

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

Archigymnasium Luigi Lapi Ad Reparandam Omeostasim

TRIENNIO 2019 - 2021

ELABORATO CONCLUSIVO

TITOLO:

di Claudia Barni

INDICE

- Introduzione
- Origine del cambiamento
- Accettazione
- Emozioni
- Energia quella sconosciuta
- Perché Pranoterapeuta
- Conclusioni
- Appendice lavoro Kepos

Introduzione

Sono arrivata alla fine del corso di Pranoterapia, tre anni.

Chi l'avrebbe mai detto.....

Non ho la più pallida idea di cosa scrivere perché sono tante le idee che mi passano per la testa, questi tre anni sono stati l'inizio di un cammino che hanno rischiarato la mia vita.

Iniziamo dal principio.

“Ho sperimentato un dolore ed una perdita significativa e sono stata attratta dalla dimensione spirituale che è sempre stata presente in me, ma mai sperimentata.”

Questa è la frase che ho scritto sul mio curriculum nel sito dell'Alaro.

Si, mio figlio non c'è più da tre anni e mezzo, ma è come se mi avesse guidato per iscrivermi al corso sapendo che mi avrebbe trasformato in un'altra persona, aiutando me stessa e gli altri con la Pranoterapia .

Mi ricordo ancora il primo giorno, lo smarrimento che ho provato, non capivo che ci facevo lì ma sapevo, nel mio profondo essere, che quello era il mio posto.

Voglio proprio raccontare il mio percorso perché io sono la prima persona a non credere di sentirmi come mi sento, nonostante il

mio amato figlio non ci sia più, e penso proprio che questi tre anni di Scuola, gli insegnanti, i compagni di viaggio, le letture, gli studi le terapie mi abbiano trasformata in quella che sono adesso.

Sono arrivata con la morte nel cuore e adesso mi sento viva in ogni mia cellula.

Ho ancora molto da lavorare, ma la strada intrapresa è quella giusta.

Sono stati anni intensi che mi hanno trasformato e cambiato radicalmente sotto ogni punto di vista.

In questi 3 anni mi sono persa, disperata, ho attraversato il vuoto più totale, sono morta anch'io.

Poi, ho iniziato a respirare di nuovo, a dar peso ai miei sestis sensi, a far caso alla sincronicità degli eventi, a leggere e ad accettare e attraversare il guado.

Ho iniziato a pregare, pregare e ancora pregare e a seguire un filo di Arianna immaginario senza chiedermi perché e seguendolo, senza farmi troppe domande, sono arrivata in questa scuola dove ho trovato persone che stanno cercando qualcosa dentro di loro senza sapere cosa precisamente e insegnanti preparati e attenti, felici di trasferirci il loro sapere con umiltà, passione e dedizione.

Sono rinata, nel vero senso del termine.

Ho ridefinito la mia esistenza con Alessio nel cuore, e da qui riparto.

Chi mi sta vicino sente tanta forza e la frase più risonante di questi anni è stata: "se ce la fa lei ce la faccio anch'io". Per questo voglio provare a raccontarmi, vorrei tentare di spiegarvi cosa ha

significato per me questa scuola, gli incontri e da dove ha origine il mio cambiamento, i concetti che ho acquisito e fatto miei.

Origine del cambiamento

Per prima cosa ho capito cosa c'è a fondamento della nostra identità perché altrimenti non sarei in grado di apportare nessuna modifica a ciò che non mi piace di me stessa.

Ogni bambino che viene al mondo ha il corredo genetico ereditato dai genitori, corredo grazie al quale possiede le informazioni per dare una disposizione al suo organismo.

Il bambino cresce ed immagazzina informazioni, si crea il Modello: se la madre è stressata, il suo corpo si modellerà in un certo modo, se è amorevole in un altro, ed è quindi condizionato dalle informazioni.

Noi come essere umani siamo condizionati dalle informazioni che riceviamo dall'ambiente esterno; il cervello riceve l'informazione, la elabora e la modifica creando un modello.

Ogni persona elabora in maniera diversa le informazioni ricevute e, quindi, il risultato non è dovuto da ciò che accade ma da come ognuno di noi lo elabora.

Il modello non è la realtà, se lo fosse sarebbe uguale per tutti:

“a me lo spettacolo è piaciuto, a me lo spettacolo non è piaciuto”.

Il modello, invece, è la somma dell'ambiente, del DNA e delle elaborazioni di ciascuno.

Se fossi nata in Afganistan sarei vissuta in un ambiente molto diverso da quello nel quale, per fortuna, sono cresciuta, avrei avuto un ben altro modello.

Ciò che mi accade non ha alcuna rilevanza, per me è importante ciò che penso di ciò che è accaduto, quale significato gli ho dato.

A me interessa l'informazione che ho ricavato, non ciò che mi è accaduto.

L'ambiente è unico, ma il vissuto è individuale, cambiamo continuamente e non siamo uguali a vent'anni fa, a cinque anni fa, a un anno fa, a ieri, siamo sempre diversi. Cambia l'informazione, ossia ogni esperimento effettuato su di me non è replicabile.

Non posso ottenere gli stessi risultati di ieri perché io, tu, tutti cambiamo ogni istante perché il cervello elabora le informazioni di continuo.

Pertanto primo cardine acquisito nessun giudizio sulle persone.

In questo percorso ho capito veramente che conta quello che scopriamo e non quello che capiamo con la mente.

Conta quello che sentiamo.

Noi spesso scambiamo l'interpretazione della realtà con la realtà, realtà che non è quella che vediamo, sentiamo o interpretiamo.

C'è un mondo che definirei l'oltre.

Nessuna interpretazione, nessuna opinione, serve tanta umiltà per spogliarsi dalle nostre opinioni e capire che esse non sono me.

Ho perso l'attaccamento alle mie idee, mi sono resettata ed ho messo in discussione tutti i miei modelli; così facendo al centro

della vita non c'è più il mio ego, mi sono spogliata delle mie opinioni che ho capito essere alla periferia del mio essere.

Quindi cosa è cambiato????

E' cambiato che parlando con gli altri c'è una comunione e non una comunicazione ed entriamo in profondità con la fusione, la vicinanza, l'amore per l'altro, la sintonia e l'empatia.

Al punto che le nostre opinioni sono soltanto superficie, ma più in profondità c'è una comunione.

E sono finiti i battibecchi con le persone, la superficialità del dialogo, il parlare del nulla, il voler dire per forza quello che pensiamo stando sempre nella mente e non nel cuore.

Ovvio che avendo trasformato quest'approccio dell'altro tutto gira in modo diverso, cambia totalmente il rapporto, c'è una reale e totale compassione.

Questa per me è stata una grande trasformazione interiore.

In questi anni numerosi sono stati gli insegnanti che hanno apportato conoscenza, profondità ed ispirazione nella mia vita e nel trattare le persone.

Diciamo che per la prima volta ho iniziato a guardarmi da fuori, a osservarmi mentre vivo le diverse situazioni che sento problematiche; osservo il disagio, riesco a capire le mie dinamiche, abbandono la mia identità e, come per magia, la reazione alle mie difficoltà è completamente diversa dal passato, si apre un ventaglio di opzioni che non avrei mai immaginato, tutto frutto del mio cambiamento.

E' come se in questi tre anni con l'ascolto, le letture, gli insegnamenti avessi aperto una breccia nella mia anima, un'apertura in continua trasformazione.

La frequentazione della scuola mi ha dato degli strumenti capaci di cambiare me stessa e di conseguenza il mondo intorno a me.

Uno strumento potentissimo di cambiamento è la mia comprensione, c'è una magia in questo che non è semplicemente capire qualcosa ma comprenderlo.

Questo è avvenuto probabilmente anche perché ero pronta a riceverlo, ma tutto adesso ha un altro significato.

All'inizio ho cercato di capire, poi ho portato tutto ad un altro livello, quello della comprensione, a livello di pancia.

Quello che io capisco è qualcosa che ho, quello che io comprendo è qualcosa che sono e, nel momento che lo comprendo, l'ho realizzato.

Avviene uno switch interiore quando comprendi qualcosa che non ti può essere tolto perché rientra in ciò che sei.

Noi non torniamo mai indietro nella nostra comprensione, andiamo solo avanti e questo è un grande tesoro.

Quello che hai può essere tolto, quello che sei resta, è parte di te.

Quindi quando comprendiamo le cose, noi camminiamo bene, ossia viviamo meglio e con meno sofferenza, dobbiamo cercare sempre di espandere meno sofferenza intorno a noi.

Emaniamo comprensione, essenza, qualcosa che sono, non quello che ho;

e questo è uno stato di illuminazione, non ti interessa più di aver ragione, non esistono più interminabili discussioni per dire la tua, per dimostrare le tue ragioni, non te ne frega più niente.

Ho fatto esperienza studiando, leggendo, ascoltando, cercando di comprendere quello che sono, il mio sé.

Ho capito che c'è posto per tutti e che ognuno di noi è unico; quando comprendi veramente le cose puoi realmente amare.

La grande scoperta è che facciamo parte di un tutto e tutto quello che ho scoperto era già lì, dentro di me, è soltanto venuto alla luce.

La visione duale va trascesa, dobbiamo uscire dalla personalità, non c'è separazione, ha a che fare con il distacco, con il vedere le cose con amore, con l'accoglienza che porta a trascendere.

Faccio delle esperienze, io conosco qualcosa ed in base a quelle esperienze cambio, ma ancora non basta perché sono ancora nella personalità.

Non sentendo più il senso di separazione dall'altro, sentendosi un tutt'uno con questi avviene come un processo lento, viene data energia e l'energia della credenza determina la trasformazione.

