



Corsi on Line di Erba Sacra

PSICO AROMATERAPIA *via della sacralità*

Docente: Renato Tittarelli

LEZIONE 1

Programma completo del corso

1. La psico aromaterapia, lo psichismo degli oli essenziali
2. Aromaterapia relazionale
3. La via alchemica della trasformazione, i simboli ed il percorso dell'anima
4. L'aromaterapia planetaria e il linguaggio dei pianeti
5. L'incontro con il corpo ed il contatto con l'anima
6. Aromaterapia sottile: i corpi sottili, l'aura, i meridiani, i chakra
7. Il linguaggio, la memoria e la sacralità delle piante
8. I Numeri e gli archetipi, la voce e la musica dell'universo
9. Il cervello "profumato" permette viaggi nel tempo
10. Il sistema immunitario, la meditazione, l'immaginazione
11. La Coniunctio Oppositorum tra il maschile ed il femminile
12. Fotosofia, arte della luce e della visione
13. Schede Oli Essenziali, Bibliografia



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Introduzione

Da quando il secolo scorso si rivalutò l'antica scienza dell'utilizzo delle proprietà delle piante aromatiche, definendo le basi scientifiche dell'aromaterapia, molti sforzi sono stati effettuati da medici, biologi, psicologi, psichiatri, scienziati e ricercatori nel campo delle scienze psichiche per verificare le innumerevoli testimonianze sul loro diffuso uso storico nel campo erboristico, medico, cosmetico e nelle funzioni legate alla sacralità. Il corso vuole portare l'attenzione sull'uso psichico degli oli essenziali, espresso non solo nelle modalità di contatto ravvicinato tipiche del massaggio aromaterapico, ma soprattutto nell'inesplorato incontro con la "qualità del contatto" tra il mondo delle essenze e la psiche, le emozioni, il corpo energetico e spirituale. Per collegarci a questa naturale estensione del mondo delle essenze ci avvarremo di studi accreditati nel campo della comunicazione, dell'intelligenza emozionale, dell'educazione, relazionandoli agli aspetti sottili delle energie di Luce, oggi rivalutati grazie alla biofisica, alla biofotonica, alla radiestesìa e alla radionica .

Il corso di psico aromaterapia non vuole essere un manuale destinato alla mera descrizione ed attuazione di una nuova forma di "terapia" o di pratica olistica, bensì ha lo scopo di essere uno strumento d'introduzione all'esplorazione, alla revisione e rieducazione delle dinamiche psichiche, relazionali ed evolutive dell'uomo proteso verso il creato, attraverso l'utilizzo consapevole dei poteri nascosti delle piante e degli oli essenziali, andando a ritrovare le corrispondenze con i simboli, gli archetipi universali ed i cassetti neuronali della memoria. Sarà possibile seguire questo processo avvalendoci sia delle recenti scoperte scientifiche nel campo delle neuroscienze e degli studi sulla sensibilità e l'intelligenza delle piante, sia attingendo al grande patrimonio di conoscenze lasciato dall'alchimia, dall'astrologia, dalla numerologia, conosciute come pratiche "esoteriche", "scienze psichiche" o semplicemente "scienze sacre" coniugandole agli apporti della Medicina Tradizionale Mediterranea. Lo scopo è quello di appassionare non solo gli addetti ai lavori, ma tutti coloro che sono aperti e disponibili nel voler verificare o praticare queste conoscenze direttamente nella propria vita.

1. La psico aromaterapia, lo psichismo degli oli essenziali

“L’odore subito ti dice senza sbagli quel che ti serve di sapere; non ci sono parole, né notizie più precise di quelle che riceve il naso.”
Da Sotto il sole giaguaro, Italo Calvino.

Proprietà generali ed azione biologica degli oli essenziali in natura

Vediamo comparire nel XX secolo diversi approcci e specializzazioni nell’aromaterapia moderna: la psico aromaterapia, termine di facile comprensione introdotto recentemente nella cultura anglosassone, che denota la volontà di metter a disposizione l’aromaterapia per i più comuni disagi studiati in psicologia; l’aromacologia, termine ispirato alla riscoperta del grande patrimonio delle conoscenze aromatiche delle più antiche civiltà coniato circa 40 anni fa in Italia, Francia e Giappone da alcuni ricercatori degli effetti a livello psichico dell’uso olfattivo degli oli essenziali, basato sullo studio neurofisiologico delle essenze, capaci di sollecitare aree cerebrali e produrre sostanze ormonali con indubbi poteri curativi; l’aromatologia, il termine di più ampio respiro della cultura aromatica, che indica l’insieme degli impieghi possibili di un olio essenziale: cosmetico, ambientale, sottile e terapeutico. Col termine aromaterapia si definisce l’utilizzo sapiente delle proprietà curative a livello fisico, emozionale e psichico degli oli essenziali puri provenienti da piante selvatiche, di coltivazione biologica o tradizionale. È possibile paragonare l’olio essenziale ad una “goccia di luce” o carta d’identità energetica e dire che è la vera espressione dell’intelligenza di guarigione di quella pianta o di quel fiore. In aromaterapia si studiano le proprietà e le indicazioni degli oli essenziali naturali, usati per le tante virtù benefiche che li rendono adatti



Giovanni Stradano,
Il laboratorio dell'Alchimista,
Firenze. Palazzo Vecchio. XVI sec.

al mantenimento della salute psicofisica, all’uso cosmetico, alla profumazione personale e degli ambienti, all’uso alimentare, alla prevenzione dei più comuni disturbi e ad utilizzi di pronto intervento.

In aromaterapia si usano esclusivamente oli essenziali, puri e naturali, quindi non diluiti, non ricostruiti, non adulterati, prodotti grazie a diversi sistemi di estrazione e provenienti da piante aromatiche di coltivazioni spontanee, biologiche, biodinamiche o convenzionali. I motivi per cui le oggi gli oli essenziali (puri e naturali di provenienza vegetale) sono così utilizzati possono essere compresi meglio conoscendo le loro vaste proprietà ampiamente dimostrate oltre che dall’eredità storica di oltre 10.000 anni d’utilizzo ininterrotto, anche dalle vaste e moderne ricerche scientifiche e naturalmente dal loro ampio utilizzo negli ospedali e studi di medici, veterinari, dentisti, naturopati,

aromaterapeuti, psicologi e guaritori di tutto il mondo. La loro potente azione è dovuta al mantenimento del potenziale vitale ed energetico della pianta di origine che rimane quasi inalterato grazie all’accuratezza del processo di estrazione ed al rispetto di alcune regole

per la conservazione (vanno conservati in contenitori di vetro scuro e posti al riparo dal calore, luce, umidità e di sicurezza (lasciati lontani da luoghi accessibili ai bambini, non messi a contatto degli occhi, non usati mai puri tranne alcune eccezioni, da usarsi per via interna solo se sono adatti all'utilizzo alimentare). I sistemi di estrazione utilizzati sono frutto della cultura millenaria di popoli che hanno dedicato grandi energie allo studio ed all'applicazione delle proprietà curative dei contenuti aromatici vegetali e tra questi i più importanti sono: l'Egitto, l'India, la Cina, la Persia, la Grecia e la Francia. L'estrazione a corrente di vapore si tende a preferirla nel caso che la parte aromatica della pianta si trovi nelle foglie, nelle radici o nella corteccia. Garantisce una grande qualità e durata nel tempo e ci fornisce l'olio essenziale.



L'estrazione per pressione a freddo è utilizzata prevalentemente per gli agrumi, da cui si ricava l'essenza.

L'estrazione chimica con l'alcool o l'esano si utilizza prevalentemente per i fiori e ci fornisce l'assoluta. L'estrazione col grasso o enfleurage, utilizzata per fiori delicati, quasi scomparsa per i suoi altissimi costi, ci dà il puro olio

enfleurage.

