



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
PER LA CONOSCENZA E PER LO STUDIO DI DISCIPLINE
ORIENTATE AL BENESSERE PSICOFISICO DELLA PERSONA

Formazione Professionale per Operatore Olistico
Indirizzo: Psico-Aromaterapia

TITOLO:
"A braccetto con l'anima, il mio viaggio tra gli aromi"

Elaborato finale di LAURA MORANDI
Numero registro ASPIN FORM-782-OP
Relatore Renato Tittarelli
Giugno 2019



INDICE

PREFAZIONE

INTRODUZIONE

CHI SONO, PERCHÉ VIVERE IL DOLORE NELLA PROPRIA ESPERIENZA DI VITA, PORTA A
“SENTIRE” DI PIÙ

LA SALUTE E IL BENESSERE AI TEMPI DEI GRECI E ROMANI

AI GIORNI NOSTRI MI PIACEREBBE FOSSE CHIAMATA COSÌ: SALUTE SPIRITUALE O
DELL'ANIMA

IL MIO INCONTRO CON LA PSICO AROMATERAPIA ERA SCRITTO

LA PSICO AROMATERAPIA

IL RACCONTO, LA FIABA, IL TEATRO, IL CARNEVALE... ARTI MAGICHE UTILIZZATE FIN
DALL'ANTICHITÀ PER DARE LIBERA ESPRESSIONE ALL'ANIMA

COME EDUCARE L'ANIMA, L'IMPORTANZA DELL'ASCOLTO

L'ESSENZA... LA MADRE TERRA

GLI OLI ESSENZIALI

L'INTELLIGENZA SILENZIOSA E SCONOSCIUTA DELLE PIANTE

IL PROFUMO E L'INTELLIGENZA OLFATTIVA, PERCEZIONE E OLFATTOTERAPIA

L'OLFAZIONE... QUANDO LA PIANTA SI RACCONTA E CI ACCOMPAGNA NEL SUO VIAGGIO

IL BAMBINO INTERIORE, ASCOLTARLO, ABBRACCIARLO E GUARIRLO

LA TEORIA DEI QUATTRO ELEMENTI: FUOCO, ARIA, ACQUA, TERRA

I TEMPERAMENTI IPPOCRATICI LEGATI AI QUATTRO ELEMENTI

OLI ESSENZIALI COLLEGATI A CHAKRA, ELEMENTI, PIETRE, COLORI, PIANETI

LE DEE DENTRO DI NOI, IL SACRO FEMMINILE

I RUOLO DELLA DONNA NELLO SCIAMANESIMO: IL POTERE FEMMINILE

EROS SACRO

SESSUALITÀ E AROMATERAPIA

SESSUALITÀ E PROFUMI NELLA STORIA

OLI ESSENZIALI E AMORE PER SE STESSI

IL PROFUMO AFRODISIACO DEGLI OLI ESSENZIALI

IL RISVEGLIO: LA MERAVIGLIA DI TORNARE A VEDERE E SENTIRE

DOVE MI STA PORTANDO ORA LA MIA ANIMA

CONTATTARE LE PROPRIE RISORSE AFFINCHÉ POSSANO ESSERE D'AIUTO AGLI ALTRI

L'OPERATORE OLISTICO

AROMATOUCH TECHNIQUE

RINGRAZIAMENTI

BIBLIOGRAFIA

PREFAZIONE

Tutti noi ricerchiamo, sin da bambini, un modo per essere felici. Lo facciamo a tutte le età e in ogni momento della vita, dando alla felicità sembianze sempre nuove e diverse. C'è chi lo ritiene un diritto e chi invece lo considera un obiettivo da raggiungere a costo di molti sacrifici: essere felici è una condizione dell'esistenza alla quale tutti, indistintamente, aspiriamo.

Il 31 ottobre 1823 Giacomo Leopardi scriveva nello Zibaldone che "la felicità non è che il compimento". Il poeta di Recanati aveva compreso che la diffusa infelicità, della sua e di altre epoche (anche la nostra), è causata dalla mancanza di passioni felici e aveva ragione. Affamato di vita e di infinito come era, aveva compreso quale fosse il metodo per non rimanere schiacciati dalla sofferenza e in qualche modo lo praticò durante tutta la sua esistenza.

Oggi di felicità si parla ovunque, nei talk televisivi, nei social, nelle chat tra amici. Se ne parla con affanno, come se conquistarla fosse un'impresa titanica. La si racconta come una meta inarrivabile, una conquista per pochi, un qualcosa o un qualcuno da possedere, uno status economico o sociale, un amore. Tutte cose che fanno essere la felicità un derivato delle condizioni che sperimentiamo intorno, non dentro di noi. Ed è questo, probabilmente, il motivo per cui siamo tanto infelici. La felicità è un'emozione. Essa è la compiuta esperienza di ogni appagamento (definizione che ne dà il dizionario). La "compiutezza" è la caratteristica che rende l'esperienza appagante.

Proprio come scriveva Leopardi nello Zibaldone, e non c'è nulla che possa anche solo lontanamente paragonarsi ad uno stato di felicità, se non ciò che senti nel cuore come compiutamente realizzato.

Nel film "La Ricerca della Felicità", diretto dall'italiano Gabriele Muccino, la vita di Chris Gardner, imprenditore milionario che nei primi anni '80 visse il dramma della vera povertà, con un figlio a carico e senza una casa dove poterlo crescere, è scandito da "capitoli". Il protagonista, che è anche voce narrante della storia, definisce ogni parte della sua esistenza alla luce dei fatti che la caratterizzano.

L'ultima parte della pellicola, corrispondente alla realizzazione, alla riuscita, alla soddisfatta conquista di ciò per cui si era maggiormente impegnato, lui la chiama "felicità". "Questa parte della mia vita, questa piccola parte della mia vita", dice, "si può chiamare felicità". È il senso di totale e compiuto appagamento per quel momento così intenso della vita a fargli provare la vera felicità, ma la porzione di esistenza a cui fa riferimento è "piccola".

Vuol dire che la felicità non è durevole. La felicità è legata ad un momento, a qualcosa che accade in noi. Che la vita, in fondo, è l'insieme di tanti eventi, belli e brutti. La felicità è l'apice di un cammino, il sentimento che proviamo quando ci sentiamo davvero appagati per ciò che abbiamo realizzato.

Ne "Il Piccolo Principe", romanzo scritto da Antoine De Saint-Exupéry, la felicità è legata alla contemplazione di una rosa. "Se qualcuno ama un fiore di cui esiste un solo esemplare in milioni e milioni di stelle, questo basta a farlo felice quando lo guarda". È un pensiero

struggente, carico di quell'amore vero che è fonte della più immensa delle felicità. Quando il Piccolo Principe cerca di capire se le spine dei fiori possano avere un ruolo utile nella difesa delle rose, inizia a capire che la sua rosa è speciale. Quel fiore che fino a quel momento era stato l'unico esemplare di una varietà a lui cara, rischiava di estinguersi. Il suo timore era che una pecora potesse mangiare la rosa con tutte le spine e il solo pensiero gli genera un grande dolore. La rosa era una fonte di felicità per lui e quella felicità sarebbe scomparsa se il fiore non ci fosse stato più.

A volte dimentichiamo come si fa ad essere felici e quando lo siamo abbiamo paura di perderci. Per paura che lo stato di grazia non sia durevole, lo svuotiamo di ogni significato e finiamo per non goderne pienamente. La diffusa infelicità del nostro tempo è dovuta all'incapacità di farsi carico di chi e cosa si ama. È quella che viviamo l'epoca delle emozioni di superficie, delle amicizie su Facebook, dei destini costruiti sulle orme dei grandi monopoli tecnologici che hanno modellato l'umanità nell'ultimo decennio.

In un mondo che sta perseguendo l'ambizioso progetto di fondere uomo e macchina, che cosa significherà essere felici? Gli antichi dicevano che le stelle influenzano i fatti della vita. Se in una notte qualunque contemplassimo il cielo, ci sentiremmo probabilmente inadeguati al cospetto dell'immensità. Questo non sentirci all'altezza ha reso la felicità più difficile da raggiungere. Abbiamo smesso, in un certo senso, di desiderare qualcosa che vada oltre noi stessi. L'assenza di desideri è tra le maggiori cause di infelicità per l'uomo.

Lo scrittore Igor Sibaldi, che di questo tema ha fatto un cavallo di battaglia, è convinto che i desideri siano uno strumento potentissimo di conoscenza, l'unico in grado di farci trovare la via della felicità. E non una felicità qualunque, ma la nostra! L'unica per cui valga la pena vivere. Anche lui, esperto di filologia, come gli antichi guarda alle stelle, ma non per ammirarle come un appassionato di astronomia. Le guarda pensando che il "desiderare", sia un atto bellissimo. De-sidera, letteralmente mancanza di stelle, significa accorgersi che nel nostro cuore c'è qualcosa di più di quel che, fino a quel momento, le stelle ci stanno concedendo.

Quando scopriamo i nostri veri desideri, non quelli alla superficie, ma quelli alle pendici del nostro animo, una scia di fuoco penetra attraverso gli occhi nel fondo del nostro IO e lo fa sentire meritevole di bellezza. È allora che si fa strada in noi la fiducia che sia possibile cambiare tutto, il senso stesso della nostra vita. È questo il momento in cui siamo "rapiti" dallo stupore di scoprire chi siamo davvero, al di là dei giudizi altrui. Quando iniziamo a desiderare, diventiamo frequentatori di spazi celesti e ci sentiamo parte di quel tutto che è la trama vivente sulla quale si intesse l'insieme degli eventi della nostra vita.

Secondo il ricercatore americano Gregg Braden, la gratitudine e l'apprezzamento che ne derivano sono così potenti da rilasciare nell'organismo ormoni che sostengono la vita e rafforzano perfino il sistema immunitario. Solo la fedeltà ai nostri più intimi desideri ci rende in grado di afferrare la felicità quando arriva. Occorre allora trasformare ciò che ci è capitato fino ad allora in scelta, ciò che è presente nella nostra vita in desiderio, ciò che abbiamo intrapreso in passione. Per farlo dobbiamo parlarci in modo franco, sincero e usare un

linguaggio che venga compreso dal nostro profondo inconscio sommerso, così come nello stesso tempo interpretare la simbologia che utilizza la nostra anima per parlarci, per farci capire che qualcosa dovrebbe essere cambiato ma soprattutto “ascoltato”. Solo i più superficiali possono credere che la felicità e la gioia siano la stessa cosa.

Ecco che allora occorre coltivare noi stessi, prenderci cura di noi come esseri viventi, essere capaci di un destino inedito ogni giorno della vita. In altre parole è necessario, direbbe lo scrittore Alessandro D'Avenia, adottare “un metodo per la felicità duratura, uno stare al mondo che dia il più ampio consenso possibile alla vita senza rimanere schiacciati dalla sua forza di gravità, senza soccombere a sconfitte, fallimenti, sofferenze, anzi trasformando questi ultimi in ingredienti indispensabili a nutrire l'esistenza”. Quando e se ciò avviene il nostro spazio interiore si amplia a dismisura, fino a farci toccare il cielo. È allora che le stelle entrano in noi, che tutto diventa più comprensibile, che ritroviamo intatti, nel fondo del cuore, i sogni e i desideri di quando eravamo bambini, incredibilmente immuni al logorio del pensiero adulto.

Ciascuno di noi, prima o poi, nella vita, ha a disposizione quel minuto di chiarezza necessario a capire chi si è e dove si vuole andare. La felicità appartiene a chi accetta di percorrere la via della consapevolezza, che è crescita interiore e percorso di conoscenza. Del resto, come dice D'Avenia (scrittore e insegnante contemporaneo, che nel 2000 si laurea in lettere classiche alla Sapienza di Roma, poi vince il dottorato di ricerca, a Siena, completandolo nel 2004, con una tesi sulle sirene in Omero e sul loro rapporto con le Muse, nel mondo antico), “(o cercando) l'infinito fuori, si scopre di averlo dentro”. È questo il senso della vita, è questa la vera felicità.

Vivere non ha nulla a che vedere con il sopravvivere. Molti passeggiano, si lasciano scivolare addosso i giorni, senza comprendere che il nostro tempo è limitato e che siamo qui per fare, per osare.

Siamo qui per provare, sperimentare, amare, talvolta anche lottare per raggiungere ciò che desideriamo e realizzarci.

Il mondo appartiene a chi osa e bene lo esprime *Charlie Chaplin* nella sua splendida poesia *Vivi*.

*“Ho tenuto qualcuno tra le mie braccia per proteggerlo; mi sono fatto amici per l'eternità.
Ho riso quando non era necessario, ho amato e sono stato riamato, ma sono stato anche respinto.
Sono stato amato e non ho saputo ricambiare. Ho gridato e saltato per tante gioie, tante.
Ho vissuto d'amore e fatto promesse di eternità, ma mi sono bruciato il cuore tante volte!
Ho pianto ascoltando la musica o guardando le foto. Ho telefonato solo per ascoltare una voce.
Io? Sono di nuovo innamorato di un sorriso.
Ho di nuovo creduto di morire di nostalgia e... ho avuto paura di perdere qualcuno molto speciale*

(che ho finito per perdere)...

Ma sono sopravvissuto! E vivo ancora! E la vita, non mi stanca... E anche tu non dovrai stancartene. Vivi!

È veramente buono battersi con persuasione, abbracciare la vita e vivere con passione, perdere con classe e vincere osando, perché il mondo appartiene a chi osa!"

Charlie Chaplin



Bisogna osare essere noi stessi, riprendere il nostro destino tra le mani e comprendere che la responsabilità di tutto ciò che ci succede è totalmente nostra. Solo così possiamo rispondere alla vita e alle sue circostanze in maniera costruttiva.

Non è una cosa facile, soprattutto all'inizio. Il disagio che può avvolgerci è grande. Più facile è rimanere intrappolati nella lamentela, dare la colpa agli altri.

Ma quando diventiamo consapevoli del potere che abbiamo, diventiamo capaci di trasformare ogni avversità a nostro vantaggio, rendendo la nostra vita il miglior quadro che sia mai stato dipinto, di cui solo noi saremo i premiati autori.

INTRODUZIONE

Ho voluto intraprendere questo “viaggio” e chiamarlo proprio così perché questa parola mi accompagna fin dall’inizio del mio percorso di crescita, di trasformazione e risveglio. Quando il mio maestro Fausto Bombardelli mi disse “*Buon Viaggio*”, quel primo giorno di tanti anni fa non capivo bene il senso... di quel viaggio alla ricerca della libertà.

Essere liberi è una frase che viene spesso non compresa al meglio, non significa infatti non avere un fidanzato o un lavoro stabile o qualsivoglia cosa strana, la libertà è quella che sentiamo quando possiamo essere noi stessi, quando ci liberiamo da tutti i condizionamenti e i fatti a noi sconosciuti del passato per poter vedere, sentire, toccare, gustare e odorare la vita a pieni sensi senza paura del giudizio e senza timore di sbagliare.

Esseri liberi implica un grande coraggio, una grande forza interiore e tanta pazienza nell’aspettare che il frutto sia maturo per poter coglierlo, osservando nel frattempo ogni minuscolo cambiamento. Credo possa essere paragonato al vivere della natura, che silenziosa affronta ogni sfida e aspetta il momento per sbocciare, senza curarsi di ciò che accade intorno perché il suo compito è semplicemente essere ciò che è e vivere secondo quel momento.

Oggi sento che ho davvero nuovi occhi per vedere, nuovi orecchie per sentire, nuova pelle per toccare e percepire, nuove labbra per pronunciare, nuovo naso per odorare il profumo della vita e soprattutto un cuore nuovo e vibrante ad ogni impulso che emana ogni nuova strabiliante emozione.

Il viaggio è un cammino di scoperte, è un continuo sorprendersi davanti a qualsiasi elemento della natura, cosa, persona o evento, stupirsi dell’emozione che si prova contattando un ricordo che sembrava dimenticato e sepolto, gioire di vero cuore per tutte le sensazioni che arrivano ad avvertirci, per proteggerci, per farci essere più svegli e attenti, perché la vita è un viaggio davvero straordinario, ma non si ripeterà più, per questo cogliere ogni attimo prezioso non solo è una grande opportunità per evolvere, ma è anche una nostra responsabilità nei confronti dei nostri figli e del tutto!



*“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell’aver nuovi occhi”
Marcel Proust*

**CHI SONO,
PERCHÉ VIVERE IL DOLORE NELLA PROPRIA
ESPERIENZA DI VITA, PORTA A “SENTIRE” DI PIÙ**

Mi ritrovo all'età di 47 anni a scrivere la mia prima tesi, è entusiasmante come questo lavoro mi ha dato modo di riflettere sulla mia vita e fare un viaggio a ritroso nei miei ricordi. Sento che ora è la mia Anima a guidarmi, ma osservando dall'alto il mio percorso fino a qui ho la conferma che sono sempre stata guidata da una forza superiore più grande o più elevata di me, così ho deciso di condividere un po' della mia storia.

Fin da piccola mi sentivo una bambina “strana” mi piaceva andare alla parrocchia per cantare, per stare con gli altri e amavo soprattutto quando venivano i missionari: ascoltavo i loro racconti, guardavo i volti dei bambini di un altro colore e pensavo che un giorno anche io sarei andata a portare il mio aiuto, sognavo la mia presenza in quei luoghi così tanto disagiati ma dove tutti mostravano sempre un meraviglioso sorriso sincero.

Anche a scuola mi ritrovavo spesso a tralasciare i miei compiti per aiutare compagni in difficoltà e fortunatamente la mia maestra, che adoravo ed era reciproco il sentimento, spiegò alla mia mamma che quello era un dono prezioso e che non dovevo essere sgridata per questo ma incoraggiata.

Leggevo molto da piccola, ero attirata dal fascino del mistero, era come se vivessi in un tempo che non era il mio e grazie ai racconti dei libri potessi viaggiare in luoghi sconosciuti e immaginare di essere ogni volta un personaggio diverso. Mi entusiasmava, mi rintanavo nel mio mondo forse perché già allora sentivo il desiderio di scoprire chi ero veramente e cosa ero venuta a fare qui di importante, ascoltavo incantata i racconti della mia nonna che mi ha cresciuta con tanto amore. I miei genitori lavoravano molto ma avevamo la fortuna di abitare con i nonni che per me sono stati davvero preziosi.

Crescendo, tutta la magia del periodo fanciullesco un po' svaniva e dopo la scuola superiore per diventare segretaria d'azienda, ho trovato lavoro come impiegata, all'inizio ero felice avevo uno stipendio e mi sentivo grande ed autonoma ma nell'arco di due anni mi accorsi che stavo morendo a poco a poco, spenta nella mia creatività, soffocata in quell'ufficio.

Oggi mi rendo conto che proprio lì è iniziato il mio viaggio alla ricerca della *libertà*, a 22 anni mandai all'aria i miei studi e il mio lavoro *sicuro* e presi la mia prima decisione di cambiare completamente strada, mi resi conto subito che stavo andando contro tutti, per me era normale ricercare qualcosa di più in sintonia con me, ma venivo puntualmente scoraggiata, distolta dal mio desiderio di poter realizzare il mio sogno. Secondo chi mi stava intorno avrei dovuto semplicemente trovare un lavoro, farmi una famiglia e poi aspettare la vecchiaia come fanno tutti, ma io ero diversa, volevo essere libera di ricercare, sperimentare, viaggiare.

Ovviamente la mia famiglia, molto rigida su questo aspetto, non mi ha permesso di scegliere liberamente. Nel frattempo mi ero anche fidanzata e anche lui mi ostacolava molto. Io troppo giovane, innamorata, ingenua e credulona non ho tirato fuori quella ribelle un po' matta che

c'è in me per fare un colpo di testa e magari mollare fidanzato, famiglia, luogo di nascita per andarmene, ma ho intrapreso un cammino lento e silenzioso, poco evidente agli occhi degli altri e magari anche mascherato sotto svariate vesti di lavori, perché ancora non sapevo bene dove stavo andando, ma ho scelto di ascoltare il cuore.

Oggi sono consapevole che era la mia anima a guidarmi in quel percorso davvero coraggioso, sentivo che ero attirata dalla bellezza e iniziai a collaborare con mia sorella che lavorava come parrucchiera. Dopo qualche tempo lei iniziò ad accusare dei malesseri, si sentiva sempre stanca, ogni tanto finiva al pronto soccorso e le dicevano che era stressata, che aveva l'ansia, che soffriva di attacchi di panico e avrebbe dovuto *calmarsi*, assumere qualche ansiolitico, andare dallo psicologo, entrando così in quel vortice da cui è molto difficile uscire.

Trascorse qualche tempo ed io, sempre più attratta dal desiderio di portare bellezza e benessere alle persone, avevo deciso di ricominciare a studiare. Iniziai la scuola di estetica che durò tre anni e appena finito l'esame, insieme a mia sorella decidemmo di allargare il nostro negozio di parrucchiera, ampliando con estetica e benessere.

Il nostro sogno, o forse era il mio, iniziava a prendere forma ed eravamo molto felici, io avevo ormai trent'anni e mia sorella era più piccola di cinque anni.

Le conoscenze della scuola a me non bastavano e subito decisi di frequentare dei corsi di massaggio, psicosomatica e linguaggio del corpo, dove incontrai il mio maestro Fausto Bombardelli. Fu proprio quel primo incontro a cambiare le nostre vite, la mia e quella di mia sorella. A quel primo corso di massaggio si parlava di ansia e attacchi di panico e io chiesi disperatamente aiuto per mia sorella che ormai da troppi anni ne soffriva. L'ultima volta era finita a terra quasi collassata ed era stata portata in ospedale con l'ambulanza. Per me era diventato un chiodo fisso il pensiero di poterla aiutare, non era possibile che non riuscisse a capire cosa le stava succedendo. Non riuscivamo più a capirci io e lei. Monica, mia sorella, mi odiava perché vedeva in me la forza, l'energia, il sorriso e lei era ormai spenta, non trovava più la forza per reagire. Aveva ascoltato tutti gli specialisti a cui aveva lasciato moltissimi soldi, aveva eliminato cibi che qualcuno le diceva essere dannosi per lei, era sottopeso ormai perché qualsiasi cosa mangiasse riusciva con fatica a deglutire, aveva sempre un grosso nodo in gola che la infastidiva, non aveva trovato nessun rimedio efficace per lei e ormai era scoraggiata.

Io cercavo di proporle il cambiamento in cui credevo, ma ero all'inizio e lei mi vedeva come una sciocca che non capiva quanto lei stava male.

Presi coraggio e le proposi di venire con me a fare un corso di massaggio, lei subito obiettò che non era estetista, ma riflettendoci poi decise di trascorrere con me quei tre giorni. Io sono subito stata messa alla prova quel primo giorno: al mattino mi rubarono la borsa, incredibile, in un hotel meraviglioso dove si tenevano questi corsi. Eravamo tutti nella sala colazione e a me, solo a me e proprio a me qualcuno, intrufolatosi dall'esterno, portò via la borsa. Ero abbattuta, distrutta, demoralizzata, persi un sacco di tempo alla polizia per la

denuncia, eravamo a Bergamo in città a piedi perché purtroppo nella borsa avevo tenuto anche le chiavi dell'auto.

Nel frattempo mi ero sposata ed ero diventata mamma di Aurora, una bimba adorabile, ma mio marito non accettava quello che io stavo facendo, avrebbe preferito un lavoro da commessa, mi diceva, invece di estetista, quindi imprenditrice, con un grosso debito sulle spalle e tanta voglia di conoscere, scoprire, studiare.

Quel giorno, non avendo più le chiavi dell'auto, oltre al pericolo perché l'auto era nel garage dell'hotel, dovetti fare a lui quella telefonata e raccontare l'accaduto, me la ricordo ancora, mi accusò e incolpò di qualsiasi cosa ed io, oltre al mio stato d'animo già sotto terra, subii anche le sue parole massacranti.

Riuscii ad andare in sala per il corso, ero molto agitata e arrabbiata, avrei voluto piangere e spaccare tutto per quanto ero distrutta. Il maestro mi guardò, mi accarezzò i capelli e con la sua dolcezza, sentita da me come *fastidiosa* in quel momento mi disse: "Meglio la borsa della vita". Lo avrei preso a calci, posso assicurarlo, ma oggi le sue parole mi risuonano in ogni momento di difficoltà e in questi anni ne ho attraversati un po'.

Posso dire che mia sorella è stata la mia più grande soddisfazione, ha iniziato il suo cambiamento intraprendendo un percorso e piano piano si è tolta di dosso tutto quello che la portava a stare male.

Ha avuto il coraggio di lasciare tutte le sue certezze e sicurezze per veder migliorare il suo stato. Decise di chiudere il suo negozio che andava benissimo per intraprendere la strada della consapevolezza attraverso il massaggio e altre tecniche di rilassamento. Prese un diploma come naturopata e nel frattempo insieme decidemmo di aprire un centro benessere, vicino all'estetica al posto del locale di parrucchiera.

Fu l'inizio della fine, altri prestiti chiesti alla banca e ai nostri genitori per realizzare questo sogno, che agli occhi di tutti sembrava folle, ma Monica, mia sorella voleva far capire a tutti che ciò che aveva attraversato, affrontato e sconfitto lei, tutti avrebbero potuto farlo. Credevamo di poter portare questo messaggio di benessere al mondo là fuori, ma dopo un po' di tempo ci siamo rese conto che la maggior parte delle persone non erano pronte e si allontanavano da noi perché non capivano bene il nostro lavoro. Eravamo estetiche sì, ma un po' alternative quindi ora mi rendo conto che la gente si spaventava, anche se inizialmente sembrava incuriosita. Non riuscivamo a far fronte a tutte le spese e cercavamo di capire cosa e come potevamo fare meglio, nel frattempo io ero diventata di nuovo mamma di Rebecca, un altro angioletto per me.

Subito dopo, mio marito si ammalò di cancro all'intestino e dopo un anno di calvario il 3 Agosto del 2011 lasciò questa vita terrena.

Il mondo mi crollò addosso ancora una volta, iniziai a mettere in discussione tutto ciò che stavo facendo. Sempre più sommerse dai debiti e ora anche da sola ad affrontare tutte le difficoltà e a crescere due figlie di 7 e 2 anni, mi sentivo smarrita, ma dentro di me c'era una grande forza, non so da dove arrivava, c'era la voglia di emergere, di farcela, per me, per i miei genitori che ci avevano tanto aiutato e che accusavano fortemente questo ultimo colpo.

Per colpa del sovraccarico di lavoro duro, mia sorella decise di abbandonare il nostro sogno, mi disse che non valeva più la pena continuare a lottare così, mi lasciò da sola ad affrontare banche, commercialisti, agenzia delle entrate e se ne andò a vivere in Spagna. Oggi vive serenamente e brillantemente alle Canarie, prende l'aereo da sola e abbiamo riallacciato i nostri rapporti come un tempo, sono felice che lei abbia finalmente trovato la sua strada e stia benissimo.

Io lavorai qualche annetto ancora nel negozio che ormai non sentivo più come amico, mi chiedevo come potevo lasciarlo. Era semplice: dovevo prendere la decisione di chiudere, facendomi comunque carico di tutto quello che dovevo ancora pagare. Credo che la sofferenza e le difficoltà siano state parte integrante del mio percorso di vita, ma sono convinta che l'aver affrontato tutto e aver superato ogni cosa con leggerezza, trasportata da una forza che mi accompagnava, ma che ancora oggi non so da dove venisse, sia stato l'unico modo per poter essere oggi un esempio per chi vuole uscire dalle difficoltà. Forse sì, lo so da dove veniva quella forza, non volevo credere che tutto finisse e soprattutto non volevo essere travolta da un vortice di energia distruttiva che mi avrebbe portata a poco a poco verso la depressione, il rimpianto, il rimorso.

Mi ricordo ora di aver vissuto qualche momento come dentro una bolla di sapone, trasportata o protetta come se non volessi farmi coinvolgere troppo dagli eventi, probabilmente proprio per non essere toccata dagli eventi della vita che stavano a poco a poco rovinando la mia serenità. Trasformai ogni momento difficile in un'occasione per capire cosa stavo sbagliando, cosa dovevo imparare dall'esperienza per migliorare, come potevo aiutarmi per superare i momenti di crisi, di pianto, di sconforto, di paura di non farcela a proseguire. Leggevo poesie, mi rintanavo nel mio mondo fantastico e magico, facevo qualche corso per incontrare persone vicine al mio sentire, per ascoltare parole che per un periodo mi avrebbero dato il coraggio per proseguire ancora nella mia evoluzione.

Oggi sono finalmente consapevole che non sarei qui e non sarei quella che sono senza il mio doloroso passato. Tutto quello che ho vissuto seppur difficile, mi ha fatto diventare la persona che sono ora, che guarda con nostalgia qualche momento del proprio passato, ma non ne sente più il dolore.

Ogni tanto troverete dei frammenti di vita che appaiono nei vari argomenti che tratterò in questa tesi.

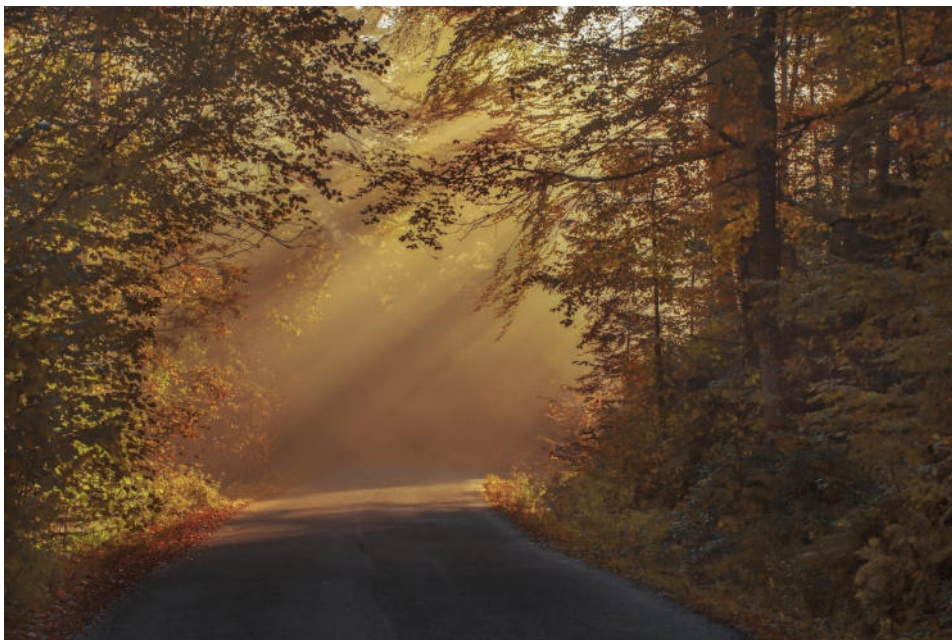
Due anni fa circa presi quella drastica decisione: accompagnai il mio negozio fino alla fine dell'anno e poi forte e sicura di ciò che avevo scelto senza più nessun dolore o rimpianto chiusi definitivamente quella porta, era dicembre 2017.

Non rimasi molto a lungo a fissare quella porta chiusa perché davanti a me si spalancò un immenso portone, illuminando il mio cammino. Sì, mai avevo approfondito il tema degli oli essenziali, anche se un pochino conosciuti nel mondo dell'estetica e del massaggio, ma molto superficialmente.

Era arrivato il momento per me di scoprire qualcosa di nuovo: vengo attirata da questi rimedi naturali a causa di un disagio fastidioso di mia figlia: "i pidocchi". Scopro così dietro agli oli

essenziali un universo straordinario e affascinante e decido di ricominciare a studiare, anche se non ero sicura di cosa volessi fare. Pensavo a naturopatia, l'unica specializzazione che conoscevo, visto che l'aveva frequentata mia sorella, ma ricercando in internet capii che non mi coinvolgeva affatto, anzi sentivo un rifiuto. Non so cosa cliccai e scorrendo mi apparve chiaro un messaggio: era il portale della scuola Erba Sacra con su scritto "Formazione triennale di Psico Aromaterapia". Lessi tutto d'un fiato la descrizione, il programma del corso e il piano di studi e decisi di iscrivermi.

E' avvenuto così il mio incontro con questa metodologia antichissima: mi ha chiamato ed io ho risposto. Oggi sono arrivata qui, alla conclusione dei primi due anni a raccontare quello che è stata la mia esperienza e la mia trasformazione. Buon viaggio...