Gli occhi vedono quello che prima non riuscivano a vedere, il cuore sente quello che prima non riusciva a sentire.

Diventiamo puri di cuore e la compassione prende il sopravvento. Improvvisamente il mondo non è più così cattivo, anzi c'è una comprensione che a provarla ti lascia sorpreso, riesci a sentire il male nell'altro ma lo capisci e lo comprendi.

Esiste qualcosa oltre me, oltre il mio pensiero: la mia coscienza.

So che, anche se mi perderò e ricadrò ad un livello energetico basso, non sarò più come prima perché quello che ho acquisito rimane dentro di me e ormai ho intuito che esiste qualcosa oltre me.

Niente potrà essere come prima.

C'è un'energia potente che è arrivata grazie a un insieme di fattori, la scuola, le persone, la pranoterapia, il mio momento storico; c'è stata un'apertura alla grazia, e con un cuore così aperto, puro, è come se avessimo un'alta probabilità di fare dei salti, salti che ci fanno trascendere dall'attaccamento ad avere quel giusto distacco e che ci permette di andare oltre.

Quello che mi resta di questa vita potrei viverlo con una coscienza più elevata. Quando viviamo in questo stato di grazia, le

difficoltà si risolvono, si vive bene, senza grandi difficoltà economiche, il corpo sta bene e se dovesse ammalarsi guarirebbe subito. Se il lavoro va bene, se degli amici sono un po' sciocchi e problematici, o tossici, la vita te li porta via, si avvicinano amici più adatti a te. La persona è nel flusso, l'universo si organizza per lei e, anche se vive ancora nell'identità, è un'identità sicuramente molto leggera.

Oppure, se perdi energia, vivi solo nella vita materiale, non sarò più come prima perché, ormai, nel suo profondo rimane lì. Ci sarà sempre una vocina che ti dirà che la vita non è solo questo, non è solo lavoro, la macchina nuova, i figli, il mutuo, il successo personale.

Ho sfiorato altro e l'altro rimane indelebile dentro di me.

Tutto questo processo di cambiamento è avvenuto dentro di me senza nessuno sforzo, è stata una crescita continua che mi ha migliorato dentro e fuori.

ACCETTAZIONE

Nel corso di questi anni ho cambiato il mio atteggiamento mentale, aumentando la mia flessibilità psicologica, riuscendo a sostenere pensieri e sentimenti dolorosi in modo tale che la mia vita non fosse finita, ma più ricca e significativa.

Soprattutto, non sentendomi in colpa nei confronti di quello che era successo.

Ho cercato di gestire i miei pensieri in modo nuovo, facendo in modo che avessero un impatto ed un'influenza molto minori su di me.

Man mano, ho imparato a far fluire i pensieri dolorosi, accettandoli, così come arrivano se ne vanno, e hanno perso nel tempo la capacità di spaventarmi, disturbarmi, preoccuparmi, stressarmi, deprimermi.

Cancellare i pensieri inutili, le convinzioni limitanti, l'autocritica feroce, piano piano, il mio comportamento è stato meno influenzato.

Nel tempo è accaduta una cosa strana, ho dato tutto lo spazio alle emozioni ed alle sensazioni spiacevoli, accettando tutto quello che provavo.

Senza interferire, **accettando**,

e, quando fai questo, l'energia fluisce più rapidamente e così facendo emozioni negative danno molto meno fastidio, fluiscono, in poche parole se ne vanno invece di restare stagnanti dentro di me.

L'accettazione è un dono potente che permette di vivere intensamente senza criticare, giudicare, analizzare quello che succede.

Ma attenzione, accettazione non vuol dire rassegnazione passiva, bensì il contrario, visto che ci vuole un'enorme forza morale e una ferma motivazione per accettare ciò che è, specie quando non ci piace. Dobbiamo operare al meglio delle nostre possibilità nelle circostanze in cui ci troviamo, con le risorse che di cui disponiamo, interiori ed esteriori, per mitigare, guarire e riorientare le cose.

E' un'accettazione totale prendendo per vere le cose così come sono.

Tutto ciò crea un vuoto creativo che permette di connettersi completamente con quello che sta succedendo proprio qui, ora, in questo momento.

Pertanto, concentrarsi e impegnarsi in ciò che stiamo facendo ha permesso di non indugiare sul passato, di non preoccuparsi del futuro e sono rimasta connessa.

Connessa??? Direte voi, a cosa??

Ai miei valori, entrare in contatto con loro è un passo essenziale per dare significato alla vita.

I miei valori sono il riflesso di ciò che è importante per me.

Dal profondo del mio cuore che tipo di persona voglio essere che cosa ha valore e significato per me.

Per che cosa voglio impegnarmi in questa vita.

I valori tracciano la direzione della mia esistenza e mi motivano a realizzare cambiamenti importanti.

Questo è accaduto in questi anni.

Ho capito che la pranoterapia è la mia strada.

Aiutare gli altri, mi appaga tantissimo.

Dopo è arrivata l'azione. Una vita ricca e significativa si crea con l'azione, ma non con una qualsiasi, bensì attraverso un'azione efficace, guidata e motivata dai propri valori che ripeti senza badare a quante volte sbagli o vai fuori strada.



EMOZIONI

In questo percorso sono stata pervasa dalle emozioni, ho capito che nella mia vita hanno sempre preso il sopravvento, e che non le ho mai gestite; anche su questo ho lavorato tantissimo perché dovevo per forza passare di lì, pensare, analizzare e sentire quello che stava succedendo dentro di me.

Ho imparato ad osservare più da vicino le emozioni, sono come un virus per una cellula, vogliono prendere il sopravvento e, se non siamo sufficientemente presenti a noi stessi, ci riescono facilmente e allora finiamo con l'identificarci con loro e le emozioni diventano me:

rabbia, paura, gelosia, invidia si impossessano della mia mente e io divento paura, rabbia, invidia e così via.

Si crea un circolo vizioso fra il pensiero e le emozioni, si alimentano a vicenda.

Questa è l'origine della sofferenza.

Questo è quello che facciamo tutti noi, e soffriamo, stiamo male, e come ci piace crogiolarsi nei nostri malesseri.

Tutti noi proviamo un senso di solitudine, di incompletezza e di vuoto che chiamerei dolore.

Abbiamo il dovere nei confronti della vita di impegnarci a stare meglio.

Allora che fare?

Uno dei compiti primari della mente è combattere e rimuovere quella sofferenza emotiva, ma tutto quello che riesce a fare è solo tenerla temporaneamente celata sotto la cenere della sua incessante attività.

Infatti, più la mente cerca di sbarazzarsene e più il dolore aumenta.

Più la mente cerca di sbarazzarsi delle emozioni negative e più il dolore aumenta, è chiaro che la mente non potrà mai risolvere il problema perché è essa stessa il problema.

Non ci libereremo mai della sofferenza se non smettiamo di identificarsi con la mente, con l'EGO.

Noi siamo molto di più del nostro modello mentale, abbiamo una mente, ma non siamo la mente.

Quando sto bene e provo sentimenti come gioia e amore vivo emozioni inseparabili dal mio sé più profondo, sono momenti di breve durata, ma spengono il chiacchiericcio della mia mente, e spesso sono innescati da momenti particolari quali un sorriso di un bimbo, un tramonto, un cucciolo di cane.

Improvvisamente, nella nostra quiete interiore, ci accorgiamo che ci sono brevi istanti di gioia e pace, ma subito dopo la nostra mente rumoreggia con pensieri martellanti.

Amore, gioia, pace non possono sbocciare se non ci liberiamo del dominio della mente; sono sentimenti del cuore, qualcosa di molto

profondo, stati dell'essere del nostro sé, aspetti dello stato di connessione interiore del nostro vero sé, della nostra coscienza primaria.

Le emozioni vengono sempre attinte dall'esterno, appartengono alla mente dualistica e sono soggette alla legge dei contrari. Ciò vuol dire che non esiste il bene senza il male.

I momenti di piacere sono sempre alternati dalla sofferenza, dal dolore, le emozioni si attingono dall'esterno mentre la gioia pura viene da dentro.

Ciò che mi fa piacere oggi mi farà soffrire domani, oppure mi abbandonerà e la sua assenza mi darà dolore.

Quello che noi chiamiamo amore può essere senz'altro piacevole ed eccitante, ma è una forma di attaccamento che causa dipendenza.

Molte relazioni di amorosi sensi, dopo l'euforia, la passione dei primi tempi si trasformano in gelosia, senso di possesso, odio:

il vero amore non fa soffrire.

Come potrebbe???

Non può trasformarsi in odio, così come la gioia autentica non può trasformarsi in dolore.

Sforziamoci di capire.....

Per quanto rarefatti, ci sono momenti nella nostra vita in cui possiamo intravedere la vera gioia,

l'amore incondizionato o la profonda pace interiore.

Questi sono aspetti della nostra autentica natura, solitamente oscurati dalla mente, sono attimi fugaci, è vero, perché sono subito offuscati dall'interferenza "dell'ego mente".

Questi momenti possono essere oscurati, ma mai cancellati dalla mente, quando il sole è oscurato dalla cortina di nuvole non sparisce, è ancora lì.

Quindi, ragionando se siamo in grado di provarli, dobbiamo cercare di amplificarli nelle nostre giornate, far sì che ce ne siano sempre di più fino a che non diventi uno stile di vita.

Gli esseri umani si trovano nella morsa del dolore da quando hanno abbandonato lo stato di grazia, perdendo la consapevolezza di quello che sono.

Hanno pensato di essere separati gli uni dagli altri, separati dall'Universo, dal campo.