Per ciò che riguarda l'uomo l'utilità degli oli essenziali può essere compresa esaminando le loro proprietà farmacologiche più importanti:

- ✓ Antisettiche (si oppongono allo sviluppo dei germi e li uccidono)
- ✓ Antitossiche (inattivano i prodotti di deterioramento delle cellule)
- ✓ Antivenenose (neutralizzano il veleno di vespe, ragni e i morsi delle vipere)
- ✓ Cicatrizzanti (stimolando l'irrorazione sanguigna, la produzione di globuli rossi e di leucociti, facilitando la riparazione dei tessuti, di piaghe e ferite)
- ✓ Antinfiammatorio (riduce l'infiammazione)
- ✓ Antiparassitarie (allontanano insetti e parassiti)
- ✓ Antireumatiche (per la cura e prevenzione disturbi articolari ed artrosi)
- ✓ Antinevralgiche (per curare nevralgie e dolori connessi a patologie)
- ✓ Calmanti (agiscono come calmanti del sistema nervoso)
- ✓ Tonificanti (agiscono come stimolanti del sistema nervoso)
- ✓ Ormonali (regolano ed equilibrano il funzionamento delle ghiandole endocrine ed in particolare sulla corteccia surrenale)
- ✓ Antispastiche (efficaci in caso di spasmi viscerali, gastrici, efficaci contro le coliche)
- ✓ Afrodisiache (molte essenze sono specificatamente dei stimolanti sessuali)

L'alta volatilità delle essenze, il loro diffondersi nell'aria, le mette in relazione con il nostro sistema olfattivo. La molecola aromatica contenuta in un olio essenziale viene individuata dai recettori olfattivi posti nella cavità nasale ed arriva direttamente al nostro cervello grazie ai bulbi olfattivi, al sistema limbico connesso alle emozioni primarie e da lì al centro dell'ipotalamo ed in seguito ai centri nervosi superiori della corteccia, al sistema endocrino, modificando il nostro umore, stimolando la memoria ed i ricordi anche lontani, la sessualità le emozioni, il sistema respiratorio e digestivo. Per questo motivo quando in alcuni studi sull'aromaterapia ci si riferisce al loro utilizzo specificamente psichico si usa il termine di psico aromaterapia. La volatilità delle essenze concorre a determinare il criterio di classificazione delle stesse. La scala di evaporazione, in ordine decrescente, comprende tre classi o tre note aromatiche, secondo la classificazione fatta dal profumiere francese Piesse nel 19° secolo:

Superiore (o nota di testa): effetto stimolante e rinfrescante

Medio (o nota di cuore): effetto riequilibrante del piano fisico e psichico

Base (o nota di base): effetto rilassante e sedativo

Gli oli essenziali possono penetrare nel corpo oltre che con l'olfatto anche attraverso la pelle e con l'ingestione alimentare.

Cosa sono gli oli essenziali

Gli oli essenziali sono identificabili in base al nome botanico latino e distinti col chemotipo, quando è presente, ossia ai componenti chimici prevalenti in quella specie botanica, che determinerà un'azione specifica ed anche un diverso valore di mercato. Ad esempio nel caso del comune rosmarino e nello specifico del *Rosmarinus officinalis*, avremo diversi chemiotipi: rosmarino cineolo, rosmarino borneone, rosmarino verbenone. E' possibile paragonare l'olio essenziale ad una "goccia di luce" e dire che è la vera carta d'identità ed espressione dell'intelligenza di guarigione di quella pianta o di quel fiore. In natura tutti gli oli essenziali esercitano la loro azione con grande intelligenza e versatilità armonizzandosi ai ritmi vitali e planetari, favorendo la biologia (protezione, crescita, conservazione e proliferazione) delle piante aromatiche in rapporto con le altre piante, agli insetti ed agli animali nocivi o utili (attirandoli o respingendoli) per il mantenimento della vita e dell'ecosistema. In modo analogo gli oli essenziali influiscono sulla salute psicofisica dell'uomo e nella sua relazione con gli altri esseri viventi. Gli oli essenziali vengono prodotti in tutti gli organi della pianta (steli, foglie, gemme, fiori, frutti, semi, legno e radici), sebbene siano maggiormente sintetizzati negli organi aerei. Essi sono spesso accumulati sotto forma di minuscole goccioline, negli spazi intercellulari o in strutture specializzate interne o esterne (es.: dotti resiniferi, peli ghiandolari esterni, ghiandole lisigene, ecc.). Sono presenti in piccole quantità rispetto alla massa del vegetale, anche in percentuali ben al di sotto dell'1%. Gli oli essenziali sono miscele molto complesse di composti. I principali costituenti chimici degli oli sono rappresentati da monoterpeni e sesquiterpeni che sono idrocarburi con formula generale $(C_5H_8)_n$, e da composti ossigenati derivati dagli stessi che includono alcoli, aldeidi, esteri, eteri, chetoni, fenoli e ossidi.

Possiamo trovare inoltre, fra i componenti degli oli essenziali, fenilpropani e composti specifici contenenti zolfo o azoto. Centinaia di nuove sostanze naturali vengono isolate e identificate ogni anno, ma le attività biologiche sono conosciute solo per alcuni. Un olio essenziale può contenere centinaia di componenti chimici, ciascuno dei quali fornisce proprietà individuali all'olio essenziale. Un singolo componente può essere solo nocivo, ma avere effetti complementari (sinergici) e/o additivi in una miscela; alcuni componenti chimici possono invece "attenuare" l'effetto potenzialmente nocivo di altri componenti. La loro varietà e ricchezza contribuisce alle caratteristiche peculiari di ciascun olio. In alcuni oli essenziali, può predominare un solo costituente, ad esempio il basilico (*Ocimum basilicum*) è rappresentato per oltre il 75 % dall'estragolo. In altri oli essenziali, non c'è un singolo componente che prevale, ma un equilibrio di vari componenti, come per esempio l'olio essenziale di maggiorana (*Thymus maggiorana*), dove ogni individuo chimico è rappresentato dallo 0,1 al 10% del volume totale dell'olio. La presenza di componenti in tracce, non identificabili, può influenzare inoltre l'aroma e in modo determinante anche l'attività biologica.

La composizione di un olio essenziale subisce l'influenza del clima, dell'area geografica dove è cresciuta la pianta, del tipo di terreno, delle modalità di coltivazione, del tempo di raccolta e del metodo di estrazione. Nonostante si utilizzi il termine "olio" gli oli essenziali non sono da associare ai grassi vegetali. Il termine si riferisce al fatto che una volta distillati gli oli essenziali si separano facilmente dall'acqua e si dissolvono facilmente in olio. Gli oli essenziali si chiamano anche con altre denominazioni, quali oli eterici ed oli volatili, che si riferiscono alla volatilità ed impalpabilità della sostanza aromatica estratta dalla pianta. L'origine del termine olio essenziale risale al rinascimentale ed è strettamente connesso allo sviluppo delle tecniche di distillazione inserite nel contesto della tradizione alchemica. L'atto stesso della distillazione implica un processo con il quale si purifica il grossolano dal sottile, si separano le sostanze non volatili da quelle volatili, il corruttibile dall'incorruttibile, per giungere alla quint'essenza, il significato, l'essenziale di una cosa.