Una poesia che mi ha accompagnato nei momenti più difficili della mia vita

*Chiesi a Dio di essere forte
per eseguire progetti grandiosi:
Egli mi rese debole per conservarmi nell'umiltà.
Domandai a Dio che mi desse la salute
per realizzare grandi imprese:
Egli mi ha dato il dolore per comprenderla meglio.
Gli domandai la ricchezza per possedere tutto:
Mi ha fatto povero per non essere egoista.
Gli domandai il potere perché gli uomini avessero bisogno di me:
Egli mi ha dato l'umiliazione
perché io avessi bisogno di loro.
Domandai a Dio tutto per godere la vita:
Mi ha lasciato la vita perché potessi apprezzare tutto.
Signore, non ho ricevuto niente di quello che chiedevo,
ma mi hai dato tutto quello di cui avevo bisogno
e quasi contro la mia volontà.
Le preghiere che non feci furono esaudite.
Sii lodato; o mio Signore, fra tutti gli uomini
nessuno possiede quello che ho io!*

Scritta da Kirk Kilgour, famoso pallavolista rimasto paralizzato nel '76 a seguito di un incidente durante un allenamento.

Io non ho paura

Chiesi a Dio di essere forte
per eseguire progetti grandiosi ed egli mi rese debole per conservarmi nell'umiltà.
Signore, non ho ricevuto niente di quello che chiedevo, ma mi hai dato tutto quello di cui avevo bisogno e quasi contro la mia volontà.

Kirk Kilgour (1947-2002)



LA SALUTE E IL BENESSERE AI TEMPI DEI GRECI E ROMANI

Oggi, quando si pensa alla salute, si fa riferimento alla medicina e non alla religione e le cose non potrebbero andare diversamente. In passato, però, queste due aree avevano dei confini molto meno definiti. Dei e dee erano coinvolti in prima persona nella salute e nella guarigione, alla medesima stregua di altri aspetti della vita quotidiana. La dea della salute nella mitologia romana e greca era rappresentata da Igea, dalla parola greca *hygieia*, che significa salute. Questa dea era la personificazione della salute e di lei scrisse anche Arifrone, nel 400 a.C. Nella mitologia, Igea era una delle figlie di Esculapio, figlio di Apollo, la cui madre era la mortale Coronide.

Si narra che il medico Esculapio cercò di sconfiggere la stessa morte usando il sangue di Gorgone e delle erbe speciali. Igea viene spesso raffigurata con un serpente, animale che simboleggia l'immortalità con il suo cambio di pelle. Anche nel tempio di Esculapio, dove le persone si recavano per ricevere la guarigione, furono ritrovati dei serpenti. Nei templi di Esculapio, il medico era anche un guaritore spirituale che si occupava dell'anima, utilizzando pratiche mediche a livello fisico effettuate con le erbe officinali, il massaggio ecc. Questi medici erano chiamati *iatromanti*, ovvero *operatori* capaci di operare anche sul piano simbolico e mantico.

Uno dei medici più famosi nel mondo antico era Ippocrate, famoso per il suo giuramento, che in origine includeva quello di Apollo, Esculapio, Igea e Panacea. Quest'ultima, il cui nome significa "guarigione completa" era un'altra figlia di Esculapio. Igea veniva sempre rappresentata come una giovane donna, abbigliata in maniera modesta; spesso portava con sé un vaso, contenente le medicine. Spesso veniva ritratta accanto al padre, in figure artistiche che mettevano in luce le sue forme floride e l'aspetto salutare.

La salute, a quel tempo, si poteva invocare anche da altri esseri divini, non solo da Esculapio e dalle sue discendenti. Anche Atena veniva soprannominata Igea. Si narra che un operaio ateniese cadde da un'altura dove stava lavorando, nei pressi della porta di Acropoli nel 430 a.C. circa e che Atena sia apparsa al responsabile del progetto di costruzione, il generale ateniese Pericle, spiegandogli come trattare l'operaio ferito. Una volta guarito l'operaio, venne istituita una statua in onore di Atena Igea. Anche la parola *igiene* deriva dal termine *hygieia*.

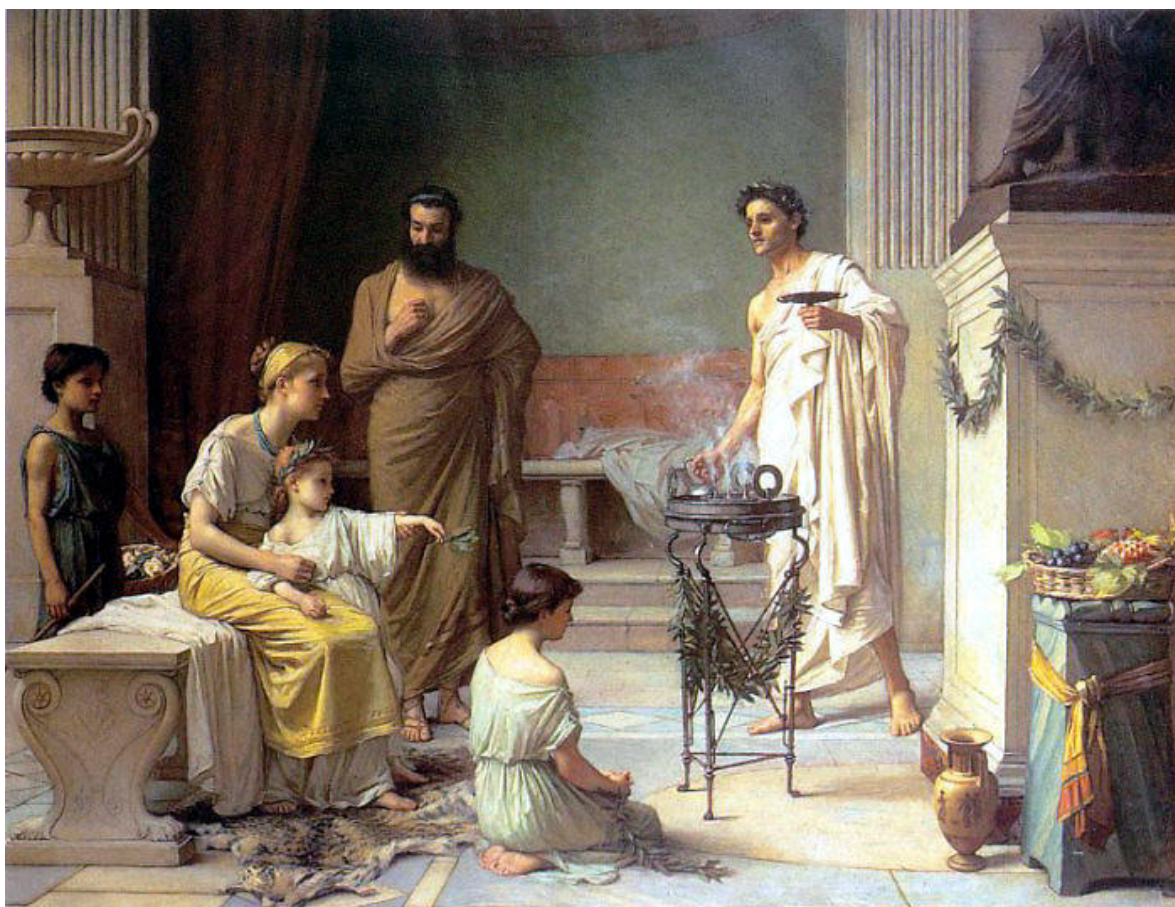
In latino, invece, la parola che indica la salute è *salus*, da cui deriva il termine salubre.

Il concetto di salute è profondamente cambiato, nel corso dei secoli. Oggi quando si parla di salute si tende a pensare quasi esclusivamente a quella fisica. Le civiltà antiche racchiudevano tutto entro questo termine, invece, riferendosi all'individuo, all'ambiente e alla relazione tra di essi.

Oggi chi ha bisogno di trattare una malattia si rivolge prima al medico di base, poi eventualmente all'ospedale dove troverà uno specialista. Tutto è diviso in compartimenti separati, dove persino salute fisica e mentale vengono considerati come aspetti differenti. Nel mondo antico, i dottori si occupavano di tutto, a cominciare dalle prescrizioni dei rimedi fino alla piccola chirurgia, ed erano preparati su qualsiasi cosa. Tutto, allora, veniva analizzato in termini di equilibrio e di fluidi corporei. Oggi la nostra salute viene misurata sulla base di

precisi parametri numerici, che vanno dal peso all'altezza, fino alla pressione sanguigna e il colesterolo. Tutto viene registrato con dei dispositivi particolarmente sofisticati e, in base ai risultati, si fanno degli aggiustamenti per ritrovare la salute. Un tempo, tutti questi numeri non contavano nulla.

Eppure, anche all'epoca la salute era un argomento estremamente discusso e importante come oggi. Se ne parlava spesso e basti pensare che le lettere romane che sono state rinvenute e tradotte iniziavano spesso con *"spero tu stia bene"* e si chiudevano con *"prenditi cura di te come meglio puoi fare"*.



AI GIORNI NOSTRI MI PIACEREBBE FOSSE CHIAMATA COSÌ: SALUTE SPIRITUALE O DELL'ANIMA

Dopo aver letto un pochino di storia sulla medicina di un tempo, mi piace riflettere sul fatto che ai giorni nostri mi piacerebbe proprio chiamarla “medicina dell’anima o spirituale”, infatti credo che serva quel qualcosa in più oltre ai classici rimedi, che per aiutare davvero se stessi e gli altri sia fondamentale “SENTIRE!”

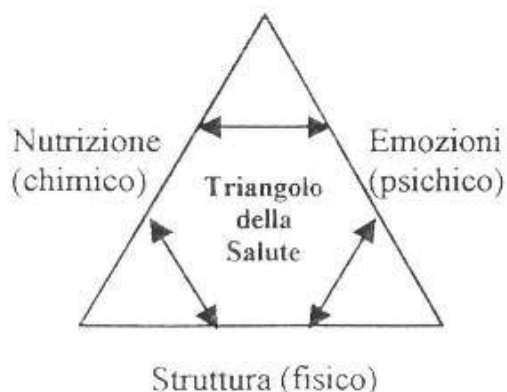
Questa è sicuramente una marcia in più che deve assolutamente avere l’operatore olistico, ma anche un terapeuta.

Molti professionisti del settore benessere, attraverso la loro sensibilità ed esperienza, dimostrano di possedere una marcia in più rispetto ad altri: chiamerei questa dote empatia, ovvero sentire “oltre”, sentire “dentro” o semplicemente “sentire”. Sentire non è l’elementare definizione che coinvolge l’organo dell’udito, ma racchiude un mondo fatto più di incertezze che di certezze, assolutamente non dimostrabili o verificabili scientificamente ed è proprio questa capacità che fa la differenza con le persone.

Bene, questa marcia in più, non si compra, ma, soprattutto, non si acquisisce con lauree o specializzazioni. Si può, al limite, acquisire attraverso esercizi di introspezione e meditazione, di lavoro su se stessi, ma, in verità questa dote credo sia innata e a volte ha bisogno di essere risvegliata, riscoperta, riconosciuta. Allora una domanda mi sorge spontanea: “Si può aiutare una persona malata, curando in lei tutti gli aspetti fisici, emozionali ed anche o soprattutto dell’Anima?”

La risposta mi arriva subito: l’olismo è rappresentato proprio da questo, occuparsi del benessere della persona su tutti i piani fisico, mentale, emozionale e spirituale. Nell’antichità questo approccio alla salute era conosciuto ed utilizzato, peccato che poi, per una serie di motivi, sia andato perso. E’ un lavoro importante da fare, si tratta di scavare in profondità affinché emerga quello che è la vera essenza di chi si avvicina a questo modo di “guarire”. Ovviamente è risaputo che assumere una pastiglietta o più sia molto meno laborioso e complesso, ma se iniziassimo a riflettere diventerebbe veramente assurdo limitarsi a questi rimedi ed ognuno di noi intraprenderebbe un cammino verso la libertà e il benessere a tutto tondo.

La figura in basso è la rappresentazione classica del triangolo della salute. In questo disegno, secondo me, manca il quarto lato o la quarta “presenza” che poi è quella a mio parere più importante: l’Anima. Io la porrei sul lato superiore, formando anziché un triangolo un bel quadrato.



Facendo qualche ricerca ho trovato infatti che il numero quattro, che raffigura i quattro lati del quadrato, rappresenta proprio i quattro elementi della natura: fuoco, aria, acqua e terra e, in questa dimensione, i quattro aspetti della vita umana che si elaborano attraverso il passaggio sulla “croce” dell’esistenza.

Infatti se volessimo considerare le corrispondenze io metterei lo Strutturale nei segni di terra (Toro, Vergine, Capricorno), il Biochimico nell’acqua (Cancro, Scorpione, Pesci), elemento in cui si realizzano le reazioni chimiche e biochimiche appunto; il Mentale nei segni di aria (Gemelli, Bilancia, Acquario) e l’Anima nei segni di fuoco (Ariete, Leone e Sagittario).

Con il superamento della “croce” dell’esistenza ci si eleva al numero cinque. Infatti la morte di Gesù sulla croce ha rappresentato la capacità di superare la natura umana, oltre la quale ci possiamo elevare spiritualmente attraverso la “resurrezione” o passaggio a dimensioni di esistenza più elevate.

Questa esperienza, che ci permette di elevarci oltre il numero quattro, porta alla perfetta sintonia tra la mente, il corpo (Struttura), le funzioni (Biochimico) con l’Anima. L’Anima rappresenta il numero quattro e la possibilità di evolvere verso il cinque (resurrezione, salita verso l’aspetto più raffinato dell’esistenza) che potremo chiamare Spirito o Etere o Quintessenza come viene spesso definita.

Oggi, rispetto solo a quindici anni fa, è più facile parlare con tante persone di questi argomenti e quando si dice loro che una malattia è più un disagio dell’Anima che del corpo, molti considerano questa eventualità accettabile e possibile. Un argomento del genere, al tempo, sarebbe stato esposto a critiche e giudizi vari, ma oggi non è così. Più passa il tempo e più arrivano persone che vogliono, addirittura chiedono, che si parli di Anima.

Comprendo il timore da parte di alcuni soggetti di cadere, a causa di persone senza scrupoli, nella “fossa dei leoni”, quei ciarlatani privi di coscienza, pronti a circonvenire i più deboli e bisognosi. Ma è d’altro canto vero, che esistono persone con doti speciali e con una fede immensa nel potere di guarigione cosmica. Non dimentichiamo che Gesù diceva che molti fra quelli che hanno fede possono guarire più che Egli stesso. È chiaro che questo argomento ha dato ampio spazio a persone assurde e prive di sensibilità nonché a veri e propri

manipolatori, ma non solo fra i comuni mortali, bensì anche fra gente di potere, che hanno assoggettato persone deboli e bisognose, illudendole e derubandole.

È sotto gli occhi di tutti il numero elevato di persone che si rivolge a maghi o sensitivi, pagando fior di quattrini, per essere in qualche modo accontentati nelle loro richieste (molto spesso non esaudite), ma rimanendo nella speranza vana che queste persone possano aiutarli.

Comunque ritornando alla domanda che molti si fanno: “Ma l’Anima si può aiutare? E se sì, in che modo? Si potrebbe parlare di Medico dell’Anima, di Terapeuta dell’Anima, di Operatore dell’Anima?”

Sono fortemente convinta che arriveremo piano piano a questo. Intanto va detto che una persona che arriva da un professionista spirituale porta con sé un bagaglio esistenziale e, troppo spesso, tante esperienze di visite, diagnostiche ed accertamenti di ogni tipo, da cui sovente non viene fuori. Comunque per me è arrivato il momento giusto per parlare e riconoscere il ruolo del professionista dell’Anima.

Egli ovviamente non potrà aiutare tutti, serve questa consapevolezza, ma deve avere sicuramente molte qualità quali: umiltà, conoscenza (e non cultura che è una cosa completamente diversa), capacità di immedesimazione ed empatia. I clienti inoltre riconoscono un operatore spirituale perché si sentono accettati, abbracciati, coccolati, amati e presi per mano. Credo che il modo per riconoscere un professionista di questo tipo sia che dopo averlo/a incontrato/a non si vorrà più uscire dal suo studio! Almeno per me, ripensandoci, è stato così, non si vorrebbe più uscire, tanto è il magnetismo ed il calore che si sente emanare da lui o da lei.

Calore, gioia, serenità, dolcezza, forza, empatia, comprensione, magnetismo, capacità di sapersi sintonizzare con noi come nessun’altro. Se siamo in grado di riconoscere questo tipo di persona sul nostro cammino mandiamo sempre luce, amore e consapevolezza, che ci sarà restituito da lui stesso/a e dal cosmo con gli interessi dovuti, di questo posso essere testimone.

Con l’Anima si può dialogare ed il dialogo può avvenire solo tra Anima ed Anima. Quindi è un “linguaggio” speciale, particolare che o conosci o non conosci e quando racconti a chi ti trovi di fronte, che vedi per la prima volta, cose che tu non potresti conoscere o sapere perché in realtà non lo hai mai visto prima, la persona rimane colpita da questo tipo di entrata o approccio. Questo non è un modo per manifestare il proprio potere o delirio di onnipotenza, per circuire o per spillare alla persona qualche denaro in più, ma un modo per far sentire a chi si è affidata completamente nelle tue mani, che può stare tranquillo/a e che la strada è quella giusta.

Le persone che arrivano sono in viaggio verso stati di consapevolezza differenti, più raffinati ed elevati, vengono da altri percorsi, fatti di lunghi anni di ricerca e di sofferenza. Essi hanno sentito un richiamo diverso dentro, nel profondo, vogliono capire, comprendere se quel che sentono è nuovo, speciale, pericoloso o li sta portando verso nuovi mondi. Vogliono camminare verso la consapevolezza! In genere arrivano persone che hanno subito sconfitte catastrofiche in questa vita, hanno perduto un lavoro, una persona amata, hanno avuto o hanno una malattia seria, oppure vivono un disagio psichico senza un apparente motivo e

non ne vedono via d'uscita, non ne comprendono il senso e non conoscono la direzione verso cui andare per guarire o vivere meglio l'esistenza. Persone che spesso ce l'hanno con Dio perché pensano che siano state prese di mira dal Padre! Persone disperate a cui si può solo dare aiuto, semplicemente ascoltandole.

Per un Operatore dell'Anima saper ascoltare ed essere d'aiuto è una dote professionale fondamentale, come lo è quella del pittore, del cantante e dell'attore, del chirurgo. Ognuno attraverso il proprio agire lascia e dà qualcosa agli altri, e può ricevere denaro per vivere, e se lo fa anche in modo eccellente, viste le parcelle che prende, perché c'è tutta questa differenza di ruoli? Anche le chiese e le istituzioni religiose si fanno pagare per le funzioni che svolgono come matrimoni e funerali e tutto questo è lecito. Sia per mia diretta esperienza, sia per senso di giustizia, credo sia giusto che chi ha capacità o poteri di guarigione non convenzionale si faccia pagare. Sia perché il denaro è energia e sia perché chi esercita possa avere sostentamento da quello che fa.

Ho scoperto che in America il Medico che possiede particolari capacità può scrivere sulla sua targa: "Medico spirituale". Tutto ciò da noi è assolutamente impensabile. Sarebbe bello riconoscere questi ruoli, qualità e soprattutto professionalità anche di questi professionisti ancora fuori dagli schemi usuali di riferimento, che sanno dialogare con l'Anima. Sono certa che siamo sulla strada giusta affinché questo avvenga.

"Un'emozione non vissuta perché troppo dolorosa si cristallizza nel corpo e crea un blocco ...che inizialmente si manifesta con un disturbo" Giuseppe Calligaris (medico ricercatore in campo neuro-psichiatrico, definito il Medico dell'Anima)

IL MIO INCONTRO CON LA PSICO AROMATERAPIA ERA SCRITTO

“Suoni, profumi e colori inondano i sensi”... questo lo scrissi il giorno che dovevo scegliere il nome del mio negozio circa 17 anni fa... e oggi magicamente torna a far parte della mia vita ma con molta più consapevolezza e conoscenza.

Ovviamente questo rafforza il mio sentire di essere sul giusto sentiero. Quel giorno ricercavo un nome che rispecchiasse chi ero io e scrivevo frasi che mi saltavano in mente. Mi ero appassionata allo sciamanesimo ma nemmeno sapevo perché e cosa fosse, solo sentivo questa forte attrazione e trovai una bellissima frase che decisi di scrivere sul muro interno al negozio *“Lo sciamano che vuol guarire qualcuno deve essere disposto a sentire le sue stesse sensazioni a condividere almeno per qualche momento il suo stesso destino”* ed esclamai WOW!!! Leggendo ebbi un sussulto al cuore e le lacrime agli occhi, non so perché, ma qualcosa era risuonato in me e magicamente il negozio si chiamò *“Shamans... le tue sensazioni”*.

Ora mi spiego il perché del mio percorso difficile, ma anche che la maggior parte delle persone che cercavano un'estetista, erano probabilmente confuse da ciò che io rappresentavo. Per questo era giusto che abbandonassi le vesti da estetista che, probabilmente, mai mi sono veramente appartenute e mi riappropriassi di ciò che io sono. Riflettendoci mi sono resa conto che il mio primo libro letto per aprirmi a quel mondo così sconosciuto fu *“La Profezia della Curandera”* di Hernan Huarache Mamani, uno sciamano curandero che ha scritto molti libri per me affascinanti. Lo sciamanesimo è stato sempre qualcosa di attraente e su cui ho fatto molte ricerche, posso dire di aver trovato proprio ciò che tanto ho cercato in questo percorso di Psico Aromaterapia.

Quello che ha risuonato in me è stato proprio un ritorno ai miei trent'anni quando sognavo il Perù e immaginavo di farmi guidare in un percorso di purificazione per ritrovare il mio centro, ascoltare la mia anima e seguire il mio intuito. Infatti mi sono tornati alla memoria i miei studi fatti di nascosto e in silenzio per non sembrare pazza agli occhi degli altri: mi affascinavano i racconti dove si spiegava che dietro l'attività degli sciamani, uomini di medicina, di qualsiasi nazionalità fossero, vi è una comune visione del corpo e della materia in genere che non è qualcosa che hanno acquisito leggendo libri di medicina, anatomia, fisica e chimica: essa nasce dalla diretta esperienza. Vale a dire che lo sciamano *ha visto*, in uno stato ampliato di coscienza, la natura di ciò che chiamiamo corpo e materia. In merito a ciò è quasi d'obbligo notare che la visione primitiva dello sciamano, le più moderne teorie della fisica quantistica, così come le conclusioni della millenaria filosofia yoga e della moderna psicologia occidentale appaiono assai simili. Lo sciamano ha fatto esperienza della presenza di una coscienza emotiva e di una capacità di volontà nel corpo, nella natura e nella materia intera. Egli ha fondato la propria attività di guaritore sul proprio potere di intendere e di rispettare le emozioni e le volontà del corpo umano e della terra.

Nella visione dello sciamano, vi sono sempre ragioni emotive, nascoste sotto le ragioni fisiche, in virtù delle quali un corpo umano si ammala. Sono quelle emozioni che hanno una determinata vibrazione, una vibrazione opposta a quella della vita, le responsabili delle sofferenze del corpo: per esempio le emozioni di tristezza, di gelosia, di senso di colpa, di rancore... L'essere emotivo cosciente dell'individuo è chiuso nella gabbia dell'io, vale a dire

che la persona è consapevole solo di quelle emozioni che la riguardano da vicino. Ma l'essere fisico, il corpo, possiede un'emotività priva delle barriere dell'io. Accanto alle emozioni consapevoli, l'essere umano possiede un inconscio collettivo che gli consente una vita emozionale che lo unisce al resto della creazione. L'inconscio collettivo interagisce con le attività fisiche.

Le emozioni che prova un corpo umano sono le stesse che prova la terra, le medesime che può provare un albero o un filo d'erba, esse si scambiano da corpo a corpo e risentono dell'umore generale del pianeta. Queste emozioni determinano reazioni che non sono meccaniche ma consapevoli, frutto cioè di una volontà corporea, di una coscienza fisica.

La coscienza fisica non ha una collocazione spazio-temporale così definita e chiusa come quella dell'io mentale, perciò il corpo è in grado di vivere oggi emozioni antiche o di far propria la rabbia nata altrove nella natura. Le emozioni che attraversano un corpo umano provengono chissà da dove e vanno chissà dove, ma nessuna arriva mai per caso, tutte sono guidate da una misteriosa legge. Le emozioni negative che si attraversano nel percorso di vita, attraversano il corpo, sia quelle consapevolmente prodotte, sia quelle delle quali non siamo responsabili e consapevoli, producono le nostre malattie, l'invecchiamento e la morte fisica.

Per curare il corpo bisogna, dunque, guarire dalle emozioni negative, instillare nel corpo vibrazioni, emozioni positive, di gioia e di amore.

Qualcuno nello yoga parla di mente delle cellule e di gioia cellulare come via di trasformazione dell'essere umano. In altre visioni si parla di potere nascosto del corpo, della kundalini che si libera mediante l'estasi sessuale.

Lo sciamano invita il corpo del malato a danzare, a scuotersi, a ribellarsi alla stagnazione, alla noia, alla colpa, alla rabbia, al dolore che lo immobilizzano, lo invita a liberarsi dei vincoli imposti dalla mente per celebrare se stesso, per saltare fino al cielo, per ritrovare la propria identità con la terra, per festeggiare il proprio spirito, la propria natura selvaggia, per ritrovare la propria essenza sessuale che è potere vitale.

Lo sciamano cura ridonando al corpo la vibrazione animale, selvaggia, libera, sessuale e vitale che le emozioni negative hanno interrotto. Per fare ciò deve avere il potere di dialogare con la materia, di interrogare le vibrazioni negative che il corpo ha trattenuto nella propria carne e ha nutrito fino ad ammalarsi. Deve avere il potere di dialogare con questi spiriti, di comprenderne le origini e la natura, di persuaderli ad abbandonare il corpo e di convincere il corpo a lasciarli andare.

"Non c'è altro modo di dialogare con il corpo umano che non sia quello di provare le sue stesse emozioni, non vi è altro modo di comprendere le ragioni degli spiriti neri che non sia quello di ospitarli dentro di sé. Lo sciamano che vuol guarire qualcuno deve essere disposto a provare le sue stesse sensazioni, a condividere, almeno per qualche momento, il suo destino."

Lo sciamano cura assorbendo la negatività del suo assistito per poi dissolverle. Nel frattempo invita l'assistito a danzare al suono del tamburo, ad emettere grida, a lasciarsi andare, a perdere ogni forma di controllo, cosicché, abbattuti i muri dell'io che tengono il corpo costretto come un'armatura di ferro, il corpo possa ricevere fiumi di gioia dal cielo e ondate di potere dalla terra.

Le azioni terapeutiche dello sciamano ripetono ogni volta la sua stessa esperienza iniziatica. Guaritore è, infatti, chi ha saputo innanzitutto guarire se stesso. Alcuni sciamani raccontano di essersi iniziati allo sciamanesimo passando attraverso una *crisi personale* identificabile, in certi casi, con un evento psicopatologico.

La *crisi* dello sciamano è una perdita delle difese mentali, una frantumazione dell'io, un'esplosione della gabbia dell'identità personale. Da questo evento traumatico lo sciamano esce trasformato in senso positivo. La frantumazione della propria identità psichica gli ha infatti concesso di accedere all'infinita forza-coscienza che è oltre l'io: l'esplosione dell'io ha catapultato la sua visione oltre i ristretti confini della mente ordinaria dove egli ha potuto ricevere in sé un potere non comune per l'individuo. Lo sciamano ha trovato *il Calice della Vita*, ha raggiunto il potere che è oltre la gabbia dell'io; egli sa come si rompe la gabbia, sa come si conquista la coppa, sa come se ne beve l'acqua e quali effetti essa produce. Ogni volta che cura una persona egli ripete i magici gesti della conquista della coppa ed invita il proprio assistito a bere.

Ogni volta lo sciamano invita il proprio assistito a lasciarsi andare fino a perdere ogni controllo mentale, lo conduce attraverso uno stato di estasi in mondi magici, dove la ragione si perde, dove regnano sovrani spiriti, folletti, fate e demoni. Là l'assistito incontra il proprio *Calice della Vita*: la forza animale, il potere selvaggio, l'energia sessuale, la capacità creativa, la potenza della passione e dell'amore che aveva perduto. Lo sciamano, allora, lo incita a bere, contro ogni prudenza, senza paura, in un gesto veramente folle e assolutamente saggio. L'assistito beve dal calice della propria natura perduta, quel principio vitale che sicuramente lo guarirà.

Guarire significa frantumare i confini della gabbia dell'io.

Guarire significa anche *vedere*, divenire consapevoli della ragione di esistere della malattia nella materia, della sua importanza nel fiume delle emozioni fisiche, delle passioni della terra, dei sentimenti della natura. In un secondo tempo guarire significa chiedere al corpo, in un dialogo fatto di emozioni, di lasciare andare la malattia, di non trattenerla più entro i propri confini.

Ma guarire, a volte, può anche significare comprendere che quella malattia deve rimanere esattamente lì dove essa si trova al fine della guarigione, della salvezza universale e personale.

Guarire è ben di più che risanare: significa ristabilire l'armonia tra la coscienza individuale e la volontà universale, così da ripetere ogni volta l'esperienza della totale perfezione di ogni cosa, di ogni evento.

Frantumare i confini del proprio io significa in un certo senso smarrire i confini della propria identità, ogni controllo mentale, il senso del bene e del male, in un certo senso un po' come morire.

La personalità è la *maschera* costruita dalla mente, è l'insieme di ciò che la nostra mente ritiene che noi siamo, è ciò che nasconde il nostro essere universale...

E allora via la maschera... oppure a volte è proprio indossare una maschera che ci aiuta ad esprimerci liberamente e ad essere finalmente noi stessi, a dare spazio alla manifestazione della nostra vera essenza, a favorire la libera espressione dell'anima attraverso il nostro corpo, cogliendo il messaggio profondo che emerge.

LA PSICO AROMATERAPIA

C'è una potenza insolita e straordinaria nelle essenze: evocano sensazioni, emozioni, memorie, immagini remote, rintracciano il rifugio dell'anima. Ognuna, con la sua specificità, incarna note inebrianti: materia e spirito si intrecciano in una sinfonia musicale unica e magica che penetra negli orizzonti più inesplorati della nostra interiorità, ove la mente non può mentire.

La Psico Aromaterapia utilizza gli oli essenziali per accedere all'inconscio, trasportando il ricercatore nel luogo di incontro del vero sé. Si potrebbe definire un vero e proprio rituale che consente, con il coraggio e la determinazione, di aprire le porte dell'anima.

Vorrei condurvi con questa tesi a scoprire la seducente via del profumo, descrivendo la relazione tra essenza e anima, con l'intento di mostrare una nuova via verso la consapevolezza e la guarigione. E' possibile ascoltare il silenzio, affrontare le paure più profonde e trasformarle in energia creatrice.

Se ci si lascia permeare dalle affascinanti essenze aromatiche, il percorso, corredato di varie tecniche e arricchito dalla musica, può portarci ad esplorare creativamente e responsabilmente il mondo del proprio inconscio.

Gli aromi, considerati fin dall'antichità strumenti per comunicare con il Divino, hanno in sé l'abilità di contattare energie profonde e trasformarle in potere personale, in ciò si manifesta il dispiegarsi del proprio Giardino Sacro.

Ogni miscela aromatica viene composta con la massima cura e risponde ad una domanda precisa e chiara: necessario è che l'essenza sia pura e integra e che il ricercatore abbia un'intenzione personale positiva con la consapevolezza dell'imprevedibilità del viaggio...

Durante l'esperienza con il profumo diffuso dagli oli essenziali è possibile sviluppare sensibilità e percezione e tornare ad essere vigili. Possiamo imparare dai suoni, da un odore, dal racconto di un'esperienza, dall'ascolto del silenzio, dalla vista di un fiore o di un paesaggio mozzafiato, così come dalla bellezza di un'opera d'arte... *"Altri modi esistono per far apprendere davvero: melodie, gesti, occhiate"*, scrive Elémire Zolla nel suo libro *Lo stupore infantile*.

Molto importante è affinare l'olfatto e lasciarci accompagnare al meglio in questo cammino di ricerca sensoriale sulla qualità degli oli essenziali.