Il dolore è inevitabile finché sei inconsapevole di quello che sei davvero e ti identifichi con la mente.

Risentimento, odio, frustrazione, rancore, gelosia, odio, invidia autocommiserazione, rabbia, depressione sono tutte forme di dolore.

Ogni piacere diventa dolore a tempo debito.

Entrambe le polarità, dolore e piacere, sono facce della stessa medaglia, fanno parte di quello stato di coscienza dell'ego identificato con la mente.

COME SI PUO' SMETTERE DI SOFFRIRE????

La sofferenza viene sempre dal passato e la proiettiamo nel futuro, nel qui e ora non c'è sofferenza.

Se mi osservo, capisco che la mente cerca costantemente di rifuggire dal presente, si rivolge al passato e proietta il passato nel futuro, di conseguenza, più vivi nel momento presente e più sei libero dal dolore e dalla sofferenza.

Gli animali sarebbero sconcertati, potremmo chiedere loro: “che ora è?” risponderebbero: “è l’ora di adesso”.

Vivono il loro tempo solo nel momento presente, concentrandosi sull’adesso.

Dobbiamo smettere di creare altro tempo, almeno non più di quanto sia necessario per gestire gli aspetti pratici della vita.

Quello che mi ha salvato fino ad adesso è il qui e ora, ho capito che è tutto quello che ho.

Il presente è il fulcro della mia esistenza.

Focalizzo la mia sofferenza, il mio dolore, ma non mi identifico, cerco di restare presente più che posso e continuo ad essere osservatore di me stessa e di ciò che accade dentro di me.

Cerco di diventare consapevole del mio dolore emotivo, ma anche di essere un osservatore silenzioso.

E magicamente tutto cambia, succede qualcosa di impalpabile ed inimmaginabile.

Il potere del qui ed ora e della mia presenza consapevole.

.....Diamo un nuovo senso alla vita che non ci piace.....



ENERGIA QUELLA SCONOSCIUTA

Altro paradigma acquisito è che tutto è energia, la famosa equazione di Einstein $E=mc^2$ significa che tutto è energia (inclusi i nostri corpi), non si può distruggere, ma variare di stato esprimendo un'altra frequenza.

Questa scoperta ha rivoluzionato il mondo della fisica e di tante altre scienze umane, eppure è stata largamente ignorata dalla medicina ufficiale.

Per fortuna c'è stato chi, al di fuori dal coro, è riuscito a cogliere l'importanza di questa scoperta e soprattutto a trasformarla da un'equazione matematica in soluzione pratica.

Vorrei parlare della relazione che c'è fra malattia ed energia.

Cosa è che fa star male il nostro corpo? Ci sono malattie che appartengono al destino dell'uomo e malattie che invece crea l'uomo.

Proprio così, l'uomo nella sua grandezza può creare in positivo, ma anche in negativo, così come avviene per la malattia.

Prima che l'uomo la veda e la senta, la malattia viene creata su un altro piano, su quello energetico.

La malattia non è altro che il pensiero che si ammala, la salute è nella nostra mente, guarisci il pensiero ed avrai guarito il tuo corpo e la mente.

Il mio pensiero è energia, energia che può creare squilibri ed equilibri.

Se la mente pensa continuamente in negativo, crea un campo costante di energia negativa, un campo che modifica l'equilibrio della materia di cui è fatto il corpo; un giorno dopo l'altro le nostre cellule vengono sottoposte a questo squilibrio fino al momento che non ce la fanno più ed è al quel punto che la malattia comincia a prendere forma ed a manifestarsi concretamente.

La nostra energia si trasforma, il nostro corpo si trasforma, la malattia la creiamo quando stiamo male con noi stessi, vivendo nel nostro mondo senza una vera e sana passione. Se al contrario ci riuscissimo, potremo amare oltre alla vita anche il nostro corpo. La malattia nasce prima sul piano energetico, invisibile ai nostri occhi, per poi manifestarsi fisicamente.

Gli uomini si ammalano perché non solo la loro mente si ammala,

ma anche la loro anima si ammala, se l'anima è sana anche il corpo è sano e ricoperto da un manto di energia.

Il nostro corpo eterico è pieno di buchi perché in certe zone del nostro corpo manca energia. La malattia si potrebbe guarire usando solo la mente, mettendo l'energia nei buchi che abbiamo creato.

La nostra mente si deve aprire anche a ciò che non capisce, anziché rifiutare sempre le cose sconosciute.

Quindi, se siamo energia e la malattia non è altro che uno squilibrio energetico, dovremmo interrogarci su come fare a mantenerla in equilibrio per stare bene.

Tutto è energia, il sole, le piante, gli animali, anche loro sono fonte di energia, ogni emozione dell'uomo trasmette energia.

Un sorriso, un abbraccio, uno sguardo, una parola, anche loro danno energia.

Un sorriso dà una vibrazione energetica bella ed armoniosa, uno sguardo cattivo o arrabbiato ne dà una spenta e disarmonica.

Purtroppo, l'uomo crede solo a quel che vede e per capire questi argomenti l'uomo deve comprendere che non esiste solo l'energia solida che si vede e si tocca, ma esiste anche l'energia sottile, invisibile.

Per stare bene non è quindi sufficiente alimentare bene il nostro corpo, ma abbiamo bisogno di nutrire anche lo spirito.

Il corpo conta, ma lo spirito conta di più. Lo spirito è il percorso più importante.

E' necessario quindi occuparsi dell'energia dello spirito per mantenere in equilibrio la nostra salute.

Se ci occupiamo solo del corpo la nostra vita è incompleta;

l'uomo può aiutare sé stesso e aiutare gli altri a guarire usando l'energia dell'universo, ma per entrare nell'uomo l'energia ha bisogno di trovare un passaggio, bisogna che ci sia una porta aperta e che il cuore sia aperto.

E' il cuore il passaggio che serve a diffondere l'energia universale, energia che deve essere accolta, dobbiamo aprire la porta del cuore, più il cuore è disponibile, più entra e si diffonde.

Ognuno di noi può fare questo, può entrare in contatto con l'energia dell'universo per curare sé stesso o curare gli altri, basta avere il beneficio della conoscenza.

Dobbiamo imparare a volerci bene anche attraverso il cibo, altra fonte di energia importante, altra fonte di malattia è l'eccesso di cibo, così come la carenza.

Il corpo è una macchina che porta in giro la nostra anima, ed è quindi molto prezioso per vivere.

Alla fine ci vorrebbe poco per vivere in salute, basterebbe riequilibrare i nostri comportamenti, i nostri pensieri e il nostro cuore.

Di fatto, però, le persone che vengono dagli operatori olistici hanno un disagio, un sintomo, una malattia.

Quindi noi interveniamo in un processo di guarigione, l'aiuto che possiamo dare a una persona spesso finisce per aiutare anche le persone che le circondano.

La persona che viene da noi va accompagnata nel cammino intrapreso per raggiungere il proprio benessere e per far questo l'operatore metterà in atto un colloquio volto ad aiutarla.

- Ad entrare in contatto con l'emozione ed il sentimento collegato ad una preoccupazione, una paura, un senso di colpa.
- Poi, a liberare quella emozione mediante un processo di trasformazione.
- A prendere una decisione che le sia favorevole o a comprendere quale sia l'azione che porterà alla pace interiore.
- Tutto questo avviene in un clima di fiducia di accoglienza, senza giudizio, offrendo tenerezza, compassione ed il giusto distacco.

Il comune denominatore è l'amore sincero per il prossimo e il desiderio di contribuire al benessere delle persone.

Certamente non si arriva a tutto questo per caso, ma il primo lavoro da fare è su noi stessi; l'operatore deve imparare ad auto interrogarsi sui propri disturbi, assumendosi la responsabilità della propria vita e della propria salute.

Questo è il primo passo.

PERCHE' PRANOTERAPEUTA

Certo la morte di Alessio ha influito ed è stata la prima molla che mi ha fatto iscrivermi al corso; aiutare gli altri era come fare qualcosa per lui, qualcosa che non ho potuto fare per la sua morte improvvisa.

Nel corso di questi tre anni ho capito che la mia storia personale mi ha portato qui, nonostante non avessi fatto nessuno studio specifico. Sapevo dentro di me che si poteva creare o sviluppare una malattia a causa delle proprie convinzioni e sentimenti.

Quindi, ripensando a quando ero piccola, ero oltremodo sensibile e non sapevo gestirmi, avevo disagi, svenimenti e malesseri.

Ricordo che mia madre veniva spesso a prendermi a scuola perché mi sentivo male, avevo sette anni e mi vedo ancora in collo a mia madre che mi portava via con la suora le diceva che non stavo bene.

Questo malessere si è manifestato nel tempo con diversi sintomi:

ipotensione, giramenti di testa, tremori, tachicardia paure ed attacchi di panico.

Avevo una grande sofferenza dentro che nessuno poteva sospettare.

Ero perfetta, buona, ubbidiente, brava a scuola, ma dentro di me c'era un mondo inespresso.

Perciò, dopo un violento attacco di panico che mi fece finire in ospedale, ho iniziato a lavorare su di me .

Ho sempre avuto un'avversione per le medicine, pertanto il mio approccio iniziò a cambiare; cominciai a mettere in relazione il mio modo di essere, a pensare ai sintomi che avevo e a prendere sempre più consapevolezza dei miei meccanismi mentali e fisici e così mi sono auto guarita.

E non è un caso che sono qui: ho attraversato grandi dolori e sofferenze, ed entrare in sintonia, in empatia con il cliente mi viene naturale, è come se aiutassi me stessa.

Questo percorso è un percorso di auto guarigione.

