

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

TRIENNIO 2019 - 2021

ELABORATO CONCLUSIVO

TITOLO:

**La Depressione trattata in PranoPratica:  
analisi di casi e riflessioni sul percorso di  
trattamento**

di Volfrango DAMI

# **La Depressione trattata in PranoPratica**

<b>Introduzione.....</b>	<b>pag. 3</b>
<b>1. Pranopratica: un insieme di tecniche, esperienze ed emozioni.....</b>	<b>pag. 4</b>
• 1.1 Il valore della parola in Pranopratica	
• 1.2 Materie Olistiche a me più vicine	
• 1.3 La tecnica del "Supporto Olfattivo", un valido aiuto alla seduta pranica.	
• 1.4 Lotta fra istinto e razionalità, alla ricerca dell'Essenza	
<b>2. La Depressione.....</b>	<b>pag. 14</b>
• 2.1 Cos'è la depressione?	
• 2.2 Depressione: sintomi	
• 2.3 Depressione cause	
<b>3. Esperienze Praniche in aiuto per combattere la depressione .....</b>	<b>pag. 20</b>
• 3.1 Mirella	
• 3.2 Gaia	
<b>4. Riflessioni finali .....</b>	<b>pag. 33</b>
• 4.1 L'importanza della deontologia professionale	
• 4.2 Il percorso di studi nell'era della pandemia	
<b>Bibliografia e sitografia.....</b>	<b>pag.38</b>

## INTRODUZIONE

Questo elaborato tratta di un particolare e subdolo stato fisico, la depressione. Tale problematica viene analizzata partendo da due casi che ho trattato personalmente. Trattandosi di un elaborato conclusivo del percorso triennale per operatori del prana, ho voluto anche trattare temi che per me sono stati particolarmente importanti, quali la ricerca dell'essenza in pranopratica e un excursus sulle materie olistiche a me più vicine. La consapevolezza delle problematiche legate al mondo olistico professionale mi ha spinto a scrivere dell'importanza della disciplina pranica anche legata alla deontologia professionale. Il rispetto delle procedure che alcuni ordini richiedono per esercitare in maniera consapevole la nostra arte pranica può sembrare una perdita di tempo e di energie, tuttavia l'unico modo affinché i clienti possano riconoscerci quali validi interlocutori per il loro benessere psico-fisico è quello di dimostrarci seri, preparati e soprattutto aggiornati.

In conclusione ho accennato alla particolare situazione mondiale durante questa pandemia da "COVID 19", che ha causato terribili conseguenze e disagi in ogni ambito, compreso nel nostro percorso didattico.

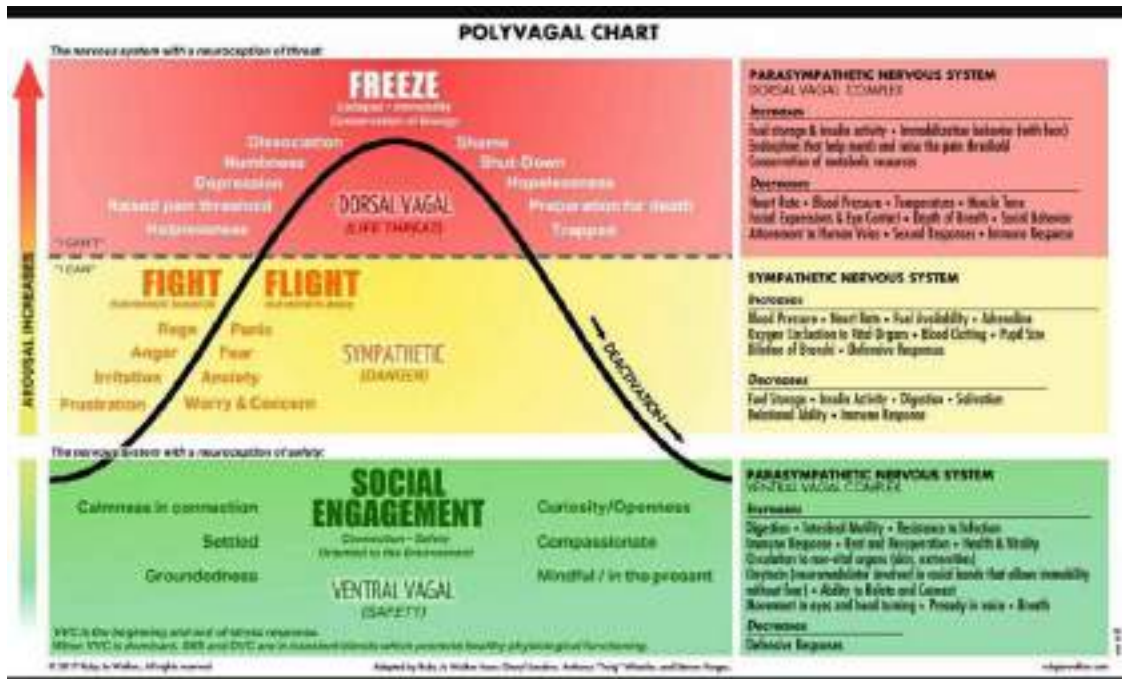
Per questo motivo è doveroso fare un ringraziamento sentito ai nostri docenti e alla direzione della scuola che sono riusciti, attraverso un complicato slalom, a conciliare le esigenze normative molto stringenti sulla sicurezza alla forte esigenza di partecipazione dal vivo e alle straordinarie energie che da questo connubio sono scaturite.

# CAP. 1

## Pranopratica: un insieme di tecniche, esperienze ed emozioni

### 1.1 - Il valore della parola in Pranopratica.

In generale nel mio lavoro di pranopratico do molta importanza alla parola. Essa non serve tanto a me come operatore quanto al cliente per guidarmi. Esprimere verbalmente le proprie preoccupazioni, paure ed ansie è il primo passo per riuscire a far entrare l'operatore in sintonia con i blocchi del cliente. La parola segue schemi a volte tortuosi. Diverse lezioni di Brancolini sulla tecnica biodinamica craniosacrale mi hanno aiutato nel comprendere i livelli di stato delle "forze dei condizionamenti della vita", oltre alla Polyvagal Chart, che si è rivelata importantissima per stilare un valore nei livelli di salute.



Speciamente nelle prime sedute è fondamentale farsi un quadro generale della persona, inizialmente con la parola ma poi con i nostri mezzi che possono entrare più in profondità.

La parola quindi come inizio di aiuto. Parola anche come consapevolezza del problema. Talvolta noi siamo i primi a cui il cliente parla di certe cose che lo fanno stare male. Vuoi per la fiducia del nostro ruolo, vuoi per il contesto in cui il cliente si trova. Paradossalmente quindi il cliente si apre non solamente nei nostri confronti ma anche a se stesso, prende coscienza con la parola che le cose stanno così, e non solo nella sua mente ma adesso anche nel suo verbo.

Indubbiamente la capacità dell'ascolto non è una competenza semplice. Come dice Cini nelle lezioni di MTC, "difficilmente il problema si trova nel punto dove viene indicato dal cliente". Dall'unione di ascolto verbale e di ascolto pranico si traccia una linea di strategia di aiuto per il cliente.

A scuola abbiamo affrontato diverse tecniche di ascolto del corpo fisico e dei vari livelli dell'Aura. Quindi si può iniziare ad ascoltare le disfunzioni del cliente non più solo attraverso la parte verbale, adesso la parola può tacere per lasciare spazio ad un livello di ascolto diverso.

Come scrive Brennan i livelli dell'Aura sono sette : 1° Eterico, 2° Emotivo, 3° Mentale-Astrale, 5° Eterico (Matrice), 6° Celestiale e 7° Keterico.

