senza mai alzare lo sguardo si rilassa senza dovere avere il controllo sui suoi mille impegni.

Mi ha richiesto un aiuto per sensazione di pesantezza allo stomaco e alla schiena che percepisce bloccata (possibile che un problema alla gabbia toracica crei questi fastidi).

Quando ho svolto il trattamento ho percepito un blocco energetico alla bocca dello stomaco, poi quando ho sollevato i piedi, attraverso l'immaginazione creativa ho visto i suoi piedi luminescenti (luce bianca) e percependo che aveva bisogno. Ero molto felice perché dal loro benessere ne trae beneficio tutto il corpo.

Ho immaginato il colore verde mettendo una mano sullo stomaco e sulla pancia, prima calmando e poi illuminando. Ho alleggerito scaricando dalla gamba ai piedi e dalle spalle alle mani.

Lei ha la sensazione di essere più leggera e massaggiandole la zona dopo la pranoterapia sente più morbida la zona e meno dolente.

Dice di aver deciso per il suo bene di ritagliarsi spazi per se.

M

Ragazza che da tanto tempo accusa dolore alla schiena. Suggesto al posto del massaggio la pranoterapia, prediligendo un trattamento di riequilibrio bioenergetico piuttosto che un massaggio decontratturante. Nel fare pranoterapia uso metodo forma e colore.

Le chiedo che forma sceglie di dare al suo dolore alla schiena e mi risponde triangolo, per le due punte di dolore (zona bassa e scapolare) e l'ultima punta in alto verso la cervicale, come colore sceglie il giallo perché colore meno acceso del rosso (colore comunemente usato come ultimo stadio infiammatorio). Attraverso la pranoterapia ho fatto movimenti per eliminare l'energia congesta muovendo l'aria verso le frecce come a mandare via il dolore dalle punte. Una forte delusione col suo ragazzo le ha portato stress e probabilmente a accusare dolore anche davanti al petto. (nel periodo di

coronavirus aveva paura a incontrarla nonostante avesse finito la quarantena e questa cosa mi ha detto che l'ha un po' segnata).

Sono entrata in empatia ho sentito anche io un pochino di dolore al petto ma con la centratura sono riuscita a cancellare immediatamente la sensazione. Cliente rilassata. Nei giorni seguenti stava molto meglio, più tranquilla.

V

Ragazza molto altruista che pensa spesso agli altri, trascurando le sue necessità, durante il trattamento ho percepito tantissimo bisogno, tantissima stanchezza nella parte davanti. Quando ho imposto le mani al cervelletto mi e' apparso l'immagine di due persone in bianco e nero che si baciavano. Quando ho fatto girare la cliente tutta la pesantezza che sentivo quando era in posizione supina è come se si fosse velocemente acquietata.

Ho percepito come se avesse bisogno nella società di trovare nuovi stimoli. Sul rene destro ho visto una collana blu piccola con i brillantini intorno. Vuole fare altre sedute perché è stata molto bene. Per quanto riguarda il sonno ho scoperto parlando che dorme pochissimo.

Dopo i tre trattamenti che ho svolto mi ha detto di essere riuscita a dormire un pochino di più. Dopo la seconda seduta si sentiva molto energica e vitale.

M

Ho percepito molta stanchezza e bisogno di ricaricare i reni. Ho cercato di ricaricare energeticamente anche tutta la persona. Mi e' venuto spontaneo immaginare come uno scudo d'oro per proteggerlo dato che si sente un po

indifeso nella società e non in grado di reggere le competizioni e le sfide che la vita li propone.

Alla zona encefalica ho percepito come un'energia pulita e positiva.

Gli ho ricordato di farsi forza su questo, e ricordarselo quando non si sentirà in grado.

T

Signora che accusa tantissima stanchezza, infatti riesce a dormire solo quattro ore a notte. Ho usato trattamento forma e colore sulla schiena, quando ho chiesto che forma dava al dolore mi ha risposto pugno, quindi ho cercato di riequilibrare levando il dolore con i pugni (subito sopra la parte dolente, come a dare pugni all'aria più densa di dolore provando a scacciarla). Nelle sedute successive accusando dolore all'addome e sentendo tanto gonfiore sono stata molto sulla zona ombelicale. La cliente il giorno dopo il trattamento ha avuto un po' di dolore ma poi nel pomeriggio stava già meglio

M 2 sedute

Signora con problemi di reflusso gastro-esofageo dovuto alla valvola del piloro.