Quello che lo studio, gli insegnanti, la scuola mi hanno trasmesso è che la fortuna, il caso, non esistono; la nostra vita è la risultanza della frequenza su cui ci siamo sintonizzati.

Con questo concetto ha avuto inizio il mio cambiamento, si tratta di cambiare una frequenza negativa in positiva per osservare la scomparsa del disagio, del dolore o della malattia.

Tutto vibra, tutto emette delle onde, i nostri organi, le cose, per la fisica, tutto nell'universo ha una vibrazione un colore un suono.

Cosa mi ha colpito di più?

Quello che mi ha colpito di più, sembrerà strano, è stato il concetto di fisica quantistica secondo cui l'osservatore cambia l'osservato.

A livello intuitivo lo sento molto reale, ossia che tutto nella nostra realtà fisica esiste a livello di possibilità.

Se le particelle sub atomiche possono coesistere contemporaneamente in un infinito numero di luoghi possibili, dovremmo essere in grado tutti noi di far collassare nell'esistenza un infinito numero di possibili realtà.

Pensare che se io riesco a immaginare un qualsiasi evento futuro nella mia vita, evento che nasca da un mio desiderio a livello potenziale, quella realtà sognata esiste già nel campo quantistico.

Questo è straordinario, aspetta solo di essere osservato. Ciò vuol dire che nel campo quantistico esiste una realtà possibile dove godiamo di ottima salute, benessere, felicità, o dove possediamo tutte le capacità e le qualità che appartengono al nostro io ideale.

Che cosa serve allora perché si collassi questa realtà?

Senza dubbio un'intenzione consapevole, allenata giorno per giorno nel compito di osservatore e perseguita con impegno e tentativi, pur con ripetuti errori.

La consapevolezza plasma le infinite possibilità, il pensiero e l'energia sono correlate e possono essere considerate una sola cosa.

Mente e materia sono interconnesse, il pensiero consapevole influenza l'energia, di conseguenza anche la materia perché noi siamo anche materia consapevole.

Secondo il modello quantistico la realtà fisica è un campo quantico di possibilità, interconnesso ed unificato, fatto materialmente di nulla, ma potenzialmente di tutto.

L'universo vive in attesa che arrivi un osservatore cosciente a influenzare, tramite un'intenzione consapevole, l'energia del campo per collassarla e trasformarla in esperienze fisiche o eventi nella nostra vita.

Noi comunichiamo attraverso il campo quantistico con il pensiero e con le emozioni, un pensiero intenzionale ha bisogno di uno stimolo e l'elemento catalizzatore che dà un'accelerata alla reazione desiderata è rappresentato da una forte emozione.....mente e cuore che operano all'unisono.

Il campo quantico non risponde a ciò che vogliamo ma a ciò che siamo.

I pensieri hanno una carica elettrica, le emozioni una carica magnetica; con i pensieri inviamo un segnale elettrico al campo quantico, con le emozioni attiriamo magneticamente gli eventi.

Cosa trasmettiamo noi consciamente ed inconsciamente?

Tutte le esperienze potenziali esistono sotto forma di segnali elettromagnetici per tutti i settori della nostra vita: capacità di prestazione, ricchezza, salute e felicità.

Se fossimo in grado di cambiare ogni giorno il nostro modo di essere cosicché risponda al potenziale nel campo quantico dell'informazione, sarebbe possibile attrarre l'evento che desideriamo o anche che lo stesso evento ci venga incontro in modo del tutto inaspettato.

Se vogliamo cambiare alcuni aspetti della nostra realtà, dobbiamo pensare, sentire ed agire in modo diverso, dobbiamo diventare un'altra persona, una persona nuova.

Dobbiamo guardare la nostra realtà con occhi diversi, dobbiamo generare un segnale magnetico differente.

Dobbiamo cambiare energia, trasformare radicalmente i nostri pensieri, le nostre emozioni, cambiare le nostre abitudini, inventarsi una nuova identità.

Allenandosi giorno per giorno a pensare, ad agire a diventare la persona che vorremmo essere.

CONCLUSIONI

Ormai lo abbiamo capito, la realtà fuori di noi è sperimentata dai sensi, mentre il campo di intelligenza e di infinito amore può essere sperimentato solo dalla coscienza.

Quando dimentichiamo noi stessi mettendo all'angolo l'ego, diventando pura coscienza, ecco che in quell'istante si spalancherà per noi il portale delle infinite possibilità.

Quel campo è un campo invisibile di informazioni che esiste oltre il tempo e lo spazio indipendentemente dal sesso, dalla

razza, dall'estrazione sociale, dalla professione, tutti abbiamo accesso a questo campo.

Tutte le potenzialità coesistono nel momento presente e solo nel qui e ora possiamo accedere alle infinite possibilità.

Noi siamo più potenti di quanto si possa immaginare, non c'è bisogno di trasformarsi in un lama tibetano, non c'è bisogno di dedicarci ad un cammino mistico, a una vita ascetica, a 40 mila ore di meditazione. Una volta che riusciremo a capire fino in fondo come funziona tutto questo, saremo in grado di demolire le false credenze e assimilare le informazioni che alla fine ci porteranno alla nostra vera trasformazione.

La parte più difficile del cambiamento, tuttavia, è non fare le stesse scelte del giorno prima;

vivere secondo i sentimenti più elevati come gratitudine, compassione, ispirazione, gioia e amore mette in coerenza cuore e cervello.

Il dilemma di sempre.

Perché non riusciamo a vivere in questo stato di grazia?????

Perché per il 70 % viviamo in condizioni di sopravvivenza a causa del nostro stress.

Lo stress ci fa vivere in maniera materialistica, viviamo attraverso i sensi e crediamo che il mondo esterno sia più reale del nostro mondo interiore.

E' necessario entrare dentro noi stessi per modificare le onde cerebrali, dobbiamo praticare la meditazione.

Ma perché dobbiamo usare la meditazione come strumento per avviare il lavoro di cambiamento???

I sensi ci rendono partecipi dell'ambiente esterno, di tutto ciò che vediamo, annusiamo, tocchiamo, gustiamo. Tramite i cinque sensi il nostro cervello riceve miliardi di stimolazioni giornaliere.

Quando ci svegliamo al mattino e ci comportiamo nello stesso modo, seguendo la stessa routine del giorno prima, facciamo sì che il nostro cervello utilizzi l'hardware obsoleto e gli schemi già memorizzati in passato.

Cambiare significa pensare al di là dell'ambiente circostante. Non dobbiamo pensare in funzione del nostro ambiente, altrimenti creeremo sempre la stessa realtà. Cambiare significa pensare al di là delle situazioni, del nostro mondo, delle situazioni della nostra vita.

Non c'è bisogno di essere dei geni, dei maestri o dei mistici per riuscire ad ottenere dei risultati miracolosi. Bisogna soltanto capire che dentro di noi opera un'intelligenza divina che ci dà la vita ed è quella stessa intelligenza che organizza tutte le nostre funzioni vitali.

Come possiamo fare durante le nostre giornate a metterci in relazione con essa e a interagire con essa?????

Di certo non con l'atteggiamento della vittima o della persona impaurita, ma con l'autorevolezza di un essere divino.

Sì, divino.

E quando iniziamo il processo per portare al cambiamento desiderato, quella stessa intelligenza che ci dà vita e organizza tutte le funzioni del nostro corpo risponderà, perché è la stessa intelligenza che fa sbocciare i fiori, che crea la Supernova, le galassie più lontane e mantiene i pianeti in rotazione intorno al Sole,

E' un'intelligenza sia personale, sia universale, è dentro ognuno di noi ed intorno a noi, entrare in contatto con lei significa bussare alla porta delle possibilità.

L'energia fluisce laddove si fissa l'attenzione. Se continuiamo a rivolgere l'attenzione verso quelle emozioni che sono archiviate nel passato, allora stiamo sprecando l'energia dirigendola verso il passato.

Bisogna imparare a rivolgere l'energia verso il futuro ogni singolo giorno, così da andare oltre la mente analitica ed entrare in connessione con il divino.

Essere in presenza del divino significa avere coscienza e consapevolezza.

La parte più difficile del cambiamento è non fare le stesse scelte del giorno prima. Quando l'esperienza interiore diventa reale quanto l'esperienza esterna vuol dire che stiamo letteralmente riscrivendo il nostro programma mentale e ciò avviene quando l'ego si toglie di mezzo per lasciare il posto a un'intelligenza superiore.

Se diamo per acquisita l'idea che il pensiero è più reale di qualsiasi altra cosa, potremmo cominciare a creare il nostro futuro consapevolmente e bloccare quelle reazioni emotive che ci fanno dubitare e credere che il mondo esterno sia più reale di quello interno.

Penso alle difficoltà del momento storico attuale dove tutti noi siamo diventati preda di forze oscure che vogliono prepararci un futuro irreversibile di miseria e disumanità.

Non è così.

Cadere e rialzarsi, essere in grado di riprendersi e ricominciare da capo è la vera grandezza.

Quindi la Pranoterapia ha attivato in me un processo di cambiamento radicale.

L'intelligenza divina richiede la nostra presenza e dobbiamo essere nel qui ed ora quando siamo con lei per ottenere risultati.

Quanto più siamo presenti nella nostra vita, tanto più quello che ci ossessionava smetterà di preoccuparci.