Fin dalle prime lezioni di Pranopratica si era analizzato la pratica della "Chirestesia", vale a dire ascoltare con la mano il corpo e le varie sensazioni che scaturiscono dall'ascolto senza giudizio, in seguito, nel corso degli anni la scuola ha cercato di insegnarci su come raffinare questa tecnica. A questo proposito ultimamente durante le lezioni si è parlato di Mindfulness, ma in generale questa parola si sta imponendo sempre più nel mondo olistico in genere. Innanzitutto cosa è il Mindfulness? Si tratta di un'"attenzione consapevole", la capacità di raggiungere una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende l'ascolto di sensazioni, percezioni, emozioni, pensieri, parole,

impulsi, azioni; una modalità di prestare attenzione, momento per momento, in modo intenzionale e non giudicante (rif. lezione di Luisa Brancolini 8-9 Maggio 2021). La lezione di Biodinamica Sacrale, sempre tenuta da Luisa Brancolini, ha approfondito la tecnica di ascolto tramite le vibrazioni sottili o auree. Questa tecnica parla di tre corpi: corpo fisico, corpo fluido e corpo di marea. Tale tecnica è tanto affascinante quanto "all'apparenza" semplice. Per l'ascolto della persona tutte le varie tecniche hanno in comune la concentrazione da parte dell'operatore. E' fondamentale riuscire ad eliminare dalla mente i pensieri ricorrenti e aprirsi all'ascolto in fase di quiete. Altra tecnica che uso frequentemente per capire le difficoltà del cliente è la tecnica pranica della "colonna di luce", tecnica insegnataci da Milena Donadel. Questa tecnica mi è stata fin dall'inizio molto utile e trovo che per me sia abbastanza semplice da applicare. Mettendo le mani sulla testa e appoggiando le dita sulla sporgenza inferiore del cranio all'altezza degli orecchi, si visualizza tanta luce sulla testa, una luce bianca. Pian piano questa luce prende il via della colonna vertebrale. La parte più interessante per noi pranopratici arriva nel momento in cui questo flusso di luce trova degli impedimenti o rallentamenti. Attraverso la consultazione di uno schema preciso si può capire la causa di alcuni blocchi o rallentamenti energetici. La colonna dorsale nello schema è divisa in settori che rappresentano gli organi e le emozioni. Per quello che concerne gli organi, la colonna cervicale rappresenta la bocca, gli occhi, le narici, le orecchie e i polmoni. La colonna dorsale rappresenta il cuore, la milza, il pancreas, il fegato e lo stomaco. La colonna lombare rappresenta invece i reni e l'intestino. Infine l'osso sacro rappresenta la vescica, mentre il coccige indica gli organi sessuali. Accanto a tutti questi settori vi sono delle corrispondenti emozioni. Per fare un esempio, la zona cervicale che rappresenta i polmoni, trova la corrispondenza emotiva nella "mananza di sostegno affettivo", "difficoltà di comunicare i propri sentimenti" o "paura dell'abbandono".

## 1.2 - Le Materie Olistiche a me più vicine



La materia olistica Pranopratica necessita di molti studi e approfondimenti continui.

Ogni conoscenza porta con sé un granello in più a vantaggio della nostra completezza come operatori e di conseguenza a tutto vantaggio del cliente finale. Personalmente mi sento un pranopratico e rimarrò tale. Questa affermazione, che può sembrare troppo categorica, nasce dal fatto che tutte le tecniche che ho fin qui conosciuto per me sono frutto della pranopratica. Quindi è bene conoscere, è bene approfondire, ma è necessario che tutto sia ricondotto alla pranopratica.

Alcune delle lezioni che mi hanno affascinato di più sono state quelle di medicina tradizionale cinese. Parlare di MTC è come andare alle origini storiche dell'arte della cura. E' incredibile come già al tempo delle prime dinastie cinesi la medicina, la cura, fosse così aperta e attuale. Parlare di MTC con cognizione di causa è un'impresa ardua, vista la complessità della materia, ma grazie al nostro insegnante Cini è stata resa meno difficile, molto interessante e più legata alla nostra visione occidentale del mondo. La MTC può aiutare molto nella nostra

disciplina. Il pensiero, nuovo per noi occidentali, che gli organi del corpo siano legati a caratteristiche ben delineate, o che le disfunzioni dell'essere umano dipendano anche da squilibri energetici (Yin e Yang), sono fari illuminanti sui nostri trattamenti pranici. Chiaramente la parte legata ai trattamenti in MTC con la digitopressione sono per noi difficilmente riproducibili. Quello che per me è stato importante è sapere che il corpo umano ha dei sistemi di autodifesa che si basano nell'intercettare i flussi negativi del corpo per poi bloccarli in punti specifici. Questo consente al corpo di non essere subito intossicato da tossine derivanti da stati patogeni ma gli permette di prendere una pausa e di stabilire una strategia contenitiva. Da qui scaturisce l'importanza di conoscere questi punti, per aiutarli a disintossicarsi e di conseguenza liberare spazio ad ulteriori flussi negativi che potrebbero arrivare.

In questo percorso nella ricerca delle materie olistiche in cui ho trovato molta affinità col mio pensiero, è stata fondamentale la conoscenza dei Fiori di Bach.

Un uomo come Edward Bach, che in sole 23 pagine tratta di una straordinaria scoperta come quelle dell'aiuto che i fiori possono dare al genere umano, è un risultato strabiliante.

Chiaramente il lavoro di Bach fu enorme, con tanti fallimenti e tanti risultati straordinari. Le prove, gli studi, le giornate passate con i suoi pazienti, le varie difficoltà che aveva incontrato nella vita, comunque non lo hanno fatto distogliere dal proprio obiettivo. Non resta traccia di tutta questa fatica, infatti Bach volle distruggere tutti i suoi esperimenti, i suoi elaborati, credeva che ai posteri dovesse interessare solo l'essenza dei propri studi, il distillato del suo sapere. Egli cercava un rimedio semplice ed efficace, senza effetti collaterali e nell'armonia della natura. I fiori vanno a aiutare le persone, aiutando e armonizzando i punti critici che ognuno di noi possiede. La natura ci aiuta con generosità, mettendo in campo il suo straordinario potenziale. Ogni fiore porta con sé un particolare beneficio. Un bravo preparatore di miscela di fiori deve ascoltare il cliente, entrare in sintonia con lui o lei e sentire con i propri mezzi

pranici le disfunzioni energetiche presenti.

Fatta questa ricognizione, occorre preparare una miscela di fiori che possa andare ad integrare positivamente l'equilibrio generale del cliente. Probabilmente cercherò nella mia formazione olistica di avvicinarmi alla Naturopatia, in maniera da poter usare questi meravigliosi doni che la natura offre così spontaneamente.

### **1.3 - La tecnica del "Supporto Olfattivo" , un valido aiuto alla seduta pranica.**



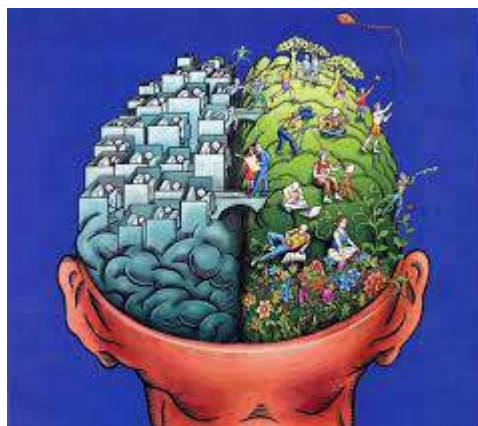
Nella mia prassi lavorativa, soprattutto nei casi in cui il cliente soffre di depressione, ho notato di avere una dote che inizialmente avevo scambiato per una mia specifica patologia, vale a dire la capacità di percepire degli odori che in realtà non esistono.