Scegliere un buon olio essenziale è un requisito indispensabile per beneficiare degli effetti dell'aromaterapia in sicurezza. Per i non addetti ai lavori non è sempre facile comprendere la qualità di un prodotto. Purtroppo la qualità degli oli essenziali che si trovano in commercio può variare di molto. Vi sono oli purissimi, ma anche oli contraffatti in vario modo e addirittura sintetici. Per scopi terapeutici gli oli essenziali impiegati devono avere il massimo grado di qualità. È necessario conoscere l'esatta definizione del nome botanico e latino, la parte della pianta utilizzata, provenienza e raccolta, assenza di additivi sintetici, la naturalità, il metodo di estrazione e la purezza: sono questi i fattori più importanti che caratterizzano un olio essenziale. Secondo diverse indagini solo il 5% degli oli essenziali prodotti annualmente nel mondo sono utilizzabili in aromaterapia. Il rimanente 95% è adatto unicamente alla

preparazione di profumi, fragranze e aromi alimentari. Per indicare lo stesso prodotto si utilizzano comunemente più termini: oli essenziali, essenza, aroma naturale, distillato e questo aumenta la confusione. Le sofisticazioni più comuni sono:

- diluizioni: tramite aggiunta di oli vegetali (palma, cocco, sesamo) o minerali per aumentarne il volume;
- ricostruzioni: aggiunta di additivi sintetici per ricreare o esaltare la fragranza naturale, ad esempio il citrale per il limone;
- alterazioni: vere frodi ove si etichetta un olio essenziale economico con il nome di un'altra pianta più pregiata, comunemente lemongrass o citronella spacciati per verbena o melissa mescolati ad additivi;
- sintesi chimica: ottenuto integralmente in laboratorio sintetizzando uno o due principi attivi originari, emblematico il caso della vanillina al posto della vaniglia;
- tagli: miscele di più oli allo scopo di aumentare il volume, tipico l'olio di ginepro ottenuto dalle bacche a cui si aggiunge l'olio ricavato dai rametti o da altri arbusti con odore simile.

Utilizzare prodotti non puri significa esporsi a rischi anche gravi. Durante la gravidanza, o quando si utilizzano su bambini molto piccoli, è tassativo ricorrere a oli puri e naturali, la cui sicurezza sia accertata.

Gli oli essenziali hanno la caratteristica di agire contemporaneamente sui tre piani dell'esistenza: piano fisico (aromaterapia applicata e aroma-SPA), piano mentale o psichico (psico aromaterapia), piano dell'anima (aromaterapia sottile). Nella pratica è molto difficile scindere i tre piani, perché negli oli essenziali sono racchiusi come un unicum, quello che cambia è l'intenzione, la tecnica prescelta e la modalità di impiego.

Durante il trattamento si possono utilizzare tecniche individuali come: l'esercizio di olfazione, il massaggio aroma alchemico, il massaggio aromaterapico dei chakra e il tocco immaginario; ma via via il lavoro di gruppo diventa molto importante proprio perché ognuno entra in risonanza con altri che possono aver vissuto le stesse situazioni o sentire le stesse emozioni così da condividere un'esperienza che porta alla crescita di ognuno. Lavorando con il gruppo entra in gioco il tema dell'antico teatro greco, nato proprio come modalità di facilitazione per alleviare malesseri fisici, emozionali o psicologici. Si conosce piano piano l'importanza dei rituali di gruppo, attraverso le varie tecniche utilizzate in Psico Aromaterapia e così si può lavorare sul codice della sofferenza, proprio attraverso immagini, racconti, colori, musiche, danze. Questo serve a portare, a chi desidera, un miglioramento del proprio benessere psico-fisico, ad avere un punto di vista diverso, a modificare la propria capacità di osservazione, al fine di riconoscere la tossicità delle emozioni che hanno portato alla sofferenza, al disagio, al malessere e a volte alla malattia.

Ciò innesca un processo di trasformazione dei meccanismi che hanno portato il corpo ad ammalarsi. Ovviamente non si lavora direttamente sugli aspetti patologici, ma sull'emozione che ha portato sul piano fisico la manifestazione negativa del vissuto. Posso fare un esempio: se ci si trova davanti una persona che soffre di ansia o attacchi di panico, non si lavora direttamente su queste manifestazioni, ma sulla chiusura, sull'isolamento, sulla paura, sull'oppressione e così via.

Creare comunione e collaborazione, far nascere una relazione di fiducia, contribuisce alla crescita personale. L'armonizzazione attraverso l'arte diventa un approccio potenziato degli oli essenziali che velocizzano il processo di trasformazione. Senza studiare ed occuparsi della malattia a volte anche questa scompare, ecco l'antica alchimia che trasformava il piombo in oro, altro non era che la trasmutazione di un dolore, di una difficoltà, di una perdita o di qualcosa registrato come negativo, trasmutato in opportunità di risveglio ad una nuova consapevolezza, all'ascolto verso se stessi, all'osservazione di ogni più piccolo segnale. Questo è possibile ovviamente attraverso un percorso che si intraprende per qualsiasi necessità e che piano piano porta alla libertà.

Parlare attraverso le immagini che arrivano durante un'esperienza olfattiva o con cui si induce la persona ad intraprendere un viaggio guidato dalle parole, accompagnati da suoni, musiche, profumi aromatici è un linguaggio che comunica con quel bimbo di 3 o 5 anni nascosto dentro di noi; quell'immagine arriva direttamente all'inconscio e al sistema limbico e trasferirà un concetto profondo attraverso le visualizzazioni. Questo è un messaggio che arriva velocemente alla corteccia frontale.

Questa informazione arriva in maniera dirompente in profondità dentro di noi: fate, gnomi, archetipi, messaggeri vari vengono in nostro aiuto quando ci apriamo al sentire e ci parlano con il loro linguaggio, quello delle visioni, ed è proprio così che avviene la trasformazione, piano piano lentamente oppure più velocemente a seconda di come siamo predisposti o pronti a passare ad un livello di coscienza superiore. E' importante rispettare i tempi di ognuno. Non importa il tempo che si impiega, ciò che conta è intraprendere questo viaggio verso la consapevolezza, che l'ascolto dell'anima possa finalmente accompagnarci verso la libertà di esprimere noi stessi e quindi verso la nostra guarigione spirituale, emozionale, psichica, fino ad arrivare molte volte a quella fisica.

Ecco come direi, se dovessi spiegare in sintesi il trattamento di Psico Aromaterapia: aiutiamo le persone ad entrare in relazione con se stesse attraverso l'arte e l'ascolto, si tratta di un lavoro dolce e armonioso che porta piano piano a ritrovare il proprio equilibrio.

Ho riscoperto, grazie allo studio di queste tecniche, il vero significato del carnevale e delle maschere, la potenza della vibrazione delle musiche e delle parole, l'importanza del racconto, del teatro e della poesia, che io ho sempre tanto amato; per questo ho scelto di approfondire alcuni di questi temi nel corso della tesi.

Questa particolare e sottile branca dell'Aromaterapia si occupa dell'assunzione degli oli essenziali per via aerea attraverso esercizi di olfazione consapevole. L'olfatto è un canale di percezione della realtà diretto e ancestrale: l'olio essenziale, come qualsiasi aroma, penetra nel corpo ed arriva alla psiche, raggiunge la corteccia cerebrale senza essere filtrato dal talamo nella sua interezza e purezza, fatta di emozioni, sensazioni, che possono essere rievocate in un tempo diverso, solo sperimentando lo stesso profumo.

È importante in questo approccio considerare la volatilità dell'olio essenziale, cioè la velocità con cui evaporano una volta entrati in contatto con l'aria.

Il grado di volatilità è diverso a seconda del tipo di olio: nel 1800 Septimus Piesse aveva applicato agli aromi una classificazione musicale nella ricerca di armonizzare i profumi.

Ancora oggi è rimasta la distinzione in oli essenziali dalle note alte o di testa, dalle note medie o di cuore e dalle note basse o di base, in funzione della diversa velocità di volatilizzazione.

L'odorosità degli oli essenziali è la loro caratteristica più evidente, ovvero la capacità del nostro sistema olfattivo di rilevarli come odori/profumi.

Il profumo viene percepito ed immagazzinato nella memoria, infatti il nostro olfatto è in grado di metterci in contatto con la nostra sfera più primitiva e istintuale dove risiede una memoria ancestrale ricca di collegamenti emotivi legati alla sensorialità più profonda, quella data dal gusto e dall'olfatto.

La mucosa olfattiva percepisce infatti anche i sapori ed è attraverso le cellule olfattive che gli stimoli chimici vengono trascritti in impulsi elettrici che trasmettono il messaggio ad altri distretti cerebrali, in particolare al sistema limbico dove risiedono modelli immagazzinati di stati emotivi, umorali, sessuali, alimentari.

Questa catena di reazioni e risposte avviene in tempi infinitamente rapidi, 300-400 millesimi di secondo. Per la medicina ayurvedica il naso rappresenta la porta del cervello e della coscienza!



I profumi risvegliano in noi ricordi e associazioni, perciò possono essere utili anche in psicoanalisi. Il concetto di Psico Aromaterapia fu coniato da Robert Tisserand nel XX secolo.

Durante il trattamento di Psico Aromaterapia metodo Tittarelli® il soggetto può scegliere anche il suo olio essenziale, viene preparata la sua composizione secondo le richieste espresse, tenendo conto dell'elemento da equilibrare, del simbolo zodiacale, delle note aromatiche e tutto ciò che porta a personalizzare quel profumo creato appositamente per lui o lei, che se lo porta a casa e lo usa. Durante il percorso, i sogni e le esperienze vengono messi per iscritto ed elaborati per scoprire con quali archetipi l'inconscio cerca di esprimersi. Gli oli essenziali vengono usati molto spesso per la meditazione, applicati sulla lampada per aromi, per favorire il rilassamento e il lavoro di osservazione e introspezione, sono molto utili anche per i massaggi, anche in questo caso favoriscono il rilassamento psicofisico.

Tutto questo mondo invisibile e incredibile agli occhi di molti, ma così affascinante per chi inizia a studiarlo, ha modo di manifestarsi grazie al fatto che l'olio essenziale attiva il sistema limbico, sede delle emozioni, dei ricordi consci o inconsci, ed è capace di influenzare il nostro comportamento, ha effetti benefici sul sistema nervoso centrale e sulla coscienza, inoltre è in grado di supportare il sistema immunitario e armonizzare le funzioni del sistema endocrino, producendo come una cascata ormonale che andrà a regolare l'intero organismo, apportando benefici alla psiche. Tuttavia ancora molto c'è da scoprire di questo affascinante mondo apparentemente magico, ma velocemente verificabile, infatti gli effetti psicologici degli oli essenziali sono stati studiati ancora poco. Si trovano però alcune ricerche degli effetti sulla psiche riguardo gli oli essenziali, che riporterò qui di seguito, queste ricerche sono riferite a Robert Tisserand.

Sono utili per trasformare:

-Aggressività: Sandalo, Ylang-Ylang, Cedro, tutte le Rose, Gelsomino, Camomilla romana, Lavanda.

-Incubi: Camomilla romana, Lavanda, Neroli, tutte le Rose, Sandalo, Incenso.

-Paure: Bergamotto, Geranio, Camomilla romana, tutte le Lavande, Neroli, Salvia sclarea, Melissa, Mandarino, tutte le Rose, Timo rosso, Iris.

-Stati ansiosi: Basilico, Geranio, Camomilla romana, tutte le Lavande, Maggiorana, Melissa, Salvia sclarea, Neroli, tutte le Rose, Incenso, Cedro.

-Mancanza di iniziativa (debolezza): Bergamotto, Santoreggia, Citronella, Noce moscata, Rosmarino, Salvia, tutti i tipi di Timo, Ginepro, Limone.

-Indecisione: Lemongrass, Pompelmo, Cardamomo, tutti i tipi di Timo, Cipresso.

-Nervosismo: Basilico, Benzoino, Bergamotto, Geranio, Ginestra, Gelsomino, Cacao, Camomilla romana, tutte le Lavande, Mandarino, Melissa, Mimosa, Salvia sclarea, Nardo, Narciso, Palmarosa, Patchouli, tutte le Rose, Storace, Tolu, Ylang-Ylang.

-Panico: Gelsomino, tutte le Rose, tutte le Lavande.

-Sindrome premestruale: Salvia sclarea, tutte le Rose, Tonka, Vetiver, Vaniglia.

-Irritabilità: Camomilla romana e selvatica, tutte le Lavande, Maggiorana, Neroli, tutte le Rose, Iris.

-Insonnia: Muschio di quercia, Geranio, Camomilla romana, tutte le Lavande, Maggiorana, Melissa, Mimosa, Nardo, Neroli, Petit-grain, tutte le Rose, Sandalo, Achillea, Ylang-Ylang.

-Shock (in generale): Iris, Canfora, tutte le Lavande, Melissa, Menta, Mimosa, Neroli, tutte le Rose, Rosmarino, tutti i tipi di Timo.

-Shock (fisico): Canfora, Menta, Rosmarino, Timo.

-Timidezza: Gelsomino, Salvia sclarea, Patchouli, Ylang-Ylang.

-Eccitazione eccessiva: Maggiorana, Origano.

-Stress: Benzoino, Bergamotto, Finocchio, tutte le Camomille, Legno di rosa, Sandalo, Tolu, Cannella, Cedro.

-Rabbia: Benzoino, Gelsomino, Camomilla romana, tutte le Lavande, Rosa di maggio, Maggiorana, Mirra, Neroli, Tolu.

-Depressione: Basilico, Benzoino, Bergamotto, Geranio, Ginestra, Pompelmo, Camomilla romana, Coriandolo, tutte le Lavande, Melissa, Mimosa, Salvia sclarea, Neroli, Patchouli, Petit-grain, tutte le Rose, Legno di rosa, Sandalo, Achillea, Tonka, Incenso, Vaniglia, Ylang-Ylang, Cedro.

-Frigidità e Impotenza: Gelsomino, Ambretta, Salvia sclarea, Garofano, Patchouli, tutte le Rose, Sandalo, Tuberosa, Ylang-Ylang.

-Memoria debole: tutti gli Agrumi, Basilico, Maggiorana, Menta, Origano, Pepe, Rosmarino, tutti i tipi di Timo, Ginepro, Incenso, Issopo, Limone, Cipresso.

-Freddezza d'animo: Finocchio per dare coraggio e riscaldare, Geranio, Ylang-Ylang, tutte le Rose, Gelsomino.

-Isteria: Camomilla romana, Benzoino, Maggiorana, Salvia sclarea, Neroli, Ylang-Ylang.

-Concentrazione debole: tutti gli Agrumi, Basilico, Santoreggia, Issopo, Melissa, Verbena, Lemongrass/Citronella, Litsea cubeba.

-Mal di testa: Camomilla romana, tutte le Lavande, Maggiorana, Menta, tutte le Rose.

-Malinconia: Basilico, Bergamotto, Pompelmo, Geranio, Salvia sclarea, Arancio, tutte le Rose.

-Tristezza: Bergamotto, Geranio, Pompelmo, Salvia sclarea, Arancio, tutte le Rose, Salvia.

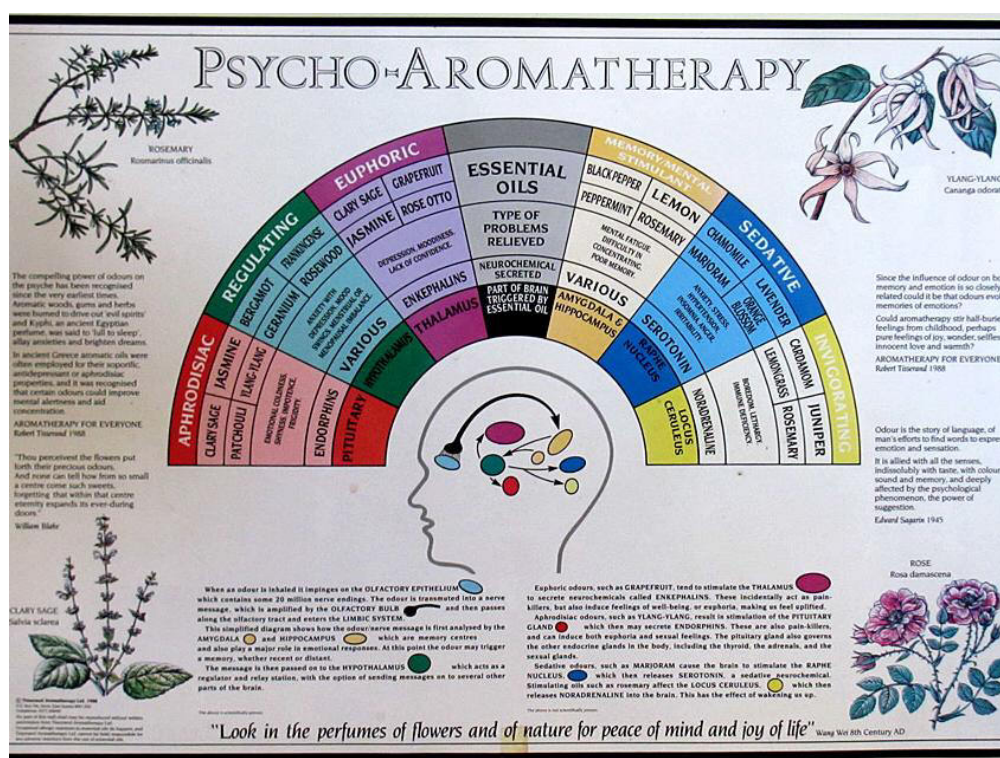
-Meteopatia: tutte le Lavande, Melissa, Menta.

-Depressione da convalescenza: Gelsomino, Salvia sclarea, tutte le Rose, Sandalo, Ylang-Ylang, Bergamotto.

Cito alcuni esempi di miscele per ottenere effetti diversi, premetto che per ottenere l'effetto desiderato è molto importante la propria propensione verso determinati profumi, quindi non si possono dare ricette definitive, ma può essere una base su cui lavorare:

b) Profumi calmanti, armonizzanti e ristrutturanti. Note di testa: Bergamotto, Mandarinino, Arancio, Timo limoncino. Note di cuore: Gelsomino, Camomilla (selvatica o romana), Lavanda, Salvia sclarea, Neroli, tutte le Rose, Ylang-Ylang, Abete bianco, piccole quantità di Cannella o Cassia. Note di base: Benzoino, Cassia, Patchouli, Legno di rosa, Sandalo, Storace, Tolu, Vaniglia, Cedro.

c) Profumi rinfrescanti, stimolanti e rischiaranti. Note di testa: Citronella, Eucaliptus Citriodora, Pompelmo, Lemongrass, Limetta, Litsea cubeba, Menta, Limone, piccole quantità di Verbena, Basilico, Rosmarino. Note di cuore: Melissa, Lavanda vera, Mirto, Issopo, Pino douglas, Lavanda stoechas, Abete, tutte le Conifere, Cipresso. Note di base: Cedro, Miele, Incenso, un poco di Mirra o Timo (rosso o bianco).



IL RACCONTO, LA FIABA, IL TEATRO, IL CARNEVALE... ARTI MAGICHE UTILIZZATE FIN DALL'ANTICHITÀ PER DARE LIBERA ESPRESSIONE ALL'ANIMA

In questi due anni di esperienza ho appreso quanto sia davvero molto importante dare libera espressione all'anima attraverso il corpo. Certo all'inizio non capivo cosa volessero dire queste parole, poi piano piano ho appreso l'importanza di esprimere emozioni e sentimenti nascosti senza doversi raccontare a parole perché molte volte non è facile e nemmeno costruttivo continuare a rimanere nel dolore, rimuginare e ripensare a quell'evento che ha creato sofferenza o disagio per poter liberarlo.

L'arte e la creatività ci permettono di far uscire in maniera dolce quel vissuto trasformandolo in qualcosa che potrà migliorare il nostro stato d'animo. Ognuno di noi sente di esprimersi più liberamente con una diversa pratica artistica: chi dipinge, chi danza, chi canta, chi scrive poesie o racconti, chi recita davanti ad un pubblico o davanti allo specchio, chi scolpisce oppure si dedica alle piante e alla creazione di luoghi meravigliosi dove ritrovare la pace. Non importa quale sia la forma che più ci risuona, creare ci aiuta a plasmare qualcosa dentro di noi.

IL RACCONTO

Fin da piccola amavo rifugiarmi nel **racconto**. Leggere e scrivere erano per me le materie scolastiche più affascinanti, ho scritto fiumi di parole su pezzi di carta, lettere, quaderni che mai ho fatto leggere a nessuno. Ho pensato molte volte di tenere un diario, ma era difficile per me rispettare la rigidità e la continuità di una regola giornaliera, io scrivevo sempre spinta da un'emozione forte e raccontarmi con carta e penna era un modo per esprimere ciò che sentivo e che vivevo, ma era anche un modo per viaggiare velocemente in un mondo fantastico che creavo secondo il mio desiderio, isolandomi da una situazione dolorosa del momento... Oppure fantasticavo su come avrei voluto che continuasse a mio piacimento quella storia, portandola al lieto fine. Era proprio il mio mondo, solo mio. A volte mi vergognavo dei miei pensieri, per questo li tenevo nascosti, tranne quando la maestra delle elementari ci proponeva il titolo di qualche tema, a quel tempo di temi se ne facevano tanti, almeno nella mia classe. Ogni motivo era buono per metterci a raccontare: una gita, un fatto di cronaca, le vacanze, un argomento trattato in classe o di attualità, o semplicemente un momento particolare della giornata o una persona della famiglia che amavamo particolarmente, un desiderio nascosto, un sogno che ci aveva turbato oppure era stato così tanto piacevole. Era lì che partiva il mio viaggio attraverso il racconto. La mia insegnante aveva capito che poteva conoscerci meglio leggendo proprio i nostri racconti, ora mi è chiaro.

Comprendo solo adesso quanto esprimersi attraverso qualsiasi forma artistica sia così tanto importante per regalarci la libertà di essere noi stessi, perché attraverso questa libera espressione possiamo comprendere alcuni messaggi che l'inconscio ci rivela, che la nostra anima vuole farci conoscere.

Vorrei entrare un po' nel dettaglio in alcune delle espressioni utilizzate fin dall'antichità, la via del profumo e della narrazione, ognuno di noi è un dono ed è intrinsecamente narrativo, narrare crea fluidità e coinvolge la vita.

Narrando si congiungono pezzi, momenti, eventi, raccontando si disegna un filo che può forse ricondurci a casa. Questa funzione di collegamento sembra essenziale, perché crea la capacità di contenere un senso. Un po' come vedere un paese, nel quale prima ci si accorge delle singole case e poi si percepisce come un luogo abitato da una comunità. La funzione di collegamento è tanto più importante oggi, che siamo sottoposti a migliaia di input spesso "scissi" tra di loro e faticiamo quindi a scegliere quelli a noi più affini e con difficoltà sappiamo riconoscerli per disegnare una nostra identità. Come il corpo vive grazie a singoli organi che sono collegati e che eseguono ognuno la propria funzione in relazione agli altri (e solo grazie a questa relazione è permessa la vita), così è la narrazione, un insieme di eventi, sensazioni, gesti, intuizioni, immagini e parole, è la relazione tra di essi che dà vita ad una storia ed ha un senso.

Raccontare significa immergersi nelle proprie emozioni e dar loro vita attraverso la parola, il gesto, la manifestazione di ciò che si è. Possiamo venir "*risvegliati*" da profumi, gusti, stimoli visivi, uditivi, tattili che ci permettono una riconnessione con le nostre emozioni, ricordi e intuizioni. E' possibile grazie a questi stimoli multisensoriali "aprire il rubinetto" emozionale e creativo, dando ascolto a quella parte di noi che è viva e pulsante.

La narrativa ci rimanda ad una pratica sempre meno diffusa negli ultimi cento anni ma che, verosimilmente, è stato uno degli strumenti più antichi mai usati dalla nostra specie per dar voce alle nostre esperienze: trovarsi insieme, magari nei silenzi, negli ozi o nella noia e organizzare le parole in maniera creativa o con una serie di tecniche in parte imparate, in parte rituali, in parte forse innate.

LA FIABA

Oggi si confinano le **fiabe** al mondo del ridicolo e dell'inutile, quali frutto di una fantasia che il modo comune di vedere definisce come l'arte del sognare. Si tratta di un errore grossolano! Il sognare difatti è frutto dell'inconscio e dell'irrazionale, una sorta di minestrone caotico in cui si assemblano i pezzi senza logica né senso, ma non è così nelle storie fantastiche, dove invece, per mezzo della fantasia, l'uomo crea mondi e cose che lo rendono un sub-creatore.

Ben lungi quindi dall'essere irrazionale, l'arte letteraria di creare mondi ed esseri governati da proprie leggi, secondo una propria struttura, è al contrario frutto della razionalità e dell'essere spirituale proprio dell'uomo fatto ad immagine e somiglianza di Dio. Tanto più che tale sub-creazione non solo non dev'essere irrazionale, ma deve avere anche in sé la forza della credibilità, se non vuole annoiare e stare così davvero al gioco. Non nel senso che deve raccontare mondi, cose o fatti realmente esistiti, esistenti o probabili e possibili in questo universo, ma nel senso che non deve essere contraddittoria la possibilità ipotetica di venire alla luce, se il Creatore la ponesse in atto.

Per fare ciò l'artista deve basarsi sull'oggettività del reale, sui quei valori, quali il bene e il male, il giusto e l'ingiusto che, per la stessa legge di non contraddizione, rimarrebbero tali anche se nessun mondo fosse posto in essere, in quanto hanno la loro radice in Dio, l'unico davvero necessario e immutabile, e quindi non contingente. Ed è proprio questo che le avvicina alla nostra vita gettando nel quotidiano uno spiraglio di luce ricco di verità e sapienza.

Per questo le fiabe sono sempre state, attraverso la forza persuasiva delle immagini, un

veicolo potente e affascinante per far riflettere e per formare le coscienze degli uomini specie in ordine ai vizi e alle virtù, alla pena e alla gloria. Nessun buon maestro le avrebbe mai cestinate o considerate inutili, quanto piuttosto elogiare e citate a modo ogni volta che se ne sarebbe presentata l'occasione.

“Io penso – scriveva Tolkien – che le storie fantastiche abbiano un modo di rispecchiare la verità, diverso dall'allegoria, o dalla satira (quand'è elevata), o dal «realismo», e per alcuni versi più potente” (J.R.R. Tolkien, *La realtà in trasparenza*, Lettera 181). E se oggi le fiabe sono state accantonate è proprio perché non si vuole pensare e riflettere intorno ai valori perenni della moralità e della verità.

Così, contrariamente a quanto avveniva in passato, le fiabe sono state confinate al mondo dei bambini, subendo un processo di impoverimento di contenuti e di linguaggio, fino a renderle inutili e spesso ridicole. D'altra parte, se si pone un oggetto prezioso nella stanza da gioco dei bambini, inevitabilmente lo si vedrà in breve tempo danneggiato e forse anche distrutto. Ciò non significa che le favole non appartengano anche ai bambini, perché anch'essi sono uomini, quanto piuttosto che non sono loro i primi destinatari e depositari. E questo perché spesso i bambini da soli non sono in grado di cogliere i significati e gli insegnamenti in esse contenuti. Anzi capita a volte che i bambini chiedano confusi persino la natura del personaggio: “Ma è buono o cattivo?” Per questo hanno bisogno di essere introdotti per grado anche alle fiabe, come si fa a scuola per le altre materie, affinché guidati dai grandi diventino abili a cercare e a trovare i significati e i valori che tali storie portano con sé (Cfr. Tolkien, *Sulle fiabe*).



Le fiabe, quindi, dovrebbero essere considerate come opere artistiche utili e importanti per trasmettere al pari dell'arte pittorica o musicale le verità essenziali in cui crediamo, tenendo anche conto del pericolo che possono anche essere utilizzate per il male, come è avvenuto e avviene per la musica, per la scultura, per la pittura e tutte le altre arti umane. Difatti, i contenuti delle narrazioni fiabesche sono spesso *“caotici, sovente malconci, un guazzabuglio*

di elementi, scopi e gusti disparati; ma tra essi a volte capita di trovare qualcosa di veramente valido: un'antica opera d'arte non troppo danneggiata, che solo la stupidità poteva accantonare" (Tolkien, *Sulle fiabe*). I miti e le fiabe in tal modo possono diventare, attraverso la via della bellezza, una scala che conduce alla Verità, o come dice Tolkien *"un lontano barlume o un'eco dell'evangelium nel mondo reale"* (Tolkien, *Sulle fiabe*). Da esse si può così imparare ad elevarsi alle cose più grandi e ad acquisire quell'intuito contemplativo che sa trarre dalle cose più piccole ammaestramento e forza, acquisendo quella capacità meditativa che è all'origine della sapienza.

Infatti lo stesso mondo reale altro non è che il frutto della fantasia del Creatore, fantasia ordinata e perfetta, infinita, dove tutto, anche la cosa più piccola ha il suo scopo e il suo senso e quindi anche il suo significato e insegnamento.

IL TEATRO



Sono rimasta affascinata anche dal conoscere la storia dell'antico **teatro** greco di cui mai avrei immaginato il significato. Il termine teatro greco intende tutto ciò che ha a che fare con l'arte teatrale dell'antica Grecia. Tutte le notizie che si hanno sull'origine del teatro greco vengono tratte dai resti archeologici, dalla pittura vascolare e dalle fonti scritte dagli scrittori del tempo. Si pensa che il teatro greco abbia avuto origine dalle feste religiose in onore del dio Dioniso. Durante queste feste, che si svolgevano in primavera, gli abitanti di Atene formavano delle processioni che terminavano con un sacrificio, davanti all'altare del santuario della divinità e durante le quali eseguivano canti ditirambici. Pare che il ditirambo si sia

trasformato poi in tragedia, contenendo in sé tutti gli elementi essenziali di essa, come la poesia, il canto e la danza.

Durante le Dionisie cittadine o Grandi Dionisie si faceva un concorso tra le varie tribù dell'Attica per stabilire quale fosse il miglior cantico ditirambico e un concorso tra i poeti Greci con in palio tre premi da assegnare: al miglior corega, al miglior poeta e al miglior attore. È ancora sconosciuta ad oggi l'origine della commedia. Secondo Aristotele deriva da *komos*, villaggio, e potrebbe voler dire canto del capro. Si ipotizza che fosse una sorta di rito propiziatorio che nei villaggi si usava in determinati periodi dell'anno. In queste feste, a scopo satirico, si usava portare il fallo e si usava provocare gli altri con battute di carattere piccante per esorcizzare l'impotenza ed altre situazioni sgradevoli legate al sesso o comunque ad argomenti bassi.



Si desume dalle poche fonti che i drammi, di argomento più mitologico che storico, fossero interpretati da un solo attore, il quale usava le maschere per cambiarsi di ruolo. Per i greci non solo il teatro era uno spettacolo, ma un vero e proprio rito collettivo, con funzione persino di purificazione. Infatti, secondo Aristotele, tutte le forme di teatro, ma prevalentemente la tragedia avevano una funzione catartica, in quanto servivano a rappresentare l'inconscio umano. Si arrivò addirittura all'istituzione del *theoricon*, sussidio messo a disposizione dei meno abbienti al fine di accedere al teatro. A detta della Poetica di Aristotele, pare che la tragedia (da *tragos* cioè capro, l'animale che simboleggia Dioniso) tragga la propria origine dai cori ditirambici fatti in onore di Dioniso, che da spontanei assunsero via via forma

letteraria di cantici da cerimonia, cantati dagli adepti sotto la direzione di un capo. Il teatro presentava sempre un altare a lui dedicato, e generalmente era collocato su una collina fuori dalla polis, al fine di migliorare l'acustica.

Si attribuisce a Tespi (uno dei primi autori drammatici del VI secolo a.C.) la trasformazione del capocoro in attore che cominciò a pronunciare parole di contenuto non più legato al mito di Dioniso, alle quali rispondeva il canto del coro, che costituì poi il nucleo centrale del dramma. Nell'antico teatro greco il coro era composto dal canto e dalla danza, accompagnati dalla musica, ed aveva la funzione del narratore interrompendo l'azione per commentarla e spiegarla. Si assiste allo spettacolo seduti sui gradoni (*cavea*) che circondano la scena. L'edificio del teatro greco, all'aperto ed a forma di semicerchio, consta, infatti, di tre parti: la Cavea ossia il luogo in cui si vede, la Scena, dove si recita ed, infine, l'orchestra cioè il luogo deputato per le danze (da *orcheomai* che vuol dire ballare).

Per la scena c'erano dei prismi triangolari dipinti su ogni lato, girevoli, sistemati alle due entrate laterali. Per gli eletti c'erano le macchine per produrre suoni e fulmini, botole da cui spettri e spiriti facevano la loro apparizione, torri, piattaforme basse su rotelle, una carrucola con un gancio che serviva a sollevare e abbassare le divinità, gru per portare via in fretta i cadaveri, anche se nell'epoca più antica non potendosi mostrare le scene di violenza, esse venivano introdotte o raccontate da un messaggero.

Gli abiti convenzionali degli attori Greci erano una tunica lunga dal collo fino alle caviglie, con le maniche lunghe fino alle mani, ornata da vivacissimi disegni colorati e gure simboliche; i colori dovevano servire a esprimere lo stato d'animo di un personaggio. Oltre la tunica gli attori indossavano un mantello. Naturalmente il re portava una corona, i vecchi si appoggiavano a un bastone e così via altri accessori per caratterizzare i personaggi.