Cambiamo noi stessi e cambieremo il mondo. Quando andremo oltre le difficoltà che ci riguardano, ecco che ad un tratto seguiremo tutti lo stesso principio di coerenza, quel principio secondo il quale tutti gli storni di uno stormo si muovono nella stessa direzione, tutti leader allo stesso tempo, connessi tra loro grazie ad una coscienza superiore. Così, quando passiamo dall'essere egoisti, dall'essere guidati dallo stress e ci superiamo ogni giorno fino a diventare altro, ecco che diventiamo altruisti, solidali con i nostri simili meno fortunati, e la gioia che proveremo, come conseguenza di tutto questo, sarà un dono magnifico che ci spronerà a costruire, a dare di più. Ci sentiremo talmente bene che desidereremo che anche gli altri si sentano così.

Saremo noi stessi il cambiamento che vorremmo vedere nel mondo.

Quando ti senti così e fai la pranoterapeuta ecco che tutto è possibile, sei tranquilla perché ti connetti con il divino, con il supremo sé e non trovi limiti nel tuo operato, non per delirio di onnipotenza, ma semplicemente vai in aiuto dell'altra persona con tutta te stessa.

E in questi anni è stato un crescendo di soddisfazioni, senza strafare, con estrema umiltà ho cercato di fare del mio meglio e ho ottenuto degli ottimi risultati. Anche se il problema

medico non si è risolto definitivamente, un atteggiamento di questo tipo verso il cliente lo fa sentire subito meglio.

Per concludere, allego l'appendice del lavoro con i ragazzi della cooperativa sociale Kepos, tutti disabili al 100 %.

E' stato un impegno che ha dato la svolta alla mia carriera di pranoterapeuta, un'esperienza dove ho veramente incontrato l'Amore per l'altro, amore che mi ha letteralmente sopraffatto e cambiato la vita.



INDICE

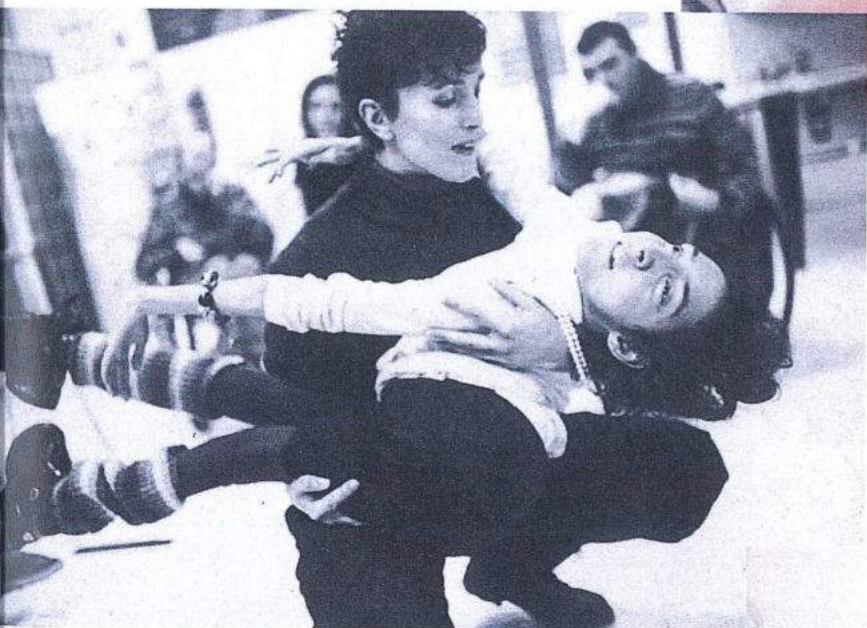
1 PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

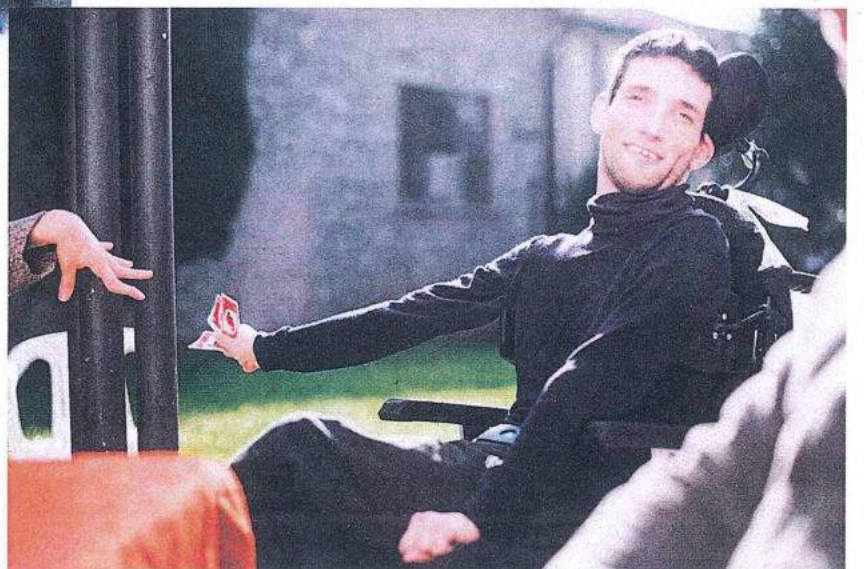
2 CALENDARIO TRATTAMENTI PROTOCOLLO

**3 PROTOCOLLO -SCELTA DEI RAGAZZI E
RELATIVA ESPERIENZA**

**4 SCHEDE DEGLI OPERATORI KEPOS / DEI
RAGAZZI E VALUTAZIONI**

5 CONSIDERAZIONI PERSONALI





PROGETTO KEPOS

RELAX E RIEQUILIBRIO ENERGETICO CON

LA PRANOPRATICA

CLAUDIA BARNI OPERATRICE ALARO

Lettera di presentazione

Gent.mi,

a seguito del colloquio intercorso con Tamara, vi espongo, brevemente, la motivazione di questa comunicazione affinché possiate approvare quanto qui di seguito vado ad esporre.

E' necessario che vi faccia una breve presentazione della mia persona.

*Mi chiamo Claudia Barni ho 58 anni, un lavoro stabile, e mi sono **sempre** interessata al mondo delle energie sottili, alla meditazione.*

Ho sperimentato un dolore ed una perdita significativa e sono stata attratta dalla dimensione spirituale che è sempre stata presente in me, ma mai sperimentata.

Mi sono lasciata andare a questa nuova energia, lasciandola fluire dentro di me e sugli altri e mi riempio di grande soddisfazione ogni volta che agisco sulle persone dando loro benessere e dandolo a me stessa di conseguenza.

Sto frequentando con passione ed impegno la scuola di Pranopratica Pranoterapia ALARO.

di Firenze, che propone un percorso formativo triennale per Operatori Olistici ad indirizzo Pranopratico.

Sono al secondo anno e vorrei elaborare un progetto con la vostra struttura, lavorando con i ragazzi ed eventualmente, successivamente con gli operatori per addivenire ad una tesi ben strutturata ed articolata.

Vorrei darvi un breve accenno sulla Pranopratica :

*La PRANOPRATICA tecnicamente è **una** pratica energetica per mezzo dell'apposizione delle mani, al di là del termine per definirla, è una medicina naturale per eccellenza essendo:*

Non lesiva

Non invasiva

La tecnica biopratica, è una pratica naturale che, per mezzo dell'apposizione delle mani, si propone di armonizzare lo stato di equilibrio (la funzionalità dell'omeostasi) e di benessere bionaturale dei sistemi-viventi.

Il Prana ha un ampio spettro di azione e di modalità risanatrici: può essere benissimo usato per la prevenzione e per il mantenimento della salute.

Utile per ristabilire l'equilibrio funzionale e vitale dell'organismo, l'operatore di pranopratica opera con un intervento non invasivo attraverso l'apposizione delle mani a piccola distanza dal corpo, al fine di ottenere l'equilibrio bioenergetico e lo stato di benessere della persona.

L'azione del Prana si esplica mediante il calore e con emissione di onde elettromagnetiche a bassa frequenza che, dirette dalla volontà dell'operatore e dal suo cervello, si trasmettono, tramite le mani, al soggetto trattato.

Quello che muove tutto è la motivazione umana del pranoterapeuta, dalle sue intenzioni profonde che muovono il suo agire.

La pranoterapia è un atto d'amore è l'emozione primaria è il motore, senza di esso mancherebbero le motivazioni le intenzioni profonde che sono le fondamenta della bioprano terapia e della sua efficacia energetica.

Finalità del progetto

Verificare la valenza del Prana nella funzione di riequilibrio energetico per la prevenzione ed il mantenimento del tono psicofisico-energetico dei soggetti trattati.

NON si trattano in nessun caso specifiche patologie.

Si utilizza olio di lavanda per le mani chiedendo prima se gradito.

Verrà richiesto alla fine delle sedute ai famigliari e/o agli operatori di compilare una scheda a verifica degli eventuali benefici.

Il progetto sarà monitorato costantemente a verifica dalla commissione dell'Ente di Formazione Alaro, verranno verificate le capacità progettuali ed operative, nell'ambito di un Progetto di tirocinio in un ambiente specifico e particolarmente delicato per le relative implicazioni socio-medico-culturali.

Modalità di applicazione e giusti atteggiamenti

Si irraggia SOLO a breve distanza dal corpo o con lieve contatto delle mani

NON sono ammesse manipolazioni/massaggi di alcun genere.

NON si interferisce in alcun modo con eventuali

Luoghi di irraggiamento del prana

Date le finalità del progetto si opererà rigorosamente nei seguenti termini, ossia sulle 5 Aree di applicazione del prana:

Area encefalica area cardiaca e ombelicale successivamente verrà fatto girare e si tratterà l'area cervicale e lombo sacrale.

Affinché possiate scegliere le 4 persone che parteciperanno al progetto vi dettaglio la seduta che andremo a fare:

Sarebbe auspicabile una postazione fissa, silenziosa, con un lettino per i trattamenti pranici

Il soggetto trattato sarà fatto sdraiare sul lettino, in ambiente silenzioso e con luce soffusa.