In tutto è cominciato nel sentire odori strani, tipo fumo o di sostanze andate a male nei momenti in cui io non stavo bene. Questo mi ha portato a fare delle indagini e degli accertamenti medici sul mio stato di salute, ma da un punto di vista prettamente medico. Infatti esiste una patologia che si mostra nel sentire odori di fumo "fantasma". Fortunatamente non si è evidenziato nulla del genere e ho deciso di indagare ulteriormente.

In seguito ho cominciato a sentire questi strani odori anche durante le sedute praniche da me svolte. Inizialmente ero frastornato. Non riuscivo a capire come poter gestire questo "disturbo". Durante la seduta, la percezione dell'odore andava e veniva senza un percorso chiaro. Poi con calma, conscio degli insegnamenti della scuola che predilige sempre la ricerca e mai la chiusura, ho capito che questa "strana sensazione " non era un problema, bensì un dono.

La percezione di questi odori strani in fase di seduta pranica mi guida sia all'individuazione chirestetica delle problematiche del cliente, sia in fase di immissione pranica, dandomi dei feedback sul trattamento fatto. Per entrare nello specifico, l'odore viene da sé, non ci sono possibilità per attivarlo con la volontà. A seconda dell'odore si capisce se è un feedback positivo o negativo. Se tratto un cliente in una determinata zona, ad esempio nella zona cardiaca, e sento odore di fumo acre, capisco che il lavoro che sto facendo ancora non basta e non sono ancora arrivato al risultato sperato. Quando l'odore sparisce, posso passare ad un'altra area da trattare, perchè capisco che la zona appena trattata è tornata in equilibrio. A volte è successo che quando vi è un'importate risveglio energetico della zona trattata, sento dei profumi straordinariamente buoni, e in quel caso il piacere di fare pranopratica si concretizza in tutta la sua potenza. Ho voluto inserire in questo elaborato di fine anno questa mia particolare dote, in quanto credo possa servire a comprendere come tutti segnali che il nostro corpo invia debbano essere presi in considerazione. I segnali che a volte possono essere i più "strani", in realtà sono tentativi che il corpo fa per comunicare. Ignorandoli, o peggio schiacciandoli sotto lo schiacciasassi medicale, faremmo un torto al nostro corpo, e ci priveremmo di un valido aiuto. Il corpo ci parla, sta a noi avere l'umiltà e la competenza di ascoltarlo, il tutto naturalmente coadiuvato dalle conoscenze.

#### 1.4 - Lotta fra istinto e razionalità, alla ricerca dell'Essenza



Sono sempre stato un musicista. Ho avuto la possibilità di esprimere anche i miei livelli energetici più sottili con la musica, attraverso la pratica del suonare, nel mio caso, il violoncello. Mi apparve semplice quindi alla metà degli anni 80 aiutare le persone in difficoltà semplicemente mettendo una mano nel punto dolente e "suonarlo". Fu semplice pensare e agire attraverso la mano. Attenzione e Intenzione, le nostre parole guida in prano, per me all'epoca erano già presenti. Il collegamento stretto fra mano e pensiero era già presente, e l'attenzione all'agire era già un concetto che avevo introiettato. Quindi, anche se solamente come effetto secondario del mio essere musicista, la prano stava entrando sempre più nella mia vita. Sì, ma come stava entrando? Il tutto è nato sempre dal tentativo di aiutare il prossimo. L'amore compassionevole è senza dubbio il mezzo più potente che esiste in natura. "L'amor che muove il cielo e l'altre stelle", già lo aveva individuato il "Sommo Poeta" secoli addietro. Ma l'intenzione da sola è sufficiente? Basta la buona volontà? Forse sì o forse no. Diversi anni fa ho avuto la fortuna di assistere al concerto di un meraviglioso pianista, oramai scomparso, Sviatoslav Richter. Era una serata piovosa e fredda, nel Teatro di Sansepolcro era in programma un concerto di questo famoso pianista. Si spensero le luci di sala e solamente un piccola abat-jour rimase

accesa sul pianoforte ad illuminare la tastiera.

Entrò Richter, incurante degli applausi, e si mise subito a sedere. Con meravigliosa gioia da parte mia, iniziò a suonare un bellissimo brano di Chopin. Suonava in maniera leggera, vibrante, senza torsioni né tensioni nel corpo, il tutto fatto con semplicità estrema. Sembrava che qualunque spettatore potesse suonare in quel modo, tant'era naturale il suo modo di pensare ed eseguire la musica. Il grande pianista era arrivato all'essenza della tecnica pianistica. Questo episodio mi guida sempre, anche nel percorso di studi che sto facendo ad Alaro, e nello studio costante del mio strumento musicale. Il praticare costantemente, l'approfondire senza stravolgere, porta naturalmente ad una scelta essenziale del percorso.

Nella mia vita ho conosciuto molte persone che hanno dei doni. Per doni intendo una naturale predisposizione in quella particolare disciplina. Avere un dono è una grazia divina. Ma allo stesso tempo non si può dire che questi soggetti siano arrivati all'essenza. Infatti ho conosciuto fantastiche persone "bacciate" dall'intuizione divina, ma che non erano in grado di andare oltre quel particolare e specifico settore. Infatti l'essenza sicuramente parte sempre da un dono, questo è innegabile, ma poi devono intervenire la volontà, la curiosità e l'amore per le cose che facciamo per arrivare ai risultati più importanti. I colleghi che sono molto "portati" per la pranopratica hanno tutta la mia ammirazione, ma se questo non è supportato da un rigido e continuo studio e da una buona dose di umiltà, i risultati non saranno duraturi e tutto il percorso sarà scritto sulla sabbia. Anch'io a volte ho avuto la sensazione che la conoscenza uccidesse l'istinto. In alcune giornate mi sentivo limitato in questo mio intento d'aiuto, in altre riesco senza limiti, in altre ancora non riesco a fare nulla di buono, e allora?

Allora finalmente ho trovato una risposta.

La conoscenza fornisce un supporto per cercare tecniche più vicine e funzionali per aiutare le persone, ti fa conoscere capacità che sono dentro di te ma che non sai di avere. Quindi la conoscenza ti dà nuovi mezzi per poter esprimere al

meglio la tua volontà di aiuto. Comunque una parte di me non era ancora convinta, infatti la paura che troppa tecnica offuscasse il flusso naturale dell'istinto ancora c'era.

Ma alla fine l'istinto cos'è? Non è forse una somma di conoscenze che l'essere umano comunque ha imparato? Magari non in questa vita, magari esperienze fatte da bambino e non ricordate? Piano piano ho capito. Il vero maestro è colui che "impara" e "dimentica di avere imparato". Con umiltà impara, conosce, si prostra davanti ai maestri, ma poi elabora, sviluppa, agisce e il tutto diventa il suo patrimonio, e solamente alla fine si fonde nel suo istinto.

Ogni scuola e ogni insegnante dovrebbe rispettare le doti che ognuno di noi ha. La nostra scuola Alaro ha sempre cercato di fare questo. Ognuno di noi è diverso ognuno ha dei lati forti e dei lati deboli. Ognuno ha un dono ed è il docente che deve scoprirlo e valorizzarlo, facendolo rientrare nel percorso formativo. Valorizzando quello che l'allievo ha, e potenziando ciò che gli manca, possiamo mettere i semi perché si possa giungere all'essenza delle cose. L'essenza, come ci insegna Edward Bach, è il connubio fra istinto e conoscenza, per poi asciugare il tutto dagli inutili orpelli e offrire a tutti un meraviglioso risultato finale.