L' aromaterapia olistica

L'aromaterapia olistica, metodologia da me ideata, è un moderno sistema di prevenzione e benessere basato su antiche conoscenze che hanno tramandato l'uso dell'intelligenza degli oli essenziali puri, estratti da piante aromatiche, considerati anche strumenti di un percorso



di crescita personale. In aromaterapia olistica si studiano le proprietà e le indicazioni degli oli essenziali naturali, usati per le tante virtù benefiche che li rendono adatti al mantenimento della salute psicofisica, all'uso cosmetico, alla profumazione personale e degli ambienti, all'uso alimentare, alla prevenzione dei più comuni disturbi e ad utilizzi di pronto intervento estesi anche agli animali.

L'aromaterapia olistica usa esclusivamente oli essenziali, puri e naturali, quindi non diluiti, non ricostruiti, non adulterati, prodotti grazie a diversi sistemi di estrazione e

provenienti da piante aromatiche di coltivazioni spontanee, biologiche, biodinamiche o convenzionali. Tra le altre azioni ampiamente degli oli essenziali dimostrate in vitro, vi è ad esempio quella antivirale ed antimicrobica, paragonabile a quella dei migliori antibiotici. E' stata inoltre documentata un'azione preventiva antitumorale con inibizione delle sostanze coinvolte nella proliferazione cellulare. Altri oli essenziali agiscono poi come sostanze vitamino simili, integrando quella presenza che non è sempre sufficiente nelle diete attuali e riequilibrando in questo modo l'attività metabolica, nervosa ed immunitaria. Gli oli essenziali sono principalmente utilizzati nell'aerosol aromatico -in diffusione aerea- che, sfruttando un potente senso come l'olfatto, è in grado di sollecitare le terminazioni nervose all'interno del naso, a loro volta collegate direttamente, senza filtri, col sistema limbico e la corteccia cerebrale, le zone del cervello dedicate alle emozioni.

L'aromaterapia negli ospedali

In Francia gli oli essenziali sono utilizzati da decenni e la Sanità pubblica ne ha stabilito i criteri di efficacia e di sicurezza. In Gran Bretagna l'aromaterapia è praticata addirittura in

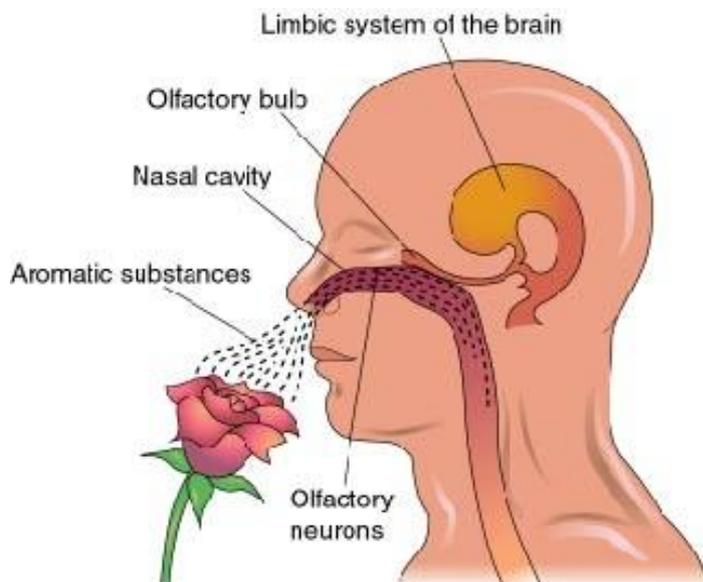


ospedale. In Italia, invece, la cultura nell'uso degli oli essenziali è ancora scarsa. I preparati più avanzati sono indicati per disturbi quali l'insonnia, l'ansia, le cefalee, la tosse, le disfunzioni intestinali, le infezioni genitali, mentre sono allo studio preparati contro l'ipercolesterolemia, l'obesità e la prevenzione dei tumori. A Minneapolis (USA), oli essenziali sono utilizzati per ridurre il camminare senza meta dei pazienti anziani. In Missouri stato federato del Midwest degli Stati Uniti d'America, l'ospedale si utilizza oli essenziali per prevenire ed eliminare il diffondersi dei batteri da uffici, ambulatori e unità di

terapia intensiva. Al St. Croix Valley Memorial Hospital di Wisconsin (USA) gli oli essenziali in tutte le zone aperte al pubblico, sono utilizzati dagli infermieri nei luoghi di emergenza e sala d'attesa. Gli oli essenziali sono utilizzati per alleviare Agitazione e Ansia. Al Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York (USA), hanno testato il livello di ansia dei pazienti che devono passare attraverso la risonanza magnetica. Quarantadue pazienti respirano aria normale, e trentotto respirava aria con gli oli essenziali, il 63% delle persone esposte agli oli aromatici hanno provato riduzione dei livelli di ansia. In Jersey City, New Jersey (USA), il servizio di assistenza per anziani diffonde oli essenziali per 15-30 minuti due volte al giorno in sala e nei locali comuni e le registrazioni indicano che l'uso di sostanze psicotrope è stata ridotta di quasi il 50% nell'arco di un mese.

Al Churchill Hospital di Oxford, in Inghilterra, molti dei pazienti di Alzheimer trattati con oli essenziali sono diventati più calmi. Al St. John e St. Elizabeth's Hospital di Londra (GB), la maggior parte delle ostetriche sono diventate aromaterapeute addestrate; utilizzano oli essenziali dall'inizio della gravidanza fino al parto favorito proprio dagli aromi. Al Royal Sussex County Hospital di Brighton, in Inghilterra, trentasei pazienti nel centro di assistenza unità coronarica intensiva sono stati sottoposti a test per determinare se vi fossero vantaggi con massaggi a base di oli essenziali. 1. Il gruppo di controllo non ricevuto nulla, 2. un secondo gruppo ha ricevuto massaggio senza oli essenziali, 3. e un terzo gruppo ha ricevuto massaggio aromaterapia. I pazienti sono stati seguiti nel corso di un periodo di cinque settimane. pressione arteriosa sistolica. 1. (la pressione arteriosa di lettura) è calata del 50% per coloro che hanno ricevuto l'aromaterapia con massaggio, 2. il 40% con massaggio da solo, 3. e il 16% per il gruppo di controllo.

L'olfatto, il senso più vitale, più antico e misterioso

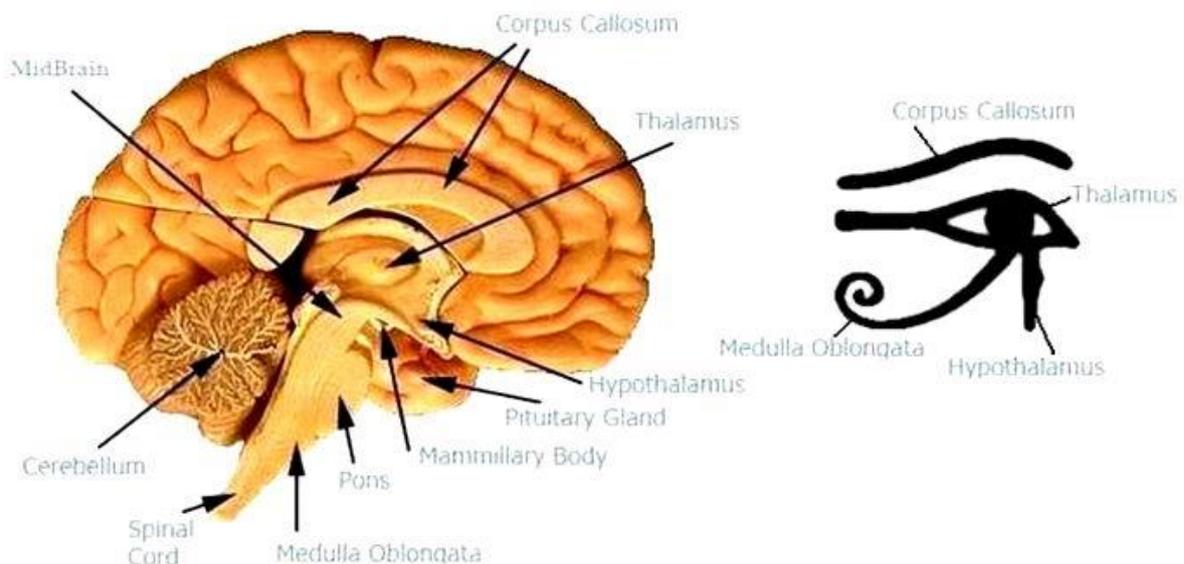


Per la maggior parte dei mammiferi l'olfatto è assolutamente vitale, è il senso utilizzato per trovare il cibo e per sfuggire ai predatori. Spesso, pur vedendo un animale, non riescono a capire se possa essere una preda o un pericolo, fino a quando non ne sentono l'odore. Ancora è l'olfatto che permette a tutti i mammiferi neonati di individuare le mammelle delle madri e prendere il latte: senza l'olfatto i cuccioli non sopravvivono, a meno che abbiano un aiuto specifico.

