



Diploma

in

OPERATORE OLISTICO

Specializzazione

***TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE
PER IL BENESSERE***

“ Io. Te. Noi. “

1 + 1 = 3

Tesi di **GRETA GUAITOLI**

Relatrice: Mirella Molinelli

GIUGNO 2015



Centro di Ricerca Erba Sacra

Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona

Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA



*ACCADEMIA OPERA- Scuola Tecniche del Massaggio
Direttrice Mirella Molinelli: Reg.Prof.le ASPIN codice GE- 0025-OP-F*

Indice

CAPITOLO 1	IL NUMERO 3 IN OGNI DOVE.	3
INTRODUZIONE:	3
1.1	DOVE TUTTO HA AVUTO INIZIO.....	4
CAPITOLO 2	METTENDO INSIEME I PEZZI.....	7
2.1	I CRISTALLI.	7
2.2	I COLORI.	10
2.3	LA FISICA QUANTISTICA.....	13
2.4	FOTONI E BIOFOTONI.....	15
2.5	FREQUENZE POSITIVE E FREQUENZE NEGATIVE.....	16
2.6	FREQUENZE BENEFICHE.	17
2.7	LE RELIGIONI.	17
2.8	LA LETTERATURA.	22
2.9	LA GEOMETRIA NELL'UOMO.	24
2.10	CORPO, MENTE E SPIRITO.	28
2.11	IL TEMPO.	30
CAPITOLO 3	CON LE MANI MI ESPRIMO.....	34
3.1	IO. TE. NOI. 1+1=3.	34
3.2	PROCEDIMENTO.....	35
CAPITOLO 4	OPERATORE OLISTICO & CO.....	41
4.1	OLISMO: DEFINIZIONE E CONCETTO.....	41
4.2	L'OPERATORE OLISTICO: CHI È COSTUI?.....	42
4.3	LEGGE 4/2013.	43
4.4	CODICE DEONTOLOGICO.....	44
4.5	BIGLIETTO DA VISITA.....	49
CAPITOLO 5	FUTURO: COSA VOGLIO?	51
CAPITOLO 6	RINGRAZIAMENTI.....	53
CAPITOLO 7	BIBLIOGRAFIA & CO.	55

Capitolo 1 Il numero 3 in ogni dove.

Introduzione:

La scelta del tema di questa tesina è il risultato di una somma di elementi, coincidenze, segni che la vita mi ha mostrato negli ultimi anni. La mia evoluzione è cominciata alcuni anni fa, ma se devo restringere il campo basandomi sulla più alta concentrazione di avvenimenti, allora potrei stabilire, con una discreta certezza, l'inizio a tre anni fa, all'età di 33 anni.

Ricordo da bambina tutti quei sabato pomeriggi "persi" a comprendere un catechismo spiegato in maniera cieca, vana, statica. Continuavo a domandarmi chi fosse Dio. Mi dicevano che Egli era ed è in tutte le cose e persone, quindi anche in me. Eppure io questo Dio non lo vedevo, non lo sentivo. E Gesù che morì e risorse dopo tre giorni?! Così assurdo per me. Ogni volta che tornavo a casa ero sempre più frustrata e sconfitta, in balia di un totale caos. Non capivo nulla, perché nulla mi veniva spiegato nel modo giusto, o forse perché non ero pronta io a "cogliere" l'essenza di tutte quelle parole.

Parlare di catechismo non è stata una scelta casuale: se in questo argomento dico tre, allora viene da dire subito 33. Trentatré erano gli anni di Cristo: a quell'età Egli morì e resuscitò dopo tre giorni. Un'età importante, fondamentale, una vera e propria rinascita.

Io, tre anni fa, morii e resuscitai.

Il numero tre viene definito perfetto, poiché la somma del pari (due) con il dispari (uno).

Già, non ero ancora pronta per comprendere tutto ciò, e se qualcuno me lo avesse svelato in anticipo, non ci avrei mai creduto.

1.1 Dove tutto ha avuto inizio.

Dunque, dicevamo pocanzi di quando ebbe inizio la mia rinascita: tre anni fa, all'età di 33 anni.

Prima di continuare con il racconto, è necessario fare una breve descrizione di come era la mia vita a quei tempi.

Ero appena uscita da un periodo molto buio della mia vita: la decisione di interrompere una relazione sentimentale che durava da nove anni, con progetti di vita e famiglia insieme, mi aveva portato ad una profonda crisi. Ero sola, lontana dai miei affetti più cari. L'autostima era inesistente, abituata com'ero a dire e a fare sempre la cosa giusta per gli altri e mai per me stessa. Tutto questo mi causò problemi alimentari che mi avevano portato ad avere attacchi di fame così violenti da svuotare letteralmente il frigorifero, con sempre e solo un unico risultato: ancora fame, ancora il vuoto. Ma dal momento che la parola crisi deriva dal greco "Kri-no" che significa separare, discernere, decidere, ciò che stavo vivendo era quello di cui avevo bisogno, e potevo solo portarmi ad un cambiamento, il quale mi avrebbe portato inevitabilmente ad un rinnovamento. Con coraggio decisi di lasciare tutto e tornai a casa dei miei genitori. Non fu facile, e nonostante l'aiuto e la discrezione della mia famiglia, capii che non era sufficiente, non in quel momento e in quelle condizioni. Così decisi di affidarmi ad una psicoterapeuta. Il percorso svolto con questa donna straordinaria durò 6 mesi. Fu proprio durante quel percorso che scoprii l'amore per me stessa. Certo non fu una passeggiata: tutto ciò che ho sempre creduto di essere, in realtà si rivelò una grande menzogna, e questo mi portò ad un profondo senso di fallimento. A tutto questo si aggiungeva il fatto che ero disoccupata. Ma fortunatamente di lì a poco feci il passo successivo: capii che dovevo andare oltre, che al di là di quel muro c'era un universo tutto da scoprire, il MIO universo. Così nonostante la crisi cercavo di

arrangiarmi come meglio riuscivo, un po' lavorando come baby sitter, un po' facendo le pulizie. Ogni giorno spedivo curriculum a destra e a manca, in ogni dove, senza risultati positivi. Sarei stata disposta a fare qualsiasi mansione, eppure nel profondo sentivo che da qualche parte c'era un sentiero tutto mio. Il mio inconscio era alla ricerca di quel sentiero. Bramavo all'idea di poterlo scovare e percorrere. Sentivo il forte desiderio di fare qualcosa di straordinario, stanca di vivere nell'ombra delle cose, parole, persone.

Parlando con un caro amico, egli mi raccontò di quando viveva in Messico: la moglie per guadagnarsi da vivere faceva massaggi, così anche lui decise, per una parentesi della sua vita, di dedicarsi a quest'arte. Fu in quel momento che un raggio di luce mi attraversò completamente mostrandomi una porta. Mi verrebbe da dire che si aprì il mio terzo occhio. Attraverso quella porta vidi l'emozione che provavo quando, da ragazzina, massaggiavo le spalle dei miei amici e delle mie amiche. A dire la verità all'inizio pensavo di imparare semplicemente a fare i massaggi, con il puro scopo di diventare una massaggiatrice e di trarne un profitto. Ah! Che illusa...

Comunque, senza perdere troppo tempo, presi subito contatto con alcune scuole, le quali mi diedero diverse informazioni. In men che non si dica, mi ritrovai partecipe di un corso di massaggio rilassante. Fu amore a prima vista, o meglio, al primo tocco: il tocco e soprattutto l'ascolto del corpo del ricevente mi diedero emozioni uniche. Fu come prendermi cura di me stessa: metaforicamente parlando, su quel lettino non c'era un'altra persona, c'ero io, con le mie fragilità, i miei bisogni ed il mio corpo, come tempio della mia anima. Quanta emozione! Cresceva sempre di più il desiderio di andare oltre, di intraprendere un percorso evolutivo personale ancora più ampio e la scuola di Operatore Olistico era lì per me. Pur non avendo un soldo, né un lavoro, decisi di iscrivermi comunque. Il mio coraggio venne riconosciuto dall'Universo facendomi trovare un impiego nel giro di un paio di giorni. Apparentemente più che un lavoro sembrava una punizione, dato l'ambiente ostile e la quasi totale mancanza di rispetto per l'altro. Ma col

passare del tempo mi resi conto che era il lavoro che meglio si adattava alle mie necessità: orari regolari, sabato e domenica liberi. Questo mi avrebbe consentito di partecipare a tutti i corsi che volevo, che si svolgevano nei fine settimana. Inoltre, mano a mano che il tempo passava, i colleghi cambiavano positivamente. E' proprio vero che quando ti apri, ricevi! La vita ti dà tutti gli strumenti necessari per raggiungere i tuoi traguardi.

Arrivò il 2013: un anno straordinario per me. Avevo finalmente un lavoro, che mi dava stabilità economica, andai a vivere da sola, quindi indipendenza e responsabilità, e l'amore che finalmente bussò alla mia porta. Ora che ci penso la somma delle cifre che compongono questo anno è sei, ovvero un multiplo di tre... Continua ad accompagnarmi...

Il tempo passa, continuo con i miei corsi, i miei studi, i trattamenti, il lavoro, la vita di tutti i giorni. Finché un giorno, per una serie di motivi, entro a far parte della scuola Erba Sacra: il primo corso a cui partecipai fu "trattamento coi cristalli per il riequilibrio energetico". Io che non avevo mai avuto a che fare con i cristalli, andai a questo seminario scevra da ogni minima e piccola informazione a riguardo. Presto, mi resi conto di quanto fossero potenti, efficaci. L'attrazione era forte. Quanta meraviglia si racchiude nelle pietre: mi piace considerarle i miei angeli, le mie colonne, dei piccoli accompagnatori che mi guidano lungo il cammino.

A questo punto per me era doveroso prendere informazioni su questi piccoli grandi maestri.

Capitolo 2 Mettendo insieme i pezzi.

2.1 I cristalli.



I cristalli sono una forma assunta da certi solidi naturali. Perché nasca un cristallo occorrono dei minerali (uno o più) e dei fenomeni energetici (quali calore, pressione, fusione, fissione): questi agiscono sui primi trasformandoli e facendo assumere loro forme geometriche perfette, straordinariamente regolari. Non sempre i minerali hanno forma cristallina perciò molti aggregati di minerali (rocce) non hanno la struttura geometricamente perfetta dei cristalli. Per esempio l'oro non ha struttura cristallina, il quarzo sì. La cristallizzazione dei primi minerali nella massa magmatica avviene per raffreddamento: il magma, in quanto roccia, raffreddandosi genera la condensazione di alcuni materiali che tendono a separarsi, in maniera differente a seconda dei componenti.

La natura è sempre molto generosa e lo è anche in questo caso: infatti esistono moltissimi cristalli, i quali se usati sull'essere umano, hanno il potere di esaltare e amplificare i nostri centri energetici, ovvero i chakra.