## CAP. 2

### La Depressione



#### 1.1 - Cos'è la Depressione?

**Depressione** è un termine che viene utilizzato per indicare la presenza di umore triste, vuoto o irritabile, accompagnato da modificazioni fisiche, fisiologiche e cognitive che incidono in modo significativo sulla capacità di funzionamento dell'individuo. In Pranopratica durante la chirestesia, si sentono degli squilibri energetici notevoli. Una mancanza palese di equilibrio fra le varie aree del corpo. L'episodio depressivo non coincide con la diagnosi di **Disturbo Depressivo Maggiore** (o **depressione maggiore**), perché molte persone possono avere oscillazioni del tono dell'umore, più o meno marcate, fino ad arrivare al vero e

proprio disturbo bipolare, di cui **la depressione** può essere solo un sintomo, anche se solitamente è quello più sgradito al soggetto, che chiede aiuto in queste fasi.

La **depressione** è un disturbo diffuso tra la popolazione generale e quindi molto ben conosciuto. Sembra, infatti, che ne soffra dal 10% al 15% della popolazione, con una frequenza maggiore tra le donne. La **depressione maggiore** è associata a una elevata mortalità. Fino al 15% degli individui con depressione grave muore per suicidio. Anche in un caso che andrò a trattare la cliente aveva avuto atteggiamenti leggermente autolesionisti.

Ciononostante, la maggior parte dei **soggetti depressi** non arriva ad avere ideazioni suicidarie o sintomi particolarmente gravi, ma lamenta sintomi che spesso non vengono neanche associati facilmente alla **depressione** stessa (stanchezza cronica, malesseri fisici, apatia, astenia, calo del desiderio, irritabilità, ecc.).

La **depressione** è due volte più comune nelle femmine adolescenti e adulte che nei maschi adolescenti e adulti. Nei bambini, maschi e femmine sono ugualmente affetti.

Il **disturbo depressivo** può esordire ad ogni età, con un'età media di esordio intorno ai 25 anni. Alcuni hanno **episodi di depressione maggiore** isolati seguiti da molti anni senza sintomi, mentre altri hanno gruppi di episodi, e altri ancora hanno episodi sempre più frequenti con l'aumentare dell'età.

## 2.2 Depressione: sintomi

I **sintomi della depressione** sono svariati e per facilitare la loro individuazione possono essere raggruppati in:

### **Sintomi cognitivi della depressione**

- Una ridotta capacità di concentrarsi o prendere anche piccole decisioni, dove vi può essere distraibilità o difficoltà di memoria.
- Una tendenza molto forte a incolparsi, svalutarsi, sentirsi indegno. Le ruminazioni su piccoli errori passati sono all'ordine del giorno e gli eventi quotidiani neutri o banali vengono interpretati come prova di difetti o mancanze personali. A questo particolare sintomo può venire incontro la Mtc , che fa risiedere il rimuginamento all'organo milza.

### **Sintomi affettivi della depressione:**

- Generalmente chi soffre di **depressione maggiore** mostra un umore depresso, una marcata tristezza quasi quotidiana, tanto che l'umore ed i pensieri sono sempre negativi. Sembra che vi sia un vero e proprio dolore di vivere, che porta non riuscire a godersi più nulla.
- Infatti la perdita di piacere nello svolgere hobby o attività che prima erano attivamente ricercate è una caratteristica sempre presente nei disturbi depressivi. Vi può essere ritiro sociale, abbandono delle occupazioni piacevoli o diminuzione del desiderio sessuale.

### **Sintomi volitivi/motivazionali della depressione:**

- Una marcata affaticabilità, per cui la persona si sente spossata e stanca

anche in assenza di attività motoria. I più piccoli compiti sembrano richiedere uno sforzo considerevole e può essere ridotta l'efficienza nel loro svolgimento (ad esempio un individuo può lamentarsi del fatto che fare colazione sia faticoso e richieda il doppio del tempo rispetto al solito).

### **Sintomi comportamentali della depressione:**

- Un appetito aumentato o diminuito. Solitamente vi è una perdita di peso e un dimagrimento, alcuni individui con **depressione maggiore** riferiscono di doversi sforzare di mangiare. Altri possono mangiare di più e desiderare fortemente cibi particolari (per es., dolci o altri carboidrati), come se cercassero conforto nel cibo.
- Un aumento o una diminuzione del sonno. Alcune persone possono svegliarsi presto, avere frequenti risvegli notturni o faticare ad addormentarsi, senza sentirsi riposati al mattino, altri arrivano a dormire troppo (ipersonnia). Talvolta il sonno disturbato è il motivo per cui l'individuo richiede il trattamento.
- Un marcato rallentamento motorio che si può manifestare come maggiore lentezza nel fare le cose, nell'eloquio, pensieri e movimenti del corpo rallentati, o, al contrario, una marcata agitazione in cui vi è l'incapacità di stare seduti, passeggiare avanti e indietro, stropicciarsi le mani, tirarsi o sfregarsi la pelle, i vestiti o altri oggetti.

### **Sintomi fisici della depressione:**

- Mal di testa, palpitazioni o tachicardia, dolori muscolari, alle ossa, alle articolazioni e addominali. Le persone possono avere la sensazione di avere la testa confusa o vuota. Talvolta vi può essere stipsi o diarrea.

Può anche accadere che la persona manifesti solo i **sintomi fisici della depressione** sopra indicati senza che vi siano percezioni dell'abbassamento del

tono dell'umore da parte dell'individuo.

E' bene tener presente che i **sintomi della depressione** possono essere talvolta subdoli, al punto che nessuno si accorge del problema, talvolta neanche il soggetto stesso, che tende ad attribuirli a normale stanchezza, stress, nervosismo o problemi lavorativi, familiari o di coppia. E' infatti piuttosto frequente il caso in cui la persona depressa non voglia riconoscere il proprio stato interno, che lo porta a vedere "tutto nero", ad essere intollerante, irritabile, pessimista, nervoso, distante, ecc., e ritenga che esso sia solo la conseguenza di fattori esterni che andrebbero modificati (lavoro, coppia, denaro, figli, ecc.).

Tutti i **sintomi della depressione** che abbiamo descritto sopra possono manifestarsi in modo acuto (con fasi di depressione molto acute ed improvvise, che magari tendono a scomparire da sole o con un trattamento) oppure costantemente, anche se in forma leggera, con alcuni improvvisi momenti di peggioramento.

### 2.3 - Depressione cause

In generale le **cause della depressione** sono riassumibili in tre fattori:

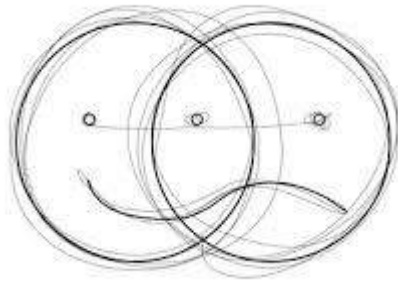
- **Fattori biologici.** Si riferiscono alle alterazioni a livello neurotrasmettitoriale, ormonale e nel sistema immunitario. Ad esempio alterazioni nella regolazione dei neurotrasmettitori quali noradrenalina e serotonina, alterando la trasmissione degli impulsi nervosi possono incidere sull'iniziativa del soggetto, sul sonno, sul rimuginio e nelle interazioni con gli altri.
- **Fattori psicologici e sociali.** A livello psicosociale, eventi di vita stressanti sono stati ben riconosciuti come fattori precipitanti gli episodi

depressivi, tra questi vi possono essere lutti, conflitti interpersonali e familiari, malattie fisiche, cambiamenti di vita, essere vittima di un reato, separazioni coniugali e dai figli. Tra questi eventi possiamo trovare anche cambiamenti nelle condizioni lavorative o l'inizio di un nuovo tipo di lavoro, la malattia di una persona cara, gravi conflitti familiari, cambiamenti nel giro di amicizie, cambiamenti di città, ecc. Questi eventi possono essere maggiormente impattanti in persone che hanno avuto esperienze infantili avverse e che mancano quindi di abilità per affrontarli efficacemente.