Il sistema olfattivo

L'olfatto ha anche una funzione di riconoscimento: ciascuno ha un odore specifico che ci serve a riconoscere e a essere riconosciuti fin dai primi giorni: i neonati riconoscono l'odore della madre e le madri riconoscono l'odore dei loro piccoli. Come fa il cervello a riconoscere velocemente le informazioni provenienti dal naso? Grazie a Axel (che lavora alla Columbia University di New York) e Buck (del Fred Hutchinson Cancer Research Center di Seattle) il mistero intorno all'olfatto è ora meno fitto. Ecco cosa hanno scoperto.

La percezione dell'odore inizia dal naso, da speciali cellule dell'epitelio olfattivo, i neuroni recettori olfattivi. L'epitelio olfattivo nell'uomo occupa 5 cm² e ben 25 nei gatti: il fiuto dei nostri amici felini è meritatamente proverbiale! All'interno di questi pochi cm² vi sono due grappoli di circa 5 milioni di cellule nervose. Con il respiro, i neuroni catturano le tante molecole odorose presenti nell'aria e inviano il segnale al cervello. Il neurone specializzato invia un segnale a una particolare zona del cervello chiamata bulbo olfattivo, una parte che è in grado di "interpretare" ciò che il naso ha sentito e che si sviluppa nei mammiferi nei primi anni di vita: alla nascita non c'è suddivisione, nei primi anni di vita i neuroni si suddividono e si raggruppano per tipo di odore ciascun gruppo nel suo glomerulo, facilitando il cervello nel riconoscimento.

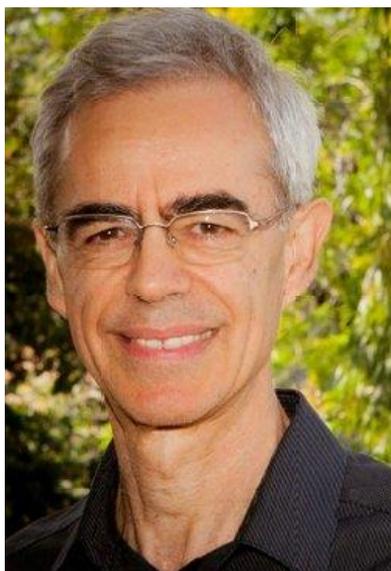


Analogie tra la Ghiandola-Pineale e l'occhio di Horus, divinità egizia rappresentante il Sole.

Gli odori stimolano sensazioni positive o negative, evocano ricordi, riportano alla mente scene vissute nel passato e legate proprio a un determinato profumo. Le relazioni fra cervello e naso sono forti e importanti, molto più importanti per noi di quanto spesso immaginiamo. Il nervo olfattivo si dirige direttamente ai centri più alti del cervello. Attraverso il nervo olfattivo le cellule inviano il messaggio elettrochimico al sistema limbico composto da: talamo, che coordina la gestione e trasmissione delle emozioni e delle attività "autonome", in stretto rapporto con l'epifisi; l'amigdala, che si riferisce all'emotività consapevole ed inconscia come centri del piacere e dell'aggressività; l'ippocampo, sede della memoria a lungo termine e dell'orientamento spaziale; l'ipotalamo, che regola l'umore, il sistema endocrino, la termoregolazione, il sonno, la pressione arteriosa, l'assunzione del cibo; la ghiandola pineale o epifisi, che producendo la melatonina regola alcuni fenomeni vitali vegetativi (frequenza cardiaca, respiratoria, digestione, ritmo circadiano sonno-veglia, attivazione del sistema immunitario).

La psico aromaterapia

La psico aromaterapia è una metodologia che ha antichissime origini, che si avvale dell'utilizzo psichico e creativo degli oli essenziali, con l'intento di contribuire al miglioramento della condizione personale, relazionale ed evolutiva dell'individuo. Il soggetto viene invitato a riscoprire talenti ed abilità da realizzare con gioia e a sperimentare il piacere della condivisione. In psico aromaterapia la scelta, la modalità di proposta degli oli essenziali e degli specifici vettori tiene conto di fattori energetici, relazionali, costituzionali e clinici, con particolare riferimento alla tradizione alchemica ed esoterica della Medicina Tradizionale Mediterranea.



Ogni olio essenziale produce un'attivazione del sistema limbico (emozionale, relazionale, ancestrale) assieme a numerosi altri effetti sul sistema nervoso centrale e quindi sulla coscienza. L'olio essenziale, in misura proporzionale a quanto sia ben accettato, è in grado di migliorare le funzioni del sistema immunitario e di armonizzare quelle del sistema endocrino, che a cascata regoleranno l'intero organismo e l'attività psichica. Lo studio della psico aromaterapia ha il fine di approfondire ed agevolare gli effetti "sottili" degli oli essenziali sulla psiche e sullo stato di benessere generale per migliorare le funzioni cognitive, relazionali e sociali eventualmente inibite o disturbate. Particolare attenzione viene data allo studio delle attività degli oli essenziali nell'agevolare le capacità creative e relazionali dell'individuo.

Il concetto di psico aromaterapia fu coniato da Robert Tisserand, aromaterapeuta inglese nato a Londra nel 1948 (in foto).

L'utilizzo degli oli essenziali, come avveniva nell'Antico Egitto e nella Tradizione Alchemica, viene associato allo studio dei miti e degli archetipi, che sono il fondamento della coscienza universale, ma anche delle arti, delle scienze e delle religioni. Viene favorita l'interazioni degli oli essenziali con strumenti e metodologie vibrazionali (colori, forme, numeri, geometrie, musica) in abbinamento a modalità artistiche, ludiche e socializzanti, atte a migliorare la relazione con se stessi e gli altri.

I 10 riferimenti metodologici della psico aromaterapia

Possiamo enunciare i 10 punti di riferimento della psico aromaterapia -secondo il metodo da me ideato- vista con un approccio non solo scientifico ma sacro, attingendo sia dalla tradizione alchemica occidentale sia dalla psicologia umanistica e trans personale: 1) Sacralizzare, 2) Unificare, 3) Dare voce, 4) Ritualizzare, 5) Proteggere, 6) Sostenere, 7) Alimentare, 8) Individualizzare 9) Immaginare, 10) Realizzare. Queste sono le fasi consigliate da percorrere per relazionarsi alla parte sana e saggia dell'individuo nell'uso psichico degli O.E.

1) Sacralizzare

Qualsiasi cosa avvenga di anomalo nella corpo, nella psiche, nelle emozioni e nello spirito va considerato, visto ed affrontato dal punto di vista dell'anima, la quale esige uno spazio onorevole, risveglia la sensibilità sopita ed il senso di responsabilità verso la vita, anche a costo di provocare un disturbo o una malattia.