Trattata la zona, usando l'immaginazione creativa (colore viola) la cliente ha fatto come un respiro liberatorio. Percepivo la zona del petto oppressa, ho trattato la zona con il colore verde rilassante. Trattati anche il ginocchio e la schiena, perché accusava dolore, usando il colore viola, per sfiammare.

Ho percepito una forte sensazione di tenerezza quando ho messo le mani sulla zona encefalica, pero allo stesso tempo pesantezza e confusione derivata come da pensieri ossessivi compulsivi.

Ho cercato di alleggerire la zona con l'immaginazione creativa usando il soffio.

La cliente non riesce a prendere impegni fissi quindi rimane impossibile svolgere la mia azione, avendo svariate problematiche che richiedono più ore di trattamento.

S otto sedute

Quando ho trattato questa signora ho percepito molta energia alle gambe.

Ho avvertito un vortice nella pancia e anche la cliente mi ha confermato la solita sensazione. Molto bisogno nelle spalle. Ho percepito molta energia in tutto il corpo, ma a mio parere ogni tanto avrebbe bisogno di scaricare delegando ogni tanto, perché anche se e' una persona molto energica potrebbe ogni tanto farne tesoro per conto proprio.

Dopo i trattamenti ha trovato beneficio nel dormire.

La cliente si sente più rilassata, si sente meglio e ha detto che preferisce la pranoterapia al massaggio.

Dopo avergli fatto pranoterapia ho avuto come la sensazione che le calmassi tutto quel fuoco, calore. Col massaggio agivo su un piano fisico, ma a mio parere che ha trovato conferma il trattamento più azzeccato per la sua tipologia di persona e' la pranoterapia. Calmando, alleggerendo, facendoli trovare conforto con il calore amico.

E 2 sedute

Quando ho trattato questa ragazza ho avuto la sensazione di vuoto nell'area ombelicale, con l'immaginazione creativa ho cercato come di riempire con luce e calore, ho avuto come la sensazione che a causa di questo vuoto le emozioni si disperdessero senza così poterle metabolizzare, e vivere le proprie emozioni senza essere così mai soddisfatta, ma ricercandole sempre per cercare di colmare questo vuoto. Ho percepito le gambe molto stanche, ho alleggerito con trattato i punti deputati a rinforzare le difese immunitarie. Con la seconda seduta è riuscita a rilassarsi.

V 5 sedute

Signora affetta da anni da fibromialgia, trattandola con la pranoterapia ho percepito dolore all'orecchio destro, chiedendo ho scoperto che in passato aveva sofferto di acufeni.

Purtroppo aveva dolori già da piccola, non conoscendo in quel periodo la malattia ha provato sensi di colpa e inadeguatezza, si sentiva diversa e non accettata.

Avendo anche artrosi diffusa ha preso per tanti anni il cortisone, la sua vita è stata accompagnata spesso da sensazione di dolore, stanchezza.

La cliente aveva molto bisogno di parlare e sfogarsi, le prova tutte per stare bene. Non ha evidenti problemi di fiducia.

Ho trattato la persona usando l'immaginazione creativa irradiando di luce bianca le zone preposte alle difese immunitarie, perché tutti i problemi che sorgono alle persone che soffrono di questa patologia spesso sono dovute alle loro difese immunitarie, dopo aver irradiato le zone con luce bianca ho

usato anche la luce viola a azione antisettica. Il giorno dopo il trattamento è stata bene.

Nella seconda seduta tutto il dolore percepito sembra già un'altra cosa, l'affidarsi con amore e pazienza sembra che in poco abbia già dato i suoi frutti.

Nella terza seduta si conferma una bella situazione rispetto alla prima seduta. Pensa di portare il marito per provare a farlo smettere di fumare.

L

Signora cade accidentalmente e viene operata. Negli anni passati era stata già ricoverata per sciatica.

Calore nell'anca nella fascia interessata dall'operazione, dopo il miglioramento e' riscaldata.

Quando la tratto nel punto riflesso dei piedi, punto sciatica sente dolore.

Operata ha come un gancio che gli ancora il bacino per tenere ferma l'anca.

C'è una non accettazione del dolore, perché prima poteva scendere le scale tranquillamente e svolgere senza tanti sforzi le proprie abitudini giornaliere. Si sente sola, vorrebbe una risoluzione istantanea del dolore, poca fiducia di stare meglio. Energia sprecata solo nei lamenti e non nel darsi forza per ricominciare.

Col tempo ha ricominciato a poter fare le scale e svolgere le sue routine quotidiane.

M.

Trattando questo ragazzo ho percepito la sensazione che avesse bisogno di sostegno.

Alle braccia ho avvertito una forte emozione, molto commovente. Nonostante mi sia trovata impreparata, di fronte a questo forte flusso energetico ho deciso di rimanere senza cambiare zona.