Quando parlo alle persone di energia, di chakra, di centri energetici, queste mi guardano come se stessi dicendo delle eresie. Nulla di più sbagliato. Infatti se nella medicina orientale si parla di chakra, nella medicina occidentale si parla di ghiandole endocrine.

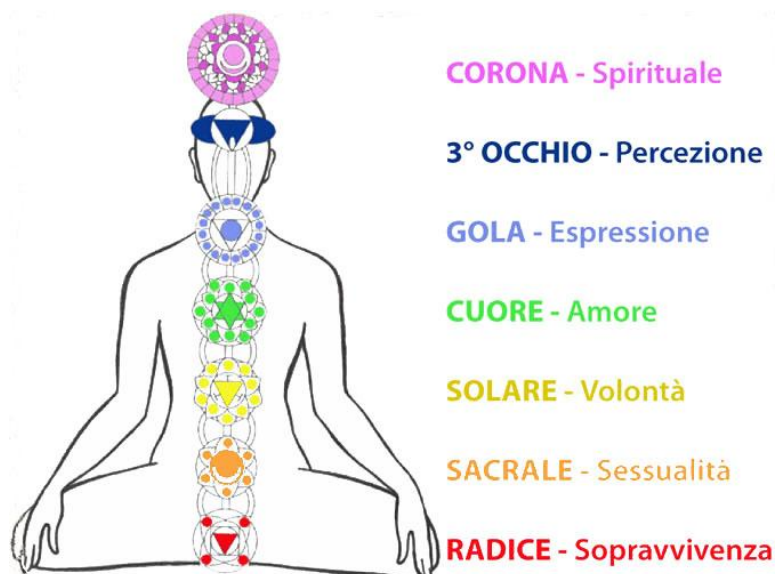
Le ghiandole endocrine o a secrezione interna hanno la funzione di produrre e secernere ormoni direttamente nel sangue. Le principali a secrezione interna sono le surrenali, quelle sessuali (ovaie, testicoli), pancreas, timo, tiroide, pituitaria (o ipofisi), pineale. Queste ghiandole hanno un ruolo molto importante nella crescita, nel metabolismo, nel funzionamento dell'apparato riproduttivo e nella regolazione dell'equilibrio biochimico umano. Ognuna di queste ghiandole corrisponde a un centro energetico del corpo. Dunque rappresentano l'armonia: più siamo in armonia con il nostro ambiente, meglio funzionano le nostre ghiandole; ma non appena vi è disarmonia ecco che le ghiandole e il centro energetico corrispondente ne subiscono il contraccolpo con conseguenze più o meno gravi.

Al primo chakra corrispondono le ghiandole surrenali, al secondo chakra corrispondono ovaie/testicoli, al terzo chakra corrisponde il pancreas, al quarto chakra corrisponde il timo (una ghiandola che verso i quindici anni scompare e il suo lavoro viene preso in carico dal sistema linfatico e immunitario), il quinto chakra corrisponde alla tiroide, il sesto all'ipofisi o pituitaria, il settimo infine corrisponde alla ghiandola pineale. È lo stesso argomento detto in due lingue diverse.

Questo approccio "scientifico" mi ha permesso di creare un varco nelle menti dei più increduli.

I cristalli sono esseri viventi di luce pura e il colore con cui si mostrano ai nostri occhi indica quale frequenza emanano e a quale chakra corrispondono.

Ogni chakra ha un colore proprio, i quali corrispondono ai colori primari, secondari, più il bianco.



- Primo chakra, colore rosso
- Secondo chakra, colore arancione
- Terzo chakra, colore giallo
- Quarto chakra, colore verde (o rosa)
- Quinto chakra, colore blu
- Sesto chakra, colore viola
- Settimo chakra, colore bianco (o trasparente)

I chakra, quindi anche i cristalli, con colori caldi lavorano sulla parte fisica del corpo, mentre quelli di colore più freddi si abbinano alla parte più mentale e spirituale dell'essere umano, il quale però è da considerarsi come l'insieme e la sinergia tra corpo, mente e spirito.

Come spiega il professore Federico Bassetti nella sua dispensa, la cristalloterapia è un'arte, perciò l'operatore si esprime liberamente senza seguire un protocollo, ma abbandonandosi all'ascolto e alla comunicazione con questi piccoli grandi maestri:

Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Massaggio Bionaturale per il Benessere di Greta Guaitoli

i nostri amici cristalli. Attraverso il colore, quindi alla frequenza, essi possono fornirci moltissime informazioni. Il cristallo è energia pura, e soprattutto ha una propria coscienza o intelligenza. Quindi oltre ad essere energia, è in grado di comunicare con noi.

Questo va ben oltre la fisica classica!

Infatti la fisica classica afferma che tutto è energia. Lo stesso Einstein attraverso la formula $E=mc^2$ ne avvalorava la tesi, ovvero che l'energia è uguale alla massa moltiplicata alla velocità della luce (300000 km al secondo). Nulla si crea, nulla si distrugge ma tutto si trasforma.

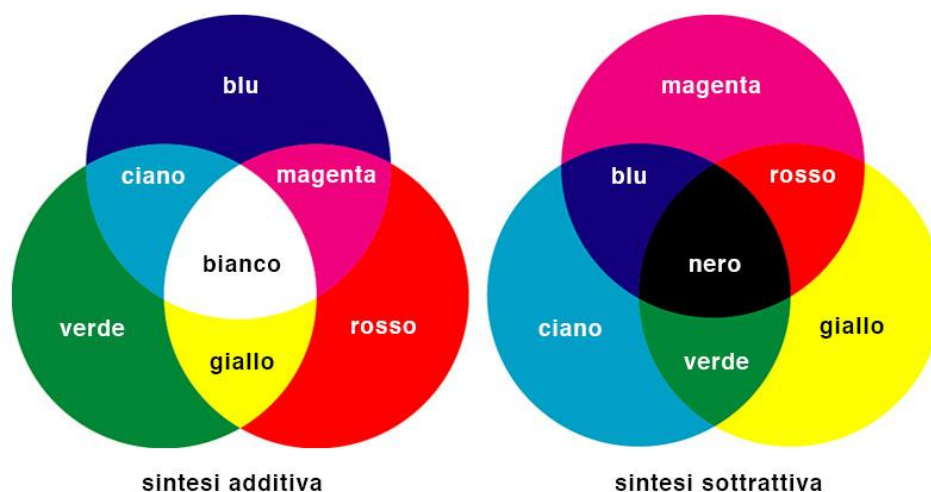
Ma allora di quale fisica stiamo parlando?

2.2 I colori.

Prima di approfondire il discorso sulla fisica, mi sento di spendere due parole sui colori. Abbiamo detto nel paragrafo precedente che i cristalli in base al loro colore, entrano in contatto con uno o più chakra e che è proprio il colore a determinare il tipo di frequenza che emettono.

Già da bambini le maestre ci insegnano la classificazione dei colori. Vediamo come si suddividono.

I colori vengono classificati in primari, secondari, terziari, complementari. I primari sono i colori di base dai quali si ottengono, mescolandoli, con un'accettabile approssimazione cromatica tutti gli altri. Questi colori sono considerati "assoluti" perché non si possono ottenere con nessuna mescolanza, e sono tre: per lo scienziato il rosso, il blu e il verde; per il pittore il magenta, il ciano e il giallo. Mescolando i tre colori primari degli scienziati si ottiene il bianco, sintesi additiva, poiché si somma luce a luce; mescolando i tre colori primari dei pittori si ottiene il nero, sintesi sottrattiva, poiché si toglie luce a luce.



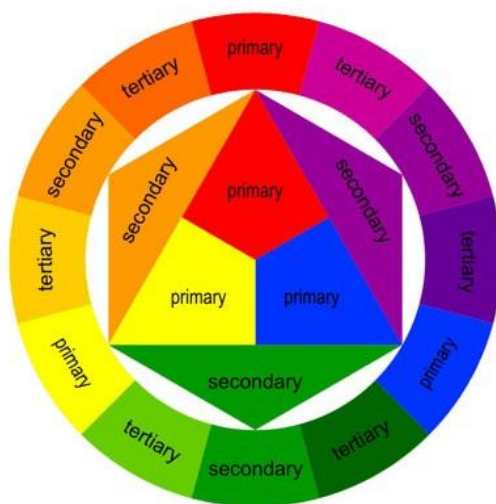
I colori secondari si ottengono mescolando due colori primari.

- Giallo + rosso = arancione
- Giallo + blu = verde
- Rosso + blu = viola

Ogni coppia di colori primari genera un colore secondario, come si può verificare dal cerchio cromatico. Unendo questi colori al bianco e al nero, si ottengono tutti gli altri, i quali non sono altro che una versione più o meno accesa e più o meno chiara di questi colori. Mescolando un colore secondario con uno primario, si ottiene un colore terziario.

Si definisce colore complementare di un dato colore quello che gli è opposto nella ruota cromatica. Osservando l'immagine della pagina successiva si può stabilire che:

- Il colore complementare del giallo è il viola e viceversa;
- Il colore complementare del rosso è il verde e viceversa;
- Il colore complementare del blu è l'arancio e viceversa.



Nella cristalloterapia si parla di casa-uomo, ovvero la suddivisione dei centri energetici dell'uomo in tre piani: piano inferiore, piano centrale, piano superiore. Ogni piano ha un colore, corrispondenti ai tre colori primari: rosso per il primo piano, giallo per quello centrale e blu per quello superiore. Ma anche la Shusumna, canale mediano corrispondente dall'asse cerebro spinale, che inizia nella parte inferiore del tronco e arriva alla testa, alla corona, è rappresentato dal colore rosso, la Ida e la Pingala, le due polarità energetiche, maschile e femminile, sono rispettivamente di colore giallo e blu: i tre colori primari.

E' interessante comprendere che anche in campo cromatico il tre, inteso come quantità, sia un elemento perfetto e aggiungerei autonomo.

Tutto si intreccia, tutto si unisce, ed è proprio così che deve essere quando si parla di olisto.

2.3 La fisica quantistica.

Dunque, nel paragrafo riguardante i cristalli, ho accennato alla fisica classica, ora resta da definire la fisica quantistica, ovvero "l'altra fisica", quella che mi ha dato le risposte a molte domande.

Prima di spiegare cos'è la fisica quantistica, devo fare una premessa e raccontarvi da dove è nata la mia curiosità verso questa materia.