Le mani saranno a breve distanza o leggermente appoggiate sulle 5 aree.

Durata

La durata media del trattamento varia da 30 a 40 minuti.

Dovreste scegliere 4 persone per 8 trattamenti cadauno, la durata complessiva sarà di due mesi.

Due trattamenti a settimana per due persone e successivamente altre due.

E' necessario che l'associazione mi ragguagli, seguendo le norme

Vigenti a tutela della privacy, sulle caratteristiche personali dei soggetti trattati, qual è la loro emotività, il carattere, la peculiarità che li distingue e la patologia in corso.

Magari, incontrandoli qualche giorno prima per entrare in sintonia con loro e soprattutto per conoscerli e farmi conoscere.

Conoscendo la vostra estrema sensibilità ed apertura verso tutto ciò che può offrire benessere ai vostri ragazzi, ad un miglioramento, anche momentaneo della qualità di vita, facendo sì che la vostra associazione sia un'eccellenza nella realtà Pratese, vi propongo questo progetto a verifica della pranopratica su persone con disabilità. Vorrei dare un supporto al benessere psicofisico ed al consolidamento dello stato energetico psicofisico dei soggetti trattati, migliorando anche la loro qualità di vita.

Anche ottenere uno dei miglioramenti qui di seguito elencati sarebbe un successo:

- nell'aver maggior serenità*
- nell'aumento della stabilità emotiva*
- nell'aumento della capacità di concentrazione*
- nell'aumento della propria forza psico-energetica*
- nell'aumento del tono psico-fisico complessivo*

Nel miglioramento dei rapporti interpersonali

Nella diminuzione di ansia e stress nervoso

Nel miglioramento del sonno e dello stato umorale e della socializzazione complessiva

*Nel salutarVi e ringraziarVi per il tempo dedicato,
colgo l'occasione per inviarVi un affettuoso abbraccio e porgo i miei più cordiali saluti con l'auspicio di poterVi conoscere presto.*

PROGETTO KEPOS

N° Trattamenti :6
N 4 soggetti trattati
N° Operatrice Claudia Barni

Orario 9,30- 11.30

Calendario trattamenti

| | | |
|---|-------------------------|-----------------------------|
| Giorno Soggetti trattati | 22 Settembre –Mercoledì | Laura Fabio Marco Francesco |
| 2 | 29 Settembre –Mercoledì | Fabio Marco Laura |
| 3 | 04 Ottobre Lunedì | Enesto Fabio Laura Marco |
| 4 | 06 Ottobre Mercoledì | Laura Fabio Marco Ernesto |
| 5 | 11 Ottobre Lunedì | Laura Fabio Marco Ernesto |
| 6 | 13 Ottobre Mercoledì | Laura Fabio Marco Ernesto |
| 7 | | |
| 8 | | |

Protocollo Covid- tampone nasofaringeo

SCELTA DEI RAGAZZI

Ci siamo incontrate con Tamara Michelini, presidente dell'Associazione Kepos per scegliere i ragazzi, sono quasi tutti disabili al 100 %, ma fra loro ci sono notevoli differenze per le loro disabilità fisiche e mentali.

Questi ragazzi hanno una ridotta capacità di interazione con l'ambiente sociale rispetto a ciò che è considerata la norma, pertanto, sono meno autonomi nello svolgere le attività quotidiane e spesso in condizioni di svantaggio.

La scelta è andata su quattro ragazzi che fanno molto meno attività ricreative rispetto agli altri, per questo è stata data loro la possibilità di fare questa nuova esperienza.

I ragazzi sono 4 Laura, Ernesto, Fabio e Marco tutti e 4 tetraplegici, capiscono perfettamente rispondono con dei segnali codificati alle domande Si e No (esempio alzare il pollice, la mano, oppure il braccio).

Abbiamo lavorato con protocollo Covid e ogni giorno che sono andata ho fatto, ovviamente, il tampone.

Abbiamo deciso di lavorare sulla sedia a rotelle, altrimenti sarebbe stato troppo complicato ed impegnativo spostarli per sdraiarli; abbiamo lavorato nella stanza artistica dove dipingono quadri per mostre che vengono effettuate durante l'anno e l'energia è stata molto positiva, carica di significato, ho portato con me il cd di Emiliano Toso per sentire musica a 432 HZ, definita musica di guarigione affinché tutto potesse essere in qualche modo perfetto per effettuare i trattamenti.

L'operatrice Kepos a ognuno ha richiesto, prima di entrare, se volessero fare l'esperienza della Pranopratica e tutti hanno accettato, con ansia e partecipazione emotiva.

Ho conosciuto tutto il gruppo, Tamara me li ha presentati, spiegandomi sia le loro difficoltà, sia le loro qualità caratteriali; chi ha potuto mi ha parlato dimostrando curiosità.

Protocollo e modalità Operative

Lo stato di emergenza Covid in cui ci troviamo mi ha obbligato a lavorare in sicurezza, ossia:

- Ho indossato la mascherina
- Sono arrivata in Associazione con il Tampone rapido effettuato

Essendo tutti e 4 i ragazzi in carrozzina, abbiamo optato per non sdraiarli, poiché sarebbe stato molto complicato per loro e per il ritmo dell'andamento scolastico, perché avrebbe comportato dispersione di energie e tempo.

Pertanto la seduta pranica è stata su tre aree encefalica, cardiaca e ombelicale;

ho adattato la seduta con un contatto pranico sulle gambe, che hanno dimostrato di apprezzare poiché questa parte del corpo non è mai stata presa in considerazione.

Sicuramente queste sedute non le ho potuto effettuare con la tecnica studiata a scuola, ma ho dovuto adattarle al momento contingente, vuoi per la sedia a rotelle, vuoi per le patologie e mi sono lasciata andare all'istinto.

Presentazione soggetti e relativa esperienza

Cecchi Marco

Nato il 20/03/1988 a Prato

Diagnosi medica

Tetraparesi spastica encefalopatia

Convulsioni Oligofrenia lieve, Disartria, Strabismo

Invalidità 100%

Non è in grado di camminare, si sposta autonomamente con la carrozzina, ha bisogno di aiuto quando mangia.

Marco è ripetitivo nei comportamenti e nelle richieste dice spesso le stesse cose.

Ha comportamenti altalenanti, da momenti in cui si estranea ad altri in cui perde il controllo.

Quando sono arrivata Marco aveva spesso attacchi di panico per eccessiva ansia.

Come hanno agito i trattamenti su Marco:

Marco è un soggetto molto ansioso e parla continuamente, è agitato, parla a voce alta, è compulsivo e ripetitivo, sia nei gesti, sia con le parole.

Ogni trattamento che abbiamo fatto, a metà percorso si è calmato, tranquillizzato, la sua voce diventava flebile e dolce con sorrisi smaglianti.

Questo a dimostrazione che l'effetto delle sedute hanno avuto un buon esito su di lui.

Con Marco c'è stato un bello scambio energetico, ho lavorato dietro la carrozzina, lui appoggiava la testa al mio braccio e con l'altra mano irradiavo, come un grande abbraccio.

Essendo un tipo molto ansioso, mentre facevo il trattamento, ho cercato di dire parole confortanti, di rassicurazione, di affetto e di sicurezza per placare l'ansia.

E' arrivato confabulando fitto, fitto, e durante il trattamento le sue parole si sono addolcite dicendomi: "dammi la manina amore, è tutto a posto, va tutto bene", il tutto con un filo di voce.

Quindi si sentiva rassicurato e protetto.

Ho capito sin da subito che voleva il contatto e che gli parlassi, così ho fatto cercando di adattare la pranoterapia alle sue esigenze.

Se potessi lavorare con costanza, penso si potrebbe raggiungere un buon livello di rilassamento mentale perché è stato molto ricettivo.

Pesticcio Fabio

Nato il 12/08/1977 a Prato

Diagnosi medica

In seguito ad un incidente avvenuto nel 1998 è in stato vegetativo politraumatizzato.

Esito di grave trauma cranico con tetraplegia.

Impianto PEG (usata per liquidi, farmaci e solo saltuariamente per alimenti)

Invalidità del 100%

Fabio, non parla, per comunicare vengono formulate domande alla quale può rispondere con un sì e con un no alzando il pollice.

Utilizza alcuni ausili informatici.

Non è in grado di parlare, di camminare, né di alimentarsi utilizza il Peg.

Riesce a stare in gruppo, dimostra un sempre maggiore interessamento verso gli altri, sia coetanei, sia adulti.

Adesso esce più volentieri nel territorio, probabilmente si sente meno a disagio.

Gli piace lavorare al computer raccontando cose personali ed utilizza internet per ascoltare la musica che ama.

Ultimamente ha sempre più mal di testa e sono aumentati i movimenti involontari del suo corpo.

Come hanno agito i trattamenti su Fabio:

I primi due trattamenti di Fabio sono andati nel complesso molto bene perché è stato molto reattivo, con gli occhi attenti ed il pollice alzato ogni volta che chiedevo se si sentisse a suo agio.

Quando Fabio è contento fa uscire la lingua dalla bocca ed è importante dirgli di rimetterla dentro per evitare si faccia male; in queste due sedute ho dovuto farlo spessissimo.

Anche con lui ho usato la parola confortante per tranquillizzarlo e i suoi movimenti involontari, alla fine delle sedute, erano molto più lenti.

Negli altri incontri Fabio è arrivato molto addormentato, probabilmente per la terapia farmacologica, pertanto ho deciso di trattarlo in maniera diversa.