- **Fattori genetici e fisiologici.** I familiari di primo grado di individui con **depressione maggiore** hanno un rischio di sviluppare il disturbo da due a quattro volte maggiore rispetto alla popolazione generale. Ad essere ereditata geneticamente è la predisposizione a sviluppare il disturbo non il disturbo vero e proprio.

## CAP. 3

### Esperienze Praniche per l'aiuto nella depressione



Intraprendere un percorso di aiuto alla persona nella nostra arte è iniziare un percorso che non sai mai dove ti può portare. Un percorso carico di responsabilità, in specialmodo con i clienti che hanno dei gravi problemi. La scuola ci ha preparato ad affrontare molti problemi che possono via via affacciarsi, come gestire il dolore, sia fisico che emotivo. Logicamente sono stati studiati questi principi e più sei attrezzato in caso di bisogno. Dobbiamo dire che comunque ogni cliente è diverso dall'altro, ognuno ha una propria personalità che va ascoltata e rispettata. Ecco, "rispetto" è forse la parola giusta per l'approccio con il cliente, in ogni occasione. A volte la padronanza delle tecniche, o meglio la presunzione di risolvere tutti i problemi dei clienti, fanno sì che il rispetto della persona venga meno. E' un pericolo, ma non è detto che debba per forza succedere. Nella nostra scuola abbiamo imparato che la differenza è un pregio, e che ognuno è diverso dall'altro; lo sforzo da fare è sempre quello di trattare le persone come fossero uniche e speciali. L'amore terapeutico verso il quale tutti noi dovremmo ambire si

apre soltanto se provi emozione per quello che fai. Ecco il pericolo dell'accettare troppi clienti, di mettere il business avanti all'amore. Intendiamoci, in questo mio pensiero non vi è morale o altro, è soltanto una constatazione. Se hai troppi clienti, inevitabilmente devi abbassare il tuo livello di cura, il tuo livello di attenzione. Anche se sei un professionista allenato e organizzato. La nostra arte si differenzia dai tradizionali sistemi di cura proprio per l'amore e la dedizione che cerchiamo di dare alle persone. Ma soprattutto, la pranopratica fatta così non funziona.

Nella ricerca di trovare delle strategie di aiuto al cliente, l'operatore dal canto suo deve essere il più possibile in equilibrio, vale a dire in omeostasi.

Il rischio è di essere disturbati da tensioni nostre che poi non riusciamo a gestire durante le sedute.

L'operatore deve avere la capacità di concentrarsi svuotando la mente. Ma per fare questo, al momento giusto occorre un percorso di gestione delle emozioni che è stato intrapreso, sviluppato e dato per acquisito. Non tutti i momenti sono giusti per trattare i clienti. Sta all'onestà dell'operatore farsi trovare pronto per iniziare una seduta. Secondo la mia esperienza, la differenza fra un operatore riposato, con la mente libera e tranquilla, e un operatore che è alla fine della giornata lavorativa è moltissima, sia nella resa che nell'aproccio generale alla seduta. Ho provato personalmente questi particolari momenti e non è stato utile né per me, né per il cliente.

Le sedute praniche sono per me fonte di gioia e felicità. Una seduta pranica non è mai improvvisata. Ogni nuova seduta porta con sé una serie di passaggi:

studiare le tecniche da usare, leggere la cartella che ho preparato delle precedenti sedute, preparare all'occorrenza dell'acqua pranizzata, oppure una miscela di fiori di Bach. Nel caso serva, preparo anche il pendolino. che a volte mi aiuta nel cercare degli squilibri energetici, e poi, dopo il trattamento, mi conferma il ritrovato equilibrio.

Ogni cliente è un mondo, e come tale va rispettato. Solo così si può iniziare un trattamento. Il trattamento poi può andare anche in maniera competentemente diversa rispetto alla preparazione, ma la tranquillità che mi dà l'avere comunque una strada già pronta mi aiuta nel liberarmi da tutto, e mi prepara all'ascolto profondo delle vibrazioni del cliente.

### 3.1 - Mirella



Un'esperienza pranica che mi ha particolarmente colpito è stata quella di una cliente in un profondo stato depressivo.

Mirella (nome di fantasia) è una pianista di 49 anni. Si presenta in studio guardinga e sospettosa.

Mirella riferisce di sentirsi in uno stato di profonda depressione, ha una forte preoccupazione per i figli, paura di morire, non tanto per sé quanto per il futuro dei figli. I figli hanno rispettivamente 4 e 6 anni. Musicista affermata, molto pignola nel proprio lavoro, insegna a scuola e tiene concerti in tutta Europa. Si sente troppo sotto pressione ed è stanca di essere lei al centro della famiglia. Sta bene solo quando fa i concerti e deve pensare solo a quelli.

Come primo trattamento cerco sempre di farlo leggero, per capire come reagisce la cliente, e che tipo di scambio energetico vado a trovare. Dal trattamento col pendolino percepisco una bassa energia sulle tre aree, il pensiero, il sentimento e

la forza vitale. Le parole che mi ha detto Mirella non mi bastano per capire come muovermi e allora decido di cominciare la seduta con la tecnica della colonna di luce. Da subito si evidenzia infatti un blocco alla colonna spinale e in fondo all'osso sacro, la paura di guardarsi dentro e la paura al confronto anche nei rapporti di coppia.

Decido di intraprendere una tecnica riequilibrante, e uno scarico delle tensioni attraverso i piedi, facendo io il ponte.

Questa cliente mi è rimasta particolarmente impressa perchè con lei ho avuto delle visioni che raramente ho avuto. Infatti, già dallo scarico emotivo ho visto venire giù una cascata di diamanti e una splendida danza con dei costumi bellissimi. Alla fine del trattamento la cliente ha pianto a dirotto e ha parlato di tutte le cose che aveva dentro. Rifatta la scansione delle aree col pendolino, si evidenziava un riequilibrio energetico. Alla seconda seduta Mirella sta un pochino meglio, ha visto il sole e si è sentita meglio, non è che negli altri giorni il sole non ci fosse, era che lei non lo vedeva. La vedo più loquace dell'ultima volta. Forse inizia a fidarsi di più. E' andata da alcuni dottori che le hanno confermato che va tutto bene da un punto di vista fisico. Ho pianificato il percorso con una tecnica riequilibrante, aggiungendo le aree lombare e dei reni, anche con movimenti anteriori. Al primo passaggio ho usato i colori standard blu, rosso e verde, ma poi ho usato molto rosso. Fin dall'inizio ho sentito della resistenza al prana, che non mi aspettavo di avere. Di solito al secondo incontro il prana entra con più facilità. E' stata una seduta faticosa fino a un certo punto poi si è sprigionato un profumo buonissimo e tutto ha cominciato ad entrare in risonanza, in armonia. Mirella si è messa prona ed ho trattato la schiena lombare e i reni e a quel punto, credo sia giunto il **punto di svolta**. Mi ha riferito che sono uscite sensazioni molto sgradevoli e strane. Poi un bellissimo e rilassante accordo di sol maggiore, che come un mantra l'ha messa in risonanza perfetta con le vibrazioni del corpo. Pare scossa, la tranquillizzo.

Alla seduta successiva la cliente riferisce di stare bene, ma si sente sempre sul

bordo di una ricaduta.

Decido di iniziare a fare una tecnica riequilibrante per poi passare ad una tecnica più incisiva e profonda, come quella dei tre fornelli. La tecnica dei tre fornelli è una tecnica che Laguzzi consiglia sempre di fare a metà di un percorso pranico. Infatti la tecnica è straordinaria e va molto in profondità. Come dice sempre Laguzzi la tecnica dei tre fornelli è molto responsabilizzante per l'operatore, perché va ad interferire nel flusso energetico del cliente con propositi di amore e di positività in genere, e toglie i fumi e le incrostazioni di problemi non risolti che stanno facendo danni in quell'area specifica.