Questa fortissima sensazione mi ha ricambiata anche a me con una forte onda di benessere.

Con la seconda seduta era più tranquillo, si è rilassato tantissimo, e come la prima aveva avvertito una sensazione di caldo e freddo, essendo un ragazzo che tende a trattenere secondo me questa sensazione poteva essere un po' come paragonabile alla termoregolazione per smuovere il metabolismo e attivare un processo che fino a quel momento non era partito.

Sono molto contenta perchè è un ragazzo molto timido e introverso ma arrivando a fine trattamento riesce finalmente a rilassarsi non stando in tensione come appena cominciato il trattamento.

18) Immaginazione creativa: Le connessioni con l'universo

Con una famiglia sono entrata in forte connessione, mentre svolgevo trattamenti di massaggio e pranoterapia.

Una volta entrata nella stanza questa signora mi chiede se riesco a indovinare che cosa gli fosse successo di bello. Quando la trattavo mi è venuto spontaneo di chiedergli se volesse aprire un allevamento di farfalle. E lei molto stupita mi ha raccontato che le era entrata una farfalla in bagno e avrebbe voluto che lo dicessi prima io indovinando.

Un altro giorno ho visto tre bellissimi girasoli molto grandi in bianco e nero, raccontando questa immagine sempre la madre mi racconta che il giorno prima si era fermata con la macchina a raccogliere dei girasoli.

Durante il trattamento alla figlia ho visto una donna con la mano alzata, e una corona in testa, accompagnata da una sensazione di calore.

Quando ho chiesto a lei se gli piacesse l'America (interpretando che fosse la statua della libertà) mi fece vedere il braccio con la scritta libertà.

Nel trattamento successivo ho visto un pavone, interpretando che volesse mostrare le sue meraviglie, infatti era interessata a conoscere il personal trainer.

Nei trattamenti successivi sia io che la cliente abbiamo visto un leone, ipotizzando che lei dovesse combattere con la sua parte dura del suo carattere, la parte leader, e nel momento in cui si e' lasciata ha dovuto farci i conti perchè i suoi amici nel momento del bisogno hanno aiutato a tirarsi su di morale, lasciando così le zanne a riposo e facendosi aiutare a guarire le ferite.

19) Il respiro, il soffio vitale che attraversa la colonna vertebrale:

Attraverso l'effetto laser, il soffio, il gesto e l'immaginazione creativa possiamo rivitalizzare il prana e distribuirlo equamente in tutto il corpo.

Inspirare sembra un gesto scontato ma in realtà attraverso l'espiazione poi ci e' permesso emettere prana. Direzioneando per esempio in un punto specifico durante il trattamento produce un effetto laser. Aiutandoci anche con l'immaginazione creativa aiuta a andare in profondità il prana, trattenendo il respiro ne aumenta l'intensità. Si rinvigorisce il campo, diventando un

tutt'uno col flusso pranico. Il flusso pratico e la respirazione diventa un tutt'uno e diventa come un mantice.

Durante il trattamento e' necessario prendere le pause necessarie per ricaricarsi, mente e respiro sono collegati, quindi bisogna sempre stare molto attenti alla centratura. Quando si intercetta delle problematiche di tipo emotivo, si può percepirla e sentirla perchè l'emozione è vibrazione.

Importantissimo e' quindi respirare stando attenti a essere presenti (una presenza amorevole) senza agitarsi troppo ma rimanendo concentrati.

Va bene rubare un pò di tempo per la centratura, perchè poi viene restituita in presenza.

Sulla colonna si struttura tutto quanto. La nostra colonna portante, il nostro posto nel mondo, come ci muoviamo nel mondo. Come rispondiamo ai carichi della vita e come ci orientiamo. Rappresenta anche il nostro allineamento tra la madre e il padre/cielo e terra. Queste due polarità che ci nutrono. L'albero che ha le radici in terra, ma ha anche le radici in cielo. I punti nevralgici sono l'osso sacro (ingresso di energie terrestri) cervicale (ingresso di energie celesti). Pensare alla colonna come un tutt'uno per ripristinare il riallineamento energetico. Lavorando sul piano energetico, spesso andiamo a aiutare il ripristino fisico, sostenendo la colonna.

Ripristinare l'omeostasi, qui e ora senza essere bloccati dai problemi passati, ma usare la visione evolutiva. No blocco, no problema, no passato ma usare il problema per imparare a evolvere senza rimanere inchiodati e ancorati nel passato. Cambiare la colonna per rivedere i rapporti e non il contrario. Lavorare sulla bioenergia per cambiare la nostra vita. Lavorare sul corpo è fondamentale.