Le calzature, di nome *coturni*, avevano un'alta suola di legno, spesso dipinta con colori simbolici; esse servivano a elevare l'attore per renderlo più visibile agli spettatori più lontani. Contribuivano a ergere l'attore anche gli *onkos*, delle parrucche molto alte. Riguardo le maschere abbiamo notizie da Polluce (grammatico greco del II sec. d.C.). Da lui si evince che le maschere usate dagli attori Greci fossero molte, fatte di stoa gessata, corredate da parrucche, esse avevano la capacità di amplificare la voce come fossero dei microfoni. Naturalmente la maschera serviva a caratterizzare il personaggio, quindi era fatta in modo tale da indicare l'età, il ceto di appartenenza, lo stato d'animo e il carattere di un personaggio.

Il teatro nasce ad Atene nel VI/V sec a.C. sotto Pisistrato (già vicino al mondo della letteratura, dedito alla stesura di poemi epici). Gli spettacoli si svolgevano in tre periodi dell'anno durante le feste dedicate a Dionisio (divinità del piacere, del vino, dell'ebbrezza).

Gli spettacoli duravano 6 giorni suddivisi in 3 giorni per le cerimonie religiose e 3 giorni per le rappresentazioni teatrali (partecipazione gratuita, duravano l'intera giornata e i partecipanti venivano ricompensati simbolicamente). Mattina: trilogia delle tragedie dramma satiresco, breve rappresentazione comica su un argomento mitologico, parodia. Pomeriggio: commedia: spettacolo umoristico che fa pensare. Aggancio con la vita dell'epoca, delle problematiche esistenziali.

Il Teatro rappresentava un rito collettivo, inoltre aveva un ruolo didattico educativo in quanto portava il pubblico a conoscere le gesta mitologiche ma soprattutto, in particolare con la commedia, portava a riflettere su problematiche esistenziali. Il principale obiettivo del teatro era quello di educare, infatti gli efebi, ossia gli uomini tra il passaggio dall'adolescenza e l'età adulta, avevano dei posti di prestigio, proprio per favorirne l'istruzione. L'elemento teatrale era molto importante anche durante i giochi olimpici. La parola teatro deriva dal greco *Θέαο* ossia "vedere", uno dei più famosi teatri è quello di Epidauro che si trova nel Peloponneso. L'elemento teatrale era molto importante anche durante i giochi olimpici.

Il teatro in Grecia e soprattutto quello di Atene, aveva valenza sacra perché la rappresentazione veniva fatta in occasione delle feste religiose, in particolare le Dionisie che si dividevano in Grandi Dionisie (si svolgevano in primavera e il pubblico era più vasto poiché era possibile giungere ad Atene via mare, per questo motivo venivano messe in scena le

tragedie, che avevano lo stesso significato per tutti) e Piccole Dionisie (si svolgevano in autunno e venivano rappresentate commedie e satire perché il pubblico era prevalentemente ateniese ed era possibile fare riferimenti diretti alla società e alla politica della città che solo i cittadini potevano comprendere). Si è giunti alla conclusione che si andasse a teatro durante queste feste in onore di Dioniso tramite un parallelismo: come gli adepti del dio, tramite balli sfrenati, cacce ed ebbrezza giungevano all'estasi ed era come se l'anima si fosse distaccata dai loro corpi, così lo spettatore raggiungendo l'estasi assistendo a uno spettacolo doveva potersi immedesimare nella storia, diventare parte della realtà in scena annullando la realtà. Andare a teatro era quindi una sorta di "obbligo"; infatti era stata istituita una cassa comune, il *theorikòn*, che permetteva a chi lavorava di farsi pagare le ore saltate di lavoro per andare a teatro, oltre a permettere di frequentarlo anche ai meno abbienti. Era un modo di andare a teatro molto diverso dal nostro, molto più partecipato e attivo, che spingeva a riflettere. Addirittura si dice che il pubblico spesso protestava se non gradiva o non comprendeva qualcosa e il regista era costretto a intervenire e spiegare la scena.

Gli attori erano solo uomini ed erano circa tre che interpretavano più ruoli, per questo indossavano delle maschere: ogni maschera era un personaggio ed essendo gli spazi grandi permettevano a chi era distante di riconoscere chi parlava; il coro invece era composto da semplici cittadini che imparavano a ballare e cantare.



La nascita del teatro quindi ha origini sacre e origini popolari. Le forme più antiche di teatro sono nate dal fatto che i popoli volevano entrare contatto con le loro divinità; infatti, qualsiasi fenomeno atmosferico, qualsiasi cosa di particolarmente inspiegabile per quel tempo, era attribuito a queste divinità. Questi dei, potevano decidere il destino di ciascuna persona, e questi ultimi invocavano la sua benevolenza. Questi popoli, infatti, cercavano di comunicare con loro, attraverso riti sacri e danze invocatorie, e spesso indossavano delle maschere alle quali veniva attribuito il potere magico e religioso di trasformare temporaneamente chi la indossava nella divinità raffigurata. Anche ai giorni nostri, nelle

popolazioni dell'Africa dell' Amazzonia, praticano questi riti, perché rimasti fedeli alle loro tradizioni; ad esempio i Boscimani prima di partire per una battuta di caccia, celebrano un rito magico affinché i cacciatori tornino con un abbondante bottino. In questo rito viene tracciato un cerchio che rappresenta il mondo e al centro vengono messe delle corna di un'antilope. Intanto lo stregone indossando la pelle di questo animale, entra nel cerchio e invita gli altri ad onorare l'animale che verrà sacrificato. In quel preciso momento egli impersona l'antilope e tutti gli altri interpretano in modo molto fantasioso la caccia: quindi fanno teatro.

Il teatro classico si sviluppò nell'antica Roma, come in Grecia, con semplici rappresentazioni di danze e canti che accompagnavano le offerte agli dei. Dato che a Roma gran parte dell'anno si faceva festa, il popolo preferiva un genere allegro, la struttura era costituita da un prologo durante il quale i personaggi parlavano tra sé ed il pubblico. I dialoghi dei vari personaggi erano spesso parti cantate molto volte accompagnate dalla musica.

Il coro si limitò ad un ruolo di accompagnamento per intrattenere il pubblico, ma nel corso del tempo, in epoca imperiale ebbero molto sfogo e successo spettacoli più violenti come i giochi tra gladiatori e bestie, le battaglie navali, le corse delle bighe.

Arriva il Medioevo e, con la grande diffusione del Cristianesimo, il teatro classico, fa spazio a quello religioso. In occasioni di feste religiose, i sacerdoti ed i religiosi commentavano le parole della liturgia con alcuni brevi dialoghi cantati in modo tale che coinvolgessero i fedeli. In seguito queste rappresentazioni religiose acquistarono una complessità e una dimensione tali da diventare veri e propri spettacoli di carattere religioso, nei quali di solito venivano raffigurate le scene del vangelo, con costumi dell'epoca. Esistevano anche i "quadri viventi", rappresentazioni mute in cui gruppi di persone rappresentavano scene di carattere religioso o profano. Si mantenne anche la tradizione del teatro comico e buonesco, che a volte si mescolò con il primo provocando forti e numerosi tentativi di repressioni da parte della Chiesa. Gli attori delle sacre rappresentazioni non erano dei professionisti come quelli greci e romani, appartenevano a compagnie formate per l'apposito scopo di recitare, ma senza ricevere alcun compenso per il loro lavoro. Alle donne era proibito salire sul palcoscenico e le parti femminili erano interpretate dagli uomini.

Per tutto il '600 il teatro è in continua evoluzione, infatti è così che continua ad allietare feste e ricorrenze, ma comincia ad andare più in aree private o in sale pubbliche, secondo il modello del teatro all'italiana. I grandi signori fanno costruire nelle loro corti maestosi teatri, ospitando famose compagnie. Nel '700 la vita e la mentalità dell'uomo, grazie all'illuminismo, cambiano. La nobiltà perde gradualmente importanza per l'affermarsi di una classe sociale emergente, la borghesia. Nell'ambito del teatro, si verifica una vera e propria riforma, che abbandona la rappresentazione classica per arrivare ad una rappresentazione più contemporanea.

In Italia, una grande opera di cambiamento la attua Carlo Goldoni, che scrive opere, spesso commedie, che riguardano scene di vita quotidiana. Sempre in Italia, nasce un genere che poi si diffonderà in tutta Europa: il melodramma che fonde insieme poesia, musica e danza; si arriva così al *musical* dei giorni nostri.

IL CARNEVALE



Il **Carnevale** ha origini molto lontane. Nell'antica Grecia e nell'antica Roma, prendevano luogo festività dallo stampo carnevalesco, chiamate rispettivamente Dionisiache e Saturnali; durante queste festività, ci si lasciava alle spalle ogni gerarchia, obbligo sociale e pensiero, per dar spazio al caos, dovuto al rovesciamento dell'ordine. Naturalmente, tutto ciò era realizzato in maniera decisamente scherzosa. Il Carnevale si afferma durante il Rinascimento, ma spiccherà il volo durante il XVIII e XIX secolo. Nell'antichità, troviamo varie ricorrenze che ricordano da vicino l'odierno Carnevale. Infatti, anticamente il mese di Febbraio era dedicato ai riti di purificazione, organizzati in particolare in onore del dio etrusco Februus e della dea romana Febris. Si celebrava quindi il passaggio dall'inverno alla primavera, sperando in un periodo di fertilità, dopo il poco produttivo periodo invernale. Le festività che più ricordano il Carnevale sono senza dubbio le Saturnali romane (in onore del dio Saturno) e le Dionisiache greche (in onore del dio Dioniso). Saturno era il Dio dell'età dell'oro, un'età caratterizzata dalla ricchezza e dall'abbondanza di frutti terreni, mentre Dioniso il dio della linfa vitale, della vegetazione e dell'essenza del creato stesso.

Nel Medioevo, invece, il Carnevale comincia ad assumere uno stampo più festoso e divertente: gli uomini vestivano da donne, i ricchi da poveri e così via... secondo un'antica

tradizione, *semel in anno licet insanire*...è lecito essere folli una volta l'anno! Inoltre, tutte le classiche ricorrenze come banchetti e rituali sono dedicati alle divinità della terra: basti pensare che il famoso "saltarello" laziale, noto ballo popolare, imita i movimenti delle spighe di grano.

La festività spicca definitivamente il volo durante il Rinascimento. La gente partecipa in massa a feste sfarzose, spettacoli e varie manifestazioni. In particolare, la signoria Medici organizza i trionfi, ovvero mascherate su carri accompagnate dai canti carnascialeschi. Nell'antica Roma, il trionfo era il massimo onore che poteva essere ricevuto; di solito veniva offerto esclusivamente ad un generale di ritorno da un'importante vittoria; consisteva in un corteo formato dalle truppe vittoriose, con alla testa il *triumphator*, ovvero il trionfatore.

Durante il 1600, il Carnevale si rinnova grazie alla Commedia dell'Arte, tipologia di spettacolo teatrale diffusasi in quel periodo: ogni personaggio utilizza una maschera ed un costume diverso, che rappresenta il carattere del personaggio stesso. In questo periodo nascono i celebri Arlecchino, Pantalone, Balanzone, Pulcinella, Colombina, e così via. Furono proprio questi personaggi a caratterizzare il Carnevale durante il 1700 ed il 1800. Inoltre, vennero celebrati da famosi artisti come Joan Mirò e Pablo Picasso, rispettivamente nei quadri *Carnevale di Arlecchino* ed *Arlecchino allo specchio*. Il Carnevale di oggi è molto probabilmente la festa più divertente dell'anno, amata da tutti, che spinge le persone a lasciarsi alle spalle tutto, a favore del caos. Infatti, a Carnevale, ogni scherzo vale!

Queste tecniche sono utilizzate nel nostro percorso di Psico Aromaterapia Cosmologica Teatrale metodo Tittarelli® creato aggiungendo come facilitatori durante i trattamenti la magia degli oli essenziali, da Renato Tittarelli docente di questo corso.

COME EDUCARE L'ANIMA, L'IMPORTANZA DELL'ASCOLTO

Ci sono delle importanti differenze tra lo Spirito e l'Anima.

Spirito e anima sono componenti essenziali dell'essere umano, ma spesso i due termini vengono fraintesi e utilizzati in modo intercambiabile.

Queste due componenti, però, non sono la stessa cosa ed è bene sapere in che modo differiscono l'uno dall'altro, soprattutto allo scopo di conoscere meglio se stessi.

Nel libro *One Solitary Life: from the Unknown to the Known*, l'autore *Anthony Fisichella* ha cercato di spiegare che lo spirito è come la scintilla elettrica che illumina la lampadina, la quale rappresenta l'anima.

Lo spirito è l'unica fonte che illumina la nostra anima.

Impariamo a distinguere le caratteristiche di ciascuno dei due elementi, per fare le dovute distinzioni.

Lo spirito

Fornisce la Coscienza del Sé

E' una consapevolezza sempre presente, in ogni attimo

E' il mezzo che consente la connessione diretta alla Sorgente

E' il responsabile delle intuizioni

E' da dove nasce la nostra missione di vita

E' un aspetto, una proiezione dell'anima, proprio come il corpo

Se manca la connessione allo spirito si verificano delle conseguenze, tra cui: depressione, senso di disconnessione, senso di inadeguatezza, mancanza di uno scopo nella vita

L'anima

E' unica per ognuno

Contiene i ricordi di tutte le vite precedenti

Comprende il karma ancestrale, sia per quanto riguarda la percezione che le esperienze

Porta con sé le potenzialità, i talenti e le abilità di ognuno

E' il progetto di vita

E' un libro che scriviamo ogni giorno e che lascerà un'impronta nell'Universo

E' fortemente influenzata dalla mente e dall'ego, ma ha la capacità di farci dispiegare in volo e realizzarci

Le nostre vite, infatti, sono guidate da due aspetti complementari: l'*ego*, orientato verso la sopravvivenza e l'ambizione personale, e l'*anima*, proiettata verso gli altri, a dare un contributo.

Noi siamo un essere cosmico, un canale di energia aperto a più dimensioni. Dentro di noi, all'interno di quel diamante che è il nostro cuore, vi è un grande portale al quale accedono le Anime che con noi vogliono comunicare. E così, nel profondo silenzio, le loro voci si alzano come piccoli vortici che si fanno strada nell'intrico dei pensieri, diventando a volte grandi uragani che liberano lo sguardo dalle scorie mentali, per mostrarci una Realtà Superiore. I mondi dell'anima sono immersi in oceani di luce. Quando ne veniamo in contatto i sensi si affinano ed il respiro si fa leggero ed immobile come uno specchio che riflette la vera immagine del Sé.

Molte persone cominciano a toccare con mano questa realtà sottile, provando emozioni e sensazioni sconosciute alla mente, e si chiedono qual è il loro significato e da dove giungano. Cercare di razionalizzare queste percezioni non aiuta a comprenderle. Ciò che occorre sapere è che l'essere umano non è solamente un corpo fine a sé stesso governato dalla propria mente, ma è una complessa centrale ricetrasmittente attraversata da impulsi creativi illimitati. Troppo spesso ci autoconfiniamo nelle nostre gabbie mentali finendo col rinchiudere il nostro essere in un guscio angusto dal quale non ci è dato di vedere il Tutto e l'Insieme.

È solo una questione di apertura! Bisogna spaccare senza ritegno l'involucro per uscire fuori, per liberarsi. Ma liberarsi da chi?. Evidentemente da noi stessi, dal nostro Sé Inferiore, così da poter accedere all'astronave che abbiamo dentro.

Ecco questa astronave rappresenta il Vero Sé, l'anima. L'immagine dell'astronave rende bene l'idea del Sé Superiore che agisce dentro ciascuno di noi, perché richiama l'esistenza di altre dimensioni, di qualcosa che va oltre, di una vita extraterrestre che abita lo Spazio. Così è anche la nostra anima: un abitante dello Spazio.

Afferrare questo pensiero non è forse cosa facile per noi terrestri, eppure è una semplice verità. Certo siamo sempre incuriositi dalle ricerche scientifiche nello Spazio ed affascinati dalle immagini catturate dai telescopi, o dalle missioni delle sonde lanciate dalla Terra. Ma faticiamo notevolmente nel credere all'Occhio che vi è dentro di noi, a quello che ci mostra. Perché?

Credo che ciò sia indotto dalla cultura dominante, la quale tende a controllare e quindi a chiudere le prospettive visuali dei singoli, a favore di un modello di vita piatto e subordinato al sistema.

Tuttavia, se la mente può venire facilmente ammaestrata, il cuore no.

Esso è totalmente libero e svincolato dai grovigli terreni, ed è la nostra unica via di salvezza. Con questo singolare Occhio che pulsa al centro del nostro essere possiamo vedere meglio e di più di qualsiasi telescopio.

Ed è qui, in questo punto focale, che avviene il vero dialogo con i mondi dell'Oltre, con le anime che li abitano. Per udire queste voci sottili occorre scendere nel territorio interiore e varcare il portale che conduce al centro del Sé ove risiede lo specchio delle frequenze.

In questo luogo dell'anima il Tutto diviene Uno, ed una sola lingua viene parlata: la lingua della Luce. Per questo tutti possono facilmente comprenderla. La via del silenzio e della meditazione è la strada privilegiata; per giungervi, tuttavia quando un'anima vuole comunicare con noi, sa trovare anche altre vie più dirette, in luoghi impensati o in situazioni impreviste. Capita di sentirsi strani a volte, o di percepire una sorta di vibrazione interiore con improvvisi pensieri che irrompono nel bel mezzo di una nostra attività quotidiana, in modo del tutto inaspettato.

E poi di visualizzare una data persona che ci ha lasciato per i mondi dell'Oltre, come una madre, un padre, un fratello, un amico, un marito... Generalmente pensiamo ad un ricordo

che affiora dal passato, ma in realtà questo è un contatto medianico. In questi casi una parola udita distintamente in noi, uno sguardo fugace, un'emozione che sfiora il cuore come una carezza, oppure la sensazione di un contatto fisico, sono segnali inequivocabili di una presenza sottile, di un' anima che vuole parlarci. Non c'è nulla da temere poiché le anime che sanno avvicinarsi in questo modo vengono per aiutare e fare del bene, per indicare una direzione, per portare amore.

Spesso non ci si fa caso, si lascia correre pensando a strane coincidenze o immaginazioni della mente. Invece è meglio fare attenzione perché, se ascoltate, sono delle vere ancore di salvezza. Il salto quantico consiste nel fidarsi del proprio cuore ed agire di conseguenza. Scavando nel profondo di se stessi occorre fare emergere rancori, dissapori legati ai condizionamenti in questa vita (occorre inizialmente Pulirsi, sfregare la lampada di Aladino) per fare in modo che a un certo punto emerga il Sé (il Genio della lampada).

Una volta emerso occorre stabilire una connessione costante e continua con esso e risorgere a Uomo (con la U maiuscola).

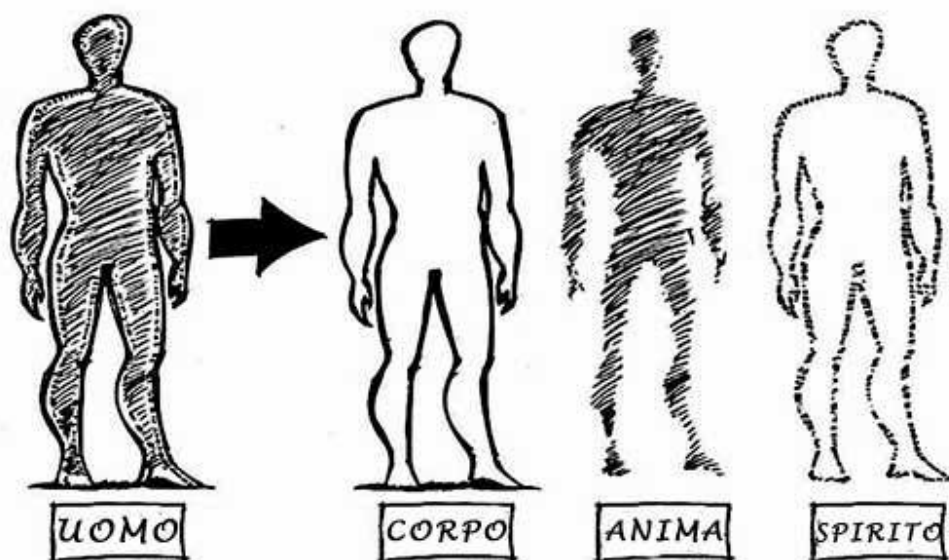
Vediamo brevemente il Sé Inferiore: l'ego sono gli istinti di origine animale, l'accoppiamento, la competizione per l'accoppiamento, per il territorio, l'istinto a mangiare e in abbondanza per compensare i periodi di carestia. Questa parte istintiva è molto forte, la lotta prevale e viene compensata con brevi periodi di piacere. Nella sua evoluzione, agli istinti sono state aggiunte le componenti umane dei sentimenti e sulla legge del più forte è prevalso il senso di difesa e aiuto del più debole.

Sull'istinto del solo accoppiamento prevale la soddisfazione del sesso con amore, con la consapevolezza che la soddisfazione è di gran lunga maggiore; dalla competizione per vincere e predominare su chi perde si passa all'uso dell'intelligenza, della saggezza dove la collaborazione per un miglioramento collettivo si sostituisce alla lenta evoluzione della lotta di origine animale. Il Sé Superiore è la consapevolezza di essere, di determinare ciò che accade. Le emozioni sono la guida del Sé Superiore, mai smettono di avvertirci, non a caso vengono chiamati stati d'animo e viene anche chiamata *coscienza* la *voce interiore* che ci guida verso le mete più alte, ma per riuscire ad ascoltarla bisogna essere in pace.

Quando manca la pace, la voce della coscienza è sovrastata dai fragori degli istinti e dalle sirene dei sogni di potere, l'apparenza prende il posto dell'essere, ma alla prima avvisaglia di sconfitta vengono fuori tutte le paure, senza la pace la guida interiore viene male interpretata e si corre dietro alle false euforie dell'ego, per pagarle in seguito con la rabbia seguita dalla depressione e dalla disperazione. Può sembrare strano ciò che sto per dire, ma è proprio il dolore, la malattia, il motore principale per ritornare verso se stessi. A noi il compito di ritrovare la pace per poter ascoltare in seguito il Sé Superiore.

Contrariamente a ciò che siamo portati a pensare, il vero Suono che esprime la vita che è in noi, non proviene dall'esterno, non proviene dalle nostre azioni quotidiane, dalla nostra voce o dai rumori che produciamo. Questi, in realtà, sono solo una distorsione, sono echi di distrazione mentale che distolgono il nostro sguardo e la nostra attenzione dalla realtà più vera, più profonda e più sottile, che ci permea e vive in noi. Ne abbiamo prova sufficiente nell'ascoltare il chiacchierio vuoto e debordante del nostro mondo.

Tutti i giorni la nostra mente viene riempita all'inverosimile di suoni muti, di parole che non sono Parole, di pensieri pesanti che colmano la memoria di scorie cerebro-attive, le quali danneggiano la purezza del Pensiero Vitale, che invece è già presente in noi ancor prima del primo vagito emesso.



L'ESSENZA... LA MADRE TERRA



Madre delle piante e generatrice di tutte le cose, salda, vastissima Terra, sostenuta dalla Legge Celeste, amorevole e gradevole è ella. Possiamo noi per sempre dimorare nel tuo grembo, andando e venendo!
[Bhumi sukta (Inno alla Terra)]

Mi è capitato tra le mani un libricino fantastico, che spiega benissimo la filosofia dell'Essenza: sembra scritto apposta per me, si intitola *"Lettera d'amore alla Madre Terra"* ed è scritto da *Thich Nhat Hanh*, una delle figure più importanti della spiritualità mondiale (vive in Francia) che oltre a essere monaco buddista è anche poeta, studioso e attivista per la pace: fu candidato al premio Nobel da Martin Luther King nel 1967. Ha pubblicato anche *"Il dono del silenzio"*. Ecco alcuni piccoli estratti del libro in cui si toccano i temi che mi stanno più a cuore.

Noi siamo la terra. In questo preciso istante la Terra è sotto di te, intorno a te e anche dentro di te. Potresti essere abituato a considerarla semplice terreno, ma l'acqua, il seme e ogni cosa intorno a noi provengono dalla Terra. Ogni cosa al di fuori di noi e ogni cosa dentro di noi giunge dalla Terra. È facile dimenticare che il pianeta su cui viviamo ci ha fornito tutti gli ingredienti che costituiscono il nostro corpo. L'acqua nella nostra carne, le nostre ossa e tutte le microscopiche cellule nel nostro corpo derivano dalla Terra e fanno parte di essa. La Terra non è soltanto l'ambiente in cui viviamo. Noi siamo lei. Noi facciamo parte di lei e lei è in noi, quindi la portiamo sempre con noi. Quando osserviamo la Terra vediamo che è una formazione costituita da elementi che derivano dall'universo, dal sole e dalle stelle. Quando guardiamo in un fiore vediamo che è composto di vari elementi, quindi lo definiamo anche una formazione. Si può vedere l'intero universo, nel fiore. Possiamo vedervi il sole, il terriccio, la pioggia, il giardiniere. Guardando nella Terra vediamo che è un fiore splendido, e vi possiamo scorgere la presenza dell'intero universo.

Quando guardiamo in noi stessi vediamo la Madre Terra. Non pensare che la Madre Terra sia al di fuori di te: è dentro di te, proprio come la madre che ti ha dato alla luce. Quando vediamo veramente che la Terra fa parte di noi vediamo qualcosa di straordinario. La Terra è viva. Noi siamo una manifestazione vivente e pulsante di questo bellissimo e generoso pianeta. Quando vediamo tutto ciò, trasformiamo il nostro rapporto con la Terra.

Cammineremo in modo diverso su questo pianeta, ce ne prenderemo cura in modo diverso, ci innamoreremo perdutamente della Terra. Quando siamo innamorati di qualcuno o qualcosa non c'è alcuna distinzione fra loro e noi. Faremo qualsiasi cosa possibile per loro, e loro ci doneranno gioia e nutrimento immensi. Quello è il rapporto che ognuno di noi può avere con la Terra.

La Terra racchiude l'intero cosmo. Se consideriamo la Terra solo come l'ambiente che ci circonda, percepiamo noi e stessi e la Terra come entità distinte. Dobbiamo riconoscere che le persone e il pianeta sono, in fondo, un'unica cosa. La Terra è costituita di elementi, alcuni dei quali di origine non terrestre. Altri pianeti e le stelle hanno fornito il loro contributo al nostro pianeta. Proprio come il fiore è composto di elementi di non-fiore, la Terra è costituita di elementi di non-Terra. Quindi il fiore, come l'intero pianeta, è fatto di elementi che non arrivano solo dalla Terra.

Gran parte della nostra paura, della separazione, dell'odio e della rabbia deriva dall'idea che siamo separati dal pianeta. Ma noi siamo la Terra e la nostra coscienza è anche la coscienza della Terra. Siamo abituati a pensare alla Terra come materia inanimata, ma è un modo di pensare fuorviato, dovuto alla nostra estraneità rispetto alla Terra.

Siamo estraniati persino rispetto al nostro corpo. Trascorriamo diverse ore al giorno dimenticandoci di averne uno. Molti di noi si sono ammalati perché dimentichiamo di prestare attenzione al nostro corpo. Succede lo stesso con la Terra. Quando osserviamo in profondità un filo d'erba o un albero, vediamo che non sono mera materia. Possiedono un loro bagaglio di conoscenze. Per esempio, un seme sa come diventare una pianta con foglie, fiori e frutti. Un pino non è solo materia, possiede una conoscenza. Un granello di polvere non è solo materia, ognuno dei suoi atomi è dotato di intelligenza ed è una realtà vivente. Ogni cosa sulla Terra possiede una conoscenza, esattamente come ognuna delle nostre cellule. Il pianeta Terra offre la vita e la nutre, quindi possiede una conoscenza.

Se capiamo che la Terra è un essere vivente e pulsante possiamo risanare noi stessi e la Terra. Quando il nostro corpo si ammala, è utile fermarsi, riposare e prestare attenzione. Possiamo fermare il pensare, dedicarci nuovamente all'inspirare ed espirare, e tornare a casa al nostro corpo. Se riesci a vedere il tuo corpo come una meraviglia hai l'opportunità di vedere anche la Terra come tale, e ha inizio la guarigione del corpo della Terra.

Possiamo tornare alla Terra per sanare i nostri corpi individuali e contribuire a sanare lei. È pronta a riceverci in qualsiasi momento, ad aiutarci a venire nutriti e a guarire. La Terra è un bellissimo pianeta; ha vita, vegetazione, colore, suono e aria. È facile vedere che è bellissima. Guardati intorno, hai mai visto un pianeta più splendido di questo? Nel cielo abbiamo visto la luce di Venere e le stelle lontane. Il cosmo ha dato origine alla bellissima specie umana. Con potenti telescopi gli esseri umani sono riusciti a osservarlo in tutto il suo splendore. Abbiamo intravisto galassie lontane, abbiamo visto le stelle, le cui immagini impiegano centinaia di milioni di anni per raggiungere la Terra. Il cosmo radioso e magnifico che riusciamo a vedere è la coscienza stessa, non qualcosa al di fuori di essa. La Terra è una meraviglia!

Quando contempli la Terra vedi che ha numerose virtù: la prima è la solidità. La Terra riesce a sopportare moltissime cose, riesce ad assorbire i numerosi urti e schianti che si abbattono su di essa. La seconda virtù è il suo essere molto creativa. Ha dato alla luce una miriade di

splendide specie, compresa quella umana. Fra noi ci sono numerosi compositori e musicisti di "talento", ma la musica creata dalla Terra è la più splendida. Alcuni di noi sono artisti e pittori eccellenti ma è la Terra ad avere creato i paesaggi più stupendi. Nemmeno lo scienziato più geniale può creare il magnifico petalo di un fiore di ciliegio o di magnolia. La terza virtù è la non-discriminazione: la Terra non giudica mai una cosa come buona o cattiva, ne scorge invece il legame con tutto il resto.

Noi umani abbiamo fatto molte cose avventate che le hanno nuociuto, ma non è arrabbiata con noi. Ci conduce alla vita e ci accoglie quando torniamo da lei. La Madre Terra non è materia inerte, altrimenti come potrebbe avere questi talenti e abilità? Come potrebbe dare alla luce così tante creature? La più alta forma di preghiera è considerare l'intero universo che si trova dentro la Terra. Con l'intuizione è possibile stabilire un'autentica comunicazione con la Terra, il che costituisce la più alta forma di preghiera. Se comprendiamo la nostra profonda relazione con la Terra avremo l'amore, la forza, il risveglio e il sostegno sufficienti per fiorire.

La Terra possiede bellezza, salute, autorevolezza, potenza, amore, comprensione, verità e saggezza. Non abbiamo bisogno di indirizzare la nostra gratitudine e la nostra preghiera verso una divinità remota con cui potrebbe risultare difficile o impossibile entrare in contatto. Possiamo rivolgere la nostra gratitudine alla Madre Terra. La Madre Terra si trova qui, si prende cura di noi. Non cercare nella tua immaginazione. Si trova giusto ai tuoi piedi. Quando beviamo l'acqua sappiamo che giunge come dono della Terra. Quando respiriamo sappiamo che l'aria è un dono della Madre Terra; quando mangiamo sappiamo che anche il nostro cibo lo è. Rivolgersi alla Madre Terra, toccare la Terra e renderle omaggio è una cosa molto naturale. Quando ci sentiamo fragili, non molto sicuri, possiamo tornare indietro e toccare la Terra. Usiamo tutto il corpo e la mente per tornare alla Terra. Vorrai toccarla con riverenza e premura, e in te nascerà l'amore. Se riusciamo a radicare noi stessi, a essere una sola cosa con la Terra e a trattarla con cura, lei ci nutrirà e ci guarirà corpo e mente. Così noi godremo del benessere nel corpo, nell'anima e nello spirito, l'aromaterapia ci avvicina con semplicità a questo nuovo sentire.

Camminare nella natura facilita la nostra connessione con la Madre Terra, ogni secondo è pieno di gioielli, che sono la nostra consapevolezza del cielo, della Terra, degli alberi, delle colline, del fiume, dell'oceano e di tutti i miracoli intorno a noi.

La camminata consapevole è una pratica magnifica per aiutarci a trovare nutrimento e guarigione forniti dalla Terra. Ogni passo consapevole è un passo in libertà. Ogni passo può metterci in contatto con il nostro corpo e la nostra mente. Il nostro corpo e la nostra mente devono essere lì quando facciamo un passo. Solo a quel punto possiamo essere in contatto con la Madre Terra. Ogni passo fatto sulla Madre Terra può donarci un'enorme felicità. Possiamo rivolgere la nostra attenzione consapevole su ogni passo, e quei passi possono salvarci la vita.