Anche qui facciamo un salto nel passato di tre anni. Tramite un amico mi trovai a leggere il libro "The secret" di Rhonda Byrne. La mia attenzione fu subito catturata dal contenuto di questo libro, il quale, nonostante l'imprinting "commerciale" diceva cose che non avevo mai considerato, eppure così ovvie e così tangibili. Che cos'è "il segreto"? Altro non è che l'unico mezzo per attrarre amore, salute, abbondanza nella propria vita: la legge di attrazione. In che modo si attiva questa legge? In realtà è una legge universale, quindi come tale è sempre attiva, così come lo è la forza di gravità. E' sufficiente pensare che i simili si attraggono, nello specifico, se si pensa positivo si attirano cose positive, se si pensa negativo si attirano cose negative. Mano a mano che leggevo il libro mi venivano in mente detti comuni a tutti come "sorridi che la vita ti sorride", "aiutati che il ciel ti aiuta", oppure "la sfiga ci vede benissimo"; questo mi ha fatto credere che davvero la legge di attrazione è attiva da sempre. Quindi nel momento in cui un soggetto si pone in uno stato mentale positivo, allora attirerà solo cose positive. E questo meccanismo si scatena attraverso il pensiero. Il pensiero viaggia su frequenze, esattamente come i colori: la qualità del pensiero determina il tipo di frequenza su cui esso viaggia. Per spiegare un concetto simile avevo bisogno di qualcosa di più "credibile": chiedo scusa, con l'aggettivo credibile non voglio mancare di rispetto a nessuno. Certamente l'argomento era, ed è, più che credibile per me, ma non lo era altrettanto per altre persone, incatenate in una vecchia forma mentis. Avevo bisogno di trovare qualcosa di scientifico che potesse parlare al posto mio in maniera più diretta ed efficace. E lo trovai in un libro "RQI-il segreto dell'auto star

bene” di Marco Fincati. Un libro semplice comprensibile a tutti, soprattutto a me che di fisica quantistica ne so praticamente nulla.

Poco fa ho citato il pensiero che viaggia su frequenze. Cosa sono queste frequenze? Ecco, è giunto il momento di parlarvi della fisica quantistica.

La fisica quantistica, che è un'estensione più avanzata della fisica classica, afferma che ogni cosa, dotata di un proprio campo energetico, ha una propria Coscienza ovvero Intelligenza. Ciò significa che l'Universo esiste con Leggi proprie che vanno al di là della semplice oggettività, ovvero che è la mente umana a creare l'Universo e che ognuno di noi può creare il proprio Universo, quindi la propria vita. In un baleno viene sfatata l'idea che l'uomo è vittima degli avvenimenti (la vecchia forma mentis), in balia di sfortune alle quali non è in grado di dare una spiegazione, disperandosi contro tutto e tutti. Noi siamo gli unici artefici della nostra esistenza. Ciò che siamo oggi è il risultato di ciò che eravamo ieri. Quindi possiamo dare una spiegazione scientifica ad un concetto che parrebbe di natura filosofica? La materia è Energia, la quale ha una propria coscienza e intelligenza, ed è costituita da atomi, ovvero il cuore della materia fisica, quindi anche dell'uomo. I fisici quantistici hanno scoperto che all'interno di questo cuore, vi è un universo misconosciuto, il cosiddetto spazio quantico o mondo quantico, all'interno del quale vige la legge di non località, ovvero che due particelle di energia di atomi diversi, anche a distanza di migliaia di chilometri, sono in grado di comunicare tra di loro e scambiarsi informazioni, nel medesimo istante. Ma la scoperta ancora più sconvolgente è che le due particelle in realtà erano la stessa particella. Questo significa che noi siamo UNO, uniti in un unico spazio cosciente e che le distanze (e il tempo) in realtà sono pure illusioni. Inoltre è stato scoperto che all'interno dell'atomo vi è un punto di materia, chiamato Bip: informazione pensiero condensata. Quindi tutta la materia è costituita dal Pensiero. Ma se la materia è energia, quindi anche il pensiero lo è. Ma come si manifesta questa energia? Attraverso frequenze, ovvero il numero di giri che un elettrone compie intorno al nucleo dell'atomo al secondo. Queste rotazioni vengono misurate in Hertz. Le

frequenze sono costituite da tre elementi principali: la ciclicità, cioè il numero di volte in cui la frequenza passa da positiva a negativa in un secondo, l'ampiezza, ovvero la magnitudo dell'onda al di sopra e al di sotto della linea di base, e la forma (frastagliata, sinusoidale, ecc...). Detto questo il pensiero viaggia su specifiche frequenze, ed è la qualità dei nostri pensieri che determina il tipo di frequenza. Come anticipato pocanzi, se il pensiero è positivo, viaggerà su frequenze positive, costruttive o benefiche, se il pensiero è negativo, esso viaggerà su frequenze negative o distruttive.

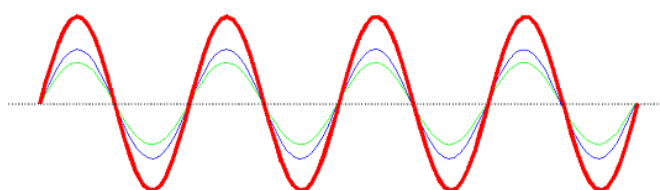
2.4 Fotoni e biofotoni.

Considerando il fatto che due particelle appartenenti a due atomi diversi e lontani tra di loro, facciano parte in realtà della stessa molecola, viene spontaneo affermare che l'uomo può ricevere tutte le informazioni e l'energia di cui ha bisogno solo dall'ambiente circostante. Questa trasmissione d'informazione, ovvero di "risonanza", avviene attraverso i biofotoni, i quali furono scoperti dal fisico tedesco Fritz Albert Popp. Il fotone è la quantità elementare di energia elettromagnetica, ovvero il quanto di luce. Il biofotone è quell'energia che costituisce ogni atomo e molecola del nostro corpo per forma e costituzione. Attraverso i biofotoni le cellule del nostro corpo possono vibrare in risonanza con altre scambiandosi informazioni. I biofotoni sono le frequenze della vita e sono presenti in ogni cellula del nostro corpo e vengono irradiati dal DNA, l'acido desossiribonucleico, una parte importante della cellula, all'interno della quale vengono immagazzinate, gestite, smistate, inviate e ricevute tutte le informazioni genetiche, i cromosomi. In parole povere il DNA può considerarsi come un'antenna, grazie alla quale avvengono gli scambi informazionali che guidano tutti i processi cellulari.

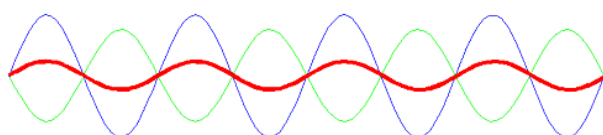
2.5 Frequenze positive e frequenze negative.

Noi siamo UNO con tutto ciò che circonda, due atomi di particelle diverse riescono a comunicare tra di loro anche a chilometri di distanza, attraverso la loro risonanza. Questa risonanza viaggia su una sorta di binario chiamato frequenza d'onda. Abbiamo già spiegato cos'è la frequenza, ma dobbiamo sottolineare la differenza tra frequenze positive e frequenze negative. Le frequenze sono "binari" sui quali viaggiano le onde, che si spostano attraverso lo spazio. Quando queste onde si incontrano si intrecciano tra di loro, si interconnettono. Se parlassi da un punto di vista della materia, quindi con un approccio tradizionale, dovrei dividere e studiare ogni parte separatamente, ma siccome si parla di onde energetiche, è necessario avere un approccio di tipo olistico.

Immaginiamo di lasciare cadere un sasso nell'acqua e subito dopo ne facciamo cadere un altro. A questo punto le onde provocate dall'urto tra sasso e acqua possono generare due tipi di onde: onde in fase, onde in controfase. Le onde in fase sono quelle che hanno la stessa frequenza, sommandosi creano un'onda più grande, esattamente il doppio. La logica quindi ci dice che se l'onda raddoppia allora anche l'energia da essa prodotta è doppia, quindi positiva. Da qui si spiega la frequenza positiva. Ma se le onde provocate dai due sassi interferissero l'una con l'altra, l'energia si annullerebbe, l'onda sarebbe quindi da definirsi in controfase, parleremmo così di frequenza negativa (o interferenze distruttive).



Onde in fase: si ha ovunque interferenza costruttiva



Onde in controfase: si ha ovunque interferenza distruttiva

L'uomo è costantemente sottoposto a frequenze positive e/o negative: per esempio entrando in un luogo che entra in conflitto con la nostra energia che ci provoca un forte mal di testa. Oppure ad esempio, decidere di prendere parte ad una festa nonostante la stanchezza ed improvvisamente ritrovarsi in compagnia di un gruppo di persone, le cui energie sono in risonanza con la nostra, quindi procurandoci vitalità.

2.6 Frequenze benefiche.

E' molto facile ricercare alcune delle tante frequenze benefiche: è sufficiente navigare online, su youtube o su un qualsiasi motore di ricerca e ritrovarsi in un attimo immersi nel meraviglioso mondo delle frequenze benefiche: ce ne sono di tutti i tipi, e qui ve ne riporto alcune:

396 HZ- liberi dal senso di colpa;

417 HZ- cambiamento, lasciare andare il passato;

528 HZ- riparazione ed armonizzazione del DNA;

639 HZ- apertura e connessione nei rapporti umani;

741 HZ- stimolare il risveglio interiore;

852 HZ- ritorno all'ordine spirituale.

Queste sono solo alcune delle frequenze benefiche, ma è interessante notare che le somme di queste frequenze sono tutte multiple di tre.

2.7 Le religioni.

Esiste un legame tra la fisica quantistica e la religione, o meglio tra il divino. I più scettici mi accuserebbero di eresia, eppure la meccanica quantistica mi ha dato quella risposta che da tempo stavo cercando alla domanda 'chi è Dio'. Se noi

domandassimo ad un fisico quantistico "Da cosa è composto il mondo?" egli risponderebbe "Da energia" e alla domanda "Che cos'è l'energia?" egli direbbe che l'energia non può essere né creata, né distrutta, che è sempre esistita e sempre esisterà, e che può passare da una forma ad un'altra. Ora, se chiedessimo ad un teologo "Che cosa ha creato l'universo?" egli esclamerebbe "Dio!", e il teologo come descriverebbe Dio? "Dio c'è sempre stato e sempre ci sarà, non può essere né creato, né distrutto, passa da una forma all'altra". Finalmente! I miei dubbi di bambina si sono dissolti. Dio e Energia sono la stessa cosa, e siccome tutto è Energia, anch'io sono Energia, quindi sono anche Dio, e Dio è in ogni cosa, in ogni luogo, Dio è in me. Ma Dio è anche ogni nostro pensiero, e attraverso i nostri pensieri noi creiamo l'Universo, con le sue bellezze, ma anche le sue disgrazie. Non è Dio a creare il dolore, la violenza, le sciagure, ma siamo noi. Ecco cosa intendeva dirmi il Parroco durante il catechismo, quando parlava di libero arbitrio. E' illuminante parlare di Dio come Energia, perché questo ci fa comprendere quanto sia irrilevante preferire una religione ad un'altra: esiste fratellanza indistintamente dal nostro Credo, qualunque sia il Dio in cui noi crediamo, è lo stesso Dio, e noi siamo tutti fratelli. E' come augurarsi il buongiorno in tutte le lingue del mondo: anche se detto in modi diversi, il significato non cambia!