Proprio perché lui dormiva, ho potuto lavorare con gli occhi chiusi, concentrandomi su una pulizia generale, ed una ricarica energetica. Sinceramente non è stato facile, avrei preferito fosse agitato perché mi avrebbe dato un segno di vita e risonanza.

Ernesto Ascione

Nato il 22/05/1986 Napoli

Diagnosi medica

Tetraparesi spastica, deficit di coordinamento oculo manuale, disartria, deficit mentale grave, ipoevolutismo del linguaggio. Pompa per Bacoflen.

Invalidità del 100 %

Non cammina e non guida la carrozzina autonomamente, partecipa con impegno e partecipazione alle attività della Kepos (Teatro Arte Musica etc. etc.). Riesce a stare in gruppo e a rispettare i tempi e le regole, ha un atteggiamento collaborativo.

Ernesto partecipa con interesse alle occasioni d'incontro ed alle attività ricreative culturali. Ultimamente ha difficoltà a stare concentrato e questo si ripercuote sulle attività quotidiane.

Soggetto trattato Ernesto Ascione

Come hanno agito i trattamenti su Ernesto:

Il primo trattamento di Ernesto è stato molto particolare, perché appena ho iniziato a trattarlo si è lasciato andare, ha chiuso gli occhi, mi ha preso le mani facendole volteggiare nell'aria a suon di musica, con un sorriso smagliante sul volto.

E' stato bellissimo, è come se lui danzasse con il Prana, questa immagine la porterò sempre con me.

E' il caso di dire che la Tecnica pranica finisce quando inizia il trattamento.

Gliel'ho lasciato fare perché è stato un modo di stabilire un contatto, per instaurare un rapporto di fiducia ed ho capito che nessuna tecnica può essere applicata in questi casi particolari, ma bisogna affidarsi all'istinto, dopodiché gli ho pranizzato le gambe, soffermandomi sulle cosce, ginocchia e caviglie.

Ogni tanto chiedevo a Ernesto se andasse tutto bene e lui annuiva, sembrava molto preso e rilassato.

Ho lavorato come al solito tre aree cranica, cardiaca e addome mantenendo sempre il contatto con una mano.

E' un ragazzo che esprime le emozioni, ben disposto, sorridente e comunica anche verbalmente; dopo il trattamento ha detto all'operatrice che si è sentito con la testa rilassata e che ha provato molto beneficio alle gambe.

Ho effettuato i trattamenti con l'intenzione di dargli un senso di leggerezza e rilassamento generale, ha risposto molto bene e durante il trattamento mi ringraziava continuamente.

C'è stata una seduta dove ha avuto una grande partecipazione emotiva, aveva bisogno di parlare e, quindi, nel trattarlo, ho comunicato con lui sollecitando la sua immaginazione, facendolo pensare al mare, al sole. Lui sorrideva con continuità, mi ha detto che pensava alla Sardegna e sembrava essere molto felice; ho assecondato questa sua immaginazione creativa con parole confortanti, ottenendo un'ottima risonanza da parte sua.

Mi ha detto che si sente molto rilassato.

Su Ernesto potremmo fare un trattamento mirato con l'immaginazione creativa, accompagnandolo con il Prana, mirando al rilassamento psicofisico e mentale.

Dallai Laura

Nata il 09/05/1987

Diagnosi Medica

Tetraparesi distonica, oligofrenia media disartria grave deficit visivo grave
Sindrome di Hallervorden Spatz

Impianto PEG e Pompa di Bacoflen

Invalidità al 100% disabile in situazione di gravità

Non esiste comunicazione verbale, vengono posti dei quesiti e risponde con un sì e con un no.

Ha un gran carattere perché non asseconda l'interlocutore se capisce in modo errato.

Non cammina e non è autonoma negli spostamenti con la carrozzina, utilizza il PEG per alimentarsi ed ha notevoli difficoltà, sia visive, sia respiratorie.

Solo da poco ha accettato l'utilizzo del pannolone che la rende più serena.

Laura nonostante la sua gravità non è mai assente, partecipa sotto forma di ascolto attivo alle attività del Centro.

Dimostra di avere interesse verso i suoi coetanei ed adulti e, seppur rispettando i suoi tempi, riesce a stare in gruppo.

Partecipa molto volentieri ad attività che comprendono lettura o ascolto di testi quotidiani, attività che aiutano il suo coinvolgimento non sempre facile.

Esterna i propri bisogni e sa chiedere aiuto ed appoggio agli altri, ma entra in crisi se non viene immediatamente compresa.

Purtroppo Laura ha un notevole peggioramento fisico, generalizzato con un costante senso di sofferenza.

Come hanno agito i trattamenti su Laura:

Laura ha avuto soltanto due trattamenti perché gli altri giorni non stava bene.

Il primo trattamento è stato veramente molto intenso, ho sentito un notevole scambio energetico.

Sono entrata subito in contatto emotivo con Lei.

L'ho trattata su due zone testa e zona cardiaca senza perdere mai il contatto, cercando di tenere la sua mano e usando parole confortanti; ogni 5 minuti chiedevo a Laura se andasse tutto bene.

Ritengo che nel momento presente i trattamenti le abbiano determinato un rilassamento generale.

Avrei voluto dare di più ma, ovviamente, il suo stato fisico non lo ha permesso e questo mi è molto dispiaciuto.

Nel leggere che Laura è dispiaciuta per non aver fatto tutti i trattamenti e che vorrebbe rifarli ho provato un gran senso di gratitudine.

PROGETTO KEPOS

Operatore kepos

Cognome e Nome (iniziali) - ERNESTO

1. Ritieni i trattamenti di Pranopratica siano stati utili?



In caso contrario, perché?

2. Ritieni che la Pranopratica abbia aiutato i ragazzi :

- a. Nell'aumento della capacità di concentrazione
- b. Nel aver maggior serenità
- c. Nel miglioramento dei tuoi rapporti interpersonali
- d. Nell'aumento della stabilità emotiva
- e. Nell'aumento della propria forza psico-energetica
- f. Nell'aumento del tono psico-fisico complessivo
- g. Nell'aumento della capacità di relazione positiva
- h. Nella diminuzione di ansia e stress nervoso
- i. Nel miglioramento del sonno, dello stato umorale e della socializzazione complessiva

(puoi indicare una o più risposte)

3. Pensi che si potrebbe inserire la pranoterapia continuativamente con un progetto mirato per ogni ragazzo che fa parte della struttura ?



4. Le tue osservazioni, le tue domande, i tuoi suggerimenti

ERNESTO È STATO MOLTO CONTENTO D' AVER
STATO SCELTO X QUESTO PROGETTO E SI È SENTITO
ACCOLTO.

PROGETTO KEPOS

familiari di-

ERNESTO

pensate che _____ abbia avuto qualche beneficio dalle sedute di
pranopratica SÌ NO

Qui di seguito le motivazioni:

Escluso si sente più rilassato

potrebbe essere interessante inserire nelle attività di ippoterapia
la Pranoterapia con delle tecniche specifiche studiate appositamente per
i suoi reali bisogni? SÌ NO

Qui di seguito le motivazioni:

PROGETTO "KEPOS"

Soggetto Trattato - Questionario FINALE

Cognome e Nome (iniziali) - ERNESTO

Età 35 Provenienza (città - regione) AGLIANA (PT) - TOSCANA

1. Ritieni i trattamenti di Pranopratica siano stati utili? SI NO
In caso contrario, perché?

2. Ritieni che la Pranopratica ti abbia aiutato :

- a. Nell'aumento della capacità di concentrazione
- b. Nel aver maggior serenità
- c. Nel miglioramento dei tuoi rapporti interpersonali
- d. Nell'aumento della stabilità emotiva
- e. Nell'aumento della propria forza psico-energetica
- f. Nell'aumento del tono psico-fisico complessivo
- g. Nell'aumento della capacità di relazione positiva
- h. Nella diminuzione di ansia e stress nervoso
- i. Nel miglioramento del sonno, dello stato umorale e della socializzazione complessiva

(puoi indicare una o più risposte)

3. vorresti ripetere il ciclo dei Trattamenti SI NO

4. Le tue osservazioni, le tue domande, i tuoi suggerimenti

MI SONO SENTITO PIU' TROBBIDO E RILASATO
QUESTO MI FA PERCEPIRE PIU' CORZA
NON AVEVO PENSIERI IN TESTA

PROGETTO KEPOS

Operatore kepos

Cognome e Nome (iniziali) - FABIO

1. Ritieni i trattamenti di Pranopratica siano stati utili?
In caso contrario, perché?

2. Ritieni che la Pranopratica abbia aiutato i ragazzi :

- a. Nell'aumento della capacità di concentrazione
- b. Nel aver maggior serenità
- c. Nel miglioramento dei tuoi rapporti interpersonali
- d. Nell'aumento della stabilità emotiva
- e. Nell'aumento della propria forza psico-energetica
- f. Nell'aumento del tono psico-fisico complessivo
- g. Nell'aumento della capacità di relazione positiva
- h. Nella diminuzione di ansia e stress nervoso
- i. Nel miglioramento del sonno, dello stato umorale e della socializzazione complessiva

(puoi indicare una o più risposte)

3. Pensi che si potrebbe inserire la pranoterapia continuativamente con un progetto mirato per ogni ragazzo che fa parte della struttura ?

4. Le tue osservazioni, le tue domande, i tuoi suggerimenti

Fabio è stato gratificato dalle sue recenti
esperienze

Allegato 4

Scheda A

PROGETTO "KEPOS"

Soggetto Trattato - Questionario FINALE

Cognome e Nome (iniziali) - FABIO

Età 44 Provenienza (città - regione) PRATO - TOSCANA

1. Ritieni i trattamenti di Pranopratica siano stati utili?

In caso contrario, perché?