Ogni passo può manifestare il nostro amore per la Terra. Camminare consapevolmente significa camminare con piena coscienza di questo amore. Con amore e comprensione possiamo osservare a fondo ogni singola cosa su questo pianeta. La foglia è di un verde

sorprendentemente chiaro in primavera, di un verde vibrante in estate e di un arancione intenso in autunno, e poi il ramo è così bello e forte, racchiudendo in sé la vita quando tutte le foglie sono andate via.

Quando cammini non hai bisogno di pensare a nient'altro. Cammini soltanto, dedicando il cento per cento della tua consapevolezza e della tua attenzione al camminare. In questo modo sarai presente per il terreno sotto i tuoi piedi, la pianta di fronte a te, le persone intorno a te. Quando cammini non cammini soltanto per te stesso, cammini per la tua famiglia e per il mondo intero.

Quando camminiamo consapevolmente, traendo nutrimento dalla Terra, siamo in grado di praticare l'unità.

GLI OLI ESSENZIALI



Una droga è detta essenziera quando contiene, in apprezzabili quantità, particolari sostanze dette oli essenziali o eterei, che sono prodotti volatili, odorosi, sempre accompagnati da prodotti non volatili, di costituzione analoga, detti resine. Sono denominati oli essenziali per l'aspetto oleoso e perché, in generale, sono più leggeri dell'acqua e quindi galleggiano su di essa, ma chimicamente sono completamente diversi dai trigliceridi, principali costituenti degli oli propriamente detti (oli fissi).

In passato i derivati odorosi delle piante aromatiche venivano designati, con nomi diversi come aromi, oli eterei, essenze, ma la Farmacopea Francese dal 1972 ha uniformato la nomenclatura introducendo il termine di "olio essenziale". Si tratta di miscugli di sostanze organiche facilmente volatili, dotate di odore aromatico, che provengono dal regno vegetale. Gli oli essenziali sono ottenuti di solito da materiale vegetale di un unico genere e/o specie botanica, del quale possiedono le caratteristiche organolettiche (sapore e odore) e portano generalmente il nome.

Nelle piante aromatiche gli oli essenziali sono presenti fin dai primi mesi di vita e continuano a prodursi ed accumularsi fino all'inizio della fioritura; successivamente si verifica in genere un rallentamento della loro sintesi. Possono essere sintetizzati da tutti gli organi che costituiscono una pianta, per esempio boccioli, fiori, foglie, fusti, semi, frutti, radici e corteccia e sono accumulati in strutture secrete specializzate, come cavità, canali, cellule epidermiche o peli ghiandolari. Le funzioni degli oli essenziali nella fisiologia delle piante non sono ancora del tutto chiarite, ma vi sono in proposito numerosissime ipotesi. Secondo alcuni, gli oli essenziali rappresentano dei prodotti di rifiuto del metabolismo vegetale; per altri questi composti odorosi disperdendosi nell'aria, attraverso l'epidermide delle foglie e dei

fiori, avrebbero la funzione di attirare gli insetti favorendo così l'impollinazione incrociata tra le specie. Per altri ancora gli oli essenziali, svolgerebbero un ruolo principalmente nutritivo, come è dimostrato dal fatto che ponendo delle piante aromatiche al buio queste perdono completamente i loro principi odorosi che sarebbero impiegati in sostituzione dei metaboliti normalmente sintetizzati nel corso della fotosintesi clorofilliana. Secondo altri, in natura gli oli essenziali giocano un ruolo importante nella protezione e nella difesa della pianta, agendo come antibatterici, antivirali, antifungini, insetticidi e anche tenendo lontani gli erbivori, riducendo l'appetibilità della pianta stessa.

Parliamo un po' dei metodi di estrazione degli oli essenziali, molto importanti per riconoscerne la qualità. I procedimenti tradizionali per estrarre i principi attivi volatili sono diversi, ma solamente due sono utilizzabili per la preparazione di oli essenziali destinati all'uso terapeutico: la distillazione in corrente di vapore e la spremitura a freddo. Nella distillazione in corrente di vapore il vegetale di solito non è direttamente immerso nell'acqua, ma il vapore d'acqua viene generato da una caldaia esterna e successivamente investe la massa vegetale. Questa tecnica consente di distillare ad una temperatura più bassa (80-90°C) di quella di ebollizione dell'acqua, con conseguente minor alterazione dei componenti. Si riserva per quegli oli essenziali scarsamente solubili in acqua ed i cui costituenti non sono decomposti dal calore. Generalmente le piante aromatiche si distillano allo stato fresco perché una loro conservazione, protratta anche per poche ore, può innescare processi chimici e fermentativi capaci di modificare anche in modo consistente l'essenza e di alterarne profondamente il profumo. Prima della distillazione il materiale vegetale deve essere convenientemente preparato per ottenere il massimo rendimento nel corso del processo di estrazione. Le droghe nelle quali gli oli essenziali sono contenuti in tasche o canali secretori (i frutti delle Apiacee, erbe o alberi o arbusti in genere costituite da ombrelle) vanno finemente contuse così da facilitare il processo di diffusione dell'olio essenziale e distillate subito dopo, per evitare le trasformazioni secondarie (innescate ad esempio da reazioni di ossidazione) ed una perdita del prodotto per evaporazione.

Se, al contrario, l'olio essenziale è contenuto in peli ghiandolari superficiali, come si verifica nella Lavanda, nella Menta e nella Salvia, le rese più elevate si ottengono distillando la droga integra. Si deve tener conto che gli oli essenziali ottenuti per distillazione in corrente di vapore non sono identici alle sostanze aromatiche contenute nell'apparato secretore della pianta, in quanto si formano delle nuove molecole a séguito del metodo di estrazione.

La spremitura a freddo è solitamente riservata alle droghe aromatiche che contengono oli essenziali in cellule superficiali ed in grandi quantità, come i frutti del genere Citrus (agrumi). Le essenze di questi frutti sono facilmente perossidabili tanto da non sopportare una estrazione a elevate temperature, quale quella della distillazione in corrente di vapore. L'involucro più esterno del frutto fresco (l'epicarpo, ovvero quello che volgarmente è chiamato "buccia") è sottoposto a forte pressione in particolari torchi a mano o idraulici. L'azione meccanica conseguente alla pressione provoca la rottura delle cellule oleifere e la fuoriuscita dell'olio essenziale che viene raccolto. Inoltre, oggi vengono utilizzate metodologie di estrazione relativamente nuove, come ad esempio quella con CO₂ supercritica o quella tramite microonde. A seconda del tipo di estrazione, il profilo chimico

degli oli essenziali prodotti può differire non solo per il numero delle molecole, ma anche per la tipologia stereochimica delle molecole estratte; di conseguenza il tipo di estrazione deve essere scelto in base alla successiva utilizzazione dell'olio essenziale: così per un olio essenziale ad azione potentemente antimicrobica, si utilizzerà la distillazione in corrente di vapore o la spremitura; per ottenere essenze da utilizzare per la produzione di profumi, si preferirà l'estrazione con solventi lipofili o l'estrazione supercritica, e così via.

Gli oli essenziali ottenuti con i metodi descritti vengono quindi depurati dalle sostanze mucillaginose, da resine, grassi, acqua, che sempre li accompagnano, per decantazione o filtrazione.



Vediamo ora le **proprietà chimico fisiche** delle sostanze aromatiche

Nella maggior parte dei casi, gli oli essenziali sono liquidi a temperatura ordinaria, volatili, di consistenza oleosa, più o meno fluidi (la loro densità è molto spesso inferiore a quella dell'acqua), di odore aromatico, generalmente incolori, ma a volte colorati (ad esempio in rosso quello di Benzoino e Cannella, in blu quello di Camomilla, ecc.). Essi sono poco solubili in acqua, alla quale trasmettono però il loro aroma perché lievemente idrofili, mentre risultano solubili nella maggior parte dei solventi organici. Grazie alle loro spiccate caratteristiche lipofile, che li rendono solubili nei lipidi della pelle, tutti gli oli essenziali presentano un alto potere di penetrazione attraverso la pelle.



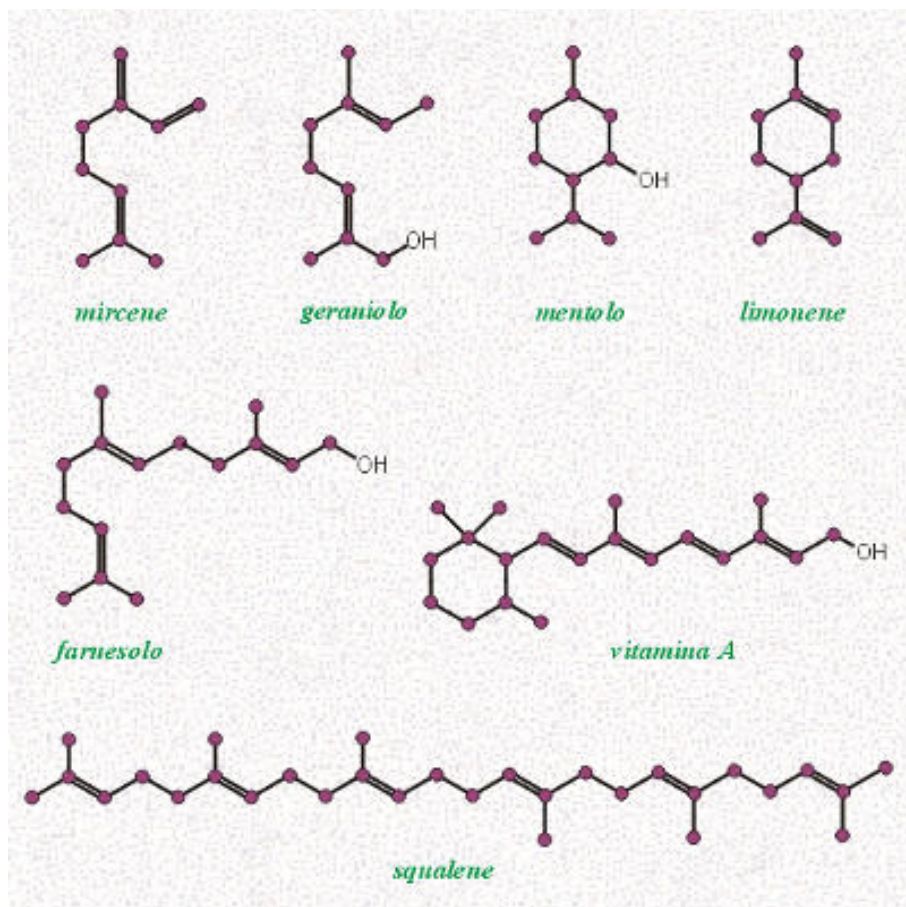
Questa proprietà può essere sfruttata:

- per agire sugli organi profondi e sottostanti il punto di applicazione;
- per veicolare altre sostanze attive;
- per avere effetti sistemici. Infatti superata la barriera cutanea l'olio essenziale si propaga per diffusione nei liquidi extracellulari per giungere fino al sangue e alla linfa.

Costituzione chimica



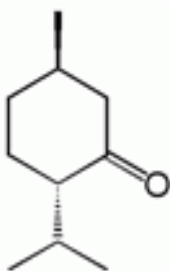
Da un punto di vista chimico le essenze sono miscele complesse di svariate sostanze organiche che possono contenere da una ventina di componenti, fino a svariate centinaia, in quantità assai differenti. Di solito sono caratterizzate da **2 o 3 componenti principali**, presenti in alta concentrazione (dal 20 al 70%), e generalmente responsabili dell'azione biologica, e da un variabile numero di altri costituenti, spesso presenti solo in tracce.



Alcuni 'terpeni' e 'terpenoidi' naturali, fra cui troviamo anche la Vitamina A e lo Squalene

I **costituenti chimici degli oli essenziali** possono essere inclusi in due gruppi di idrocarburi di diversa origine biosintetica; il gruppo principale è composto di **terpeni** (che sono polimeri di isoprene) e dei loro derivati chiamati **terpenoidi**. L'altro gruppo è composto invece di costituenti **aromatici e alifatici**, tutti caratterizzati da un basso peso molecolare.

La **relazione struttura-attività** risulta evidente nel caso dei componenti monoterpenici; osservandone le strutture principali, si nota che esse risultano basate su uno scheletro idrocarburico, ciclico, dotato di un'unica **funzione ossigenata**, responsabile delle varie attività biologiche.



Il mentone è un monoterpene ossigenato contenuto nell'olio essenziale di menta

La **parte idrocarburica** facilita l'assorbimento delle molecole da parte dei tessuti, per interazione dello strato fosfolipidico interno della membrana cellulare, invece la **funzione ossigenata**, a seconda del principio attivo, **determina effetti biologici** sul funzionamento sia delle

membrane che dei processi cellulari. Per conseguenza ad alte concentrazioni si registra un effetto generalmente irritante, dovuto alle modificazioni comportate dall'essenza sulle membrane, mentre concentrazioni più basse possono determinare effetti metabolici specifici.

È bene tenere presente anche che i componenti dell'olio essenziale possono **variare** in funzione del clima, della composizione del suolo, dell'età della pianta e del periodo di raccolta. Quindi, per ottenere un olio essenziale di composizione costante si dovrà estrarlo, sotto le stesse condizioni, dallo stesso organo della pianta, a sua volta cresciuta sullo stesso terreno, con le stesse condizioni climatiche e raccolta nello stesso periodo.



I terpeni sono anche i costituenti principali delle resine di molte piante

Come vengono “trattate” le essenze

L'olio essenziale naturale e totale si rivela quasi sempre **più attivo** del suo costituente principale (la pianta stessa) e, inoltre, è in grado di agire sull'organismo con un'azione biologica più globale ed equilibrata.

Però alcuni oli essenziali **non possono essere utilizzati grezzi** perché contengono composti di odore sgradevole o irritanti per la pelle o, comunque, dotati di proprietà sconvenienti sul piano terapeutico. E' necessario allora purificare le essenze grezze dai costituenti sgraditi, ad esempio mediante la tecnica della distillazione frazionata che consente di separare una sostanza chimica volatile ben definita da quelle con le quali forma un miscuglio.

Anche alcuni idrocarburi terpenici devono spesso essere eliminati; tali composti insaturi, infatti, sono irritanti per la pelle, si ossidano facilmente in corrispondenza dei doppi legami, vanno incontro a processi di polimerizzazione (resinificazione) che modificano sostanzialmente le proprietà, il profumo e la solubilità nell'alcool dell'olio essenziale.



Oli essenziali purificati - Tra i vari trattamenti oggi in uso per purificare gli oli essenziali, il più comune è la **deterpenazione**. Tale operazione consiste nella eliminazione totale, durante la distillazione, della frazione di testa costituita da idrocarburi terpenici poco profumati. Lo scopo principale della deterpenazione è l'ottenimento di una essenza **30-70 volte più profumata** di quella ordinaria; ad esempio l'olio essenziale di limone deterpenato ha un potere aromatizzante ben 10 volte superiore all'analogo volume di olio essenziale naturale. Inoltre l'olio essenziale cosiddetto "deterpenato" vede **attivato il proprio potere battericida** a seguito di un'aumentata concentrazione della frazione dei composti ossigenati, più attivi.

Gli oli essenziali deterpenati sono più stabili, **più solubili** nell'acqua e nell'alcool di basso titolo (anche 70° e 60°) mentre sono privi di potere irritante per le vie respiratorie, per gli occhi e le mucose in genere.

Oli essenziali attivati - Talvolta può essere utile ricorrere ad alcune tecniche, come ad esempio la **perossidazione**, che pur conducendo ad una modificazione più o meno profonda nella costituzione originale dell'olio essenziale, ne esaltano determinate attività, ad esempio quella **battericida**, con evidenti vantaggi sul piano terapeutico.

La perossidazione consiste nel fare agire **ozono** o aria ozonizzata in determinate condizioni di temperatura, pressione e suddivisione dell'essenza, determinando la formazione di perossidi in una percentuale che è direttamente proporzionale al tempo e all'intensità dell'azione dell'ossidante.



Conservazione

Di estrema importanza è la corretta conservazione degli oli essenziali, per i quali è bene evitare recipienti di plastica, ma usare recipienti in **vetro oscurato**, ben chiusi, il più possibile pieni, riposti al riparo da luce, umidità ed alte temperature.



Fin dai tempi antichi gli estratti freschi delle piante aromatiche sono stati usati per varie finalità, come ad esempio quelle alimentare, profumiera e medicamentosa.

Gli oli essenziali sono considerati tra i più importanti agenti antimicrobici naturali e talora hanno anche comprovata attività antiossidante e antiinfiammatoria. La Salvia, ad esempio, in antichità veniva considerata l'erba della salute, da cui anche il suo nome che deriva dal verbo *salveo* "sono sano".

Da sempre gli oli essenziali sono conosciuti per le loro proprietà **antimicrobiche, analgesiche, antinfiammatorie, spasmolitiche e anestetiche locali**. E ancora oggi tali proprietà sono ampiamente sfruttate, ma con una maggiore coscienza, dovuta alla maggiore conoscenza dei loro meccanismi d'azione, particolarmente a livello antimicrobico.

Ad oggi, sono conosciuti approssimativamente **3.000 oli essenziali**, di cui **300 sono presenti in commercio**, e con un buon mercato, per le industrie farmaceutica, agronomica, alimentare, sanitaria, cosmetica e dei profumi. Gli oli essenziali e i loro componenti sono usati per **aromatizzare** e come conservanti in prodotti profumieri e cosmetici, dentistici, e alimentari.



Ad esempio il geranile acetato e il d-limonene sono largamente impiegati per profumare creme, saponi per il corpo e per l'ambiente, solventi industriali e prodotti per l'igiene, oltre che come additivi alimentari.

Ed inoltre gli oli essenziali rientrano nella composizione di molti oli per massaggi e sono la base principale dell'**aromaterapia**.

Le azioni farmacologiche delle essenze sono molteplici, anche se quelle più comunemente riportate sono l'attività **antimicrobica** e quella **spasmolitica**.

L'attività antibatterica è stata studiata sia in vitro che in vivo e dipende dai costituenti dell'olio essenziale, che sono attivi in questo ordine: fenoli > chetoni > ossidi.



L'essenza di timo è fenolica (80% di carvacrolo e/o timolo) e quindi dotata di elevato potere **antisettico**, l'olio essenziale di **artemisia**, di tipo chetonico, ha efficacia media e quello di **eucalipto**, caratterizzato da una elevata quantità di ossidi, un'efficacia ancora inferiore.

I componenti delle essenze agiscono sulla membrana batterica: essendo tipicamente lipofili, essi penetrano attraverso la membrana citoplasmatica provocando la disgregazione dei differenti strati costituiti da polisaccaridi, acidi grassi e fosfolipidi. Ciò comporta la permeabilizzazione della membrana e di conseguenza citotossicità.



Gli oli essenziali uccidono i batteri attaccando le loro pareti esterne

Gli effetti citotossici sono stati dimostrati in vitro sulla maggior parte dei batteri patogeni. In generale questa tossicità è dovuta principalmente alla presenza di **fenoli**, **aldeidi** e **alcoli**. Finora non è stata descritta nessuna resistenza o adattamento batterico agli oli essenziali.

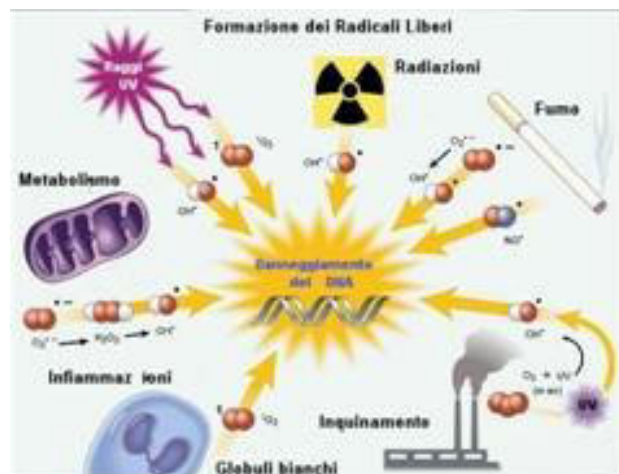
L'**attività spasmolitica**, studiata sia in vitro che in vivo, è correlata alla attività **carminativa**, caratterizzata da un rilascio degli sfinteri e dalla fuoriuscita dei gas intestinali; ed infatti diversi oli essenziali sono utilizzati come carminativi (**Menta, Finocchio, Anice**).



Gli oli essenziali di menta e eucalipto hanno attività espettorante

Alcune essenze hanno poi attività espettorante e mucolitica (Timo, Mirto) e possono essere utili nei casi di sinusiti e bronchiti. Le essenze, una volta ingerite, vengono eliminate per via renale o polmonare e quindi molte di esse sono utilizzate come **disinfettanti urinari** (Ginepro) e **polmonari** (Menta, Eucalipto).

Altre possiedono attività sul SNC, sedative (Lavanda), analgesiche (Citronella) ed anestetiche (Chiodi di garofano), mentre altre ancora mostrano una blanda azione analettica sui centri respiratorio e vasomotore (Canfora) o eccitante sulla corteccia motoria (Assenzio). Molte essenze presentano poi un'azione irritante, legata all'**elevato potere di penetrazione**; questa azione è sfruttata per uso esterno nella preparazione di **pomate** e lozioni ad azione revulsiva e per uso interno in preparati ad azione espettorante-fluidificante, diuretica e digestiva.



Alcuni oli essenziali possono contrastare l'effetto dei radicali liberi (attraverso il 'radical scavenging') e ritardare così i processi di invecchiamento e danno dei tessuti biologici

Molti studi di tipo fisico-chimico hanno dimostrato che gli oli essenziali sono degli eccellenti antiossidanti, grazie alla presenza di terpenoidi e polifenoli ed in particolare questa attività è stata indicata per promuovere il loro uso come **conservanti naturali**. Tale attività li rende anche indicati nella prevenzione di numerose patologie notoriamente indotte da un eccessivo sovraccarico di reazioni di stress ossidativi. Gli antiossidanti sono ritenuti antimutagenici e anticarcinogenici proprio per le loro proprietà **radical scavenging**.

Tossicità

Riportate le numerose qualità degli oli essenziali, è bene ricordare comunque che essi, se assorbiti in elevate quantità, possono esplicitare una notevole tossicità.

Quelli ricchi di eugenolo, anetolo, safrolo, pulegone, apiolo e aldeide cinnamica, possono determinare deplezione di glutathione e formazione di radicali liberi, non più rapidamente inattivati, che possono danneggiare il DNA.



A livello epatico alcuni costituenti (come il mentolo) possono creare danni, specialmente nei soggetti carenti di glucosio-6-fosfato-deidrogenasi, ad esempio le persone affette da “favismo”.

A livello colecistico, alcuni componenti, eliminati attraverso la bile, possono produrre fenomeni irritativi o contrattivi.

Una certa tossicità si può verificare anche a livello **renale**, visto che molti metaboliti idrosolubili, derivati da componenti di oli essenziali, sono eliminati attraverso il sistema urinario. Considerando che le frazioni più idrofile delle essenze (quelle ossigenate come alcoli, esteri, aldeidi, ecc.) entrano, almeno in parte, **in circolo pressoché immutate**, può accadere che entrino in contatto con le membrane cellulari degli epitelii renali e, se presenti in elevata concentrazione, determinino ulteriori danni nei soggetti che già mostrano **insufficienza renale**.

Inoltre alcuni oli essenziali contengono molecole fotoattive, come le furocumarine. Ad esempio l'essenza di Citrus bergamia contiene psoraleni, che si legano al DNA per esposizione ai raggi ultravioletti, producendo bio-addotti citotossici e altamente mutagenici. Gli oli essenziali devono essere usati con prudenza specie se inalati o applicati in prossimità delle mucose, perché possono causare **arresto respiratorio** (Menta, Canfora) nei bambini fino a 2 anni di età ed **accentuare gli spasmi bronchiali** (Pino, Canfora) negli asmatici.



Mai usare gli oli essenziali per via parenterale!

La metodologia di somministrazione può essere per via orale, per gargarismi, per via inalatoria, per instillazione.

È bene ricordare che alcune vie di somministrazione, ad esempio quella parenterale, non sono indicate nel caso degli oli essenziali, come pure l'applicazione diretta su mucose e parti delicate o particolarmente sensibili del corpo. È stato dimostrato che somministrazioni prolungate possono provocare particolari reazioni di **sensibilizzazione**; inoltre si possono verificare effetti allergizzanti in soggetti a rischio, per i quali, di conseguenza, è consigliata la somministrazione in aerosol, previo test di tolleranza polmonare.

Considerando la crescente attrazione per i prodotti **naturali**, è fondamentale sviluppare una nuova e più consapevole comprensione della loro attività biologica, in funzione di una applicazione sulla salute umana, sull'agricoltura e sull'ambiente, soprattutto considerando che alcuni oli essenziali **costituiscono oggettivamente una reale alternativa ai composti sintetici** della chimica industriale, senza mostrare effetti secondari della stessa rilevanza.



L'INTELLIGENZA SILENZIOSA E SCONOSCIUTA DELLE PIANTE

Stefano Mancuso nel laboratorio di neurobiologia vegetale di Firenze, nell'aprile del 2014.



Stefano Mancuso, dirigente del laboratorio di neurobiologia vegetale di Firenze, afferma qualcosa di davvero sorprendente. L'idea di base è che le piante possano offrire un modello per la modernità.

“Quando parliamo di vita”, racconta Mancuso, “prima di tutto pensiamo a noi stessi, e poi agli animali. Eppure si stima che tra il 95 per cento e il 99,5 per cento della biomassa del pianeta sia composta da piante. Se si osserva la questione della vita in questi termini, la presenza animale (compresa la nostra) è ininfluyente.”

Tuttavia il mondo vegetale ha sempre suscitato scarsa attenzione: nella Bibbia, Noè salva dal diluvio universale una coppia di ogni specie animale ma si dimentica dei vegetali. Eppure è il ramoscello d'ulivo portato da una colomba a segnalargli che il diluvio è finito. Eppure la prima cosa che fa, terminato il diluvio, è piantare l'albero della vite.

Aristotele riteneva il mondo vegetale più vicino al mondo inorganico che a quello animale: le piante non possono muoversi né sentire, dice, e dunque non sono “animate”. Poi ci ripensa, perché dopotutto sono in grado di riprodursi, e decide che sì, non sono proprio inanimate, ma quasi.

Noi la pensiamo più o meno ancora come Aristotele.

Proprio perché non possono scappare, le piante sono molto più sensibili rispetto agli animali.

Le piante sono organismi pionieri. Usano pochissima energia, e ne producono più di quanta ne consumano. Sono *autotrofe*, cioè energeticamente autosufficienti, perché la loro sopravvivenza in termini di nutrimento non dipende da altri esseri viventi. Le piante da fiore (angiosperme) sono la grande maggioranza e sono apparse sul pianeta *dopo* l'apparizione dei mammiferi. Sono organismi molto moderni ed evoluti. Sono molto diverse da noi su due dimensioni fondamentali: lo spazio e il tempo.

Le piante stanno sempre nello stesso posto: sono organismi sessili, cioè con radici.

Ma se sei radicato e non ti puoi muovere devi essere davvero resiliente e avere strategie di sopravvivenza più sofisticate di quelle che può mettere in atto un animale in grado di fuggire o di nascondersi. E non puoi avere organi singoli perché altrimenti, se un animale mangia un pezzo di te, muori.

Per questo le piante non sono individui (*individuus* significa non divisibile). E non hanno organi singoli. Sono organismi modulari, e le stesse funzioni che gli animali concentrano in singoli organi sono invece diffuse in tutto il corpo.

Proprio perché non possono scappare, le piante sono molto più sensibili rispetto agli animali: il loro unico modo di resistere è capire quel che succede con grande anticipo, in modo da potersi modificare in tempo.

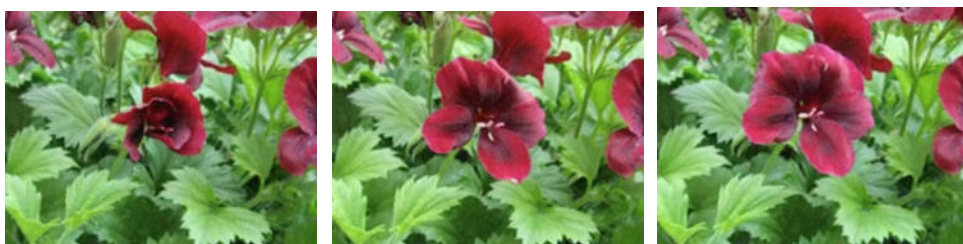
Le piante possono percepire 20 diversi parametri chimici e fisici. Arrivano a memorizzare e ad imparare. Comunicano tra loro attraverso segnali chimici di attrazione o di allarme, e si aiutano a vicenda quando una pianta imparentata è in difficoltà.

Se definiamo “*intelligenza*” la capacità di percepire i cambiamenti dell’ambiente esterno e di retroagire nella maniera più adeguata possibile, potremmo dire che le piante percepiscono e retroagiscono, dunque sono “*intelligenti*”. Ma è “*intelligente*” perfino una muffa, il *Physarum polycephalum*, un organismo unicellulare che sa trovare la strada più breve per raggiungere il suo cibo favorito (avena) in un labirinto.

Il *Physarum* sa fare una cosa ancora più complessa: se attorno gli vengono disposti chicchi di avena collocati nella stessa posizione in cui si trovano i villaggi attorno a Tokyo rispetto al

centro, replica il percorso della metropolitana: il più razionale, frutto dello studio di decine di ingegneri che hanno impiegato complessi algoritmi.

L'altro punto di differenza tra le piante e noi riguarda il tempo: quello delle piante è più lento. Ma se acceleriamo il loro tempo, per esempio grazie a una ripresa molto lunga fortemente accelerata, vediamo che si muovono, eccome. E che sanno come e perché muoversi.



Consciamente o inconsciamente, conclude Mancuso, attraverso gerarchie e ordinamenti sociali noi replichiamo la nostra morfologia di esseri animali: una testa che comanda, braccia che eseguono... tutto quello che riusciamo a immaginare è strutturato secondo questo modello, che è debole e vorace in senso energetico. Forse dalle piante e dalla loro struttura a rete abbiamo più di una cosa da imparare.

Di sicuro non possiamo continuare a tagliare tremila ettari di foresta al giorno. Conosciamo il 20-30 per cento delle piante sul pianeta. Di queste, il 70 per cento è in via di estinzione. Noi usiamo energia e farmaci che vengono dalle piante. Noi dipendiamo dalle piante, e non possiamo dimenticarcelo.

Dobbiamo sentirci in colpa quando mangiamo una foglia d'insalata o affettiamo una cipolla? Il tema, credo, non è questo: noi abbiamo il nostro posto nella catena alimentare e le piante hanno il loro. E poi: il fatto che la cipolla sia buona ci persuade non solo a mangiarla, ma anche a prendercene cura e a coltivarla. Forse varrebbe la pena di smettere di far fuori biodiversità vegetale. Forse potremmo chiederci se l'agricoltura intensiva, oltre a esaurire il suolo e a desertificarlo, non renda le piante "più stupide", cioè più incapaci di reagire in modo autonomo alle avversità esterne. Forse, soprattutto, dovremmo recuperare rispetto e meraviglia per la vita che ci circonda, animale e vegetale. E ricordarci che abitiamo il nostro pianeta non da soli, e che il pianeta non è per niente solo "nostro".

IL PROFUMO E L'INTELLIGENZA OLFATTIVA: PERCEZIONE, E OLFATTOTERAPIA

I profumi sono un incantesimo potente... che ci accompagna per tutta la nostra esistenza, dal concepimento fino all'ultimo giorno di vita.

Il nostro ingresso nella vita è già connotato da un profumo: l'ovulo umano odora di mughetto. Gli spermatozoi possono sentire e seguire il profumo emanato dall'ovulo per poi fecondarlo. L'olfatto è il primo dei sensi che si sviluppa nel grembo materno.

A questo scopo si impiegano soltanto mille geni, che costituiscono il 5% del nostro patrimonio genetico complessivo. Dopo la ventiquattresima settimana di gravidanza, il senso dell'olfatto del nascituro è già completamente formato. I neonati percepiscono il mondo dapprima e principalmente attraverso gli odori.

A partire dalla nascita e per tutta la vita tutte le esperienze intense sono immagazzinate nel nostro cervello collegate a una fragranza percepita durante quelle stesse esperienze. In questo modo attraverso quell'odore possiamo, anche dopo molti anni, riportare alla memoria quegli eventi, sia positivi che negativi.

Percepriamo l'odore corrispondente e ci ricordiamo immediatamente ciò che abbiamo vissuto allora, ad esempio quella vacanza in Italia durante la nostra infanzia, e ci ricordiamo delle nostre sensazioni collegate a quell'esperienza. Il tempo in questo caso è un fattore irrilevante; il ricordo suscitato dagli odori rimane vivo anche dopo decenni.