La religione è l'esempio lampante di quanto sia presente il numero tre, per esprimere il senso di equilibrio e creazione.

Partiamo dal Cristianesimo. Nel Vangelo, come nella Bibbia, il tre ha un significato essenziale: tre sono le parti del tempio, tre i figli di Noé, tre i giorni di tenebre nell'Egitto prima dell'Esodo, tre furono gli apostoli di Gesù nell'orto degli Ulivi, e per tre giorni Cristo restò nel sepolcro prima di risorgere. La Trinità, Padre, Figlio e Spirito Santo, è la sintesi di Dio. Questo unico Dio che, essendo amore infinito, non vive nella solitudine, bensì in tre persone: il Padre (l'amante), il Figlio (l'amato) e lo Spirito Santo (la somma dell'amore del Padre e del Figlio).

La Trinità viene rivelata da Dio con parole molto chiare:

Nell'Annunciazione l'Angelo disse a Maria che lo Spirito Santo sarebbe disceso su di Lei e Colui che sarebbe nato era il Figlio di Dio (Padre).

Dopo il Battesimo di Gesù nel fiume Giordano, lo Spirito Santo discese sul Salvatore in forma di colomba e il Padre dal Cielo disse queste parole: "Tu sei il Figlio mio prediletto".

Gesù mandando gli Apostoli nel mondo disse "Andate e ammaestrate tutte le genti battezzandole nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo".

In tante altre occasioni Gesù parla del Padre e dello Spirito. Il Dio Padre, il Figlio e lo Spirito Santo sono l'unico vero Dio. Sia l'Antico che il Nuovo Testamento insegnano l'unità e la trinità (o tri-unità) di Dio. Dio è un Dio unico, composto da tre persone:

- Dio Padre, "nel principio Dio creò i cieli e la terra" (Genesi 1:1);
- Dio Figlio, "nel principio era la Parola, la Parola era con Dio, e la Parola era Dio" (Giovanni 1:1);
- Dio Spirito Santo, "La terra era informe e vuota, e lo Spirito di Dio aleggiava sulla superficie delle acque" (Genesi 1:2).

Concettualmente la Tri-unità è l'unione delle tre Persone, in ciò ognuna di loro è pienamente Dio. Ognuna di loro è necessaria, distinta, eppure lo stesso Dio. Il Padre è il Pensiero che sta dietro alla Creazione Divina, il Figlio è colui che la genera e che la mantiene viva, lo Spirito Santo è l'Atto che la traduce in realtà.

Anche per i cinesi il numero tre è considerato perfetto, poiché rappresenta la totalità Cosmica: cielo, terra, uomo.

Vi sono altre triadi divine, come la Trimurti Induista; Brahma, Shiva, Vishnu. Brahma è la prima persona della Trimurti ed è il Creatore, il primo essere a venire creato all'inizio di ogni ciclo cosmico. Essendo il principio supremo Egli risiede nel cuore, centro vitale dell'uomo. In quanto tale contiene tutto l'Universo, ed è presente in ogni creatura, le cui dimensioni si possono paragonare ad un punto geometrico. Shiva è il distruttore: fra gli déi rappresenta le forze demoniache, che popolano i luoghi più selvaggi. Imprevedibile e senza amici fra gli déi. Nell'Induismo viene considerata una divinità onnicomprensiva, l'Anima Suprema nella quale sono contenute tutte le anime. Vishnu possiede sei qualità divine: onniscienza, autorevolezza, potenza, energia, immutabilità, lucentezza. Vishnu è il ricostruttore, dalle forme umanoidi con quattro braccia, la cui natura celestiale viene rappresentata anche dal colore della pelle azzurro intenso, che a sua volta ha lo scopo di rappresentare lo spazio etereo. Solitamente viene raffigurato seduto su un fiore di loto.

Taoismo e Tao: Secondo il pensiero taoista esiste un'armonia universale che lega tutti i livelli del cosmo: terra, uomo e cielo. Il principio su cui si fonda il Taoismo è il tao, termine di difficile interpretazione, tanto che un verso del Taodeing recita: "Il tao che può essere definito col nome non è il tao costante". Il tao, che è presente in ogni cosa e la condiziona, è un flusso vitale che ha dato origine a tutto, e che scorre incessantemente, mutando sempre e rimanendo sempre lo stesso. Associata al tao è la concezione dello yin-yang. Yin e yang:

Yin e yang sono opposti e complementari tra di loro, relativi (si può essere yin sotto un certo aspetto e yang sotto un altro) e non antitetici, tanto che nella pienezza dell'uno è implicita l'origine dell'altro. Il loro alternarsi determina tutte le cose.

Yin e yang sono i due principi che mantengono l'ordine naturale del tao:

yin è il principio femminile, passivo ed oscuro, identificato con la luna;
yang il principio maschile, attivo e luminoso, identificato con il sole.

Il classico taoista, *Tao Te Ching* di Lao Tze, recita:

Il Tao produce l'Uno

L'Uno produce il Due

Il due produce il Tre

Il Tre produce tutte le miriadi di esseri.

Queste Tre Forze Elementari sono diventate: "Puro Giada", "Puro Superiore", Puro Supremo", che risiedono nei Tre Cieli formati quando, attraverso il processo cosmologico l'etere si frazionò. Il primo (Giada) è il sovrano del Cielo. Il secondo è il regolatore dell'alternanza cosmica yin-yang e del flusso del tempo. Il terzo, che è lo stesso Lao-tzu, dimora nel terzo cielo e gli si deve culto per aver predicato agli uomini la dottrina salvifica. L'Energia Celeste è l'energia che esiste nello spazio, l'Energia del Piano Umano è l'energia che esiste sulla superficie terrestre, l'Energia del Piano Cosmico è l'energia che esiste al di sotto della superficie terrestre. L'intero Universo è una manifestazione dell'interazione di questi Tre Puri: l'Energia Celeste (yang) si unisce all'Energia Terrestre (yin). Il punto di equilibrio, l'Unità, è il Tai chi.

Nella cultura andina, quindi Incas, mi viene in mente il Despacho e la sua preparazione. Il Despacho, traducibile come "offerta, banchetto", è un atto d'amore che ha l'intento di connettere l'uomo con la Pachamama, ossia la Madre Terra, il cosmo. Attraverso questo rituale si richiama l'attenzione e l'aiuto degli Spiriti per creare una reciprocità sacra (Ayni) tra tutte le energie viventi ed entrare in una relazione profonda con il tutto. Ogni oggetto che compone il Despacho precedentemente preparato con cura e amore, viene imbevuto di energia

attraverso i tre soffi sacri: Munay, Yachay, Llançay, l'energia del cuore, della mente e del corpo.

2.8 La letteratura.

Pensando alla letteratura, l'opera che meglio rappresenta il numero tre è a mio avviso la "Divina Commedia" di Dante Alighieri. E' un poema scritto in terzine incatenate, ovvero una sequenza di rime strutturata secondo questo schema:

ABA BCB CDC DED ...

Qui di seguito riporto l'inizio del primo canto dell'inferno:

"Nel mezzo del cammin di nostra vita
Mi ritrovai per una selva oscura
Ché la diritta via era smarrita.
Ahi quanto a dir qual era è cosa dura
Esta selva selvaggia e aspra e forte
Che nel pensier rinova la paura!
Tant'è amara che poco è più morte;
ma per trattar del ben ch'í' vi trovai,
dirò che l'altre cose ch'í' v'ho scorte.
Io non so ben ridir com'í' v'intrai,
tant'era pien di sonno a quel punto
che la verace via abbandonai."

Come si può notare, tutti i versi, tranne la prima (e l'ultima coppia) (A e Z), rimano a tre a tre. I gruppi di tre versi che rimano fra loro sono intrecciati l'uno con l'altro in una sequenza continua, come gli anelli di una catena. La terza rima viene quindi anche detta rima incatenata.

Tale poema è diviso in tre parti, chiamate cantiche e sono Inferno, Purgatorio, Paradiso. Ognuna delle quali è composta da 33 canti (tranne l'Inferno che contiene un canto in più, per arrivare così ad un totale di 100 canti).

Le tre cantiche rappresentano i tre regni ultraterreni nei quali il poeta vi compie un viaggio immaginario.

L'Inferno è il primo regno visitato da Dante, una profonda cavità costituita da 9 cerchi che il poeta definisce gironi. Dante e Virgilio (poeta romano vissuto nel I sec. a.C.) percorrono questi cerchi che mano a mano si restringono, si allontanano sempre di più a Dio (il cui regno è nei Cieli) e maggiore è la gravità del peccato punito.

Il purgatorio è suddiviso in sette cornici, nelle quali si rappresentano e si espiano i sette peccati capitali: superbia, invidia, ira, accidia, avarizia, gola, lussuria. Questa sezione viene costruita specularmente rispetto all'Inferno: infatti viene intesa come una montagna, invece di un abisso, passando così dal peccato più grave a quello più lieve.

Infine abbiamo il Paradiso come terza ed ultima cantica del poema: se l'Inferno e il purgatorio sono luoghi presenti sulla terra, attraverso la profondità dell'abisso e l'altura della montagna, il paradiso è un mondo etereo ed immateriale, costituito da nove cieli, nei quali vi è un'eterna beatitudine. Le anime contemplano la divinità di Dio e sono colme di grazia. Mano a mano che Dante ascende, verrà circondato sempre di più da luminosità e il sorriso di Beatrice (sua guida per i primi sette cieli del paradiso) diverrà sempre più abbagliante. Dall'alto dei cieli Dante riuscirà a vedere Dio e a contemplare la Trinità.

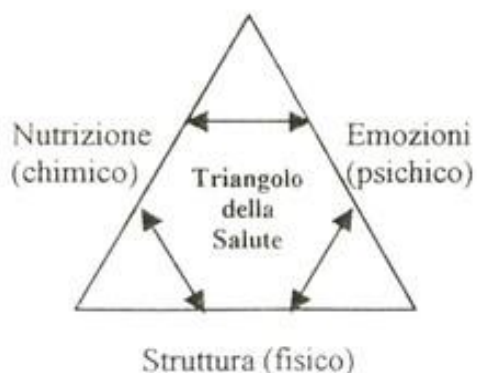
2.9 La geometria nell'uomo.

Pensiamoci un attimo: qual è la figura geometrica che meglio rappresenta il numero tre? Il triangolo.