2. Ritieni che la Pranopratica ti abbia aiutato :

- a. Nell'aumento della capacità di concentrazione
- b. Nel aver maggior serenità
- c. Nel miglioramento dei tuoi rapporti interpersonali
- d. Nell'aumento della stabilità emotiva
- e. Nell'aumento della propria forza psico-energetica
- f. Nell'aumento del tono psico-fisico complessivo
- g. Nell'aumento della capacità di relazione positiva
- h. Nella diminuzione di ansia e stress nervoso
- i. Nel miglioramento del sonno, dello stato umorale e della socializzazione complessiva

(puoi indicare una o più risposte)

3. vorresti ripetere il ciclo dei Trattamenti SI NO

4. Le tue osservazioni, le tue domande, i tuoi suggerimenti

.....
.....
.....

PROGETTO KEPOS

Operatore kepos

Cognome e Nome (iniziali) - LAURA

1. Ritieni i trattamenti di Pranopratica siano stati utili?

In caso contrario, perché?

2. Ritieni che la Pranopratica abbia aiutato i ragazzi :

- a. Nell'aumento della capacità di concentrazione
- b. Nel aver maggior serenità
- c. Nel miglioramento dei tuoi rapporti Interpersonali
- d. Nell'aumento della stabilità emotiva
- e. Nell'aumento della propria forza psico-energetica
- f. Nell'aumento del tono psico-fisico complessivo
- g. Nell'aumento della capacità di relazione positiva
- h. Nella diminuzione di ansia e stress nervoso
- i. Nel miglioramento del sonno, dello stato umorale e della socializzazione complessiva

(puoi indicare una o più risposte)

3. Pensi che si potrebbe inserire la pranoterapia continuativamente con un progetto mirato per ogni ragazzo che fa parte della struttura ?

^{Si}

4. Le tue osservazioni, le tue domande, i tuoi suggerimenti

.....
Laura ha accolto molto bene questo progetto anche
se per suoi motivi di salute ha voluto che fatto
fate e partecipare

Allegato 4

Scheda A

PROGETTO "KEPOS"

Soggetto Trattato - Questionario FINALE

Cognome e Nome (iniziali) - LAURA _____

Età 34 Provenienza (città - regione) Prato - Toscana -

1. Ritieni i trattamenti di Pranopratica siano stati utili?

In caso contrario, perché?

2. Ritieni che la Pranopratica ti abbia aiutato :

- a. Nell'aumento della capacità di concentrazione
- b. Nel aver maggior serenità
- c. Nel miglioramento dei tuoi rapporti interpersonali
- d. Nell'aumento della stabilità emotiva
- e. Nell'aumento della propria forza psico-energetica
- f. Nell'aumento del tono psico-fisico complessivo
- g. Nell'aumento della capacità di relazione positiva
- h. Nella diminuzione di ansia e stress nervoso
- i. Nel miglioramento del sonno, dello stato umorale e della socializzazione complessiva

(puoi indicare una o più risposte)

3. vorresti ripetere il ciclo dei Trattamenti SI NO

4. Le tue osservazioni, le tue domande, i tuoi suggerimenti

Vorrei ripetere alcune volte, perché "ho saltato"
degli incontri, ma quando l'ho fatto sono
stato confortato

Allegato 4

Scheda A

PROGETTO "KEPOS"

Soggetto Trattato - Questionario FINALE

Cognome e Nome (iniziali) - MARGO

Età 33 Provenienza (città - regione) PRATO - TOSCANA

1. Ritieni i trattamenti di Pranopratica siano stati utili? SI NO

In caso contrario, perché?

2. Ritieni che la Pranopratica ti abbia aiutato :

- a. Nell'aumento della capacità di concentrazione
- b. Nel aver maggior serenità
- c. Nel miglioramento dei tuoi rapporti interpersonali
- d. Nell'aumento della stabilità emotiva
- e. Nell'aumento della propria forza psico-energetica
- f. Nell'aumento del tono psico-fisico complessivo
- g. Nell'aumento della capacità di relazione positiva
- h. Nella diminuzione di ansia e stress nervoso
- i. Nel miglioramento del sonno, dello stato umorale e della socializzazione complessiva

(puoi indicare una o più risposte)

3. vorresti ripetere il ciclo dei Trattamenti SI NO

4. Le tue osservazioni, le tue domande, i tuoi suggerimenti

op. 100
..... Max è stato molto contento riprendendo
..... quello che veniva richiesto con partecipazione

PROGETTO KEPOS

Operatore kepos

Cognome e Nome (iniziali) - FALCO

1. Ritieni i trattamenti di Pranopratica siano stati utili?

SI

In caso contrario, perché?

2. Ritieni che la Pranopratica abbia aiutato i ragazzi :

- a. Nell'aumento della capacità di concentrazione
- b. Nel aver maggior serenità
- c. Nel miglioramento dei tuoi rapporti interpersonali
- d. Nell'aumento della stabilità emotiva
- e. Nell'aumento della propria forza psico-energetica
- f. Nell'aumento del tono psico-fisico complessivo
- g. Nell'aumento della capacità di relazione positiva
- h. Nella diminuzione di ansia e stress nervoso
- i. Nel miglioramento del sonno, dello stato umorale e della socializzazione complessiva

(puoi indicare una o più risposte)

3. Pensi che si potrebbe inserire la pranoterapia continuativamente con un progetto mirato per ogni ragazzo che fa parte della struttura ?

SI

4. Le tue osservazioni, le tue domande, i tuoi suggerimenti

.....
(vedi avanti)
.....
.....

ANALISI SCHEDE

Analizzando le schede che mi hanno consegnato si evince che il progetto che mi ero proposta inizialmente, ha avuto successo.

Queste riassunte le risposte del questionario dei soggetti trattati:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| DIMINUZIONE ANSIA E STRESS | X | X | X | X |
| STABILITA' EMOTIVA | X | X | X | |
| CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE | X | X | | |
| MAGGIOR SERENITA' | X | X | | |
| AUMENTO DEL TONO PSICOFISICO | X | X | | |
| MIGLIORAMENTO DEI RAPPORTI INTERPERSONALI | X | X | | |
| MIGLIORAMENTO CAPACITA' DI RELAZIONE | X | | | |
| AUMENTO FORZA PSICOENERGETICA | X | | | |
| VORRESTI RIPETERE IL CICLO | X | X | X | X |

Questi risultati inaspettati potrebbero essere l'inizio di un lavoro su persone con difficoltà psicomotorie adattandolo alle esigenze del soggetto e della loro momentanea situazione emotiva, con tecniche

“ad personam” studiate per ogni soggetto trattato.

CONSIDERAZIONI

In questo capitolo dovrei usare le parole per definire la mia esperienza, per circoscriverla, considerando tutti gli aspetti del progetto che ho portato a termine, ma non è possibile definire con semplici parole quello che ho vissuto anche perché le parole, sono parole.

Quando Tamara mi ha portato in giardino con tutti i ragazzi in cerchio per presentarmeli e presentarmi a loro, un nodo alla gola è arrivato improvviso;

devo dire che per me è stato un momento molto emozionante, sia perché non ho mai avuto a che fare con la disabilità, sia perché mi sono arrivati dritti al cuore.

La tenerezza ha preso il sopravvento.

Avevo paura di non sapermi rapportare a loro, di farli sentire diversi, mi sono commossa, ho fatto fatica a trattenere le lacrime perché ognuno si sforzava per piacermi e per poter fare l'esperienza della Pranoterapia, pur non sapendo che cosa fosse.

Veramente capisci cosa vuol dire vivere il presente ed accettare la propria condizione. Qualsiasi essa sia, glielo leggi negli occhi.

Una serenità d'animo che porta ad affrontare qualsiasi cosa ti accade, a trasformare quello che agli occhi di tutti sembra insostenibile, in risorsa.

Abbiamo molto da imparare da queste anime, definite “invisibili”, ci insegnano quanto di bello la vita ha da offrire, nonostante le difficoltà pratiche e fisiche.

Così con quei meravigliosi occhi che mi guardavano per la prima volta nella mia vita mi sono sentita un regalo.

Ma mi sono detta che se è qui che sono, è qui che devo essere.

Ho preso per mano questa esperienza con tutto l’amore che avevo dentro ed ho fatto in modo che loro fossero avvolti da un alone di luce amorevole e avvolgente e si sentissero amati.

Mi sono accordata con loro ed ho creato una relazione di risonanza, ho sentito un sistema vivo che entrava in relazione con me.

per la prima volta mi sono lasciata completamente andare, creando una relazione molto intima, le forze naturali hanno lavorato da sole, mi sono fidata ed ho avuto fiducia del sostegno della natura.

La forza vitale diventa attiva, i sistemi si incontrano ed il campo è pulito, ricettivo e attivo, così ho potuto dare il mio influsso.

L’impatto iniziale è stato forte, difficoltà a deglutire, movimenti incontrollati, parole ripetitive, sguardo fisso, per un attimo mi sono sentita persa.

Ho sentito un grande sentimento di amore, e sono entrata nei loro cuori. La loro sofferenza fisica mi ha pervaso, ma non ha preso il sopravvento, sono stata circondata dal loro amore per la vita sempre e comunque; è come se ogni giorno ringraziassero di essere vivi.

All’inizio mi sono sentita piccola, piccola, poi ho preso forza, una forza inspiegabile che ho messa tutta nelle mie mani, pensando che sarebbe stato un magnifico regalo per entrambi, fossi riuscita a donare loro anche un solo attimo di sollievo.