Urobuos, il serpente che si morde la coda, simbolo della ciclicità degli eventi della vita

2) Unificare

Il disagio, la sofferenza, una esaltazione sintomatica è da considerare come un'espressione di corpo, anima e spirito e perciò come tale va gestita nella sua totalità. Ogni modalità di accompagnamento del disagio dovrebbe tenere conto del concetto di unità della persona, privilegiando l'attuazione di modalità energetiche, vibrazionali ed artistiche, pur favorendo la cooperazione con operatori di altre competenze.

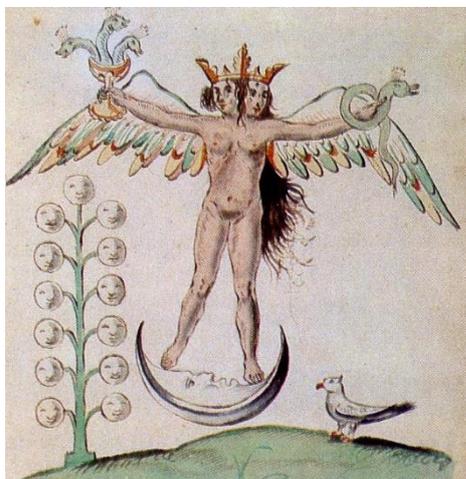
3) Dare voce

La malattia ed il dolore in ogni sua forma è un modo per esprimere un bisogno di aiuto non ascoltato o non riconosciuto e nello stesso tempo un tentativo di trovare una soluzione al disagio che abbiamo creato. Un individuo sano e felice è tale anche grazie ad un processo educativo sociale, familiare e relazionale. Se vogliamo aiutare l'essere, il sé superiore che

è in noi, occorre che gli siano date le opportunità per comunicare ed esprimere adeguatamente la sua missione sia individuale, sia sociale, sia spirituale.

4) Ritualizzare

Qualsiasi manifestazione della parte più sacra e profonda dell'essere umano obbedisce a leggi universali definite ed armoniose, favorite da forme primigenie quali sono i numeri e gli archetipi, portatori di un linguaggio ordinato. Per riportare la parte disarmonica ad uno stato di equilibrio occorre tener conto della progressione del messaggio dell'anima partendo dalla sua fonte, ovvero da dove ha preso origine. Possiamo contattare questo "spazio sacro" mettendo in atto semplici modalità rituali ed armonizzanti sia della persona, sia del suo spazio familiare e collettivo, attuando così strategie di comportamento virtuoso per noi stessi e per tutta società.



Androgino o Rebis

5) Proteggere

Tendere verso uno stato di positività, di gioia, di armonia con noi stessi e di fusione con l'altro, sia esso uomo, animale, pianta o minerale o essere di altra natura è un atto di rinforzo e protezione verso il pianeta. Ciò è di buon auspicio per il ripristino della migliore condizione di salute nostra e degli abitanti del pianeta.

6) Sostenere

Ogni qual volta che riattiviamo un processo di avvicinamento dell'individuo verso la sua fonte d'ispirazione originaria, sosteniamo nel contempo l'incontro dell'anima verso il suo naturale destino, attingendo ad aspetti tradizionali dove il sacro, la connessione con aspetti spirituali è ancora viva ed importante, ad esempio riferendoci ai quattro elementi costituzionali ippocratici, alle sette caratteristiche planetarie dell'astrologia tradizionale o alle potenze dei numeri secondo l'insegnamento di Pitagora.

7) Alimentare

Va alimentato un sano rapporto interiore ed esteriore tra la componente maschile e quella femminile per favorire la nascita dell'uomo nuovo, libero, compassionevole, capace di tendere verso la bellezza, il bello e del buono, rappresentato a livello fisico e microcosmico con il simbolo dell'androgino e a livello universale con lo *Splendor Solis* -Lo Splendore del Sole-.

8) Individualizzare

Qualsiasi progetto che miri all'evoluzione umana si basa sul *processo d'individuazione* (c.f.r C.G. Jung) ovvero sul cammino personale di allineamento e riunificazione con gli scopi dell'anima individuale nel procedere della vita stessa. Si tratta di un processo di trasformazione psicospirituale. Ciò non è di ostacolo a modalità di azione coordinata e collettiva, bensì ne è il prerequisite fondamentale. In tale percorso dovremo attraversare sfide e momenti di crisi, degli spazi bui e tenebrosi, che Roberto Assagioli, il padre della Psicosintesi definisce "*la notte oscura dell'anima*" e che C. G. Jung fondatore della psicologia analitica chiama "*Ombra*", il lato oscuro e subconscio della personalità, contrapposto all'Io cosciente.

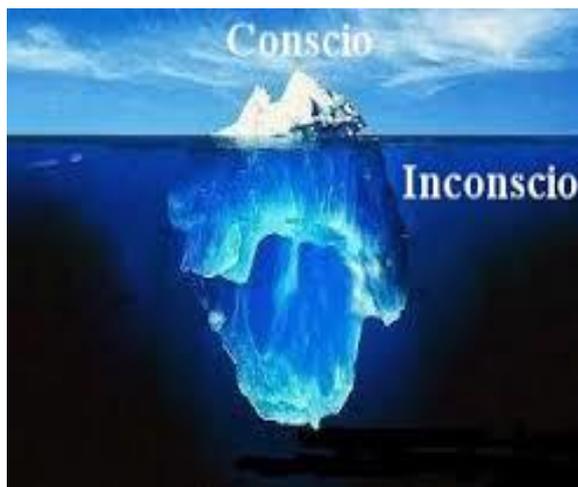
9) Immaginare

Gli alchimisti preservarono l'idea, non evidente nella metafisica occidentale ufficiale, che esiste un'affinità tra il mondo delle forme, degli archetipi di tutte le specie, e quello dell'immaginazione. Esercitare adeguatamente tale capacità innata nell'uomo, da sola o assieme a stati di contemplazione, di meditazione e di preghiera può portare al risveglio spirituale.

10) Realizzare

Nella realizzazione del Sé si evidenziano analogie con il *processo d'individuazione*: voler diventare un essere singolo significa realizzare la propria nobile missione dell'anima, nello stesso tempo cercando un coordinamento col Tutto. Chi si impegna nel processo di individuazione, deve saper accettare anche le inevitabili resistenze, i meccanismi di difesa, la perdita dell'Io, messe in atto dalle forze dell'*Ombra* che vogliono impedirlo.

Conscio, subconscio e nascita dell'anima



“C'è una quantità di persone che non sono ancora nate. Sembra che siano qui e che camminano ma, di fatto, non sono ancora nate perché si trovano al di là di un muro di vetro, sono ancora nell'utero. Sono nel mondo soltanto provvisoriamente e presto ritorneranno al pleroma da cui hanno avuto inizio. Non hanno ancora creato un collegamento con questo mondo; sono sospesi per aria, sono nevrotici che vivono una vita provvisoria... Questa, vedete, è la vita provvisoria: una vita condizionata, la vita di qualcuno che è ancora collegato al pleroma, il

mondo archetipico dello splendore, da un cordone ombelicale grosso come una gomina da nave. Bene, nascere è importantissimo; si deve venire in questo mondo, altrimenti non si può realizzare il Sé, e fallisce lo scopo di questo mondo. Se questo succede, semplicemente si deve essere ributtati nel crogiuolo e nascere di nuovo”. C. G. Jung - La Psicologia del Kundalini Yoga, Seminario tenuto nel 1932, Bollati Boringhieri, 2004.