Il triangolo è un poligono con 3 lati, 3 angoli e 3 vertici. Questa figura geometrica e il numero 3 sono simboli della perfezione divina, in quanto racchiudono l'1 (Unità-Realtà spirituale) ed il 2 (Dualità-Realtà materiale). Il triangolo è la prima di tutte le figure piane regolari: la forma equilatera rappresenta l'armonia e l'equilibrio dinamico tra le parti, e questa dinamicità gli viene attribuita dalla forma appuntita che sembra voler dire "andare verso", dare una direzione. La punta rivolta verso l'alto esprime l'aspirazione spirituale (fuoco-yang), quando è rivolta verso il basso esprime la discesa materiale gravitazionale (acqua-yin): l'una è il riflesso dell'altra.

Parlando di triangolo equilatero mi torna subito alla mente un avvenimento ben preciso. Un paio di anni fa mi trovavo al corso di posturologia tenuto dal docente Timothy Da Costa, diplomato in osteopatia. Durante questo seminario la mia attenzione venne catturata da un libro scritto dal docente stesso, il cui titolo era "Life stretching". Non fu tanto il titolo a destare la mia curiosità, quanto l'illustrazione della copertina: la raffigurazione di un uomo che svolge un esercizio di stretching all'interno di un triangolo equilatero. Mi domandai: "Perché un uomo in un triangolo?". Cominciai a sfogliarlo e già dal primo capitolo ne capii il senso: il triangolo della salute. Cioè? Secondo Timothy, ma ancor prima di lui, secondo il chiropratico americano George Goodhearth, fondatore della Applied Kinesiology, la salute dell'uomo deve essere intesa come un triangolo equilatero: ad ogni lato della figura geometrica corrisponde un apparato. Nello specifico la base del triangolo corrisponde all'apparato neuro-muscolo-scheletrico (lato strutturale), il cateto sinistro corrisponde all'apparato viscerometabolico (lato viscerale), infine il cateto destro corrisponde all'apparato psico-emotivo (lato emotivo). Per far sì che

l'uomo sia in salute, è necessario un equilibrio perfetto tra i tre lati: in tal caso avremo un triangolo equilatero.



Se ne deduce che, qualora anche solo uno dei tre lati venisse trascurato, l'equilibrio si romperebbe. In termini geometrici non avremmo più un triangolo equilatero, bensì uno scaleno. Secondo il New Health Concept (NHC):

*La salute è uno stato di equilibrio, dove
tutti gli estremi sono presenti
e collegati morbidamente tra loro.*

Cosa si nasconde dietro questa affermazione? Significa che per ogni lato vi sono due estremi: per il lato strutturale gli estremi rappresentano l'ipotono e l'ipertono, per il lato viscerale gli estremi sono l'anabolismo e il catabolismo, mentre per il lato psicologico sono l'euforia e la depressione. Quando l'uomo si trova in salute, allora tutti gli estremi sono collegati tra di loro armoniosamente, in perfetta sintonia. A seconda dei cambiamenti grandi o piccoli della vita, il nostro corpo attingerà ad un estremo piuttosto che ad un altro, alla continua ricerca

dell'equilibrio, quindi della salute. Per contro, l'uomo si troverà in uno stato di non salute quando sarà costretto ad attingere sempre ad uno stesso estremo di un lato del triangolo equilatero. Questo concetto sprona l'uomo a cercare le cause del proprio malessere, che spesso si celano dietro angoli apparentemente inaspettati. Il messaggio è chiaro: è indispensabile dare la giusta importanza a tutti e tre i lati. Quindi è importante prendersi cura del proprio corpo svolgendo attività fisica, esercizi di stretching (il docente Da Costa lo ribadisce più volte nel suo libro), alimentandosi, o meglio, nutrendosi nel modo giusto, senza sottovalutare la nostra psiche: in che modo? Ascoltando il nostro cuore, cercando di esaudire i nostri desideri, vivendo in armonia e con un'attitudine positiva.

È molto importante che il medico, lo specialista, l'operatore o qualsiasi figura atta ad aiutare il prossimo a stare bene, prenda in considerazione l'essere umano nella sua totalità, e non a pezzi come purtroppo molto spesso succede, soprattutto nella medicina tradizionale. Non voglio assolutamente screditare la medicina occidentale, poiché tante sono state le scoperte nel campo della medicina e tanti i traguardi raggiunti. Tuttavia ritengo che un approccio più "olistico" sarebbe sicuramente un valore aggiunto, che garantirebbe risultati migliori.

ANDRE' SIMONETON

A proposito di alimentazione, Simoneton, ingegnere elettrico francese, partendo dalle ricerche e scoperte di altri ricercatori come André Bovis, Louis Kervran, aveva focalizzato l'attenzione sugli effetti che gli alimenti hanno sul corpo umano. Tutto il vivente in Natura emette una vibrazione o radiazione ben precisa. Da qui ebbe origine il seguente interrogativo: quali vibrazioni fortificano e quali indeboliscono l'uomo? Attraverso un particolare sistema di misurazione, riuscì a stabilire che un uomo in salute emette delle radiazioni che vanno dai 6200 ai 7000 Angstroms (lunghezza d'onda che corrisponde al colore rosso). Mentre per un uomo malato,

le vibrazioni sono più basse. Gli esseri viventi per mantenere in equilibrio la propria integrità funzionale hanno bisogno di tre sorgenti principali:

- Le onde telluriche e cosmiche;
- Le onde dello spettro solare;
- Le onde degli alimenti.

Simoneton diede sempre molta importanza all'aspetto nutrizionale, soprattutto in virtù del fatto che un'alimentazione vegetariana gli salvò la vita. All'età di 33 anni, nel 1926, era in sovrappeso, aveva una colibacillosi, una prostatite con cistite, arteriosclerosi e costipazione. Per quell'epoca la sua era una situazione molto grave, incurabile. Il suo stato di salute precario, lo spronò a rivoluzionare le sue abitudini alimentari e il suo stile di vita.

Dalle sue scoperte, poté stabilire una sorta di classificazione degli alimenti:

- Prima categoria: alimenti superiore, da 10000 a 6500 A°; frutta fresca e verdure crude, o poco cotte, pane e farine integrali, semi oleosi, uova di giornata, etc... Simoneton faceva colazione ogni giorno con sola frutta fresca: un vero bagno di energia solare per il corpo!
- Seconda categoria: alimenti di sostegno, da 6500 a 3000 A°; latte fresco, uova non di giornata, vino, vegetali cotti ad alte temperature;
- Terza categoria: alimenti inferiori, sotto i 3000 A°; carne cruda, tea, caffè, cioccolata, confetture, pane bianco;
- Quarta categoria: alimenti morti, che non emettono alcuna energia; conserve alimentari, margarine, alcolici, zucchero bianco, alimenti pastorizzati.

Nell'immagine qui accanto, è evidente la differenza tra un alimento cotto e l'altro crudo grazie allo spettro luminoso emanato dagli stessi. Questa immagine ci suggerisce senza segreti, la giusta scelta alimentare da fare. E grazie alla classificazione degli alimenti di Simoneton, si deduce che per godere di un'ottima salute, è indispensabile nutrirsi di tutti quegli alimenti che fanno parte della prima categoria, e di tanto in tanto consumare alimenti di sostegno.



2.10 Corpo, mente e spirito.

La triade corpo, mente e spirito caratterizza da sempre le discipline mediche orientali, la quale, unita allo stato dell'essere e del divenire, può indurci a pensare ad un concetto filosofico religioso. Nella lingua cinese il verbo "essere" cominciò ad essere utilizzato negli ultimi 100 anni, prima al posto di questo verbo i cinesi esprimevano il suo significato usando il verbo "divenire". Interessante, poiché attraverso questo verbo si esprime il movimento, la trasformazione: nulla si crea, nulla si distrugge, ma tutto si trasforma, anche nello spirito dell'uomo. Il corpo rappresenta un codice, una sorta di mappa che risponde a stimoli generati dall'incontro tra la parte fisica e l'altra energetica, da cui nasce l'emozione. Secondo la medicina classica cinese, la mente è l'aspetto più comprensibile dell'essenza spirituale. Anche affrontando questo argomento possiamo affidarci all'aiuto del triangolo equilatero, i cui angoli corrispondono all'incontro del corpo, energia materializzata, della mente, forma elementare di energia derivata anche

dal corpo, e dello spirito, energia cosmica che dona vita alla mente e al corpo e che a loro volta gli donano forza di rinnovamento. Nella cultura occidentale è stato dato ampio spazio allo studio del corpo: da un punto di vista fisico, conosciamo tutto del corpo umano: le cellule, i batteri, i virus che vi sono in circolazione non sono più un segreto, l'attività cardiaca e respiratoria, la peristalsi intestinale, l'apparato muscolo-scheletrico, l'apparato circolatorio e l'attività linfatica, possono essere costantemente monitorati attraverso l'utilizzo di macchinari sofisticati. Da sempre sentiamo paragonare il corpo umano ad una macchina perfetta, costituita da centinaia, migliaia di pezzi che possono essere ricambiati in caso di malfunzionamento. Eppure sappiamo che la malattia del corpo è generata dal corpo stesso. Anzi, ogni malattia, poiché ciò che esprime il corpo è legato alla mente la cui attività si è spostata sul cuore, il cervello secondo alcune culture. Ma la mente non è un organo, bensì la sintesi degli stimoli bioenergetici di ogni cellula del corpo umano. La triade è lo strumento di armonizzazione dell'uomo e del suo stato di salute.

La mente, Manas, è un organo di senso, il sesto organo, la quale risponde agli stimoli di ogni altro organo di senso: vista, udito, olfatto, gusto, tatto. Essa si comporta esattamente come uno specchio, poiché è il mezzo che gli stimoli hanno per esprimersi. Questi stimoli/pensieri vengono concentrati come records in un archivio.

Il corpo è il mezzo di espressione della mente, e la mente è il mezzo d'azione del corpo. Questa affermazione ci fa capire quanto corpo e mente siano imprescindibili. Attraverso la crescita, poi, le emozioni si configurano grazie al loro collegamento con gli organi.

Ai tempi di Ippocrate, il padre della medicina scientifica, si riteneva che lo spirito venisse utilizzato solo da sacerdoti o ciarlatani in maniera discutibile. Infatti a quei tempi ogni tipo di guarigione veniva ottenuta ponendo evidenza e attenzione sul corpo, quindi sul terreno e sul razionale. Ciò fa dedurre che il fattore "spirito" non

venisse minimamente considerato. È a questo punto che voglio rifarmi a quanto esposto sul capitolo dedicato alla fisica quantistica: l'uomo è in relazione a tutto il creato come espressione del microcosmo nel macrocosmo.

Essere identifica il presente, come momento di congiunzione tra passato e futuro. Eppure si sono persi i contatti con le proprie origini, come se ciò che precede fosse meno evoluto rispetto al presente. Abbiamo smesso di osservare al passato, quello spazio temporale che ci fa comprendere l'essenza immutabile. Ed è voltando le spalle al passato con disprezzo che poi si ricade negli stessi errori. Ma ciò che siamo oggi non è forse il risultato di ciò che eravamo ieri?