Chiunque possa percepire degli odori ha già fatto un'esperienza simile.

Ci ricordiamo dell'odore presente nella casa dei nonni, del profumo dei biscotti preparati per Natale, della scuola e dei libri, e soprattutto dell'esperienza più intensa, quella in cui ci siamo innamorati per la prima volta.

Durante l'innamoramento, il nostro olfatto è su di giri!

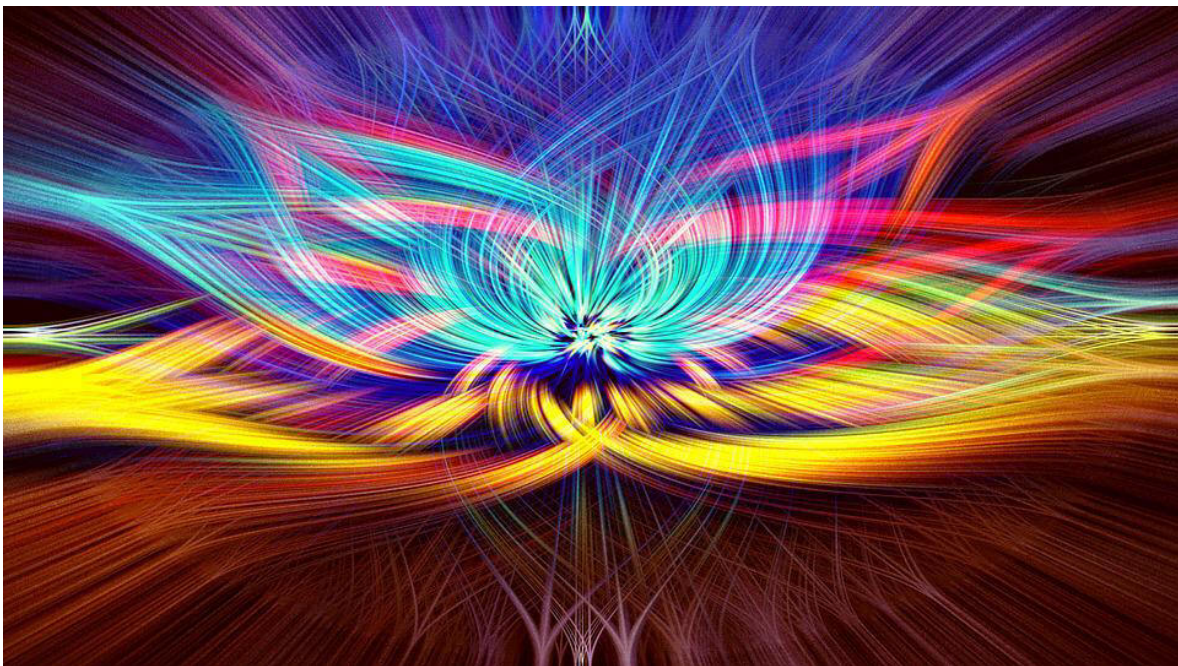
Non è un caso che ci innamoriamo preferibilmente in primavera, quando la natura effonde più intensamente i suoi miscugli di profumi. Una farfalla può persino percepire un fiore che sboccia a diversi chilometri di distanza e volare fin laggiù seguendone la traccia olfattiva.

Nel nostro mondo esistono circa un milione di profumi, che sono percepiti dai diversi esseri viventi.

«Essere sopraffatto dal profumo dei fiori è una sconfitta molto piacevole».

Beverly Nichols

Si sente poco parlare di questa parte di noi stessi latente e sconosciuta, *l'intelligenza olfattiva*, eppure è una parte della nostra intelligenza, che usiamo spesso e che diamo per scontata. Vediamo di andare un pò più a fondo, quando si parla di odori e profumi si pensa ai ricordi. E' capitato a tutti almeno una volta nella vita di annusare qualcosa e ricordarsi di qualcos'altro. Gli odori evocano in noi immagini e ricordi ad una velocità che ci stupisce, perché è così immediato che non riusciamo a gestirlo, semplicemente accade.



La memoria dunque è correlata all'olfatto (e non solo, potremmo dire ai sensi in generale); ma l'olfatto ha un'altra funzione molto interessante: il discernimento. Noi annusiamo qualcosa per capire se va bene o meno per noi, e questo lo fanno anche gli animali, ed alcuni animali basano le loro scelte molto di più sull'olfatto che sulla vista.

Se annuso una cosa e mi piace, la mangio; questo mi evita di doverla mangiare per capire se mi piace o no (e se fosse tossica mi accorgerei tardi che lo è...quando l'ho già mangiata). Ecco dunque che l'olfatto ci restituisce la possibilità di analizzare la realtà, e capire se va bene o meno per noi. Diciamo infatti "hai naso" in modo simbolico. E l'olfatto è simbolico: allenarlo non aiuta soltanto a creare dei bei profumi, ma a rendere la mente più lucida, a discernere, e a scegliere in tutti i campi della vita. In una parola serve a "*risvegliarci*" ad essere cioè attenti e vigili.

Per anni ci hanno parlato dell'olfatto in modo pseudoromantico, avvicinandolo sempre al tema dei ricordi; e questo aspetto seppur vero, lo rende forse un po' naif e riservato solo ai melanconici, alle persone sognatrici. Bene, il discorso sulla memoria è vero ma soltanto in parte: l'olfatto è un senso legato al presente, e alla sopravvivenza. Viene sicuramente prima

del gusto, e anche del tatto se lo pensiamo dal punto di vista della sopravvivenza. E la sopravvivenza è una funzione *essenziale*, e quindi capiamo come il nostro naso sia lì non solo per darci tanti ricordi, ma piuttosto per salvarci la vita e permetterci di orientarci nella vita stessa secondo un paradigma che è istintuale e legato alla scelta tra “quello che mi fa bene” e “quello che non mi fa bene”.

Il nostro naso è un laboratorio che analizza la realtà circostante, e noi possiamo valutare poi questi dati (del tutto inconsciamente) e operare delle scelte. Ritrovare il proprio olfatto, allenandolo creando profumi e approfondendo il tema dell'Aromaterapia, ha proprio questo scopo, di risvegliare una parte di noi sopita che è fondamentale, e che ci permetterà di vivere una vita più piena, consapevole e ricca.

La funzione della scelta è una funzione fondamentale; noi scegliamo di continuo e finché non lo facciamo consapevolmente, sceglie qualcosa dentro di noi che non sempre sa dove andare per darci la pienezza che cerchiamo.

Recuperare la percezione olfattiva è una rivoluzione, che porta ad una presa di consapevolezza di sé e del mondo circostante, sviluppa la capacità di scelta, e nutre profondamente la parte più viva e vitale di noi, perché utilizzando solo oli essenziali naturali e puri, attingiamo all'energia primordiale delle piante, degli alberi, e del regno vegetale.

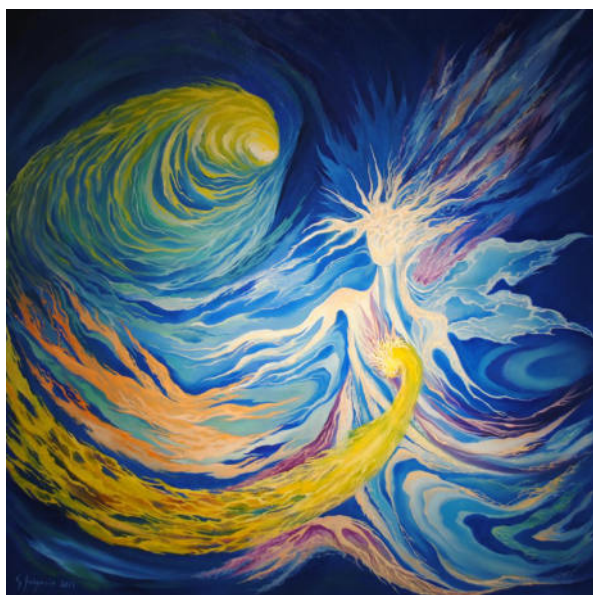
Attraverso le essenze aromatiche, possiamo incontrare il *rilassamento*, ma contribuiscono anche a creare la sensazione di casa, ci sentiamo protetti odorando associamo agli odori sensazioni piacevoli.

Tra l'altro finalmente anche la scienza ha iniziato a studiare l'aromaterapia e a dimostrarne l'efficacia, esistono studi scientifici in merito.

Era ora che anche i professori iniziassero a prendere in considerazione queste cose. E' così evidente che portano benefici straordinari che metterli in secondo piano sarebbe stato un vero peccato per la scienza. Ma anche questo sta finalmente cambiando!

L'OLFAZIONE... QUANDO LA PIANTA SI RACCONTA E CI ACCOMPAGNA NEL SUO VIAGGIO

L'esercizio di olfazione è uno tra quelli conosciuti e sperimentati durante il percorso di Psico Aromaterapia metodo Tittarelli® e consiste nell'odorare l'olio essenziale e lasciarsi accompagnare in un viaggio interiore, l'inconscio ci parla attraverso immagini e vengono in aiuto archetipi, fate, gnomi, pianeti, elementi, natura... per portarci un messaggio che poi si può tradurre secondo la richiesta, la necessità, la domanda rivolta prima di iniziare, è come essere presi per mano da un'essenza e andare a scoprire ciò che è stato sommerso dentro di noi per qualche motivo.



Archetipi e Dei sono forze della creazione ed è quando entriamo in uno stato di rilassamento profondo di giorno o nel sonno, dove attraverso i sogni arrivano a noi ricordi e immagini di un tempo antico, che queste forze si presentano a noi. Questo viene chiamato **"mondo immaginale"**; di conseguenza attraverso ciò che arriva abbiamo la possibilità di ascoltare l'intuito, di cogliere un messaggio e grazie agli oli essenziali entriamo nel mondo della Magia, degli Archetipi, della trasformazione. Attraverso un utilizzo consapevole del **"mondo immaginario"** abbiamo la possibilità di diventare noi i creatori del mondo degli Dei immaginando, meditando...

L'olio essenziale grazie alla sua vibrazione, ci aiuta ad entrare nello spazio del mondo immaginale quando siamo recettivi e percettivi e assorbiamo i messaggi di dei e archetipi a cui diamo la possibilità di arrivare a noi. Se riusciamo a fare spazio a tutto ciò riceveremo **nutrimento** dal mondo immaginale, dall'**eros**, che significa capacità di usare i sensi in modo leggero, piacevole ed armonioso. Migliaia di anni prima di Cristo, la maggior parte dei testi documentano l'esistenza di un mondo fatto di Amore, dove le idee sono amore a tutti gli effetti. Possiamo paragonarlo un pò al mondo fantastico, leggero e spensierato dei bambini dove le fiabe alimentano la loro immaginazione già molto fervida.

Nel momento in cui nella nostra vita, magari crescendo, scompaiono i racconti, non ci sono più archetipi, miti, leggende... Viene a mancare il nutrimento ed inizia ad emergere ciò che noi abbiamo creato con l'immaginazione, quello che è diventato il nostro mondo immaginario diventando adulti, attingendo a forze portatrici di paura, di dolore, di terrore, di angoscia memorizzate per qualche vissuto, creando così nella vita aspetti emotivi angosciosi e terrificanti. Abbiamo la possibilità di creare immagini sane e positive, solo quando abbiamo nutrito il nostro mondo immaginale: questo è il contributo che proviene dalla Psico Aromaterapia.

Il **Mago** è colui che riceve dal mondo immaginale e attinge da queste forze che si alleano con lui, perciò noi tutti attraverso le immagini possiamo aiutare la trasformazione dentro di noi, permettendo alle immagini di reagire in modo armonioso e potente attraverso le forze divine e la forza dell'universo, per riportare all'ordine.

Un tempo dopo aver vissuto un periodo di transe meditativa, si poteva comprendere i messaggi dei sogni fatti da svegli e dopo essere stati nutriti dal mondo immaginale si utilizzavano musiche, canti, danze, teatro per trasformare e creare una nuova vita.

Sta a noi attingere da queste fonti divine e portare la magia, i simboli, gli archetipi fino alla materia per trasformarla.

Riassumendo questa parte, anche per me un pochino complicata, tocca a noi andare nella quinta dimensione (il mondo immaginale) ad attingere da quelle forze e ritornare alla terza dimensione (la materia, il corpo, gli oggetti...) per cambiarla con la forza creativa del mondo immaginario. Siamo noi a scegliere cosa prendere da quel mondo fantastico e ciò dipende da come siamo stati nutriti. Siamo liberi di scegliere messaggi di luce, amore, dolcezza... oppure messaggi di lotta, distruzione, angoscia... Possiamo creare una realtà oscura e dolorosa, oppure piacevole e leggera, ecco come accade la magia, la trasformazione, siamo noi gli artefici che creano la propria realtà.

La forza ricevuta nel mondo immaginale, nutre la nostra Anima.

Voglio trascrivere di seguito un paio di esperienze personali che mi hanno particolarmente emozionata e mi hanno dato modo di riflettere su alcuni aspetti della mia vita.

Esercizio di olfazione con Salvia Officinalis, olio di cuore. La mia domanda è stata "dove mi vuoi accompagnare?"

Racconto il mio viaggio immaginario... *"Sento un dolce profumo balsamico che mi conduce ad un piccolo villaggio di montagna con la neve. Si tratta di una storia avvenuta in un periodo antico. Vedo attraverso le finestre le donne che filano, rammendano, impastano e cuociono il*



pane sul fuoco. C'è un uomo che munge una pecora riparato in un piccolo fienile, c'è un secchio di latte pronto per fare il formaggio. Il campanile della chiesetta lassù suona e quei rintocchi attirano il mio sguardo. Proseguo e vedo dei bambini sui banchi di scuola. Sono avvolta in un mantello e ai piedi ho degli zoccoli in legno. Proseguo il mio viaggio e tutto ad un tratto è primavera, sento l'odore del fieno e la Salvia mi appare con quel manto biancastro e vellutato sotto forma di stella alpina. E' ora di

uscire dalle case e correre sui prati a perdifiato... il sole caldo dona la sua luce e avvolge con amore. Questo aroma balsamico quasi di eucalipto mi aiuta a respirare aria nuova, fresca e frizzante".

Cosa ho imparato da questo esercizio?

Ho imparato a compiere viaggi immaginari e reali, osservando nei particolari ciò che si compie nella quotidianità e che molte volte ciò che sembra non è reale. Tutto cambia e tutto si trasforma secondo la direzione che si prende, senza aspettative, tutto si svela come per magia davanti a me. A volte basta una boccata di aria nuova per cambiare una prospettiva, un punto di vista.

La risposta alla mia domanda per me è stata:

Prendo uno zaino e inizio a camminare, ancora non so dove andrò, ma imparerò da ogni cosa, persona, luogo... che incontrerò nel mio lungo viaggio.

Esercizio di olfazione con Myristica fragrans (Noce moscata) olio di cuore-base. La mia domanda è stata: chi voglio essere?

Racconto il mio viaggio immaginario... *“Questo aroma pungente di cognac mi porta ad evocare l’odore di muffa delle cantine, le botti, i fiaschi con la paglia intorno, forse la stiva di una nave di pirati. Arrivo con una lanterna in mano e illumino il buio intorno a me. Mi sento*



forte e coraggiosa nonostante il luogo buio, l’umidità e qualche topolino che squittisce nascondendosi al mio passaggio. Salgo su una scaletta di legno e mi ritrovo davanti al timone, rimango senza fiato dalla bellezza che vedo intorno a me. Un mare calmo che luccica sotto una gigantesca luna piena, la sua luce è quasi accecante, c’è silenzio e una pace indescrivibile, forse tutti dormono. Sono vestita da uomo con stivali e cappello tutto nero, indosso una giacca importante, lunga con molte medaglie. Sono il capitano, o il comandante chissà... ma posso

condurre quella nave in un porto sicuro con calma e chiarezza mentali.

Cosa ho imparato da questo esercizio?

Ho capito che ho un temperamento forte, deciso e determinato da uomo condottiero. Posseggo anche la calma e la chiarezza dolci del femminile. Posso condurre in porto una nave di marinai, sento questa forza dentro di me.

La risposta alla mia domanda per me è stata:

Afferro con forza il timone della mia nave, la luna illumina la mia rotta. Condurrò la nave in un porto sicuro dove la mia truppa avrà modo di cibarsi e divertirsi e dopo esserci riposati ripartiremo per una nuova avventura in mare.

Trascrivo di seguito anche il racconto di alcune persone che mi hanno dato il permesso di condividere le loro esperienze olfattive.

Romina si racconta durante l'olfazione del Rosemary (Rosmarino)

Sono in una foresta, ai piedi di una montagna enorme. Dapprima giro le spalle alla montagna e guardo questa distesa verde e gli alberi alti alti. Sono circondata e mi "manca l'aria", mi giro ma c'è la montagna grande, alta, possente. Mi sento ancora più soffocare. Mi sento circondata, senza via di uscita. Guardo, cerco una soluzione. Non voglio attraversare la foresta, la strada che so essere troppo lunga. Lineare ma lunga....

Guardo la montagna, so che quella è la mia strada, ma come posso fare? Non posso scalarla, allora penso e penso, sentendo questa sensazione di soffocamento; poi ad un tratto cercando la via di uscita sbircio in una porticina minuscola. Entro e sono uno gnomo. Dentro è tutto buio ma io ci vedo. Sono in una grotta e c'è un vialetto. È ben delimitato, lungo, pieno di curve, sali e scendi. Mi avventuro con titubanza ma sapendo che quella è la direzione. Mentre cammino sul viale attorno trovo varie piccole grotte. Rimango sul mio cammino. Ad un tratto in lontananza intravedo un punto di luce, man mano che mi avvicino si ingrandisce. Arrivo alla fine della grotta e spicco il volo (non sono più uno gnomo ma un'aquila). Trovo la libertà, volo nel cielo azzurro intenso, sopra e dentro delle nuvole bianche con assoluta padronanza nelle acrobazie che riesco a fare. Il sole mi illumina e volteggio serena, felice, sicura.

Poi mi butto a picco fra le onde dell'oceano per esplorare un'altra "dimensione", cibandomi e tornando a volteggiare nel cielo.



Cosa apprendo da questo racconto?

Capisco che lei ha difficoltà ad affrontare nuove sfide, è terrorizzata nel buttarsi in nuove esperienze e probabilmente l'idea della libertà come spazio enorme e infinito la impaurisce. E' attirata ma nello stesso tempo il corpo la blocca, forse conscia del fatto che sarà un lungo cammino quello da intraprendere... Ad un tratto arriva la magia... la trasformazione... Lo gnomo accorre in suo aiuto e lei trova il modo di liberarsi delle credenze date dal suo vissuto... e finalmente vola libera nel cielo infinito.

Sandra si racconta durante l'olfazione del Rosemary (Rosmarino)



Volo leggera al centro della terra. Avvicinandomi al nucleo vedo grandi cristalli bianchi, e anche dei Lemuri. Metto i piedi a terra, vengo attratta da un grande fuoco, enorme nella sua circonferenza. Ed in questa zona piana, dove la terra è scura, marrone, bordò, arancione, ci sono degli uomini con gambe incrociate. Mi sembrano dei capi tribù che senza parlarci sembrano dirmi che mi aspettavano, contenti che fossi tornata a trovarli. Alla fine io dico loro: "eccomi qui, vi lascio il mio cuore"... Ed era come se avessi lasciato là qualcosa di vecchio e che mi pesava per qualcosa di nuovo. Come una sorta di passaggio perché con consapevolezza so che io da là sono uscita con un cuore pulito, leggero, nuovo.

Cosa apprendo da questo racconto?

Beh è semplice lo ha già descritto lei, forse troppo leggiadra sorvolava i suoi disagi e ha scelto di atterrare verso la stabilità della terra e l'energia dirompente del fuoco per avere la forza e il coraggio di lasciare il fardello pesante che si portava da troppo tempo. Ha incontrato delle forze divine che l'hanno accolta, con lo sguardo le hanno fatto capire di averla riconosciuta e in silenzio l'hanno aiutata a liberarsi affinché riprendesse il suo viaggio a cuor leggero.

Francesca si racconta durante l'olfazione del Rosemary (Rosmarino)

L'olio della memoria...il rosmarino... Amorevolmente la geometria intelligente, attraversa il piano materiale, diventa struttura e inizia a crescere nella sua manifestazione verticalizzata, con una forma precisa fedele alla sua matrice.

La pianta adatta la sua crescita secondo l'ambiente circostante, si sviluppa dritta verso il sole, accarezzata dal vento, nutrita dalla salsedine di mare, sostenuta dalla terra polverosa, trasformata dall'acqua.

Su queste rocce in alto sul mare la balsamica pianta cresce... La ragazza con i capelli al vento, vestita con un lungo abito vuole proteggere la sua pianta, la sua terra.



L'altezza degli scogli porta l'odore del mare blu e ondulato.

Il suo pensiero, il suo forte desiderio è come proteggere la sua terra per non farla distruggere. La ragazza piange e le sue lacrime scorrono veloci sulle guance, cadono sulla terra ocra e polverosa arrivano alle radici della pianta... Il suo desiderio è che la sua terra rimanga pura.

E' arrabbiata con gli stranieri che deturpano, confinano, bruciano la sua amata terra, anche le sorgenti sono state prosciugate. Si chiede se la sua pianta selvatica sa quello che sta succedendo. Con le sue lacrime

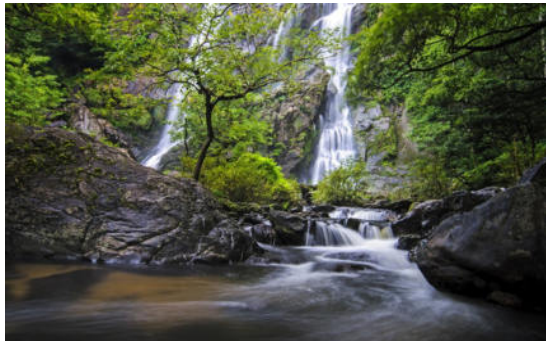
entra nel mare turchese, tanto è profonda la sua disperazione ... Il blu profondo calma la sua rabbia e nutre la speranza e anche la luce che filtra nell'acqua rallegra i suoi pensieri.

Le alghe danzano sinuose, i pesci curiosi giocano e la seguono con lo sguardo, mentre lei nuota sempre più in profondità e sente la potenza della vita, la forza della natura vivente che è in essere in tutto il pianeta. Allora lei distende le sue braccia, chiede aiuto alla forza degli elementi di essere sostenuta nella difesa, la protezione della sua amata natura e alla stessa natura di difendersi, espandersi e manifestarsi in tutta la sua bellezza...riemerge dall'acqua con il prezioso messaggio...Unità.

Cosa apprendo da questo racconto?

Sento un grido di aiuto, questo pianto disperato che diventa un mare tanto è grande il suo dolore. Anche qui tutto ad un tratto arrivano ad aiutarla nella trasformazione le forze della natura e lei si lascia trasportare. E' coccolata dolcemente dalle onde e distratta dagli incontri marini, ritrova la sua forza, ritorna a credere nella sua bellezza e quello che ha più a cuore, l'unione che avviene tra lei, il suo potenziale interiore di forza guaritrice e l'immensa abbondanza che può attingere da tutto il pianeta e da tutto l'universo.

Serena si racconta durante l'olfazione del Rosemary (Rosmarino)



Sono nel mio Luogo Sacro, il mio bosco. C'è una cascata che copre una grotta, è il mio rifugio di pace. Vicino scorre un ruscello dove la cascata si tuffa, ci sono siepi di gelsomino fiorite ovunque. Il rumore dell'acqua ed il profumo del gelsomino si fondono in una danza perfetta che suscita tranquillità e serenità. C'è una Leonessa bianca che mi accompagna ovunque, riposa vicino a me (è il mio animale di potere). Insieme beviamo al ruscello acqua fresca e dissetante, entrambe

sappiamo che non è solo questo...

Io mi addormento su un prato d'erba morbida, lei raccoglie i fiori dai cespugli e mi copre. Sto lì... c'è silenzio... solo il rumore dell'acqua... la mente tace...

Passa del tempo ma non riesco a quantificarlo e, ad un tratto, una leggera brezza soffia sui fiori e li sposta, mi scopre. Mi sento leggera e mi rendo conto che con i fiori se ne sono andate pesantezze e situazioni che non mi appartengono più. Le richiamo con la mente ma mi accorgo che non suscitano più rabbia né rancore. Ne mantengo il ricordo ma scollegato dallo stato emotivo che prima suscitava...

Che leggerezza...

Ora la leonessa mi prende e mi adagia sul pelo dell'acqua del ruscello, come a lavare la parte pesante restante della quale io nemmeno mi accorgo più...

Non ci sono più dolore, tristezza, sensazione di sconfitta, di inadeguatezza rispetto alle ultime situazioni vissute.

E' come rinascere... C'è leggerezza, pace, senso di pienezza, abbondanza e gratitudine...

Il profumo del gelsomino si fa intensissimo e tutto si impregna della sua dolce fragranza... Ad un tratto realizzo che anch'io sono quel profumo, la leonessa è quel profumo, gli alberi, l'acqua...

Tutto ad un tratto tutto perde la propria forma e diventa semplicemente quel profumo...

TUTTO è UNO...

Cosa apprendo da questo racconto?

Inizialmente il suo racconto è tranquillo e lei serena, poi avverte la sua trasformazione, come un piccolo tuffo nelle sue emozioni dolorose vissute che attraverso l'aiuto del suo animale, del profumo dei fiori, riesce a pulirsi lavando via tutto il passato pesante e difficile. Ritorna a sentirsi coccolata e accolta nell'immenso amore della natura che tutto può guarire, grazie all'apertura del cuore.

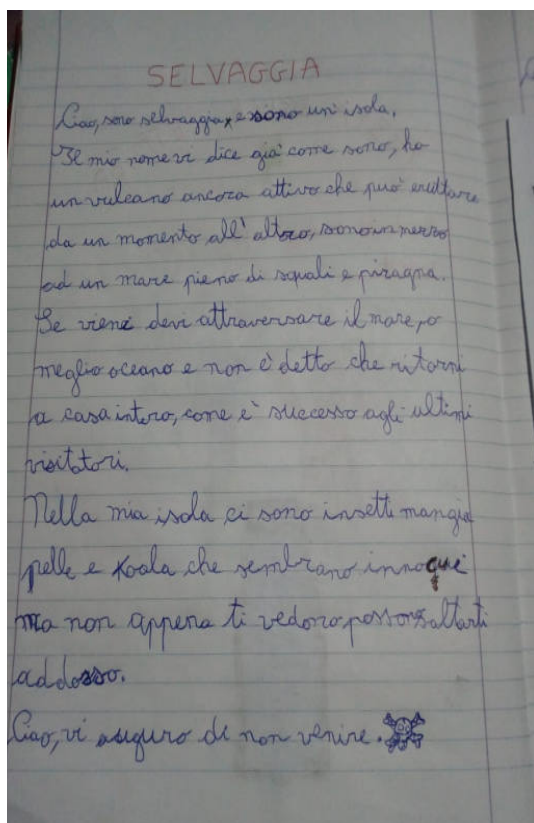
ESPERIENZA CON LA POTENZA DEL MONDO IMMAGINARIO

Con immenso piacere e gioia ho scelto di trascrivere, nel contesto del lavoro con l'immaginario, anche un racconto scritto in questi giorni da mia figlia Rebecca, che ha quasi 10 anni, in quanto mi ha fatto scoprire il vero significato di tutto quello che sto studiando. Mi sento di dire che nulla arriva per caso. Io ho subito colto questo messaggio così importante per me. E' facile per i bambini lasciarsi trasportare nel mondo immaginario, mentre, come ho spiegato prima, per l'adulto *"raccontare attraverso le immagini"* sembra essere una cosa così difficile, quasi impossibile... Eppure siamo stati tutti bambini, ma abbiamo dimenticato tutte le nostre fantasie. In questo racconto Rebecca descrive se stessa. Io che la conosco molto bene, ovviamente, mai avrei pensato che lei avesse un quadro preciso di ciò che lei è e sente. Mi ha stupito e commossa leggere questo suo raccontarsi... dopo aver odorato Lavanda, che la aiuta molto a rilassarsi nei suoi momenti più esplosivi.

SELVAGGIA

Ciao, sono Selvaggia e sono un'isola. Il mio nome vi dice già come sono: ho un vulcano ancora attivo che può eruttare da un momento all'altro e mi trovo in mezzo ad un mare pieno di squali e piranha. Se vieni devi attraversare il mare, o meglio l'oceano e non è detto che ritorni a casa intero, come è successo agli ultimi visitatori.

Nella mia isola ci sono insetti mangia pelle e koala che sembrano innocui, ma non appena ti vedono possono saltarti addosso. Ciao vi auguro di non venire!!!



Quello che mi arriva è un messaggio molto forte: lei si sente sola, isolata e dentro di lei c'è tantissima rabbia, che può emergere da un momento all'altro. Ha scelto lei di crearsi questo scudo protettivo molto pericoloso per chi si avvicina, in un certo senso allontana gli altri per proteggersi dalle intrusioni e protegge gli altri dal male che potrebbero ricevere da lei, o anche da altri... quindi si preoccupa. Il suo è un grido di aiuto e nello stesso tempo una sfida *"venite qui se avete il coraggio"*! Intorno a lei c'è anche moltissima acqua... *un oceano* di acqua, lo definisce lei, sede delle sue grandi emozioni, della sua sensibilità e delle sue lacrime forse nascoste... Un altro messaggio che lancia è quello di essere una guerriera, una lottatrice e di non avere paura della sfida, forse è proprio la sua tanta paura di essere *"invasa"* magari amata che la porta a scoraggiare chi si avvicina, ma lei in fondo ne ha tanto bisogno. E' una leonessa nata il 31 Luglio e il fuoco è proprio il suo elemento predominante, molto

simile ad Artemide, guerriera ed indipendente ma con difficoltà, di avvicinarsi al sentimento, all'amore, forse per paura di essere abbandonata. Lei comunque comunica che lotterà fino alla fine e questo mi rassicura sul fatto che non ha perso la voglia di vivere...

Rebecca è una bimba che ha preso il papà quando lei aveva 2 anni dopo un anno di malattia. Quello descritto è proprio il suo atteggiamento quotidiano, una sfida continua per vedere quanto viene amata, allontana tutti con il suo atteggiamento, ma si capisce che c'è sempre una richiesta di amore. Credo che sia arrabbiata per non avere avuto la possibilità di chiamare qualcuno papà e di ricordare i momenti felici vissuti assieme, anche se lei lo nomina sempre molto. Quello che ho capito, da quando frequento la scuola di Psico Aromaterapia, e ora me lo conferma il suo racconto è che proprio questo grido di aiuto, questo bisogno di essere amata è quel vulcano che evoca un pò il suo cuoricino sanguinante e sofferente: per questo lei si è creata tutte queste barriere. Ma si percepisce anche che vuole proteggere gli altri dal dolore, quasi come se dicesse *"è così tanto doloroso perdere l'amore che non vorrei che capitasse anche a te incontrandomi, quindi resta tranquillo sulla tua terra sicura, qui puoi solo provare dolore, ma se hai il coraggio di venire mi dimostrerai quanto tieni a me"*.

Questo suo raccontarsi ha fatto finalmente emergere ciò che lei sente... E' arrivato il momento per lei di trasformare il suo dolore, facendo spazio ad una possibilità per chi può capirla, amarla e guarirla. Sono grata alla Vita anche per questo grande dono!!!

Ho deciso di aggiungere alla tesi questo racconto che mi permette di comprendere come i bambini abbiano un rapporto con l'anima molto profondo e come il loro mondo immaginario sia molto ampio.

UNA ESPERIENZA DI PSICO AROMATERAPIA COSMOLOGICA TEATRALE

Durante il secondo anno di questo percorso di Psico Aromaterapia, abbiamo avuto la possibilità di accogliere alcune persone che hanno accettato di venire presso la sede di Erba Sacra a Roma, per ricevere i nostri trattamenti, permettendoci di sperimentare le varie tecniche conosciute durante il primo anno. Oltre alle pratiche di olfazione consapevole, ho potuto così praticare il massaggio aroma alchemico, la riarmonizzazione dei chakra attraverso il massaggio aromaterapico, il tocco immaginario con sedute individuali. Successivamente abbiamo anche conosciuto e sperimentato l'importanza e la potenza del lavoro di gruppo con la Psico Aromaterapia Cosmologica Teatrale metodo Tittarelli®, fondendo l'antico teatro greco con l'astrologia medica.

Ci hanno accompagnato durante i trattamenti musiche, danze, canti, racconti, tessuti, vestiti, travestimenti, maschere, oggetti, libri, disegni... Il tutto per facilitare le persone nel lasciarsi andare e favorire la libera espressione dell'anima attraverso il corpo.