Come previsto il trattamento va molto nel profondo. Vedo la cliente notevolmente sollevata e infatti riferisce di spine tolte dalla schiena.

Il successivo trattamento è stato volutamente fissato a diversi giorni dall'altro, che è stato molto provante. Mirella riferisce di essere stata bene e di non avere più avuto la sensazione di essere sul bordo della ricaduta. Ha sognato di aver visto cuocere in una pentola un gatto.

Questa volta decido di effettuare un trattamento semplice, non invasivo, riequilibrante, con i tre colori, e avverto delle sensazioni positive. Metto la cliente prona e mi concentro sull'area lombare e cervicale, con il colore bianco e rosso. La mano viene "trattenuta" sulla zona lombare, sento odori sgradevoli, mi ricordo del sogno. Poi tutto cambia e arriva un profumo buonissimo.

Tocco i piedi con la tecnica della riflessologia, non sento niente di negativo. Dopo la trattamento Mirella riferisce che quando ho pranizzato l'area ombelicale ha sentito grandi spazi aperti in cui stava serena, anzi si sentiva quasi in colpa di stare così bene. Ha sentito la mano sulla testa come una calamita, e così anche quando ero sul fegato, infatti ho trattato molto anche il fegato.

Dopo sette sedute i trattamenti con Mirella finiscono. La cliente è notevolmente soddisfatta e sta bene. Logicamente dovrà intraprendere un percorso che le consenta di non ritrovarsi nelle condizioni di partenza. Comunque adesso la cliente sa che con la pranopratica può sempre trovare conforto.

### 3.2 - Gaia



Gaia è una donna di 36 anni. E' stata in cura da uno Psicologo per tre anni ma non si è trovata molto bene.

Durante la prima seduta riferisce di avere stati di ansia continui, che a volte non riesce a controllare, unita ad una sensazione di negatività. Gaia ha incubi continui e di conseguenza un sonno disturbato. Riferisce problemi intestinali e ha una grossa difficoltà nell'aprirsi agli altri. La cliente si aspetta sempre qualcosa di brutto, inoltre riferisce di una insensibilità generale. Vorrei soffermarmi sul disagio dell'intestino. Moltissimi clienti lamentano delle problematiche legate a questa parte del corpo. L'intestino è chiamato il "secondo cervello". Secondo il Prof. Gershon, neuroscenziato della Columbia University, nell'intestino vi è il punto nodale di stress, ansia e tensione. Nell'intestino, infatti, si trova un altro vero cervello, che ha ripercussioni nell'intero organismo.

L'intestino infatti, pur avendo molti meno neuroni del cervello, lavora in modo autonomo, fissa i ricordi legati alle emozioni, ed è fondamentale nel segnalare gioie e dolori. Considerato a lungo l'organo deputato a svolgere mansioni marginali, la scoperta di un coordinamento di funzioni a livello emozionale ha rivalutato di molto il suo ruolo. Nel tessuto dell'intestino si trovano cellule che producono in modo autonomo il 95% dell'ormone della felicità, cioè la seritonina. L'intestino rilascia seritonina in seguito a stimoli esterni quali il cibo, i colori, i suoni, i profumi e gli stimoli interni, come emozioni e abitudini psico-fisico -emotive. Per la mia esperienza in pranopratica il trattamento dell'intestino

è assai profiquo. Le viscere in genere entrano subito in risonanza con il trattamento. Il trattamento abbinato a colori è estremamente efficace e immediato.

Il primo trattamento con Gaia l'ho svolto in modo leggero. Cerco di ascoltare con le mani, per cercare di avere un quadro più chiaro della situazione della cliente.

Inizio il trattamento con un riequilibrio generale, energizzante e ricostituente. Questo trattamento serve nei casi di esaurimento nervoso, nelle lunghe convalescenze, e in tutti quei casi in cui l'organismo necessita di una stimolazione complessiva del sistema immunitario e del sistema nervoso.

Durante il trattamento Gaia riferisce di provare un'estrema pesantezza in tutto il corpo.

Due giorni dopo mi riferisce di stare meglio e che la notte è riuscita a dormire di più, facendo un solo incubo. Durante una passeggiata inoltre mi riferisce di avere avuto dolore ad una gamba che poi è sparito e piccole macchie sulle spalle e sul dorso anch'esse sparite.

La seduta successiva inizia con un lungo colloquio, su argomenti che spaziano dal lavoro alla famiglia.

Sottolineo a Gaia che è passato troppo tempo fra un trattamento e l'altro, infatti sono passate due settimane, mentre in questa fase acuta del problema dovremmo fare sedute più ravvicinate.

In questa seduta la prano è stata moto fluida con un riscontro molto positivo da parte di Gaia. Come spesso succede, man mano che il cliente prende fiducia con l'operatore, i corpi, sia fisico che astrale, si aprono e si riesce a lavorare più in armonia e risonanza.

Anche la seduta successiva si apre con un lungo colloquio. Sento che la cliente vuol dire qualcosa ma che ancora non riesce. Ha avuto lo sblocco delle mestruazioni e di questo è veramente felice, perché da diversi mesi non aveva il ciclo. Ha trovato sul suo corpo molte cellule morte soprattutto sulle gambe.

Invece i capelli hanno preso una diversa colorazione. Mi dimostra che siamo sulla strada giusta il corpo comincia a riprendersi ed a cercare una nuova primavera.

Gaia mi riferisce inoltre che ha trovato per "caso" una scuola di meditazione e l'ha frequentata per una sera. Di questo sono felicissimo e lo trasmetto anche a Gaia, da questa sinergia può nascere veramente un bell'aiuto per lei.

La cliente ha preso dei giorni di ferie al lavoro, stà addirittura pensando di licenziarsi.

Durante il trattamento pranico sento dei problemi all'altezza nell'ovaio sinistro. Logicamente consiglio alla cliente, come faccio sempre in questi casi, di fare una visita specialistica ginecologica.

La cliente mi richiede di lavorare sulla ritenzione idrica delle gambe. Gaia ha delle gambe molto grosse e gonfie. Io la metto subito sull'avviso che non posso fare nessun tipo di massaggio, ma posso cercare di capire le cause e di lavorare sulla parte sana delle gambe per poter riequilibrare il tutto.

Mi trattengo sulle gambe e cerco di sentire. Sono gambe molto compresse e dure. Sembra che stiano trattenendo qualcosa, forse un grosso dolore. Sento anche un grande blocco energetico sui piedi, che tratto col rosso. Gaia mi riferisce anche che le gambe hanno la frenesia di camminare, vogliono muoversi. Io penso che forse sia per far uscire qualcosa?



Nella seduta successiva vedo Gaia molto migliorata, il suo aspetto generale è veramente buono. Ancora non ha ripreso il lavoro. Ha svolto un altro incontro nel centro di meditazione. Anche stavolta Gaia ha avuto bisogno di parlarmi molto. Anche il rapporto con la madre è migliorato. Infatti riferiva che ogni volta che si vedevano aveva una sensazione che la madre succhiasse energia da lei, che la vampirizzasse.

Ancora non ha svolto la visita ginecologica, ma ha l'appuntamento fra una settimana. La frenesia alle gambe è migliorata.

Il trattamento di questa seduta è stato di riequilibrio energetico, viene confermata anche in questa seduta l'impressione che l'ovaio sinistro abbia poca energia.

Ho iniziato il lavoro sulla ritenzione idrica. A tal proposito ho trattato le gambe col viola e poi con il verde, concentrandomi sul sistema linfatico, sotto alle ginocchia. Poi ho trattato Gaia facendo il triangolo del Tao, il Trattamento di Milza, Fegato e Reni, in una particolare sequenza, lasciando alla cliente come compito a casa di scoprire a che cosa può servire tale trattamento.