Edward Bach afferma che la causa di ogni malattia sia dovuta al mancato perseguire della via spirituale. Idem per Claudia Rainville, fondatrice dell'approccio di Metamedicina, che ha fatto del corpo umano una cartina tornasole per tutti quei disagi dell'animo che purtroppo, spesso la vita, l'educazione, la società ci inducono a soffocare, con la sola e unica risultante: il dolore, nel senso più ampio del termine.

Dunque come possiamo riappropriarci dello spirito, al fine di godere della salute del corpo e della mente? Sicuramente attraverso tanti strumenti, ma il più importante è la Natura. Ciò che vive fuori, vive dentro. Guardare, vivere e riconoscere la Natura ci porta alla via del benessere. Leonardo Da Vinci diceva 'La semplicità è il massimo raggiungimento'.

2.11 Il tempo.

La questione del "tempo", costituita dalle tre forme temporali passato, presente e futuro, ha da sempre incuriosito i sapienti di tutti i tempi, dai filosofi dell'antica Grecia ai fisici quantistici dell'epoca contemporanea.

Sant'Agostino nel IV° secolo, alla domanda "Cos'è il tempo?", rispondeva: "*Io so che cosa è il tempo, ma quando me lo chiedono non so spiegarlo*".

Un millennio prima, il filosofo greco Eraclito aveva coniato l'aforisma "Panta Rei", tradotto in "Tutto Scorre", volendo sottolineare che l'uomo non potrà mai fare la stessa esperienza due volte, dato che ogni ente è soggetto alla legge del mutamento.

Ma davvero il tempo scorre come una nave che naviga lungo il fiume?

Secondo alcuni non è così: è la nostra percezione a darci l'impressione del trascorrere del tempo, ma in realtà il tempo non "era" e nemmeno "sarà", il tempo "è".



Questo pensiero mi ha fatto riflettere, soprattutto nel campo del benessere. Mi sembra di capire che l'unica forma temporale che ci è data di vivere realmente è il presente, e poiché la Natura non sbaglia un colpo, viene da dire che sia l'unico spazio-tempo nel quale si possa "stare bene", mentre gli spazi-tempo passato e futuro possono causare disturbi.

Cosa voglio dire? L'essere umano, che è il connubio tra corpo, mente e spirito, attraverso le emozioni e i sentimenti percepisce e manifesta il mondo e *nel* mondo. E attraverso queste emozioni si intuisce il suo stato di salute fisica, mentale e spirituale. Molto spesso le persone che vivono costantemente focalizzati nello spazio-tempo del passato soffrono di uno o più dei seguenti disagi interiori, quali depressione, rabbia, malinconia, tristezza, rancore. Chi invece vive proiettato

nel futuro, come paura dell'ignoto, si ritroverà a soffrire di ansia, preoccupazioni, attacchi di panico, esaurimenti nervosi, tachicardia.

Chi vive mentalmente nel passato spesso si serve di psicofarmaci e/o antidepressivi, mentre chi è proiettato nel futuro farà abuso di tranquillanti e ansiolitici. Ma non è un caso: ogni giorno siamo bombardati da messaggi subliminali, attraverso i mass media, i quali distolgono la nostra attenzione dal "presente". Una bella trovata che porta le case farmaceutiche ad un business non indifferente. Tutto a discapito della nostra salute.

È dunque necessario comprendere che l'unica forma spazio-temporale che ci è data di vivere è il "presente", il resto è solo una percezione mentale che ci consente di collocare gli avvenimenti, un'illusione o se preferite un inganno.

Quando l'uomo vive nel "qui e ora", si trova in assenza di stress, la vera e unica causa di tutte le malattie. Quando invece vive una o più situazioni di stress, egli si trova nella modalità "lotta e fuggi".

Mi spiego. Il sistema nervoso autonomo è costituito dal sistema para-simpatico e simpatico. Questi due sistemi sono distinti eppure lavorano sinergicamente. Il primo è responsabile dei meccanismi di crescita, il secondo dei meccanismi di protezione. Attraverso il sistema parasimpatico, la cellula si trova in una condizione di apertura per poter acquisire sempre più informazioni e nutrienti dall'esterno, mentre il simpatico pone la cellula in uno stato difensivo al fine di proteggerla in caso di minaccia. L'attivazione del sistema simpatico deve, tuttavia, avvenire solo in casi di estrema necessità, poiché a differenza di quello parasimpatico, inibisce la produzione di energia vitale, bloccando la ricezione degli elementi nutritivi. È quello che succede quando abbiamo l'influenza e non abbiamo appetito: questo perché il nostro corpo sta conservando tutte le sue energie, comprese quelle che avrebbe utilizzato per digerire un pasto, per combattere il virus e per evitare che entrino in circolo altri batteri. Lo stress si manifesta quando il nostro corpo sente di trovarsi in una situazione di pericolo, emozionale e fisico.

Purtroppo però la persona media, soggetta a ripetute situazioni di stress, si trova a vivere in modalità “lotta e fuggi” per periodi troppo lunghi con il rischio di ammalarsi.

Tuttavia abbiamo alcuni strumenti molto efficaci che, in questi casi, possono darci una mano: la capacità di discernimento e l’istinto, quella vocina interiore che ci indica la strada giusta da percorrere, nonostante tutto. Un impulso viscerale, che è presente nel nostro DNA e che viene trasmesso di generazione in generazione.

Diamo ascolto al nostro cuore e alla nostra pancia.

Osho diceva “Pensate di meno. Sentite di più”.

Capitolo 3 Con le mani mi esprimo.

3.1 Io. Te. Noi. 1+1=3.

Nella numerologia il numero 3 rappresenta la gioia, la spensieratezza. Può essere paragonato ad un bambino che ama giocare e divertirsi, è gioviale, solare e allegro. Il suo ottimismo è contagioso, grazie anche all'entusiasmo che ci mette in ogni cosa che fa e quando parla di sé e dei suoi progetti. Molto creativo e seduttivo, ha molti interessi e preferisce lavorare con l'intuito piuttosto che con lo studio, questa dote innata gli permette di uscire da ogni situazione con disinvoltura, e se cade, cade in piedi. Ama moltissimo i piaceri della tavola, tant'è che spesso si lascia andare ai peccati di gola. Viene chiamato "il Giullare". Da millenni questo numero è indicato come magico per eccellenza, quasi un segno divino o infernale. Significa armonia, equilibrio, simboleggia la forza trascendente e riproduttiva, la perfezione. L'essenza del tre è ESPANSIONE. Il matrimonio del due dà luogo alla crescita e allo sviluppo del tre. E' il numero più creativo in assoluto, simbolo stesso della Creazione.

Credendo profondamente nell'energia che è presente in ogni cosa e persona, il mio trattamento nasce dal concetto di fusione tra due campi energetici, dell'operatore e del ricevente, e il nome lo spiega: Io. Te. Noi. L'energia dell'operatore (1) unita all'energia del ricevente (2) attraverso il contatto e l'ascolto, danno vita ad una terza nuova energia (3), così come le onde provenienti da due fonti diverse, si propagano ed incontrandosi creano una nuova onda. Così come Padre e Madre unendosi danno vita al Figlio. Ed è proprio in questo caso che azzardo ad affermare che la matematica talvolta è un'opinione:

$$1+1=3$$

3.2 Procedimento.

Prima di cominciare qualsiasi trattamento è buona regola effettuare la centratura: sono sufficienti pochi minuti di silenzio, portando l'attenzione sul cuore e ringraziando per avere l'opportunità di trattare la persona in questione, che si sta affidando a noi dandoci responsabilità e fiducia. Questo meccanismo ci porta in uno stato di pace, di calma interiore e di presenza. Qui e ora.

Posizionare sotto il lettino 3 cristalli:

- uno che rappresenti il corpo fisico, il radicamento, tormalina nera, diaspro rosso oppure ematite;
- uno che rappresenti l'amore e l'armonia, quindi il quarzo rosa;
- un altro che rappresenti la parte spirituale dell'essere umano come ad esempio il quarzo ialino o celestina.

Preparare una miscela di oli così composta: di base usare un olio di mandorle dolci, aggiungere 3 oli essenziali per rappresentare la parte bassa ossia radicamento, centrale quindi emozioni e amore, e alta del corpo nonché spiritualità, pace, entusiasmo.

- parte bassa: rosmarino - diuretico, tonificante epatico, tonico nervoso, ottimo per stimolare il sistema venoso e linfatico, drenante, combatte la fiacchezza stagionale, ipertensivo (quindi attenzione, assicurarsi che la persona da trattare non soffra di pressione alta; in alternativa usare olio essenziale al cipresso) 3 gocce;
- parte centrale: lavanda - armonizzante, antidepressivo, analgesico, diuretico, rilassante, utile in caso di sovraccarico di tensione e stress, ansia e insonnia, 3 gocce;
- parte superiore: arancio dolce – rilassante, stimolante della circolazione, migliora il tono dell'umore, efficace per contrastare ansia, palpitazioni,

nervosismo, indicato per soggetti astenici, passivi e bisognosi di carica energetica, 3 gocce.

Consiglio anche di posizionare una ciotola contenente acqua e una manciata di sale grosso, poiché il sale ha la peculiarità di catturare le energie negative che verranno smosse ed eliminate durante il trattamento.

POSIZIONE PRONA

Far accomodare il ricevente in posizione prona, mettersi in ascolto per qualche istante posizionando le mani su plesso solare e sacro. Nel frattempo formulare pensieri positivi per connettersi ad una frequenza benefica.

SCHIENA

- Oleazione in senso orario con espansione su tutta la schiena. Dal sacro fino alla spalla movimento avvolgente e alternato con entrambe le mani dal paravertebrale al fianco in apertura. Ritorno lungo il braccio con scarico sulla mano (3 volte)
- Alla terza ripetizione mano esterna sotto la spalla, con la mano interna scivolamenti lungo la colonna vertebrale con avambraccio da sacro a nuca (3 volte).
- Pulizia della scapola: la mano interna lavora la porzione scapolare; scarico finale con scivolamento lungo il braccio fino alla mano (3 volte).
- Ripetere sull'altro braccio.
- Armonizzazione della schiena, con movimenti circolari in apertura dal sacro alla testa in tre punti, sacro, dorso, trapezio (3 volte). Scivolamenti incrociati con avambracci sui paravertebrali.
- Impastamento del collo area trapezio/cervicale, sinistra, destra e in simultanea.

- Scarico area cresta iliaca con movimento circolare in senso orario.
- Armonizzazioni della schiena con movimenti ampi e circolari. Attraverso scivolamenti profondi portarsi a capo lettino: stiramento della zona cervicale.