Una di queste partecipanti, ha deciso di seguirci ogni volta che avevamo la possibilità di accogliere qualcuno. Lei si chiama Patrizia e alla fine del suo percorso mi ha amorevolmente scritto e donato la sua esperienza. Sono felicissima della sua trasformazione e le ho chiesto di condividerla in questa tesi. Di seguito il racconto di Patrizia, fatto dopo le varie esercitazioni pratiche previste durante il percorso di Psico Aromaterapia:

La primavera aveva da poco bussato alle porte, erano le 5 del mattino quando mi svegliai con un'energia sorprendente, mi voltai e mio marito dormiva serenamente, ma io, dovevo raccontare a qualcuno il mio strepitoso sogno. Iniziai quindi a chiamare il mio angelo custode, "Raphael, Raphael, Raphael"... "Buongiorno Patrizia che succede così di buon ora?" Buongiorno Raphael, ho fatto un sogno straordinario, ho sognato di ricevere un messaggio su un gruppo in cui veniva chiesto a tutti chi fosse interessato a partecipare ad un'esperienza di psico aromaterapia. Che cosa sarà mai questa psico aromaterapia? Sai i posti erano limitati, solo 4 persone potevano partecipare, ci veniva chiesto di rispondere in privato al messaggio e, di motivare perché si aveva voglia di partecipare a questo evento.

Sai quando pensi che, il messaggio era diretto proprio a te? Bene per me è stato così, quindi ho risposto in privato cercando di far colpo sulla persona che aveva fatto l'annuncio. Raphael, non ci crederai, mi ha chiamata, si si mi ha chiamata e mi ha dato appuntamento per sabato alle 17:30 direttamente al centro, chiedendomi addirittura se confermavo la mia presenza. Quando è tornato a casa mio marito, entusiasta gli ho chiesto se avesse letto il messaggio sul gruppo e, poi gli ho detto che mi ero proposta per partecipare, e con le stelline negli occhi, gli ho detto... siiiii mi ha chiamata e vadoooooooooo!

Wow, che emozione, sono stata scelta, mi sembrava di aver passato i provini per Miss INTUIZIONE, l'attesa di quel sabato era interminabile, come quando aspetti l'arrivo del ballo di fine anno.

Arrivai davanti al portone del centro e non c'era nessun'altro ad aspettare. Al primo impatto rimasi delusa, ... non avevo passato la semifinale! ... Ero soltanto l'unica candidata. Guardai l'orologio e vidi che ero arrivata un'ora prima dell'appuntamento, ecco svelato l'arcano. Presi il mio libro, mi appartai e iniziai a leggere, per far scorrere il tempo. Quindici minuti prima dell'appuntamento ritornai davanti al cancello e vidi una persona che avevo già visto, timidamente mi avvicinai, salutai e chiesi: "anche tu per l'incontro? Sai di cosa si tratta?"

Mi rispose che anche per lei era la prima volta e non sapeva nulla ma, che anche lei era molto emozionata.

Finalmente Laura comparse e, ci accolse a modo suo, caloroso e gentile, ci fece accomodare, l'incontro si teneva in un piccolo appartamento con un buonissimo odore, dove profumava di tranquillità, di serenità e gioia. Una volta arrivati tutti iniziammo l'avventura!

Entrammo nella sala dove vi erano posizionati dei lettini, iniziammo con la presentazione, prima i corsisti e poi noi. Ci spiegarono velocemente cosa avremmo fatto e ci proposero di scegliere un compagno di viaggio. Era il mio viaggio e quindi con audacia scelsi per prima e scelsi Laura, per diversi motivi. In primis per una sorta di rispetto, lei mi aveva invitata, poi perché da quando l'avevo conosciuta mi ispirava tanta curiosità, in realtà senza dirglielo, perché anche conoscendola poco avevo già tanta stima di lei. Le altre sorridendo mi dissero,

brava hai scelto proprio Laura ed io entusiasta risposi che loro non si erano mosse ed io “una delle poche volte” ho scelto, penso sempre troppo a far scegliere gli altri per primi ma, come ho già detto, questo era il mio viaggio.

Ci sdraiammo a terra, sì perché mancava un lettino e visto che eravamo le più giovani, come sempre, io sono quasi sempre la più piccola, iniziammo a parlare, anzi parlavo, parlavo parlavo con un fiume in piena senza preoccuparmi di cosa dire o non dire. Dentro di me affioravano mille emozioni, rabbia, paura, ansia, depressione che mano a mano si trasformavano in compassione, tranquillità, serenità ed amore. Passavo da momenti di freddo gelido a caldo intenso, dal pianto alle risa dal dolore fisico alla pace dei sensi.

Terminato l'incontro, mi sentivo un po' stordita ma serena. Ci congedammo con una semplice parola e un abbraccio che, sembrava lo stessi dando ad un caro amico. Ci invitarono per il mese successivo e quello dopo ancora ed ancora, ed ancora.

Ad ogni incontro portavo a casa un'esperienza nuova ed una consapevolezza in più.

Ricordo che ad un incontro risi tanto ma, tanto così tanto che le risate erano incontrollabili, tanto da ridere in faccia alla persone mentre mi parlavano, mi sentivo una maleducata ma, non potevo farne a meno e, mi portai dietro questa ilarità incontrollata per diversi giorni fino ad arrivare ad una tristezza immensa, quasi al limite della depressione.

Diversi incontri dopo ebbi l'effetto contrario, piansi durante tutto il tempo, non volevo nessuno accanto, volevo il mio spazio, volevo essere lasciata in pace, in un angolo con la faccia al muro, volevo essere presa in considerazione. Può sembrare un controsenso ma no, volevo che tutti mi vedessero ma, che rispettassero il mio volere, essere io, poter vivere bene con me stessa. E con tanto sacrificio ci sto riuscendo.

Ne susseguirono altri di incontri, tutti attesi con gioia ed entusiasmo.

Non ne persi uno e, sai perché?

Ho scoperto tanto di me, avevo preso al volo l'invito perché avevo bisogno e desiderio di cambiamento ma, è come se avessi il freno a mano tirato, questo avevo scritto nella richiesta di partecipazione.

Ad ogni incontro le mie emozioni, sensazioni, desideri, umori si alternavano uno ad uno, volta per volta ma ciò che ho veramente compreso è.... che non ho mai o quasi mai, vissuto la mia vita. Ho sempre messo la mia esistenza nelle mani di qualcun altro, di mia Madre alla quale ho affidato la mia vita, era così forte il mio amore per lei che ho cercato, di darle quello che lei non aveva potuto avere, facendo al suo posto quello che credevo lei avesse voluto fare. Ho affidato la mia vita lavorativa a mio padre perché creandosi con tanto sacrificio, e

non avendo figli maschi, qualcuno avrebbe comunque dovuto seguire le sue orme. Ho affidato la mia vita sentimentale a mio marito, essendo devota a lui e accettando delle scelte a volte non condivise e, limitando i miei desideri. Ho affidato il mio cambiamento a Laura con la partecipazione a questo corso.

Oggi 14 Maggio 2019 a 44 anni e 6 mesi, ringrazio in primis Mia Madre che senza mai chiedermi nulla in cambio, mi ha donato la vita, che mi ha donato la sua vita, rinunciando e sacrificandosi per me senza mai chiedermi nulla in cambio e, anche se non è più fisicamente con me, il nostro Amore sarà sempre immenso e, nonostante non abbia messo in atto a pieno i suoi insegnamenti, mi ha donato tutto il suo sapere, mettendomi a disposizione tutti gli strumenti per vivere una vita Felice. Grazie a Mio Padre che senza chiedermi mai nulla, ancora oggi mi sostiene sia nel lavoro, sia nella vita e che mi Ama incondizionatamente. Grazie a Mio Marito che mai e poi mai mi ha limitato nelle scelte di vita, che è sempre al mio fianco, che vive per me, vive con me e Ama con me. Grazie alle mie sorelle che mi sopportano e mi supportano ogni giorno.

In fine grazie a Laura che, con la sua tranquillità, grazie al suo saper ascoltare, e sentire, mi ha dato l'opportunità di scoprire, prima di tutto l'aromaterapia grazie agli oli essenziali che la natura ci mette a disposizione, un bene così prezioso che unito alla psiche, ci aiuta all'ascolto di noi stessi, ho compreso che fino ad ora, nessuno mi ha mai chiesto nulla, ho sempre fatto tutto da sola. Ho scoperto che per me era molto più semplice affidarmi agli altri, perché in questo modo se avessi fallito, sapevo chi potevo incolpare, se non avessi raggiunto quello che volevo sapevo di chi fosse la colpa.

Per questo ora dico grazie a me, grazie a Patrizia per aver compreso che è arrivata l'ora di vivere la MIA VITA, di camminare con le MIE GAMBE, di scegliere con la MIA TESTA e di continuare ad Amare con il MIO CUORE.. Sono grata a tutta la mia famiglia e tutte le persone che fino ad oggi hanno fatto parte della mia vita per un lungo periodo o anche per un solo istante.

Domani è un altro giorno. VI AMO
MI AMO Patrizia



IL BAMBINO INTERIORE, ASCOLTARLO, ABBRACCIARLO E GUARIRLO

Il Bambino interiore è una parte della nostra personalità che resta sempre bambina e che quindi mantiene in sé le caratteristiche legate al mondo dell'infanzia. E' l'aspetto di noi che porta nella nostra vita la giocosità, la creatività, lo stupore, il contatto con lo spirito, ma anche il bisogno, la vulnerabilità. Perché allora spesso questo bambino interiore non lo sentiamo? Perché per farsi conoscere deve mostrarsi nei nostri sogni?

Perché intorno a questa parte, nel corso della nostra crescita, si sviluppa tutto il nostro sistema protettivo, le nostre maschere, le nostre corazze e tutto questo va bene, viviamo in mezzo agli altri e dobbiamo anche saperci proteggere, ma il nostro sistema protettivo, nell'intento di proteggere, spesso finisce per soffocare questa parte, per renderla inaccessibile. Non la sentiamo più, siamo ormai identificati con il mondo dei "grandi", siamo adulti, siamo seri, siamo responsabili.

Però il bambino interiore resiste e sopravvive dentro di noi, ed anche fuori di noi, anzi se facciamo un passo indietro vediamo che fa parte della nostra civiltà da almeno 2000 anni. Pensate ai miti, alle favole, da Pollicino, a Cenerentola, a Hansel e Gretel, tutto ci parla di bambini maltrattati, abusati, di mostri e streghe cattive, ma pure di magia e salvezza, di redenzione e potere.

Anche attraverso le favole ed i miti noi recuperiamo il contatto con il nostro Bambino interiore. Questo avviene perché abbiamo la capacità di identificarci: tutti siamo stati piccoli ed indifesi, tutti siamo stati sgridati o abbiamo subito ingiustizie, tutti abbiamo avuto paura di perdere la sicurezza, l'approvazione, l'amore dei genitori, e tutti avremmo voluto per magia recuperare l'amore, il calore, il benessere originario.

Il Bambino interiore è quindi una realtà nella nostra struttura psicologica. Jung è stato il primo a parlarne nel 1912. E' lui che conia il termine di "Puer aeternus" (Fanciullo eterno) che sarà ripreso da altri psicologi e terapeuti dell'epoca, che addirittura ne parleranno come del nostro "vero io", del nostro "io reale". Perché Jung focalizza tanto la sua attenzione sul bambino? Per Jung il bambino rappresenta l'inizio e la fine, la creatura che esiste prima dell'uomo, ma anche la creatura finale, o meglio, una anticipazione di quello che la creatura sarà, una anticipazione della vita oltre la morte.

Quindi l'archetipo del Fanciullo è legato alla "nascita e rinascita", è legato a tutte le qualità di gioia e creatività, ma può avere anche una connotazione negativa. L'allieva prediletta di Jung, M.L. Von Frantz, prende in esame, nel suo libro "Il Puer aeternus" proprio questo aspetto di ombra, che può rivelare la parte bambina. Infatti, se da un lato il bambino rappresenta il rinnovamento della vita, la spontaneità, ed una nuova l'apertura verso il futuro, dall'altro manifesta anche un aspetto distruttivo: "l'infantilismo" che deve essere sacrificato per poter crescere: ciò che porta l'adulto a essere dipendente, pigro, a fuggire i problemi e le responsabilità della vita.

E' come se il bambino interiore facesse i capricci, come se dicesse: "Voglio tutto, voglio averlo ad ogni costo e sono gli altri che me lo devono dare."

Cosa significa questo? Che una persona adulta che utilizza nel suo modo di essere solo il bambino interiore, che lo mette in evidenza, può apparire sicuramente gioioso, simpatico, compagnone, con una gran facilità di rapporti, ma può essere totalmente incapace di prendere decisioni, di assumersi delle responsabilità, di sacrificarsi, di fare le cose regolarmente. E' una persona cara, ma ha sempre bisogno di appoggiarsi agli altri, che non sa prendersi cura di sé e cavarsela da solo.

Allora, crescere diventare adulti è necessario, è buono. Ma come crescere e diventare adulti senza perdere il senso della totalità, della creatività, come uscire dalla vita fantastica dell'infanzia mantenendo intatti i valori del bambino? Bisogna conoscere il proprio Bambino interiore nelle sue contraddizioni, nei suoi aspetti molteplici, nei suoi lati luminosi e di ombra. Non c'è altra strada, conoscere, riconoscere, accettare questa parte di noi, farla fiorire per recuperarne le qualità. E' necessario restare bambini pur essendo divenuti adulti" dice Aldo Carotenuto. E' necessario recuperare la spontaneità, la creatività, la fantasia per equilibrare un mondo adulto spesso svuotato, in cui viene a mancare l'entusiasmo, in cui non si sa godere del qui ed ora, in cui ci si vergogna ad esprimere le proprie emozioni, ci si vergogna a chiedere.

Cristo disse:" Se non diventerete come bambini, non entrerete nel regno dei cieli". Diventare come bambini significa nutrire il proprio Bambino interiore, recuperare lo sguardo infantile, lo sguardo incantato. Il bambino è l'apertura nei confronti del mondo e nei confronti degli altri, è la spinta verso la vita e verso lo spirito. Ma proprio quando appare nei sogni il Bambino interiore mostra tutte le sue innumerevoli sfaccettature: bambino felice, bambino ferito, bambino capriccioso, bambino invadente, bambino giocoso, bambino tenero, bambino arrabbiato, bambino spirituale, bambino magico. Cominciare, attraverso i nostri sogni a comprendere lo stato di benessere o malessere del nostro bambino interiore, è un'avventura che può riservarci molte sorprese.

Se il nostro bambino interiore è ferito, la nostra parte adulta non si svilupperà in modo sano. L'infanzia è una fase cruciale per lo sviluppo della nostra personalità. È il periodo in cui tutto ciò che acquisiamo definirà chi saremo. Ci aiuterà nel nostro sviluppo generale come persone, tenendo conto che mente, corpo e spirito saranno sempre perfettamente uniti tra loro. Durante l'infanzia impariamo ad avere idee chiare, in modo da poter discutere e non solo ad avere opinioni sul mondo, sull'uomo, sulla vita. Impariamo a distinguere il bene dal male, basandoci su valori che ci permettono di formulare giudizi e quindi di comportarci in base ad essi.

È la fase in cui i nostri genitori sono i nostri eroi, i modelli da seguire, le figure che ci danno sicurezza e che ci fanno sentire amati e apprezzati (anche se, purtroppo, a volte accade il contrario). Osserviamo i loro atteggiamenti e i loro comportamenti, i quali avranno un forte impatto nelle nostre emozioni, nella percezione della vita, dell'amore, del perdono, ecc. Tutte queste sensazioni, di amore o di rifiuto, di paura o di fiducia in se stessi, ecc, rimarranno impresse nella memoria. Un'infanzia sana è quindi essenziale per lo sviluppo ottimale verso l'età adulta.

Tuttavia, sappiamo che la maggior parte delle persone non ha avuto un'infanzia del genere. Il bambino interiore è esattamente questo, quell'insieme di credenze, buone e meno buone, che ci sono stati instillate durante i nostri primi anni di vita (sin dal grembo materno), di idee che abbiamo assorbito, che sono rimaste impresse nella memoria e che oggi ci rendono ciò che siamo e che ci fanno comportare in un certo modo. Quindi, se il nostro bambino interiore è ferito, la nostra parte adulta non si svilupperà in modo sano. Per farla breve, nell'età adulta ci trasciniamo il senso di abbandono e le ferite emotive ricevute durante l'infanzia, fino al momento in cui le riconosciamo e facciamo un percorso di guarigione interiore.

È importante considerare che, se vogliamo davvero guarire il nostro bambino interiore, non dovremmo cercare colpevoli o accusare i nostri genitori di essere i principali responsabili del fatto che noi siamo in un certo modo. Al contrario, è necessario mostrare loro gratitudine se vogliamo veramente guarire. Dobbiamo dire, con consapevolezza e dal cuore: "Grazie papà, grazie mamma per tutto quello che mi avete dato, e anche per quello che non mi avete dato: ora, da adulto, mi impegno ad ottenerlo".

Perché, alla fine, anche loro sono stati un prodotto della propria storia, e ci hanno dato quello che avevano loro stessi, né più né meno. Siamo convinti che, se avessero saputo agire diversamente per mostrarci il loro amore incondizionato, lo avrebbero fatto. Questo non vuol dire che li giustifichiamo, ma che stiamo diventando consapevoli di ciò che sentiamo, riconoscendo i nostri sentimenti e affrontandoli per guarire interiormente.

Oggi siamo adulti e, quindi, responsabili di cercare e trovare soluzioni, di sbarazzarci di modi di pensare e comportamenti che ci impediscono di crescere come persone integre. Essere sempre bambini... essere sani interiormente, liberi da qualsiasi attaccamento e rancore, proprio come loro. Si dice nelle Sacre Scritture che per entrare nel regno dei cieli bisogna essere come bambini, e vivere come tali. E può esserci qualcosa di più reale e sincero dell'innocenza che viene dall'anima di un bambino, dal suo cuore puro? È meravigliosa la semplicità con cui vivono, non si complicano la vita come gli adulti. La loro capacità di perdonare è impressionante, da imitare. Se tutti vedessero il mondo attraverso i loro occhi, sarebbe un posto migliore in cui vivere.

La grande ironia è che molti bambini vogliono crescere rapidamente e diventare adulti, e coloro che ora sono adulti desiderano tornare bambini. E sapete qual è la meraviglia? Che tutti possiamo tornare ad essere bambini, da un punto di vista spirituale. Ad esempio, ricordiamo che quando da bambini cadevamo, correvamo tra le braccia della mamma per trovare consolazione, perché eravamo certi che lei avrebbe potuto fare qualcosa per farci stare meglio. Cercavamo con fiducia il suo abbraccio, e anche soltanto le sue carezze e la sua voce ci tranquillizzavano. Nelle braccia dei genitori c'è qualcosa di speciale che nessun altro può dare.

Quindi, bisogna tornare bambini e lasciarsi andare tra le braccia del nostro amorevole Padre, Dio, la forza divina dentro di noi, sicuri del fatto che Lui avrà sempre la capacità di salvarci da qualsiasi caduta nella vita e di guarirci, a prescindere da quanto malandata e profonda sia la

nostra ferita. Dobbiamo tornare bambini! Penso che molte persone abbiano un bambino interiore molto sveglio. Soprattutto coloro che non prendono le cose troppo sul serio e che cercano di vedere la vita attraverso gli occhi di un bambino, come se fosse una grande avventura, imparando ad apprezzare le cose più semplici.

Per queste persone è molto importante mantenere il cuore infantile, il più puro e semplice possibile, in modo da poter percepire tutto l'amore che Dio ha in serbo per loro. Certo, spesso non si riesce a mantenere questo approccio alla vita, e quando emergono la paura e la frustrazione il bambino interiore si spaventa, e l'adulto gli parla e lo rassicura: "Sii calmo piccolo, adesso io, l'adulto, mi prenderò cura di te. E Dio si prenderà cura di entrambi. Non c'è nulla da temere, siamo al sicuro".

Se in questo momento avessimo davanti agli occhi il nostro riflesso, cioè noi stessi, ma più piccoli, un bambino, cosa penseremmo che ci direbbe? Si rammaricherebbe e ci sgriderebbe nel vedere ciò che ne abbiamo fatto? Oppure ci ringrazierebbe per il meraviglioso adulto che siamo, responsabile, virtuoso, amorevole, fedele alla sua vocazione ai suoi valori? Ci darebbe un grande abbraccio e ci direbbe all'orecchio: "Grazie per avermi salvato e per avermi fatto diventare un adulto sano e maturo". Oppure si metterebbe le mani tra i capelli e ci direbbe con gli occhi lucidi: "Sono molto dispiaciuto di ciò che sei diventato, perché hai scelto di non salvarmi né guarirmi mai?" Qualsiasi delle due opzioni possiamo scegliere, abbracciamo il nostro bambino interiore con amore, chiedendogli perdono e riconciliandoci con lui, diamoci da fare per salvarlo e guarirlo.



La scultura sembra una bella metafora della natura umana in conflitto, ma c'è un significato molto più profondo dietro questo che si sviluppa solo quando il sole comincia a calare... come inizia a farsi buio i bambini cominciano a brillare.

Questo splendore è un simbolo della purezza e della sincerità che unisce le persone quando arriva il momento buio, spiega Milov.

Un inno all'amore, alla forza del rimpianto, la voglia di sentirsi vicino. Un'opera d'arte che non lascia indifferenti quella dell'artista ucraino Alexandr Milov, Love. Si tratta di una scultura costruita interamente con il fil di ferro che forma due sagome sedute che si danno le spalle, mentre all'interno del fil di ferro due sagome più piccole, come se fossero bambini. In realtà Milov vuole mettere in risalto l'animo interiore ancora un po' bambino dell'adulto, che, in fondo, non lascia spazio ai rancori ma solo all'affetto e al contatto fisico.

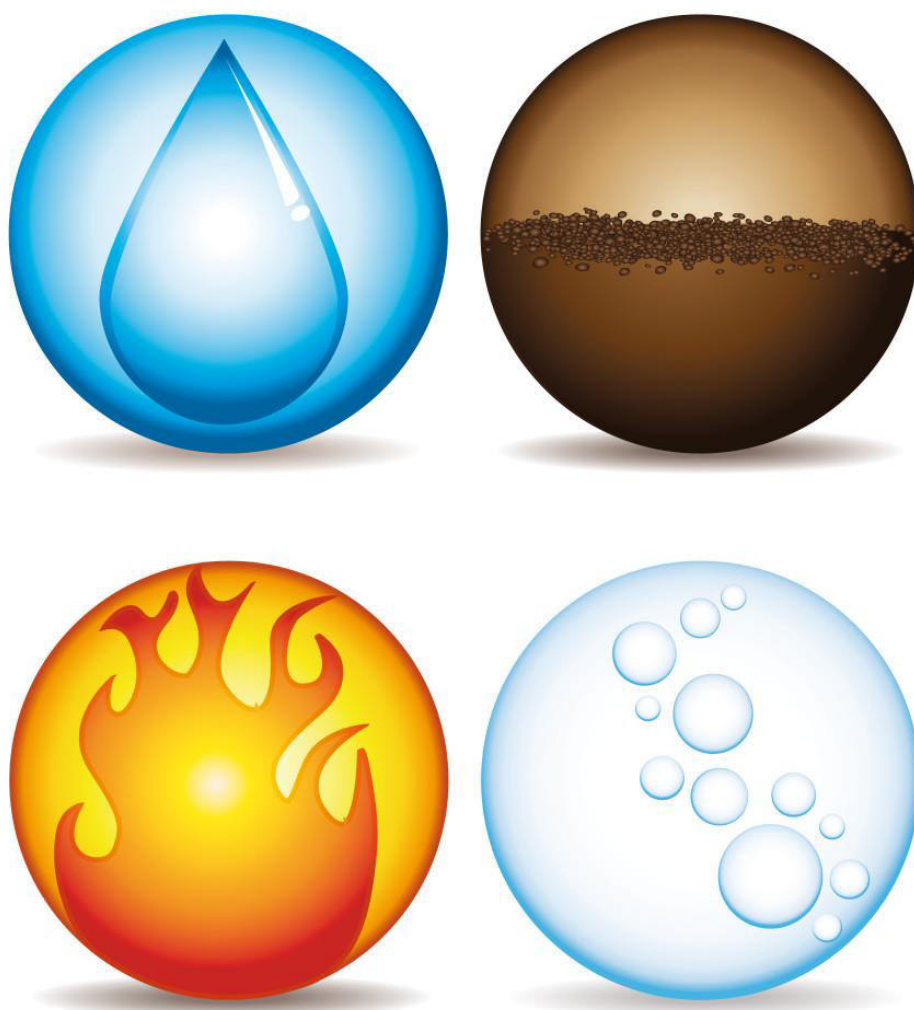
L'artista con Love ha riscosso un enorme successo all'edizione dello scorso anno del Burning Man festival, l'evento di otto giorni che ogni anno dal 1991 anima il deserto Black Rock del Nevada negli Stati Uniti d'America.

“Non c'è presa di coscienza senza sofferenza. In tutto il mondo la gente arriva ai limiti dell'assurdo per evitare di confrontarsi con la propria anima. Non si raggiunge l'illuminazione immaginando figure di luce, ma portando alla coscienza l'oscurità interiore. Chi guarda fuori sogna, chi guarda dentro si sveglia”.

(Carl Gustav Jung)

LA TEORIA DEI QUATTRO ELEMENTI: FUOCO, ARIA, ACQUA, TERRA

Fuoco, aria, acqua, terra: elementi naturali da cui trae origine ogni sostanza di cui è composta la materia. Su questa base è formulata la *teoria dei quattro elementi naturali*, introdotta a partire dal VI secolo a.C dal filosofo greco antico Anassimene di Mileto e successivamente dal filosofo siceliota Empedocle, assimilata anche dai filosofi greci Socrate ed Aristotele.

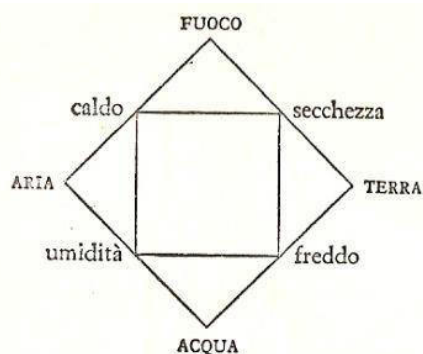


Secondo questa teoria, ogni sostanza esistente, nel microcosmo e macrocosmo, è costituita da una composizione di quattro elementi naturali, fuoco, aria, acqua, terra. Il **fuoco**, elemento purificatore e vivificatore, racchiude in sé il principio della vita, che scaturisce dalla sua energia. L'**aria**, intangibile, è l'energia vitale che respiriamo, senza la quale non sarebbe possibile vivere; non può essere afferrata e rappresenta il respiro cosmico. L'**acqua**, fonte della vita, dalla sorgente diventa torrente, poi fiume fino a giungere nel mare, oltrepassando

gli ostacoli che incontra nel suo cammino, arrivando fino ad addentrarsi nelle profondità della terra. La **terra**, solida e rigogliosa, simboleggia la materia primordiale, accoglie la vita e la nutre.



I **quattro elementi naturali** sono intesi come stati di aggregazione della materia: **fuoco**, stato ardente; **aria**, stato gassoso; **acqua**, stato liquido; **terra**, stato solido. Essi hanno la caratteristica di essere in accordo oppure in opposizione tra di loro.



Filistione, medico greco antico, suggerì che ad ogni elemento fosse attribuita una qualità: al fuoco è attribuito il caldo, all'aria il freddo, all'acqua l'umido e alla terra il secco, cosicché l'acqua risulta opposta al fuoco ma affine alla terra e l'umido opposto al secco ma affine al freddo. Dall'interazione di questi elementi, composti da particelle mescolate in proporzioni variabili, hanno origine tutti i fenomeni del cosmo: la nascita, la morte, la trasformazione. Le forze che permettono l'interazione degli elementi sono due: l'amore, forza attrattiva, e la discordia (o odio), forza repulsiva.

Oli essenziali e Alchimia hanno uno stretto legame perché lo studio alchemico ha permesso di scoprire i segreti dell'anima delle piante e di studiare in modo più approfondito gli oli essenziali. Studiosi alchimisti come Paracelso o Avicenna erano figure importantissime nello studio e nell'approfondimento delle essenze naturali e della medicina antica perché grazie a loro si inizia a controllare il fuoco per distillare le piante e per raccogliere le sue essenze.

Inoltre dobbiamo ad Avicenna l'invenzione dell'alambicco, una strumentazione di laboratorio che permette lo studio di ciò che è contenuto nelle piante. Ciò che si estrae dalle piante può essere considerato come la concentrazione della forza e dell'equilibrio naturale perché ha la possibilità di avere un contatto stretto con i 4 elementi: la pianta infatti affonda nella terra le sue radici per avere nutrimento, diffonde nell'aria la sua profumazione ed emette ossigeno,

assorbe la luce solare (che rappresenta il fuoco) per stimolare le sue funzioni, raccoglie e assorbe l'acqua per la sua idratazione e la sua crescita.

Gli oli essenziali, che sono appunto estratti dalle piante, hanno quindi particolari caratteristiche e funzioni che si possono associare ai 4 elementi naturali e al comportamento della pianta da cui provengono.

Oli essenziali di Terra: la loro natura è pesante, persistente e la loro azione si prolunga per diverso tempo. Rappresentano la base di ogni ricetta aromatica e sono fondamentali per dare stabilità e grande efficacia ai trattamenti aromatici. Gli oli essenziali che appartengono all'elemento Terra sono quelli che vengono prevalentemente estratti dai legni, dalle resine e dalle radici tra cui quelli di Achillea, Cedro dell'Atlante, Elicriso, Finocchio, Mirra, Patchouli e Pepe Nero.

Oli essenziali di Acqua: la loro natura è seducente e delicata. L'elemento Acqua è spesso associato alla donna per cui anche la natura di questi oli essenziali si presenta dolce, confortante e femminile. Nelle ricette aromatiche solitamente rappresentano la parte centrale e il cuore di tutta la miscela. Gli oli essenziali che appartengono all'elemento Acqua sono quelli che vengono estratti prevalentemente dai fiori tra cui quelli di Camomilla, Gelsomino, Geranio, Melissa, Rosa e Ylang Ylang.

Oli essenziali di Aria: la loro natura è estremamente veloce. Nelle miscele sono quelli che agiscono subito, ma anche la loro azione finisce in fretta. Stimolano positivamente il sistema nervoso e agiscono molto sulla testa allontanando i pensieri e la depressione. Gli oli essenziali che appartengono all'elemento Aria sono quelli che vengono estratti prevalentemente dagli agrumi tra cui quelli di Arancio, Bergamotto, Limone, Mandarino e Pompelmo.

Oli essenziali del Fuoco: la loro natura è calda, attiva ed estremamente stimolante. Nelle miscele aromatiche sono quelli che danno la spinta al resto del trattamento per aiutare gli altri oli essenziali ad agire in sinergia e in modo attivo. Gli oli essenziali che appartengono all'elemento Fuoco sono quelli che vengono estratti prevalentemente dalle spezie tra cui quelli di Alloro, Basilico, Cannella, Ginepro, Rosmarino, Timo e Zenzero.

In alchimia, l'uomo che viene definito un microcosmo rispecchia l'universo, chiamato macrocosmo; entrambi sono formati dai 4 elementi: terra, acqua, aria, fuoco. Attraverso il principio di analogia creo un filo che mette assieme l'universo e tutte le parti di cui è formato, con l'uomo. In questo modo gli oli essenziali, che rappresentano l'anima o l'impronta digitale della pianta, entrano in risonanza con l'uomo e con tutte le sue parti. Ogni olio essenziale in base alle sue caratteristiche appartiene a uno dei quattro elementi, di seguito li conosceremo un po' meglio.

Il **fuoco come elemento** porta la materia all'incandescenza per distruggerla e poi ricrearla. Rappresenta l'entusiasmo, l'irruenza, il desiderio e le passioni; è l'integrità e la trasparenza. Se ci pensiamo è l'unico elemento che l'uomo non è riuscito ad inquinare. Il lato che

spaventa di questo elemento, è che esso può creare ma anche distruggere. Le persone fuoco hanno movimenti intensi e decisi, con dominio di sé e delle cose, senza impulsività. Nell'attività l'individuo è intenso e tenace, regolare e preciso, non si accontenta dei successi immediati, tende a guardare lontano. Organizza a lungo termine, non ha buona memoria. Va a fondo alle cose con sacrificio, non ama cambiare, è in grado di dare un alto rendimento professionale. Ambizioso, ma non vanitoso, vuole conquistare, comandare, dirigere. Vede l'ambiente come qualcosa da trattare e trasformare. Ipersensibile, ma con grande resistenza allo stress. Calma apparente del passionale compresso, paura di abbandonarsi alle sensazioni del corpo e ai sentimenti. Eccessivamente analitico, con un pensiero selettivo, profondo, stabile, metodico, ma non ripetitivo. Poco creativo, riflette, programma e organizza sempre l'azione. Intelligenza riflessiva ed obiettiva, è capace di affrontare qualsiasi tipo di situazione. Non giudica mai, è molto coerente.