Nella seduta successiva Gaia fin dall'inizio è apparsa disorientata e impaurita. Durante gli esercizi di yoga nel nuovo centro è stata male, con ansia e con respiro affannoso. Facendo un esercizio in particolare è andata in crisi, quello del movimento del bacino. Questa tecnica meditativa, assieme (forse) alla tecnica del Tao hanno fatto da detonatore ad un malessere che già covava dentro.



Nel colloquio introduttivo sono emersi i problemi legati alla sfera affettiva e sessuale. Dopo avermi detto che è omosessuale e che vive con la sua compagna, mi ha poi confessato che da piccola ha subito degli abusi da due cugini più

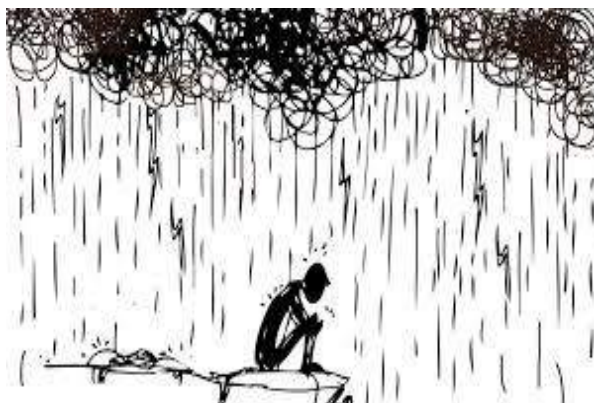
grandi.

Mi sono subito chiesto il perchè Gaia mi avesse riferito queste due informazioni in sequenza. Forse l'essere omosessuale le crea turbamento?

La violenza da parte dei suoi cugini è un fatto di per sé gravissimo, ma la situazione che la fa stare ancora più male è stato l'atteggiamento che ha avuto sua madre in merito. Infatti l'abuso che Gaia ha subito si è protratto per diversi anni e avveniva in un luogo di campagna dove la mamma la portava. Un luogo di svago per la famiglia, non certamente per la bambina, e dove diversi componenti della famiglia si radunavano.

Nonostante le ripetute richieste di non lasciarla sola con i cugini, la mamma ha continuato a portarla. Questo abuso viene fatto risalire ad un periodo fra i 4 e gli 11 anni. Supponevo che molti problemi di Gaia derivassero da uno squilibrio sessuale, ma non avevo idea che si trattasse di un problema di tale portata. In considerazione del fatto che Gaia era già stata in cura da un Psicologo, e che non aveva avuto grandi risultati, le ho consigliato di parlare con Milena Donadel, che è un'esperta nel trattamento delle ferite emozionali.

Dopo questa drammatica seduta ho intrapreso un trattamento riequilibrante. Il trattamento riequilibrante si basa su una serie di passaggi pranici su varie zone del corpo, usando anche i colori. E' un trattamento semplice ma di



grande risultato. Si inizia con il colore blu, e si mette la mano destra nella zona encefalica e la sinistra nella zona cardiaca. Poi la mano sinistra si sposta nell'area ombelicale. Successivamente la mano destra si sposta nell'area cardiaca e infine ambedue le mani si trovano a pranizzare la zona obelicale. Questa sequenza si

ripete per tre volte con i colori Blu, Rosso e Verde.

Nella seduta successiva metto in atto La "Tecnica dei tre Fornelli". Uso questa tecnica almeno una volta nel totale delle sedute praniche. La tecnica dei tre fornelli è una delle tecniche in cui mi sento più a mio agio. Questa tecnica è molto potente e va a riequilibrare. E' molto penetrante, infatti si cerca di far uscire gli scarti e le situazioni pesanti, rimpiazzandole poi con pensieri positivi e intenzioni d'amore. Il trattamento consta nell'applicazione pranica sulla zona cerebrale, zona cardiaca, zona inguinale. Per tale tecnica si usano le figure archetipe della Sfera, della Piramide e del Cubo.

Il Cubo per la zona cerebrale, la Sfera per la zona cardiaca e la Piramide per la zona inguinale. Questo trattamento usa, oltre al flusso pranico, anche la potenza delle figure archetipe.

Dopo altre due sedute Gaia ha smesso di fare trattamenti pranici. E' molto migliorata, più sicura, consapevole che la pranopratica l'abbia riequilibrata – cosa non da poco - ma sa che i problemi vanno affrontati e risolti, soprattutto quelli più vecchi.



Gaia è ritornata in studio dopo quasi un anno.

La cliente sta bene, vuole migliorare il suo stato generale e soprattutto vuole rinforzare il suo equilibrio psico-fisico, dopo la morte della mamma che le ha procurato tanto dolore. Ha cambiato casa, ma sta sempre con la stessa compagna. Inoltre ha cambiato lavoro. Non lavora più in un asilo come custode ma lavora in un convitto per ragazzi delle superiori.

La seduta è andata bene, tra l'altro ho fatto un trattamento riequilibrante concentrandomi sull'area ombelicale.

Gaia riferisce che ha dolore durante le mestruazioni .

Durante la seconda seduta, la cliente riferisce di un miglioramento sostanziale, non ha avuto dolori mestruali e l'intestino per un po' ha funzionato bene.

Pratico una trattamento riequilibrante. Mi accorgo sempre più che vengo attratto dalle gambe. In quella zona sento anche, con l'olfatto, che le cose non vanno. Le gambe mi stanno chiamando per essere aiutate. Inizio quindi un lavoro mirato sulla parte in oggetto. Sento con la chirestesia molto freddo. Decido di pranizzare le gambe, iniziando dal bacino fino alle ginocchia e dalle ginocchia fino ai piedi. Tratto sopra e sotto il ginocchio. E lì che si trovano le valvole a nido di rondine, che aiutano a gestire il sistema linfatico verso l'alto.

Uso il colore rosso che serve per dare energia alla zona. Sento che qualcosa si scioglie, ma le gambe sono veramente come ghiaccio solido. Resto in questa zona all'incirca 10 minuti per gamba. La cliente riferisce di stare meglio con le gambe.

Finisco la seduta con un trattamento riequilibrante milza, fegato e gambe.

Al terzo trattamento, finalmente scopro il perché Gaia ha le gambe grosse. Hanno cominciato ad ingrossarsi nel periodo delle molestie che ha subito da piccola. Non ci sono problematiche genetiche. Sospetto che il grande dolore sia stato bloccato nelle gambe. Mi conferma sempre più la necessità di lavorare su quella parte del corpo.

Sento che nelle gambe si stanno aprendo delle nuove vie per far uscire il dolore delle molestie. Gaia mi conferma tutto ciò, vedo alcune foto che ritraevano Gaia da piccola, le gambe sono normali e in famiglia non c'è nessuno con questa tipologia di gambe. Stiamo aprendo un vaso di Pandora.

Nelle successive sedute mi concentro sempre più sulla gambe. La cliente mi comunica che sta bevendo moltissimo. Beve una media di 5/6 litri di acqua al giorno, con la conseguenza prevedibile di un assiduo pellegrinaggio verso il bagno.

Il suo corpo sta cercando, attraverso l'acqua, di depurarsi e di far ripartire appieno un sistema linfatico problematico. Sono molto contento di questo risultato.

Sento e vedo le gambe notevolmente più sgonfie. Anche gli indumenti comprovano questa mia sensazione. Gaia aveva sempre cercato di nascondere questa parte del corpo che a lei non piaceva. Le nascondeva con pantaloni molto larghi che le sformavano la figura.

Questo risultato sta migliorando di molto l'autostima che la cliente ha di sé.

La cliente lascia lo studio per la conclusione delle sedute programmate con un grande e commosso ringraziamento. Il percorso in pranopratica si fa sempre in due e questo lo dico a Gaia complimentandomi per il grande sforzo che ha fatto per provare a migliorarsi.