Splendor Solis,
composto dal Sole e dalla Luna, dal Re e dalla Regina

Alcuni importanti effetti psicologici degli oli essenziali

Ansia, tensione nervosa: benzoino, bergamotto, camomilla, canfora, cipresso, geranio, gelsomino, lavanda, maggiorana, melissa, neroli, rosa, sandalo, ylang-ylang.

Angoscia: issopo, maggiorana, rosa.

Apatia: gelsomino, ginepro, patchouli, rosmarino.

Depressione, melanconia: basilico, bergamotto, camomilla, gelsomino, geranio, incenso, lavanda, neroli, patchouli, menta piperita, rosa, sandalo, ylang-ylang.

Dipendenze: gelsomino, rosa, salvia sclarea, patchouli, ylang-ylang.

Collera: camomilla, melissa, rosa, ylang-ylang.

Confusione, indecisione: basilico, ginepro, incenso, menta piperita, patchouli.

Freddezza: finocchio, geranio, gelsomino, rosa, ylang-ylang.

Gelosia: rosa.

Impazienza, irritabilità: camomilla, lavanda, cipresso, lavanda, maggiorana, incenso.

Ipersensibilità: camomilla, gelsomino, melissa.

Ipocondria: gelsomino, melissa.

Panico, isterismo: camomilla, salvia sclarea, gelsomino, lavanda, maggiorana, melissa, neroli, ylang-ylang.

Paura, paranoia: basilico, salvia sclarea, gelsomino, ginepro.

Ricordo ossessivo di eventi spiacevoli: benzoino, incenso.

Shock: canfora, melissa, neroli.

Stress: benzoino, bergamotto, finocchio, melissa, salvia sclarea, legno di rosa, sandalo, cedro, cannella.

Tristezza: bergamotto, pompelmo, melissa, arancio, rosa, salvia sclarea, mirto.

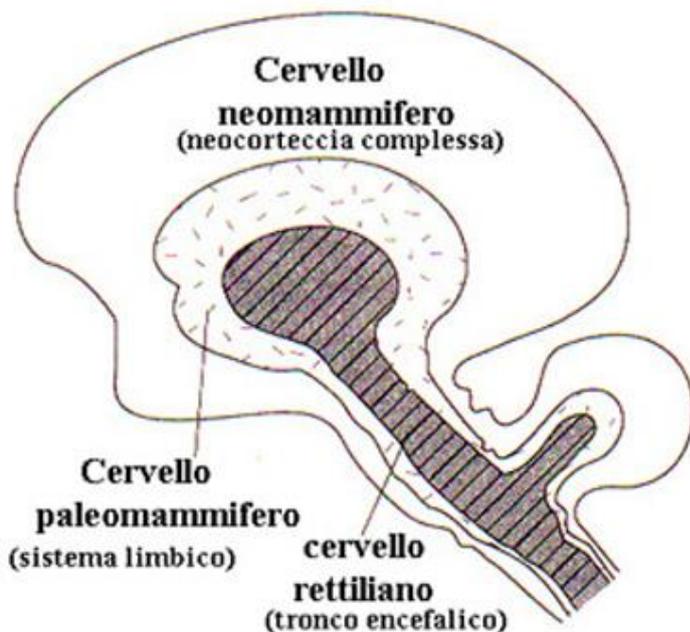
Da Robert Tisserand, "Manuale di aromaterapia" Edizioni Mediterranee, Roma, 1988.

Le basi neurofisiologiche del cervello triuno



Cervello tripartito e collegamenti con i vari animali rappresentativi

Sebbene l'emozione e la ragione siano complementari, essi sono effetti distinti di differenti meccanismi cerebrali, a parere di Peter Gray che è Research Professor presso il Boston College, dove ha insegnato Psicologia per trent'anni, che si basa sulla teoria del cervello "triuno" (1970-1990) del ricercatore e neurologo americano Paul McLean, modificata da Aristide Esser, (editore dei Man/Environment Systems). Questa nuova teoria costituisce uno dei pilastri su cui si è sviluppata l'odierna medicina psicosomatica.



Vediamo il mondo attraverso gli occhi dei nostri tre sé evolutivi: rettile, mammifero inferiore e primate.

- Il cervello rettile, quello più profondo e più vecchio dell'uomo, regge il senso dell'individualità, della territorialità, della privacy e dell'auto-conservazione.

- Il cervello mammifero inferiore o "limbico" regge la consapevolezza sociale e relazioni, appartenenza, cura, simpatia, compassione e

conservazione di gruppo. Negli esseri umani la terza suddivisione del sistema limbico è molto accresciuta.

- Il cervello "primate" - la *corteccia cerebrale* - è più orientata delle altre agli stimoli esterni, regge la discriminazione sensoria e nell'uomo anche il pensiero razionale.

Negli esseri umani, la corteccia prefrontale, molto sviluppata in connessione dell'area limbica accresciuta, integra la conoscenza e il sentimento del mondo esterno e del mondo interno. *"Siamo obbligati a guardare a noi stessi e al mondo attraverso gli occhi di tre mentalità molto diverse fra loro, due delle quali mancano della facoltà di parola"*. La coscienza risiede da qualche parte nella relazione strutturale fra le emozioni. I sentimenti sono in grado di sentire se stessi, di influenzarsi, poiché la corteccia cerebrale funziona essenzialmente come un telaio, attraverso il quale si possono produrre incredibili tessuti, per mezzo della trama fornita dai centri cerebrali più bassi.

La gran parte dei teorici del cervello ritengono che la corteccia sia la chiave della coscienza umana, Gray si differenzia: *"L'essere umano moderno, evoluto, con simpatie e compassione, pensiero creativo e capacità di autocorrezione, risiede nel sistema limbico, ma non potrebbe funzionare nel senso veramente umano senza la corteccia, come sua protesi ed estensione"*.

Sebbene i tre cervelli siano estensivamente interconnessi, ciascuno opera, in qualche modo indipendentemente. All'interno della sistemazione triuna, in cui il tutto è più della somma delle sue parti: ciascun cervello deriva un gran numero di informazioni e, più di quante se operasse da solo.