Lavorare bene suo respiro porta ai seguenti benefici:

A LIVELLO FISICO – Ossigenazione, nutrimento e rigenerazione cellulare. Riattivazione e riequilibrio del sistema nervoso ed endocrino. Rafforzamento delle difese immunitarie. Migliora l'elasticità polmonare e l'attività cardiocircolatoria.

A LIVELLO EMOZIONALE – Aumento della consapevolezza e della gestione della sensibilità emotiva. Riduce l'ansia e migliora il quadro clinico nelle sindromi depressive. Ci aiuta ad imparare a contenere ed esprimere le nostre emozioni.

A LIVELLO INTELLETTUALE – Miglioramento di tutte le funzioni psichiche: concentrazione, memoria, lucidità, acutezza percettiva, capacità di analisi, sintesi e riflessione, chiarezza e calma mentale, sviluppo della creatività, intelligenza.

A LIVELLO DI COSCIENZA – Maggiore connessione con la parte più profonda di sé.

Tecnica riequilibrio colonna di luce vitale:

Cliente sdraiata sul lettino di fianco, chirestesia, mano sulla cervicale e un'altra sul coccige e usare l'immaginazione creativa.

Visualizzare la colonna di luce che scende e sale, percependo eventuali blocchi del flusso.

Nell'ascolto, essendo nella quiete si potrebbe sentire come un battito verso l'alto (un po' di sradicamento) motore che batte verso l'alto.

L'ascolto produce un assesto, quindi l'irraggiamento di prana delle due parti, illuminandole e ascoltandole produce autoregolazione.

Quando il prana in una delle due parti non fluisce ripristinare il flusso.
Eliminando l'energia contestata, pesante, densa esce senza andare in circolo, organizzando una rigenerazione. Aiutati dalla terra madre che rigenera. Aprendo così una valvola si può lavorare sui punti specifici.

Il pollice per lavorare sui punti specifici è molto utile perché ci sono tantissime terminazioni nervose.

Analisi digitale solo con i polpastrelli del dito.

Con la mano si percepisce una zona.

Con l'immaginazione creativa immaginare nei punti da sbloccare un vortice anti-orario.

Appoggiando il dito sul punto si può immaginare anche il colore viola, blu arancio, indaco, giallo.

Si può usare sulla colonna la matrice, soprattutto su incidenti stradali perché non sono registrati sulla biologia, non essendo traumi naturali conosciuti dal corpo.

Ripristinando lo scorrimento interrotto dal trauma.

Visualizzare la colonna di luce mentre si lavora sul punto.

Delle volte il dolore ha bisogno di questa situazione / campo quantico per stimolarci a aprirci all'azione, facendoci aprire ai catalizzatori di trasformazione per attivare la guarigione.

Viviamo in una società maniaca del controllo, che vuole sapere tutto su ogni nostra azione intrapresa. Questo fa sì che si tenda a rimanere nel dolore e avere paura del cambiamento necessario per guarire.

20) Bibliografia:

4 Elementi, alimentazione e la loro visione energetica:

Teresa Bagni e Simona Mezzera; *Cibo e 4 elementi; La visione energetica occidentale nell'alimentazione*

Iperventilazione: sito my personal trainer

Respiro e colonna vertebrale : lezioni Teresa Bagni

Respiro e sistema digestivo, respiro e circolazione sanguigna studio tesi energetica

21) Ringraziamenti:

Arrivata alla fine di questo bellissimo percorso ci tengo a ringraziare tutte le persone che hanno fatto parte di questo studio di vita. Mi sento molto cambiata, più con i piedi per terra, forse anche più coraggiosa, più leggera, oltre per la dieta alleggerita dai pensieri inutili e sensi di colpa che ho cercato di buttare insieme ai chili in eccesso e in parte mi sento di esserci riuscita. 3 anni sono tanti ma sono passati veramente in fretta perchè sono stata molto bene e accompagnata in questa crescita da mani sapienti.

Grazie a questo corso percepire le mie sensibilità sarà ancora più semplice, quindi l'accettazione e il sentirsi soli sarà più dolce e comprensibile.

Vorrei precisare che certe esperienze non possono mai finire perchè come dice la canzone della rappresentante di lista che sembra scritta per questa occasione; "come l'aria che non finirà ogni volta che stai bene"!

Grazie a tutti i docenti: Teresa Bagni, Lia Ottolina, Ivana Mugnari, Gabriele Laguzzi e tutti gli altri che hanno sapientemente arricchito e spronato a fare meglio.