## CAP. 4

### Riflessioni finali



#### 4.1 - L'importanza di una seria deontologia professionale

Le discipline Olistiche in genere hanno difficoltà a far parte delle strategie che la popolazione mette in atto per prevenire e curare le proprie disfunzioni psico-fisiche. Questo succede non a causa della disattenzione che la popolazione mette in queste discipline, quanto alla non conoscenza, fatto ancora più grave. Allo stesso tempo, quando si cerca di fare informazione e di divulgare la conoscenza, spesso ci si scontra con alcune realtà di promozione olistica che non hanno né la serietà né la competenza adeguata, e questo va a discapito di coloro che invece provano a lavorare e ad impegnarsi in modo serio e duraturo. Logicamente quando il cliente ha a che fare con persone o associazioni che non hanno una struttura solida, sia per quanto concerne le competenze sia le capacità, si pensa che tutto il mondo che gira intorno alle materie Olistiche sia così. Quindi è nell'interesse di coloro che lavorano con coscienza e professionalità di essere riconosciuti quali operatori seri ed affidabili, per dare fiducia a coloro che si pongono nelle loro mani. A volte capisco che sia più facile adattarsi a sviluppare

strategie più semplici e facilmente trasmissibili per raggiungere il cliente. Soprattutto in questo periodo pandemico, in cui molti operatori hanno visto ridursi drasticamente il lavoro. Si cerca di finalizzare velocemente la strategia comunicativa, anche e soprattutto attraverso i social. Ho notato, ultimamente, una cosa molto curiosa. Si stanno sempre più proponendo soggetti che lavorano in questo campo specializzati sempre più in un preciso settore. Si ripete cioè il più grande danno che la medicina allopatrica sta facendo a se stessa, cioè l'estrema specializzazione delle cure mediche con la conseguenza inevitabile di perder di riferimento la persona nella sua interezza. Quindi ben vengano enti certificatori per premiare coloro che continuano ad approfondire nuove materie o nuove tecniche. Avere una serietà professionale è alla base di tutto il lavoro. Queste discipline tendono ad essere interpretate con un atteggiamento naif e sempliciotto. Di per sé questo settore può essere terreno fertile per impostori e gente in cerca di facile guadagni. La prima legge nell'applicazione di queste tecniche olistiche è quella di dare amore, interessarsi del prossimo, aiutare. Come possono quindi tali principi andare d'accordo con la legge del mercato e quindi del commercio? La risposta a questa fondamentale domanda, a mio avviso, sta nel relativizzare i nostri comportamenti umani. Chi si affida ad un professionista dell'arte olistica cerca un soggetto che sia professionalmente valido. Il cliente medio è colui che vede l'operatore olistico come l'ultima spiaggia per stare meglio. Quindi operare in questo campo richiede una moltitudine di competenze, di studi e quindi, in ultima analisi, di un grande dispendio di energie da parte del serio operatore. L'energia per la conoscenza e il cambiamento passa attraverso i soldi e il loro significato. Quindi la spesa per un percorso in questo settore è giustificata nella misura in cui l'operatore si è formato in maniera seria e continuativa. Non si deve aver remore nel chiedere il giusto compenso, anche se talvolta i casi richiedono di donare il proprio sapere gratuitamente. Ancora una volta la parola magica è equilibrio.

La tariffa per tale prestazione deve essere concordata col cliente, e

all'elaborazione della tariffa concorrono molti fattori. Nell'ultima lezione di deontologia ho appreso con piacere che all'interno di alcuni siti internet di associazioni di categoria vi sono dei tariffari. Questo è assai utile per i clienti per orientarsi.

#### **4.2 - Il percorso di studi nell'era della pandemia**



Il periodo straordinario che stiamo vivendo ha sicuramente alterato il normale e consolidato percorso di apprendimento nella nostra scuola.

Le lezioni On Line hanno messo in evidenza tutti i limiti di questa tecnologia. Le lezioni in video mancano di tutti quegli atteggiamenti non verbali, mancano di quello scambio di energie sottili che compongono la maggior parte della relazione umana, la mancanza di ciò ha di fatto reso più sterili molte lezioni, ci siamo basati necessariamente molto sull'aspetto mentale e quasi nulla su quello emotivo.

Questo senza nulla togliere ai docenti che hanno dato il massimo per rendere la lezione utile, ma è il mezzo stesso che ha dei forti limiti. Però dall'altra parte ci ha reso partecipi di una esperienza condivisa, come quella della pandemia, e ci ha dato mezzi e possibilità per analizzarla e confrontarci. Ci sono stati e ci sono tutt'ora, inutile negarlo, scontri e forti discussioni sulla gestione a livello

governativo di questa pandemia. Questo momento storico ha fatto emergere tutte le debolezze e le forze che ognuno di noi ha. Le pandemie sono un fatto naturale. Ma quand'è che si manifestano e perché proprio in quel determinato periodo? Sarebbe utile fare uno studio su questo, capire il momento storico in cui avvengono questi episodi importanti di infezioni di massa. Cercare di trovare un comune denominatore. Secondo me si può trovare. Tutti i nostri studi olistici hanno sempre un comune denominatore, poiché "*niente succede per caso*". Quindi tenendo presente questo concetto, anche l'attuale pandemia deve avere una causa o più cause in contemporanea. Non ho certo l'ambizione di analizzare nel profondo questo argomento, il lettore si tranquillizzi. Però, seguendo sempre gli studi fatti, potremmo ipotizzare che questi fenomeni nascano da un esagerato livello di tensione e di preoccupazione che a livello globale gli esseri umani hanno. Nascono cioè da interferenze energetiche di bassa qualità che vanno a disturbare il flusso di pensieri di cui siamo circondati. La negatività, i pensieri sempre pessimisti, la non fiducia nel prossimo possono creare fratture energetiche che vanno poi a facilitare malattie e come in questo caso pandemie. L'intera terra è un corpo vivente e come tale risponde alle stesse leggi di un singolo essere vivente, e se tanti esseri viventi non sono più in armonia si va a generare una disarmonia generale. Ci possiamo chiedere come siamo arrivati a questo, soprattutto per non ricadere in un'altra di queste tragedie. Questo periodo come dicevo prima, ha messo in luce tutte le fragilità umane. Come in tutte le tragedie umane, tutto viene estremizzato. Molti di noi hanno sentito queste frasi: Moriremo tutti...Non ne usciremo mai...Il complotto Mondiale.....Oppure è solo un'influenza... Nessuno è morto di Covid, perché tutti avevano altre patologie....Il Vaccino ci salverà tutti .... Il Vaccino ci ucciderà tutti...etc etc...

Equilibrio, sano equilibrio. La MTC ci insegna che, fin dalla nascita, la vita è un equilibrio, sempre.

Anche in questo momento l'equilibrio è ciò che ci dovrebbe guidare. Ascoltare, vedere, leggere e studiare prendendo informazioni da varie fonti, dopodiché

cercare di trovare il proprio pensiero, evitare di essere fagocitati e pensare sempre con la propria testa. Certamente questo dovrebbe essere il modus operandi di tutta la nostra vita, ma in questo particolare momento dovrebbe essere veramente la regola da seguire.

## **Bibliografia e sitografia**

1. Bach E., *I Fiori che Guariscono L'anima* , Tea Edizioni
2. Brennan B. A., *Mani di Luce*, Corbaccio, 1987
3. Brancolini L. Casarelli B., *Biodinamica Craniosacrale*, Red, 2014
4. Dorsey L., *Spazio Tempo e Medicina*, Mediterranee 1983
5. Laguzzi G., *BioPranoTerapia*, Mediterranee, 2004
6. Laguzzi G., *Pranoterapia Prano e Pratica* , Mediterranee, 2011
7. Stopani E., *Depressione: sintomi cause e cura*, Sito internet IPSCO