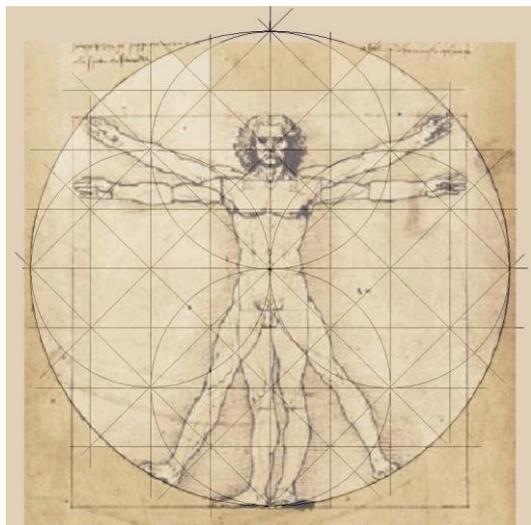


Il sistema simpatico, parasimpatico, SNA e SNC

Il sistema nervoso autonomo (SNA) o *vegetativo* o *viscerale* regola tutte le attività dei nostri organi che non sono comandate direttamente dalla nostra volontà. Questo sistema è diviso in due componenti, che provocano negli organi effetti opposti: il sistema simpatico interviene nelle situazioni di attività ed emergenza e il sistema parasimpatico che agisce nei momenti di relax. Il sistema nervoso centrale (SNC) è collegato con la periferia del corpo mediante 31 nervi spinali e 12 nervi cranici che sono sia afferenti che efferenti, ciò significa che possono ricoprire indifferentemente il ruolo di informatore (provocano cioè la sensazione di un fenomeno esterno) e quello di portaordini (stimolano l'azione di risposta al fenomeno esterno). I nervi cranici provenienti in parte dal Bulbo Spinale, si infilano nella spina dorsale e ne fuoriescono attraverso i fori intervertebrali per unirsi con le corde gangliari del sistema simpatico posto ai due lati della colonna vertebrale. Il Simpatico è una catena di gangli collegati alle fibre nervose ed è responsabile del tono dei vasi sanguigni, del battito cardiaco, della circolazione sanguigna, della digestione e della respirazione. Nello yoga e nel tantra il lato sinistro della colonna vertebrale è un canale (o Nadi) chiamato Ida, al cui interno scorre "energia femminile", connessa al sistema parasimpatico, mentre il lato destro, in cui scorre energia maschile, è chiamato Pingala, connesso al simpatico. Oltre ad Ida e Pingala, c'è un terzo canale di energia, destinato al passaggio all'energia spirituale Kundalini: Sushumna. Sushumna presenta molte analogie con quello che la fisiologia occidentale chiama "Cordone Spinale", una specie di tubo che parte dal bordo superiore della 1 a vertebra cervicale ("Atlante"), passa nel Midollo e discende fino alla 2 a vertebra lombare, in un punto chiamato "Filum Terminale" composto da "materia bianca" (il midollo fibroso) e "materia grigia" altamente sensitiva, la cui presenza nella zona lombare, secondo il punto di vista occidentale, è abbastanza sorprendente. La materia grigia infatti è collegata alle funzioni dei centri superiori del cervello, mentre il midollo spinale, in quanto "semplice" via di comunicazione, dovrebbe essere composto esclusivamente da materia bianca. In teoria è come se nel nostro bacino si annidasse una lontanissima possibilità di "pensiero".

Postura, apprendimento e autoregolazione del SNA

Il corpo umano tende naturalmente all'equilibrio, all'autoregolazione o omeostasi, per cui, dopo uno spostamento all'indietro o in avanti o laterale, è sufficiente (in teoria) rilassare i



muscoli del collo per far tornare la testa, dolcemente, nella posizione iniziale, quella che il nostro organismo riconosce come "giusto assetto posturale". Se però una posizione innaturale viene mantenuta troppo a lungo, il nostro organismo finirà per "registrarla" come "nuovo assetto posturale" ovvero come nuovo equilibrio. La "plasticità" dell'organismo umano, ovvero la sua capacità di "apprendere" e di adattarsi rapidamente a tutti i mutamenti ambientali è all'origine dell'evoluzione della nostra specie, ma nel corpo pigro e insensibile dell'uomo contemporaneo può creare dei seri problemi. Il sistema nervoso autonomo (SNA) è un

computer meraviglioso in grado di autoprogrammarsi e di mutare ad ogni istante il sistema di regolazione del corpo (equilibrio posturale, temperatura interna, battito cardiaco, pressione arteriosa, velocità di respirazione).

Quando uno stimolo nuovo si presenta frequentemente e per un tempo giudicato sufficientemente lungo, il sistema nervoso autonomo "cancella" tutte le vecchie "impostazioni" e "ridisegna" il corpo sulla base delle nuove informazioni. Se, ad esempio, ci abituiamo a camminare con la testa leggermente reclinata all'indietro ed i muscoli del collo contratti, dopo un po' percepiremo come "giusto" e "naturale", anzi "istintivo", contrarre i muscoli del collo e tenere la testa all'indietro, con tutte le conseguenze che ciò può avere sulle ossa, sulle articolazioni, sugli organi interni. La posizione innaturale della testa e il cattivo uso che facciamo, nel movimento, dei muscoli estensori del collo (c.f.r. "Metodo Alexander") provocano un errato allineamento posturale, con ripercussioni sulle ossa, sulle articolazioni, sui muscoli e sugli organi interni. Ciò è dovuto al tentativo della spina dorsale, di assecondare lo spostamento del cranio modificando la posizione di una o più vertebre.

Onde cerebrali e risonanza

Nel corso della nostra vita quotidiana tutti noi sperimentiamo diversi "stati di coscienza". Per esempio, nell'arco di una giornata, tra la luce del mattino e il buio della notte, ci muoviamo da uno stato ordinario di veglia ai diversi stadi del sonno.

Ma anche gli stati di coscienza "straordinari" fanno parte della nostra comune esperienza: quando ci sentiamo particolarmente "creativi", insolitamente "intuitivi", eccezionalmente "lucidi", profondamente "rilassati". Ordinari, o straordinari che siano, tutti gli stadi della nostra coscienza sono dovuti all'incessante attività elettrochimica del cervello, che si manifesta attraverso "onde elettromagnetiche": le onde cerebrali, appunto.

La frequenza di tali onde, calcolata in 'cicli al secondo, o Hertz (Hz), varia a seconda del tipo di attività in cui il cervello è impegnato e può essere misurata con apparecchi elettronici. Gli scienziati suddividono comunemente le onde in "quattro bande", che corrispondono a quattro fasce di frequenza e che riflettono le diverse "attività del cervello".

Onde delta

Hanno una frequenza tra 0,5 e 4 Hz e sono associate al più profondo rilassamento psicofisico. Le onde cerebrali a minore frequenza sono quelle proprie della mente inconscia, del sonno senza sogni, dell'abbandono totale. In questo senso vengono prodotte durante i processi inconsci di autogenerazione e di autoguarigione.

Onde theta

La loro frequenza è tra i 4 ed i 8 Hz e sono proprie della mente impegnata in attività di immaginazione, visualizzazione, ispirazione creativa. Tendono ad essere prodotte durante la meditazione profonda. Il sogno ad occhi aperti, la fase REM del sonno (cioè, quando si sogna). Nelle attività di veglia le onde theta sono il segno di una conoscenza intuitiva e di una capacità immaginativa radicata nel profondo. Genericamente vengono associate alla creatività e alle attitudini artistiche.

Onde alfa

Hanno una frequenza che varia da 8 a 14 Hz e sono associate a uno stato di coscienza vigile, ma rilassata. La mente, calma e ricettiva, è concentrata sulla soluzione di problemi esterni, o sul raggiungimento di uno stato meditativo leggero. Le onde alfa dominano nei momenti introspettivi, o in quelli in cui più acuta è la concentrazione per raggiungere un obiettivo preciso. Sono tipiche, per esempio, dell'attività cerebrale di chi è impegnato in una seduta di meditazione, yoga, taiji.

Onde beta

Hanno una frequenza che varia da 14 a 30 Hz e sono associate alle normali attività di veglia, quando siamo concentrati sugli stimoli esterni. Le onde beta sono infatti alla base delle nostre fondamentali attività di sopravvivenza, di ordinamento, di selezione e valutazione degli stimoli che provengono dal mondo che ci circonda. Per esempio, leggendo queste righe il vostro cervello sta producendo onde beta. Esse, poi, ci permettono la reazione più veloce e l'esecuzione rapida di azioni. Nei momenti di stress o di ansia le beta ci danno la possibilità di tenere sotto controllo la situazione e dare veloce soluzione ai problemi.