GAMBE

- Scoprire la gamba sinistra. Oleare l'arto. Scivolamenti in andata, al ritorno mano interna sotto la gamba (oltre il ginocchio), mano esterna sul polpaccio, conclusione sul piede con entrambe le mani (3 volte).
- Mani sovrapposte partendo dalla caviglia, disegnare il numero tre ai lati (interno/esterno) della gamba; ritorno su coscia e gamba disegnando sempre il numero 3 (3 volte). Movimento circolare su coscia/gluteo verso l'interno. Impastamento del gluteo con mani a pugno. Ritorno sul piede con scivolamento.
- Piegare la gamba ad angolo retto. Impastamento e battiture con pugno sul plantare. Sollevare con entrambe le mani l'arto facendo presa sulla caviglia e dondolare. Distendere l'arto.
- Frizione dal piede all'anca e dal piede all'inguine (3 volte).
- Ripetere sull'altra gamba.
- Momento di ascolto sul sacro con dondolio.
- Invitare il ricevente a mettersi in posizione supina.

POSIZIONE SUPINA

ARTI INFERIORI

- Scoprire la gamba sinistra. Oleare l'arto. Scivolamenti energici in andata; al ritorno movimento incrociato sul quadricipite, mano interna sotto, mano esterna sopra con presa a panino (3 volte).

- Frizioni bimanuali in direzione del calcagno, una mano sul collo del piede, l'altra in corrispondenza della pianta (3 volte). Disegnare il numero 3 con tenar sulla parte interna del piede (3 volte).
- Piegare la gamba a 45°, movimenti circolari ai lati del ginocchio, con discesa da cavo popliteo a caviglia (3 volte). Spremitura del polpaccio partendo da caviglia in direzione del ginocchio con presa a manicotto. Frizioni con pressione interno ed esterno coscia, partendo dal ginocchio fino all'anca/inguine (3 volte).
- Distender la gamba. Disegnare il numero 3 su interno/esterno gamba (come posizione prona) (3 volte). Impastamento del quadricipite.
- Vibrazione di tutto l'arto dalla caviglia fino all'inguine, e scarico (3 volte).
- Ripetere sull'altra gamba.

ADDOME

- Mani sul ventre in ascolto per alcuni istanti. Oleazione addome e torace Pressione circolare in senso orario; partendo da colon ascendente, proseguire su colon trasverso e concludere su colon discendente disegnando un triangolo, mani sovrapposte (3 volte).
- Frizioni profonde dal ventre in direzione della cresta iliaca con eminenza tenar (3 volte), apertura del diaframma partendo al di sotto dello sterno seguendo il contorno costale: in simultanea invitare il ricevente ad eseguire inspirazioni ed espirazioni profonde (3 volte).

BRACCIA

- Oleazione del braccio sinistro, con frizione profonda dalla mano alla spalla, usando anche gli avambracci (3 volte).

- Una mano sul polso, l'altra esegue frizioni prima su avambraccio poi su tutto l'arto, partendo da polso fino a spalla (3 volte).
- Ritorno da spalla a mano, impastamento del palmo della mano con stiramento di ogni dito.
- Ripeto sull'altro braccio.

COLLO/VISO/CAPO

- Frizione ai lati delle clavicole, braccia fino al gomito (epicondilo). Ritorno passando sui deltoidi, trapezio e sfumare in zona cervicale (3 volte). Alla terza ripetizione stiramento della zona occipitale con mani a coppa.
- Con una mano sostenere e piegare la testa di lato, con l'altra eseguire frizioni dalla spalla al collo, fino ad oltrepassare l'occipite (3 volte su entrambi i lati).
- Frizione bimanuale circolare delle guance (invitare il ricevente a socchiudere leggermente la bocca per garantire un maggior rilassamento). Il movimento deve essere lento ed intenso. Ripetere 3 volte.
- Sfioramento naso labiale, degli zigomi, zona sopraccigliare, fronte. Ogni passaggio va ripetuto 3 volte.
- Disegnare il numero tre in corrispondenza dei temporalis.
- Stimolazione del cuoio capelluto. Torsione dei capelli con leggera tensione.
- Posizionare le mani sugli occhi, poi sulla nuca in ascolto.
- Ringraziare.

Al termine del trattamento è buona cosa lasciare al ricevente qualche minuto per riprendere coscienza di sé e di ciò che lo circonda. Raccomandarsi di scendere dal lettino lentamente onde evitare capogiri. Se necessario assisterlo in codesta fase.

Questo trattamento ha lo scopo di far raggiungere al ricevente un profondo stato di armonia ed equilibrio.

Capitolo 4 Operatore Olistico & Co.

4.1 Olismo: definizione e concetto.

La definizione tecnica di olismo può essere applicata in tutti i campi esistenziali. Etimologicamente la parola deriva dal greco "holos" che significa "tutto". L'olismo è il concetto che dice che la visione delle parti in concomitanza con la somma di tutte le parti diventa possibile solo attraverso un fattore integrativo immateriale, la coscienza, quindi la nostra spiritualità. Se guardiamo la cosa in termini cristiani, la spiritualità è Dio. Ma anche tutte le altre tradizioni religiose hanno la propria spiritualità: Alah nell'islamismo, Tao nel taoismo, e così via. Tutte hanno in comune la visione unitaria, dove la caratteristica fondamentale è l'essenza della Fede, come unità di tutte le cose ed eventi. D'altra parte la fisica quantistica afferma che l'osservatore influenza l'osservato, quindi non è possibile fare una netta differenza tra soggetto ed oggetto. Il sistema olistico è osservare nell'insieme, conoscere e demistificare: guardare il tutto per aiutare l'altro a raggiungere una conoscenza interiore che affonda le radici nella vita stessa.

In te stesso vi è la verità, in voi stessi troverete le risposte a tutte le domande.

Buddha disse "Siate la vostra fiamma".

Finora siamo sempre stati ingannati da tutte quelle scienze che hanno chiuso l'evoluzione spirituale in strutture rigide, categoriche, sclerotiche. Viaggiare interiormente significa risvegliare la propria anima, crescere, ritrovarsi, scoprirsi, comprendersi, perdonarsi per amarsi nuovamente. Attraverso le tecniche olistiche, spirituali, energetiche, si raggiunge il benessere psico-fisico, aumenta l'energia e ci permettono di trovare un po' di pace, la calma interiore, la nostra natura. La conoscenza scientifica, la conoscenza spirituale e la conoscenza di sé portano i

“soggetti” a una visione integrata della realtà, ovvero spingono alla prospettiva del tutto e le singole sinergie sono collegate tra loro da una costante interazione.

4.2 L'Operatore Olistico: chi è costui?

Secondo il Regolamento Aspin **l'Operatore Olistico è:**

"Un facilitatore della salute e dell'evoluzione integrata. Opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate" per ritrovare l'armonia psico-fisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, culturali e spirituali. Si premura di verificare su di sé la bontà e l'innocuità dei metodi che intende utilizzare, prima di estenderli ad altri, sapendo che dovrà comunque essere in grado di adattarli allo stile di vita ed alle credenze dei suoi clienti, senza porsi in condizioni conflittuali con loro.

Opera consapevolmente sulla coscienza umana per orientare l'attuale stato del pianeta verso una direzione positiva e sostenibile, con l'obiettivo di favorire una cultura olistica ed un'educazione spirituale, volte a migliorare l'utilizzo delle risorse umane e la condivisione delle conoscenze.

Non è un operatore sanitario, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche e psichiche, non prescrive medicine o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale, anzi ci collabora, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche, al fine di promuovere il benessere globale della persona. Si rende inoltre disponibile ad esporre in modo circostanziato, in particolar modo con i suoi clienti e gli operatori sanitari, i possibili vantaggi che potrebbero derivare dall'integrazione dei diversi saperi e metodiche."

Dunque, da questa descrizione mi pare di capire che ci sia posto per tutti: evviva!

Facendo sempre riferimento al Regolamento Aspin, all'art. 2 viene dichiarato che per l'ammissione di qualifica di Operatore Olistico è necessario il diploma di scuola media inferiore, una formazione di durata almeno biennale in tecniche olistiche e il

titolo rilasciato da una scuola di specializzazione. Nell'art. 6 invece si parla di formazione permanente: cosa significa? Significa che per mantenere tale qualifica professionale è indispensabile sostenere un aggiornamento professionale delle proprie conoscenze e abilità professionali. In che modo? Attraverso il conseguimento in un triennio di almeno n. 150 crediti formativi (ECP), che sono attribuiti secondo i criteri stabiliti dalla Commissione di Accreditamento, che attribuisce ad ogni singolo corso ed a specifici eventi formativi e culturali accreditati il relativo numero di ECP sulla base del numero di ore e di altri parametri individuati dalla Commissione stessa. Per i corsi online tali ECP sono pubblicati permanentemente nei siti www.erasacra.com e www.accademiaopera.it, mentre per i corsi svolti in aula i crediti formativi sono attribuiti di volta in volta.

4.3 Legge 4/2013.

Lo statuto delle professioni non regolamentate entra in vigore il 10 febbraio 2013. È stata infatti pubblicata in Gazzetta Ufficiale il 26 gennaio 2013, n. 22 la Legge 14 gennaio 2013, n.4. le nuove norme definiscono "professione non organizzata in ordini o collegi" l'attività economica, anche organizzata, volta alla prestazione di servizi o di opere a favore di terzi, esercitata abitualmente e prevalentemente mediante lavoro intellettuale, o comunque con il concorso di questo, con esclusione delle attività riservate per legge a soggetti iscritti in albi o elenchi ai sensi dell'articolo 2229 c.c., e delle attività e dei mestieri artigianali, commerciali e di pubblico esercizio disciplinati da specifiche normative. Si introduce il principio del libero esercizio della professione fondato sull'autonomia, sulle competenze e sull'indipendenza di giudizio intellettuale e tecnica del professionista. Si consente inoltre al professionista di scegliere la forma in cui esercitare la propria professione riconoscendo l'esercizio di questa sia in forma individuale, che associata o societaria o nella forma di lavoro dipendente. I professionisti possono costituire

associazioni professionali (con natura privatistica, fondate su base volontaria e senza alcun vincolo di rappresentanza esclusiva) con il fine di valorizzare le competenze degli associati, diffondere tra essi il rispetto di regole deontologiche, favorendo la scelta e la tutela degli utenti nel rispetto delle regole sulla concorrenza. Le associazioni possono costituire forme aggregative che rappresentano le associazioni aderenti, agiscono in piena indipendenza ed imparzialità e sono soggetti autonomi rispetto alle associazioni professionali che le compongono, con funzioni di promozione e qualificazione delle attività professionali che rappresentano, nonché di divulgazione delle informazioni e delle conoscenze ad esse connesse e di rappresentanza delle istanze comuni nelle sedi politiche e istituzionali.

4.4 Codice Deontologico.

Art. 1 - Definizione

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013.

Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa.

Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

Art. 2 - Potestà disciplinare - Sanzioni

L'inosservanza dei precetti, degli obblighi e dei divieti fissati dal presente Codice di Deontologia e ogni azione od omissione, comunque disdicevoli al decoro o al corretto esercizio della professione, sono punibili con le sanzioni disciplinari previste dal Consiglio Direttivo del Centro di Ricerca Erba Sacra.

Art. 3 - Doveri degli Specialisti

Dovere dello specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e

della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia.

La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione

L'esercizio della pratica olistica è fondato sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura.

L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dello specialista sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. Lo specialista non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale.

Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento.

I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione.

Lo specialista ha il dovere di informare che la sua attività professionale è svolta in applicazione della legge 4 del 14 gennaio 2013.

Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli specialisti in corso di formazione.

Art. 6 - Responsabilità

E' responsabilità dello specialista:

- fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte;
- dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;
- praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti;
- astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi;
- agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra specialista e cliente;
- ricordare sempre al cliente che la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso; i percorsi di ricerca, sia

del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dello specialista aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art. 7 – Correttezza professionale

E' eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

E' eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali.

Art. 8- Obbligo di non intervento

Lo specialista del settore olistico, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico.

Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità lo specialista, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

Art. 9- Segreto professionale

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

Art. 10 - Documentazione e tutela dei dati

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici.

Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino.

Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse.

Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

Art. 11 - Aggiornamento e formazione professionale permanente

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone.

Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona.

Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

Art. 13 - Competenza professionale

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare.

Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

Art. 14- Informazione al cliente

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà allo specialista di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga lo specialista a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

Art. 15 - Onorari professionali

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. Lo specialista è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi.

I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime.

Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela.

Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale.

Art. 16 - Pubblicità in materia olistica

Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni. La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Art. 17 - Rispetto reciproco

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale.

Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione.

Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze.

Art. 18- Rapporti con il medico curante

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il

consenso per il trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Art. 19- Supplenza

Lo specialista che, **con il consenso del cliente**, sostituisce nell'attività professionale un collega è tenuto, cessata la supplenza, a fornire al collega sostituito le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati, al fine di assicurare la continuità di trattamento.

Art. 20 - Doveri di collaborazione

Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente.

Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

Art. 21 – Disposizioni finali

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle leggi dello Stato, delle Regioni e dalle normative vigenti.

4.5 Biglietto da visita.

Il biglietto da visita spesso viene sottovalutato, eppure è uno strumento immediato di comunicazione, con lo scopo di promuovere noi stessi e la nostra attività e farci risaltare. Per questo è molto importante e addirittura è da considerarsi il primo vero contatto tra noi e i nostri possibili clienti. Tale biglietto deve essere completo di tutte le informazioni necessarie per essere contattati, quindi:

- Nome, cognome;
- Professione;
- Sito web/blog;

- E-mail;
- Indirizzo;
- Numero di telefono, cellulare, fax.

A queste informazioni si possono aggiungere altri contatti tipo facebook, skype, linkedin, etc... Le dimensioni del biglietto devono garantire la comoda conservazione all'interno del portafogli. Immagini, colori, dimensione e tipologia del carattere sono altri elementi fondamentali che fanno la differenza. Queste sono le regole di base di un buon biglietto da visita.

Noi Operatori Olistici, essendo iscritti al Registro Professionale ASPIN, abbiamo l'onere di segnalare il nostro numero di registrazione.

Senza entrare nel merito della grafica, che non è di mia competenza, il biglietto da visita dell'Operatore Olistico deve contenere le seguenti informazioni:

Greta Guaitoli

Operatore Olistico Professionale

Tecniche del massaggio per il benessere bionaturale

Disciplinato ai sensi della Legge 4/2013

Reg. Prof.le Aspin nr....

Cell...

e-mail...

Arricchire il biglietto da visita specificando le varie tipologie di trattamenti olistici che svolgiamo è sicuramente un valore aggiunto alla nostra immagine e qualifica.

Capitolo 5 Futuro: cosa voglio?

Con tutto quello che è stato scritto, al paragrafo "il tempo" qualcuno direbbe: ma il futuro non è quello stato mentale che porta a preoccupazione e ansia?

Risposta: ni.

Confermo in toto quanto espresso nelle pagine precedenti, ma c'è da considerare una piccola eppure importante caratteristica: non è il cosa, ma il come a fare la differenza. Sarebbe riduttivo vivere "alla giornata" senza scopo alcuno da raggiungere. I tempi dei figli dei fiori sono passati. È giunto il momento di dare ascolto a se stessi e perseguire la propria strada.

E allora anch'io, come tutti, voglio realizzare i miei sogni!

Dunque cosa mi auguro?! Avviare un'attività tutta mia nel settore dell'olismo? Io ce la metto tutta. È mia intenzione approfondire la conoscenza dei cristalli, l'importanza dell'alimentazione e la psicologia. Ma sicuramente, prima di ogni altra cosa, mi auguro di dare sempre ascolto a quella vocina interiore che mi indica il cammino, nonostante le difficoltà e le opinioni altrui, nonostante la società, le frasi fatte, e l'insoddisfazione della gente che, per sopravvivere, tende a schiacciare le ambizioni degli altri per sentirsi meno inferiore. Per mia fortuna sono circondata da persone che mi sostengono e che mi vogliono bene.

Nutro profonda gratitudine per il lavoro che svolgo da quasi tre anni a questa parte: mi ha permesso molto, anzi moltissimo. Tuttavia è ora di cambiamento, è ora di concretizzare tutto ciò che ho imparato e di trasmetterlo agli altri. Perché è solo donando che si riceve. Non è chiedendo un abbraccio, che si riceve un abbraccio. Ma è donandolo che lo si riceve. Questa è una delle tante leggi universali che regola il Creato, esattamente come la forza di gravità e la legge di attrazione.

In questi ultimi tre anni ho capito che la condivisione è lo strumento più grande che abbiamo per provare, manifestare e ricevere amore, nel significato più ampio, intimo e profondo del termine. L'uomo è un animale socievole, è nella sua natura più profonda amare, condividere, trasformarsi, stare con gli altri, con la natura. E nel numero tre si racchiude il significato di famiglia: madre, padre e figlio. Non solo la famiglia che conosciamo tutti, ma anche la famiglia che creiamo con noi stessi: il nostro yin e yang che danno vita a una nuova creatura: il nostro operato, che si manifesta attraverso il ricevente. Operatore e Ricevente insieme.

"Happiness only real when shared.

La felicità è reale solo quando condivisa."

dal film "Into the wild"

Capitolo 6 Ringraziamenti.

C'è stato un momento nella mia vita, in cui mi sono affidata alla gratitudine come mai avevo fatto in tutta la mia vita. In totale crisi lavorativa, non riuscivo a vedere nulla di buono, provavo solo frustrazione e un profondo senso di ingiustizia. Eppure la pratica regolare e sincera della gratitudine mi ha offerto un punto di vista diverso, nuovo, fresco con un inevitabile cambiamento della vita stessa in positivo ed una vera e propria salvezza. Questo perché la gratitudine viaggia su frequenze molto alte che a loro volta attirano "cose" dalle frequenze molto simili. La gratitudine è senz'altro lo strumento più potente per fare arrivare nella nostra vita ciò che desideriamo. Da allora non ho mai smesso di praticarla: ogni giorno mi sveglio, felice di questa vita, delle opportunità che si presentano davanti ai miei occhi, delle persone che mi circondano, delle cose che ho e anche di quelle che non ho, del sole, della pioggia, della notte insonne e di quella invece ristoratrice, della sveglia presto del mattino e delle belle dormite.

E allora dico GRAZIE!

Al mio amico Fabio che ha acceso in me la curiosità di avvicinarmi al mondo dei massaggi. A Neno che mi ha fatto conoscere il libro "The Secret".

Ringrazio dal profondo del cuore tutte le persone che ho incontrato lungo questo percorso: in particolare alle ragazze che insieme a me stanno tagliando il traguardo "Operatore Olistico". Evviva!

Dico GRAZIE a Mirella: per me non è stata solo un'insegnante, l'ho sentita anche mamma, amica, sorella.

GRAZIE a Sebastiano, per la sua disponibilità, serietà e simpatia.

Ovviamente GRAZIE ad Erba Sacra e a tutti gli insegnanti, sempre carini, disponibili e professionali.

Ringrazio i miei genitori che, nella loro semplicità, hanno saputo sostenermi nei momenti difficili con amore e discrezione, senza mai invadere i miei spazi.

Ringrazio le mie sorelle Elisa e Alessia: sono un dono sacro, speciale, che Dio le benedica!

Alle mie amiche ciozze, donne straordinarie, demenziali, assurde e bellissime: che bello avervi incontrate, sono fortunata! Vi amo! Grazie!

A Filippo. Sì, proprio a te, amore mio: per tutte le volte che dici "Io sono ciò che sono". In questa frase si racchiude il senso più profondo dell'essere umano, io sono ciò che sono: eccomi sono qui, nuda, con le mie fragilità, i miei punti forti, con i miei pregi e miei difetti, con la mia ingenuità e la mia ignoranza, con quello che so e quello che ancora devo conoscere, senza maschere. Attraverso queste parole tu mi hai insegnato quanto sia importante mostrarsi per ciò che si è, senza paure. A te dico grazie, e tanto di più!

Grazie a me stessa e al Dio che è in me. Alle mie ansie, fatiche, gioie, soddisfazioni, crisi, lacrime, sorrisi, emozioni.

E ringrazio anche il dolore, da lì è cominciato il mio risveglio. Un dolore che a poco a poco si è trasformato in opportunità, speranza e amore. In ogni situazione c'è sempre la possibilità di scegliere, anche di fronte al dolore: abbandonarsi ad esso, oppure reagire, ricostruendo tutto ciò che è stato distrutto, per un nuovo, meraviglioso cambiamento ed inizio.

"Le rovine sono un dono. La distruzione è la via per la trasformazione."

dal film "Mangia. Prega. Ama"

Capitolo 7 Bibliografia & Co.

- *Federico Bassetti – Cristalloterapia (dispensa)*
- *Michael Gienger – L'arte di curare con le pietre*
- *Rhonda Byrne – The Secret (libro e dvd)*
- *Marco Fincati – RQI Il segreto dell'auto-star-bene*
- *Timothy Da Costa – Life Stretching*
- *Claudia Rainville – Metamedicina, ogni sintomo è un messaggio*
- *Eric Stevan Yudelove – Il Tao e l'Albero della Vita*
- *Susanna Berginc – Chi 6? Numerologia dell'anima con Oli essenziali e Fiori*
- *Fonti internet (Wikipedia e altro)*
- *Film "Into the wild – nelle terre selvagge" – regista Sean Penn*
- *Film "Mangia. Prega. Ama." – regista Ryan Murphy*