Il fenomeno della risonanza

Nel 1665 il fisico e matematico olandese Christiaan Huygens, tra i primi a postulare la teoria ondulatoria della luce, osservò che, disponendo a fianco e sulla stessa parete due pendoli, questi tendevano a sintonizzare il proprio movimento oscillatorio, quasi "volessero assumere lo stesso ritmo". Dai suoi studi deriva quel fenomeno che oggi chiamiamo "risonanza". Nel caso dei due pendoli, si dice che uno fa risuonare l'altro alla propria frequenza. Allo stesso modo e per lo stesso principio, se si percuote un diapason, che produce onde alla frequenza fissa di 440 Hz, e lo si pone vicino a un secondo diapason "silenzioso", dopo un breve intervallo quest'ultimo comincia anch'esso a vibrare. La risonanza può essere utilizzata anche nel caso delle onde cerebrali. Studi che si sono serviti dell'elettroencefalogramma hanno mostrato un'evidente correlazione tra lo stimolo che proviene dall'esterno e le onde cerebrali del soggetto in esame. Inizialmente, le ricerche in questo campo utilizzavano soprattutto la luce; poi, si è passati ai suoni ed alle stimolazioni elettromagnetiche. Ciò che si è osservato che se il cervello è sottoposto a impulsi (visivi, sonori o elettrici) di una certa frequenza, la sua naturale tendenza è quella di sintonizzarsi. Il fenomeno è detto "risposta in frequenza". Per esempio, se l'attività cerebrale di un soggetto è nella banda delle onde beta (quindi, nello stato di veglia) e il soggetto viene sottoposto per un certo periodo a uno stimolo di 10 Hz (onde alfa), il suo cervello tende a modificare la sua attività in direzione dello stimolo ricevuto. Il soggetto passa dunque ad uno stato di rilassamento proprio delle onde alfa.

I due emisferi cerebrali

Il cervello umano è suddiviso in due emisferi.



- Destro:- *sintetico* (comprende l'insieme delle parti), concreto, spaziale (coglie le relazioni nello spazio), *intuitivo* (usa sensazioni e immagini), analogico (usa le metafore), irrazionale, simbolico, *olistico* (percepisce le strutture di assieme), atemporale e non-verbale. E' la sede della creatività, della fantasia. In alchimia corrisponde al femminile e all' Eros.

- Sinistro:- *analitico* (comprende i dettagli), astratto (giunge all'interno, partendo dal dettaglio), lineare (lavora in ordine sequenziale), *logico*, numerico, razionale, temporale, verbale. E' la sede di tutte quelle attività che coinvolgono il linguaggio, la scrittura, il calcolo. In alchimia corrisponde alla parte maschile e al Logos. I due emisferi sono uniti da una lamina orizzontale di fibre nervose, il cosiddetto "corpo calloso". I due emisferi, poi, funzionano in modo diverso; elaborano, cioè, tutti i processi informativi, secondo modalità distinte. La *sincronizzazione dei due emisferi* permette di attivare il *cervello globale*. In alchimia ciò corrisponde all'androgino e al Rebis.



Silvoterapia, abbracciare gli alberi può curare mente e corpo

Gli alberi sono in grado di andare ben oltre le loro funzioni base, come fornire l'apporto di ossigeno necessario ad esseri umani e animali, sono anche i guardiani del pianeta, sono delle vere e proprie antenne energetiche, degli organismi viventi che affondano le radici nel terreno e che possono avere una vita molto lunga e proprio grazie ad essi possiamo avvicinarci per ricaricarci. Gli alberi sembrano avere un ruolo fondamentale ritrovare il contatto con la natura per ricaricarsi di energia e ridurre lo stress. Le tradizioni mediche ed alchemiche occidentali ed orientali sanno da tempo che gli alberi rappresentano un vero e proprio toccasana per la nostra salute.

Anche la scienza conferma che abbracciare gli alberi fa bene alla salute, un'ulteriore prova di tutto questo proviene dagli studi di Matthew Silverstone autore del libro "Blinded by Science" (Bendati dalla scienza ufficiale). Egli afferma che per stare meglio non serve neanche toccare l'albero, il solo essere nelle sue vicinanze ha lo stesso effetto. Nel suo testo Silverstone sostiene che gli alberi aiutano gli esseri umani a migliorare una serie di problemi quali: salute mentale, stress, concentrazione, così come il mal di testa, riportando le conclusioni di un rapporto di sanità pubblica, che si basano su indagini in merito al legame tra salute mentale e spazi verdi. Si è scoperto che, *"stare a contatto con la natura può contribuire in modo significativo a migliorare le capacità mentali e il nostro benessere."* Tramite l'aiuto di vari studi, Silverstone mostra come i bambini siano particolarmente colpiti dalla potenza degli alberi. Sono stati riscontrati miglioramenti fisiologici e psicologici quando i bambini interagivano, non solo con gli alberi, ma anche con le piante. I bambini si sentono meglio emotivamente e cognitivamente in presenza di ambienti verdi, inoltre, è stato riscontrato un incremento della loro creatività. Silverstone ha dimostrato che sono le proprietà vibrazionali di piante e alberi ad apportare benefici. Egli spiega che tutto ha una vibrazione e l'insieme di vibrazioni ha effetti sul comportamento e sulle funzioni vitali del



corpo. Tramite uno degli studi che riporta nel suo libro è giunto alla seguente conclusione: *“gli spazi verdi possono essere efficaci nel trattamento di alcune forme di malattie mentali”*. Le origini di questa antica forma di terapia, sono legate alle antiche pratiche e credenze che rintracciavano aspetti magici e religiosi nei luoghi boschivi, con i quali appunto si entrava in relazione. Il benessere che ne deriva era infatti ben noto ai sacerdoti celtici che appunto praticavano questa speciale arte terapeutica in grado di conferire un'immediata sensazione di sollievo. Abbracciate anche voi l'arbusto che più si confà alle vostre esigenze e ritrovate il vostro equilibrio interiore! Ma con il termine Silvoterapia, si intende anche soggiornare in luoghi boschivi così come infatti era raccomandato ai malati di tubercolosi. Negli anni trenta, questa forma terapeutica viene associata alla balneoterapia. Oggi,

questa pratica viene prescritta soprattutto alle persone affette da asma bronchiale, ipertensione arteriosa e bronchite ma anche a tutti coloro che soffrono di nervosismo e insonnia. Il fondamento scientifico della Silvoterapia è fornito dal concetto degli ioni negativi, che infatti, nei luoghi ricchi di alberi sono molto presenti. E allora perché non approfittare della bella stagione per trascorrere giornate in completo relax all'ombra di un bell'albero? Per trarne beneficio, è sufficiente entrare in empatia con un arbusto, quello che sentite giusto per voi, al vostro stato d'animo. Ma vediamo come si pratica.

La tecnica è molto semplice: si appoggia la schiena al tronco, si sistema il palmo della mano destra sul plesso solare che corrisponde alla bocca dello stomaco e il dorso della sinistra a contatto con i reni. In questa posizione, si fanno respiri lenti e profondi per venti minuti circa. Se poi, la Silvoterapia viene integrata con esercizi fisici o meglio ancora lo yoga, si parla di “Silvoterapia attiva”.

Indichiamo come esempio in breve i significati che i celti attribuivano ad alcuni alberi:

- Agrifoglio: vita e protezione.
- Betulla: simbolo di sacrificio, purificazione, rinascita, conoscenza.
- Biancospino: purezza, intuizione, viaggi interiori
- Edera: risorse interiori e ricerca del sé.
- Frassino: simbolo dell'albero del mondo, della rinascita e dell'iniziazione.
- Melo: scelta.
- Nocciolo: meditazione, saggezza interiore, intuizione, potere di divinazione.
- Ontano: protezione spirituale e potere oracolare.
- Pruno selvatico: azioni forti, influenze esterne a cui è necessario obbedire.
- Quercia: simbolo di potere, energia, sopravvivenza e passaggio tra i mondi.
- Salice: appartiene all'universo femminile e porta con sé aspetti lunari e ispirazione poetica.
- Sambuco: rigenerazione, vita e morte.
- Sorbo selvatico: rinascita, magia e protezione contro le negatività.

A conferma di quanto detto, consideriamo che al Centro Depressione Donna di Milano, si insegna alle neomamme l'abbraccio terapeutico per aiutarle a prevenire la depressione post partum.