Gli oli essenziali legati all'elemento fuoco hanno una natura calda, attiva ed estremamente stimolante. Nelle miscele aromatiche sono quelli che danno la spinta al resto del trattamento per aiutare gli altri oli essenziali ad agire in sinergia e in modo attivo. Gli oli essenziali che appartengono all'elemento fuoco sono quelli che vengono estratti prevalentemente dalle spezie, tra cui quelli di Alloro (tonifica l'organismo e la mente, ha notevoli proprietà antisettiche, antireumatiche e digestive, aiuta ad entrare in contatto con la nostra fantasia; è un olio essenziale legato al sole, usarlo ci dona la sua forza), Basilico (ha in sé l'energia di Marte per questo è un ottimo tonico a diversi livelli: mentale e del sistema nervoso, endocrino e digestivo. Allevia la stanchezza intellettuale e stimola la memoria, il suo profumo porta pace e armonia), Cannella (da maneggiare con cura in quanto è irritante per la pelle ha soprattutto un'azione antimicrobica), Ginepro (depurativo e diuretico e la tipica essenza drenante non solo per il corpo ma anche per la mente), Rosmarino (essenza simbolo di immortalità, potenzia la memoria e la concentrazione), Timo (stimolante generale e antimicrobico) e Zenzero (riscaldante e rinvigorente; fa circolare l'energia del corpo). Usiamo questi oli essenziali quando vogliamo dare lucidità al nostro corpo e alla nostra mente, portando con noi il fuoco della trasformazione.

L'**elemento aria** rappresenta la comunicazione; è il vento che trasporta i semi dalle piante e il mezzo di propagazione della luce e del suono. Dà la rapidità sul piano intellettuale, aiuta l'intuito, dà la forza per andare avanti e la spinta in più alle nuove idee. Alla persona l'elemento aria dà dinamicità, impulsività, espansività; dà la capacità di portare avanti più progetti assieme e la ricerca di continui stimoli. Dà la capacità di relazionarsi con gli altri, la vanità e l'esuberanza. Dà anche la "non stabilità", il passare da momenti di entusiasmo a momenti di depressione; basta infatti pensare al suo elemento più rappresentativo il vento. Le persone legate all'elemento aria sono amanti della vita e della natura, si adattano ad ogni tipo di ambiente. Sono dotate di intelligenza interpretativa e creativa, visione sintetica delle cose e una pronta associazione. Spesso tendono a decidere ed agire in base a come intuono e come sentono. Reagiscono agli stimoli esterni con risposta immediata, scarsamente filtrata da processi inibitori e di controllo.

Gli oli essenziali legati all'elemento aria sono: rinfrescanti e freddi. La loro natura è estremamente veloce. Nelle miscele sono quelli che agiscono subito, ma la loro azione finisce

in fretta. Stimolano positivamente il sistema nervoso e agiscono molto sulla testa allontanando i pensieri e la depressione.

Gli oli essenziali che appartengono all'elemento aria sono quelli che vengono estratti prevalentemente dagli agrumi tra cui quelli di: Arancio (aiuta ad allontanare la pigrizia mentale, dà un benessere immediato e un'acutezza nelle decisioni che si devono prendere), bergamotto (da un lato ha un effetto rilassante, dall'altro ha un'azione stimolante sulla nostra parte spirituale, allevia la depressione e le tensioni quotidiane), Limetta (il suo aroma ricorda quella del limone è efficace per la purificazione personale, dà energia e rivitalizza il corpo, aiuta la protezione personale), Mandarin, Pompelmo e Limone (quest'ultimo aiuta a mantenere la salute, utile contro le infezioni in caso di malattia, promuove la ricrescita cellulare e la guarigione delle ferite, contribuisce a rendere più attivo il corpo e a purificare; inalare il suo aroma equivale a bere un caffè, ma attenzione che il suo uso eccessivo può portare a irritazione).

Oltre a questi troviamo: Lavanda (pianta associata all'amore spirituale, aiuta la capacità di cambiare il nostro modo di pensare, produce pace e dissipa la depressione, aiuta a armonizzare stati emotivi violenti, riportando i nostri sentimenti sotto il controllo della coscienza, è utile per rafforzare e favorire la memoria), Menta (viene usata per stimolare l'inconscio, aiuta a fermare i pensieri negativi), Mirto, Lemongrass o Citronella e Neroli (quest'ultimo contribuisce a cancellare i pensieri negativi, aiuta a sollevare l'umore e a stabilizzare almeno temporaneamente i turbamenti emotivi, dona allegria).

Lasciamoci aiutare da questi oli essenziali quando dobbiamo lasciar andare i pensieri negativi e far arrivare quelli positivi; essi sono come un vento che spazza via e purifica.

L'elemento acqua rappresenta la matrice creativa, il flusso creativo, la dolcezza, l'umiltà, la disponibilità e la purificazione. È l'elemento vitale da cui tutto nasce e prende vita, il grembo e la fonte del nutrimento. Viene associato ai ricordi, alla memoria, ai sentimenti e alle emozioni. È formato dall'umido (legare) e dal freddo (contenere), le sue caratteristiche sono la ricettività e l'inerzia, si muove a seconda delle impressioni che riceve e si adatta a colui che la accoglie. Ella assimila, interiorizza, ammorbidisce, mescola, inibisce, omogeneizza, riempie e risolve.

La sua vera forza è essere in continua trasformazione, e quindi in ogni momento è diversa, e porta con sé una nuova energia. Le persone che hanno un carattere legato all'elemento acqua sono accomodanti e adattabili, ma sono facilmente influenzabili e condizionabili. Hanno movimenti lenti, monotoni e pigri. Si adattano lentamente alle cose e poi fanno fatica a distaccarsene. Non amano gli imprevisti e vivono il loro ambiente familiare come un rifugio. Amano la pace e odiano tutto quello che può essere novità. Vivono nel loro guscio protettore e lì vogliono rimanere, e per questo risultano essere delle persone fredde.

Hanno un basso livello di energia, che li porta a passare da momenti di euforia a momenti di tristezza e malinconia. Tendono alla stanchezza e alla depressione e a compensare le carenze di tipo affettivo con il cibo. Hanno una intelligenza di tipo assimilativo, ripetitivo, hanno una

buona memoria fotografica e si trovano bene nei lavori ripetitivi e meccanici tanto da essere metodici in modo quasi ossessivo.

Gli oli essenziali legati all'acqua sono: Angelica (aiuta ad entrare in contatto con la parte migliore di noi stessi, a rimanere ben ancorati al nostro corpo, è utile per scacciare le paure, ci fortifica e ci aiuta ad essere più tranquilli). Camomilla (favorisce la comunicazione con gli altri, ha capacità rinforzanti e lenitive, aiuta a rilassarsi e ad esprimere i sentimenti che si provano, a lasciare andare il rancore). Abbiamo poi il Geranio (che agisce come rilassante a livello mentale), l'Iris (fiore che ricorda il binomio tra amore e morte), il Gelsomino (il re dei fiori, simbolo di amore e di spiritualità), la Melissa (ha la capacità di sostenere il cuore), il Narciso (aiuta a far emergere la nostra parte femminile), la Rosa (simbolo dell'eterno ciclo di vita-morte-vita), la Vaniglia (aiuta l'auto-affermazione e il successo), l'Ylang-ylang (scioglie le tensioni e rilassa); tutti oli essenziali che appartengono soprattutto a fiori, sono amabili e seducenti, danno conforto e sono legati alla femminilità, basti pensare a quello che rappresenta l'acqua. Questi oli essenziali sono tutti utili per aiutarci a lasciar fluire; possiamo annusarli, indossarli e perché no farci un bel bagno immergendosi con essi nel loro elemento.

Le caratteristiche dell'**elemento terra** sono: l'accettare, il trattenere e l'accogliere. È l'elemento che rappresenta tutta la natura. Viene spesso legato al concetto di madre nutriente e fertile, attraverso cui riceviamo tutti gli elementi che ci consentono di vivere; è il principio femminile per eccellenza, assieme alla luna. Rappresenta i nostri bisogni primari, legati quindi al cibo, al posto in cui vivere, alla riproduzione della specie.

Contiene al suo interno il concetto di conservazione, ci aiuta a programmare e a fermarci un attimo prima di agire, dà la concretezza e la praticità, la riservatezza e l'efficienza. Soprattutto ci ricorda che abbiamo un corpo solido e siamo fatti di materia, e che dobbiamo rimanere ben piantati con i piedi. A livello fisico rappresenta le ossa, i piedi, le gambe e la colonna vertebrale. Il senso associato è l'olfatto. L'elemento terra è il più stabile e concreto dei quattro.

Le persone che corrispondono all'elemento terra possono apparire più severe e razionali delle altre. Non si smuovono facilmente dalle loro convinzioni. Sono persone, pazienti, con molto senso pratico e perseveranti. Sono anche molto metodiche. Il loro modo di apprendere qualcosa di nuovo si basa sulle azioni e sulla voglia di fare. Apprezzano gli oggetti soprattutto per la loro utilità, più che dal punto di vista estetico. Si impegnano molto nelle relazioni con gli altri e si rivelano normalmente di lunga durata. Sono fedeli e davvero tolleranti. Gli oli essenziali che sono legati a questo elemento hanno una natura pesante, persistente e che rimane nel tempo, per questo rappresentano la base di ogni ricetta aromatica, e sono indispensabili quando vogliamo far in modo che il messaggio che stiamo trasmettendo attraverso di loro, rimanga nel tempo. In una pianta l'elemento terra lo ritroviamo nelle radici; la parte che contiene una più alta percentuale di sali minerali, e quindi la parte più solida. Sono gli oli essenziali estratti dai legni, dalle resine e dalle radici. Sono ad esempio, l'Achillea, la Cassia, il Cedro dell'Atlante, l'Estragone, il Finocchio, la Mirra, il Muschio di quercia, il Patchouli, ed il Pepe Nero. Può essere utile usare questi oli essenziali quando

sentiamo che abbiamo bisogno di radicarsi alla vita, o nei casi in cui dobbiamo concretizzare un qualcosa che stiamo vivendo, sia esso un lavoro, una relazione o qualsiasi aspetto che ci stia a cuore.

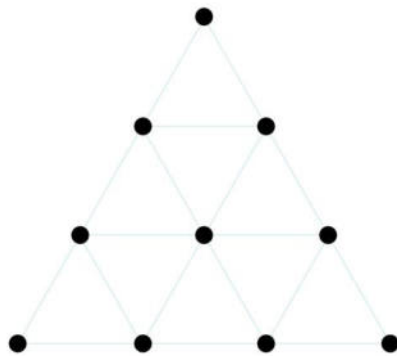
Quando sentiamo che quello che stiamo vivendo ci sta sfuggendo di mano o che sono altri a decidere per noi, possiamo fare un massaggio, o aiutarci con un diffusore e poche gocce di olio essenziale, affinché l'aroma nell'ambiente possa aiutarci.

Filistione, medico greco antico, suggerì che ad ogni elemento fosse attribuita una qualità: al fuoco è attribuito il caldo, all'aria il freddo, all'acqua l'umido e alla terra il secco.

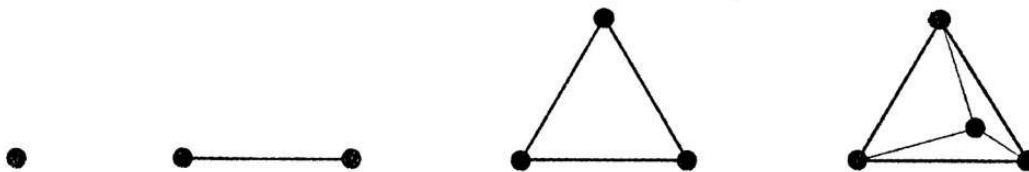
Secondo Empedocle, i **4 elementi naturali**, ovvero le quattro radici (*rhizai*) che formano tutte le cose, sono governati dalla tensione tra l'amore e la discordia, i quali dominano a tempi alterni. Quando domina l'amore, tutti gli elementi sono fusi insieme in una sfera omogenea e priva di conflitti, lo **Sfero**. All'origine, nello **Sfero**, inizia una separazione degli elementi per azione della discordia, che porta alla distruzione della materia, al Caos. A questo punto, il ciclo delle due forze cosmiche, amore e discordia, continua grazie ad un nuovo intervento dell'amore, che riporta equilibrio e vita alla materia, per arrivare poi ad imporsi sulla discordia e ritornare nella condizione iniziale di Sfero. Da qui il ciclo ricomincia.

Ai *quattro elementi*, Aristotele ne aggiungerà un quinto: la **quintessenza**, chiamata *etere*, che costituisce la materia delle sfere celesti, l'essenza del mondo celeste, eterno, immutabile, trasparente.

Secondo Pitagora, matematico e filosofo greco, disponendo i primi quattro numeri naturali nella forma di un triangolo equilatero, in modo da formare una piramide con dieci punti, si identifica il simbolismo dei **4 elementi** nella cosiddetta **tetraktys**. Partendo dall'alto, nella tetraktys troviamo: il punto, che rappresenta l'unità e viene fatto coincidere con il fuoco; i due punti, che rappresentano la dualità e corrispondono all'aria; i tre punti, che rappresentano la superficie piana, la creazione, e corrispondono all'acqua; i 4 punti, che rappresentano la materialità e corrispondono alla terra. La **tetraktys** racchiude quindi l'intera natura dell'universo.



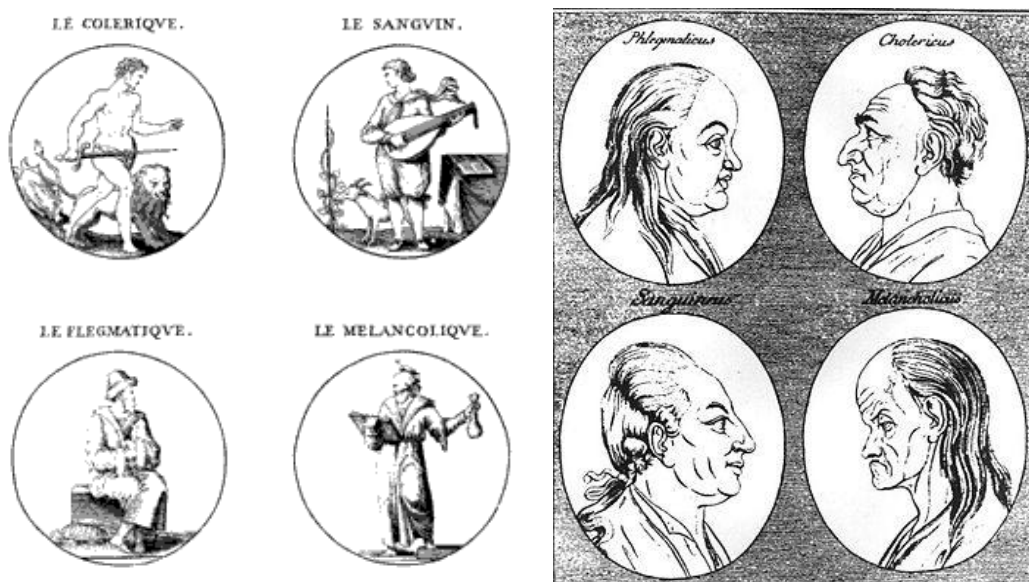
Nella “tetraktys” si identifica il simbolismo dei 4 elementi



I TEMPERAMENTI IPPOCRATICI LEGATI AI QUATTRO ELEMENTI

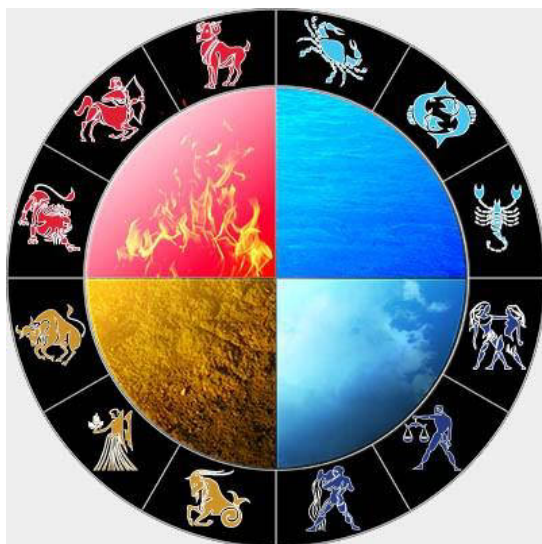
Ippocrate, medico greco antico, cercò di applicare la **teoria dei 4 elementi** alla natura umana, descrivendo l'esistenza di quattro umori base, associati agli elementi: bile gialla (fegato) associata al fuoco, sangue (cuore) all'aria, flegma (testa) all'acqua e bile nera (milza) alla terra. L'equilibrio di questi elementi conferirebbe il buon funzionamento dell'organismo, mentre la dominanza dell'uno o dell'altro, determinerebbe la malattia.

A questi elementi corrispondono anche quattro temperamenti, associati a quattro personalità: il malinconico (terra), nel quale predomina la bile nera, è magro, debole, pallido, avaro e triste; il collerico (fuoco), con eccesso di bile gialla, è magro, irascibile, permaloso, furbo, generoso e superbo; il flemmatico (acqua), con eccesso di flegma, è robusto, pigro, lento e sciocco; il tipo sanguigno (aria), nel quale predomina il sangue, è robusto, allegro, goloso, socievole, dedito ad una sessualità giocosa.



Gli umori, innescati dai temperamenti, definiscono la costituzione fisica, il carattere, la salute. A seconda dei momenti della giornata, delle stagioni e dell'età, gli umori prevalgono o diminuiscono. Ai quattro elementi e temperamenti si associano, infatti, anche le quattro stagioni: alla primavera si associa il sanguigno, all'estate il collerico, all'autunno il flemmatico, all'inverno il malinconico.

Anche le quattro stagioni della vita si possono ricondurre ai 4 elementi: l'infanzia (flegma), giovinezza (sangue), maturità (collera) e vecchiaia (malinconia). Durante la giornata, inoltre, vi è il prevalere di uno o dell'altro elemento: nelle prime tre ore del mattino e nelle ultime della sera prevale il sangue, la collera domina nelle sei ore in mezzo al giorno, la malinconia nelle prime tre ore della sera e nelle ultime tre del giorno, mentre nelle sei ore a mezzo della notte prevale la flegma.



I 4 elementi naturali e l'astrologia

Nell'astrologia occidentale, i segni zodiacali vengono suddivisi nei quattro elementi: segni di fuoco (*Ariete, Leone, Sagittario*), segni d'aria (*Gemelli, Bilancia, Acquario*), segni d'acqua (*Cancro, Scorpione, Pesci*) segni di terra (*Toro, Vergine, Capricorno*). L'appartenenza di un segno ad un gruppo gli conferisce determinate caratteristiche poiché diverse sono le energie che vengono attribuite ad ogni elemento.

IL TEMPERAMENTO MALINCONICO (TERRA)

Domina il corpo fisico, che oppone resistenza a tutte le altre entità, escludendo le sensazioni positive che esse possono generare. La persona malinconica è restia al movimento, pensierosa, riflessiva e tendenzialmente infelice. La sua impostazione rigida nella vita sconfina nell'intransigenza e nella pignoleria. L'individuo malinconico parla lentamente, i suoi muscoli sono raramente tesi e il suo andamento risulta pesante, quasi trascinato.

Il temperamento malinconico è caratterizzato da forza elevata e scarsa sensibilità agli stimoli esterni, con notevole abilità nel tenere fermi i propri propositi, perseguendo con tenacia gli obiettivi prefissati. L'individuo malinconico tende a chiudersi in se stesso e possiede grandi capacità di introspezione, che lo rendono molto adatto ad attività intellettuali e riflessive.

Il melanconico è magro, ha la pelle fredda e olivastra. Il suo sguardo poco espressivo rispecchia un carattere introverso, riservato, pessimista e incline alla tristezza. I suoi occhi mancano di lucentezza e non comunicano voglia di vivere. Ha il naso lungo e sottile, con narici strette e punta rivolta verso il basso, associato a guance piatte e talvolta infossate. Gli angoli della bocca sono rivolti verso il basso. Ha le mani lunghe e sottili, le gambe a "x" e i piedi piatti.

Il portamento del melanconico manca di slancio. La sua andatura è fiacca e da seduto tiene solitamente le spalle curve. Per quanto riguarda il versante della salute, tende a soffrire di stipsi, emicranie di origine digestiva, emorroidi, calcoli biliari e renali. In questo temperamento prevale l'elemento terra, il più pesante di tutti, di natura fredda e secca, solida e assorbente. L'età in cui si evidenzia naturalmente la componente malinconica del temperamento è quella adulta.

IL TEMPERAMENTO FLEMMATICO (ACQUA)

Il corpo eterico domina e per questo la persona flemmatica vive in uno stato equilibrato e appagante. Essa è di solito passiva, con uno sguardo poco espressivo e un modo di camminare lento. È indifferente a ciò che le accade intorno e fa fatica a prendere delle decisioni. Il temperamento flemmatico è caratterizzato da scarsa forza e scarsa sensibilità agli stimoli esterni. Prevale la tendenza alla pigrizia e alla vita vegetativa: l'individuo flemmatico ama mangiare e si sente in pace quando riposa, possibilmente a pancia piena.

Non ama le attività ad alto dispendio di energia, prediligendo quelle che richiedono una certa precisione, ordine e meticolosità. Nel temperamento flemmatico prevale l'elemento acqua, che fa tendere il corpo alla dilatazione. Il soggetto flemmatico ha forme rotonde, non toniche, una pelle pallida e fredda. I suoi occhi appaiono piccoli, circondati da palpebre gonfie; essi non sono particolarmente vivaci, ma si presentano comunque luminosi e sereni. A differenza del malinconico, il suo sguardo è gioviale e lieto, mai triste o cupo, e osserva il mondo con gioia. Il suo mento si arrotonda verso il basso, formando quindi un doppio mento.

Non ama il movimento e quando cammina si appoggia prima su un piede e poi sull'altro, dondolando con il corpo. A livello caratteriale è introverso, adattabile, sensibile, emotivo, fantasioso, paziente e tranquillo. È un ottimo ascoltatore, ma tende spesso a trascurare se stesso, lasciandosi fuorviare dalle esigenze e dalle aspettative altrui.

Il flemmatico è la tipica persona sognante, che si immerge nelle sue fantasie fino a perdere il contatto con la realtà. È incline alla ritenzione di liquidi, a causa del metabolismo lento e dello scarso drenaggio (presenza di cellulite nelle donne). Altri problemi di salute a cui va incontro sono: difficoltà digestive, gonfiore, squilibrio delle funzioni ghiandolari (tiroide), infiammazioni alle mucose, candidosi, diabete, irregolarità della vescica, vertigini. L'età nella quale si accentua naturalmente la componente flemmatica del temperamento è quella anziana.

IL TEMPERAMENTO SANGUIGNO (ARIA)

Il corpo astrale domina e l'individuo è condizionato da un continuo flusso di sensazioni, passando facilmente da un interesse all'altro. È vivace, allegro e apprezza la vita. È disinvolto nei movimenti, i suoi muscoli sono rilassati, ha un modo di parlare caldo e il suo sguardo è aperto. Il temperamento sanguigno è caratterizzato da un'elevata sensibilità agli stimoli esterni e dall'amore per il cambiamento continuo.

La persona sanguigna si accende furiosamente per un nuovo "oggetto del desiderio", ma tende altrettanto rapidamente a distaccarsene, dimenticando quasi il significato delle sue precedenti azioni. L'individuo sanguigno risulta predisposto per tutte le attività dinamiche che non richiedono al tempo stesso eccessiva costanza o troppo impegno. Nel soggetto sanguigno prevale l'aria, elemento caldo, umido e leggero, sintomo di chiarezza, purezza e comunicabilità. La prontezza dei nervi recettivi è uno dei suoi tratti principali.

Ha forme tondeggianti, piene e toniche. La pelle è rossa e calda. Nei tratti del viso si nota una certa tensione, che gli dona un'aria da "furbetto". Gli occhi sono vivaci, ben aperti, curiosi, e brillano come gemme. Il naso quando è lungo e formoso, manifesta un'indole artistica, se è piccolo e con la punta rivolta in alto evidenzia un'indole superficiale. Ha le guance tonde e paffute, le labbra morbide e ben modellate.

Il passo del sanguigno è leggero, slanciato e saltellante, le gambe si muovono senza difficoltà, il peso grava sulla parte anteriore del piede e sulle dita. Il movimento è dinamico e fluttuante, un po' come se volasse. È un individuo estroverso, geniale, creativo, dinamico, curioso, intuitivo, passionale, versatile, impulsivo e agitato. Ha sempre bisogno di comunicare e non sta mai zitto. La leggera ironia è un suo tratto caratteristico. È insofferente alle costrizioni e contrario ai luoghi comuni o alle prese di posizione rigide. È un sognatore ma, a differenza del flemmatico, sogna cose davvero realizzabili e concrete.

La sua mente è un vulcano che sforna continuamente nuove idee e progetti. Mangia in fretta ed è sempre affamato, a causa del metabolismo veloce. Difficilmente riesce a seguire una dieta alimentare, perché la regolarità lo infastidisce. In ambito sentimentale è spesso attratto da più persone nello stesso momento e incline pertanto al tradimento. In genere soffre di

disturbi neurovegetativi da stress: palpitazioni, aritmie cardiache, ipertensione, malattie polmonari, malattie del sistema nervoso, ipertiroidismo, cefalee, vampate di calore, disturbi del ciclo mestruale, cattiva circolazione periferica (crampi, formicolii), difficoltà digestive e ansia. L'età nella quale si accentua naturalmente questa componente del temperamento è quella infantile.

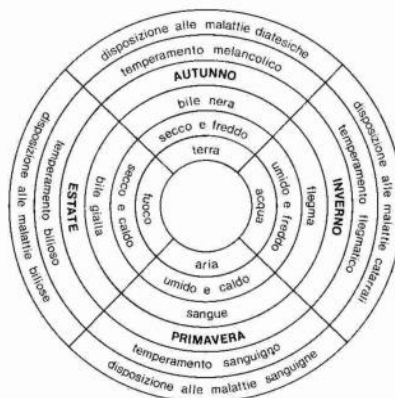
IL TEMPERAMENTO COLLERICO (FUOCO)

Domina l'IO e la persona pone se stessa davanti a tutto. Le persone "colleriche" in genere hanno un portamento energico, i muscoli tirati e le labbra chiuse. Il loro tono di voce è più alto della norma e il modo di parlare è veloce. L'individuo collerico persegue con determinazione i suoi obiettivi, è adatto alle attività dinamiche, ha numerosi interessi, ma può soffrire di eccessi comportamentali, preferendo spesso l'azione alla riflessione.

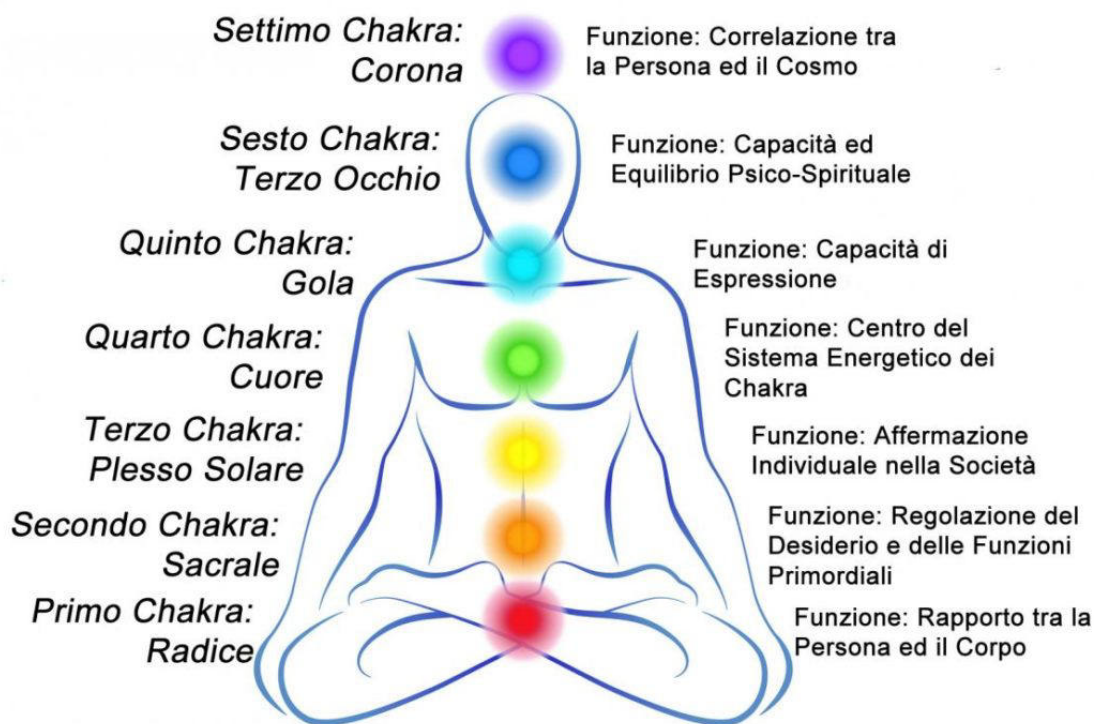
Il fuoco, caldo, leggero e luminoso, prevale nel temperamento collerico, rappresentando l'azione, la forza e la volontà. Anche nel collerico il temperamento influisce notevolmente a livello fisico. È di statura media o alta, ma sempre ben piazzato. È tonico e asciutto, ha la pelle calda e olivastra. Gli occhi sono pungenti, aggressivi, lo sguardo fisso e penetrante; in molti casi gli occhi hanno una particolare forza attrattiva. La mascella inferiore è squadrata e un po' sporgente, con le labbra serrate e il mento pronunciato. Il collerico ha il collo e le spalle larghe, una postura salda e la testa dritta.

Cammina con passo deciso, poggiando con forza il tallone per terra. È un soggetto rumoroso, che si sente arrivare da lontano. Ha un carattere estroverso, espansivo, ambizioso, coraggioso e passionale. È irascibile e si "accende" per questioni di poco conto, ma di solito, altrettanto velocemente si spegne. È dotato di un'ironia fulminante, che colpisce per affondare. È carismatico, estremista e vuole apparire a tutti i costi.

Di solito il collerico "brucia" tutto, anche le tossine, le quali non riescono a depositarsi in profondità. A livello di salute, quindi, possono comparire disturbi cutanei, respiratori, digestivi. Il fegato è il suo punto debole. Soffre di ipertensione arteriosa, infiammazioni, malattie della pelle, asma allergica, congiuntiviti, tensione nervosa e insonnia. L'età nella quale si accentua naturalmente la componente collerica del temperamento è quella adolescenziale-giovanile.



OLI ESSENZIALI COLLEGATI A CHAKRA, ELEMENTI, PIETRE, COLORI, PIANETI



Centinaia di anni di uso e sperimentazioni ci hanno dimostrato che i Chakra non si riequilibrano con le normali medicine. I Chakra sono vortici di energia, raggruppati in 7 più grandi e più conosciuti. Essi sono perciò sensibili alle vibrazioni e si riequilibrano attraverso frequenze (vibrazionali) e magnetismo. Mi sono chiesta che cosa crea la giusta frequenza vibrazionale. Un profumo creato specificamente, un pensiero positivo, un colore, una nota musicale, un alimento, gli esercizi di meditazione... ecco, in realtà molti elementi creano una giusta frequenza vibrazionale e conoscendo la gamma vibrazionale di ogni Chakra e conoscendo il Chakra da riequilibrare, possiamo "assumere", in qualsiasi forma, vibrazioni che ci aiutano. Di seguito descriverò brevemente quali elementi, pietre, colori pianeti ed oli essenziali sono collegati ad ogni Chakra e quindi quale sia la frequenza vibrazionale più adatta ad riequilibrare i nostri CENTRI ENERGETICI.



Primo Chakra – Muladhara

Colore associato: ROSSO

Si trova alla base della spina dorsale, intorno al perineo. La sua funzione principale è legata al mantenimento della connessione del corpo fisico con la vita sul pianeta Terra, assicurandoci la sopravvivenza. Questo centro rappresenta le RADICI che ci connettono al flusso, linfa, energetico con Gaia.

Il primo chakra è, quindi, associato all'elemento Terra.

Il pianeta connesso al primo chakra è SATURNO (sebbene anche PLUTONE esercita influssi)

Nel corpo fisico controlla le ossa, i piedi, le gambe e la base della colonna vertebrale.

Il senso associato è l'olfatto.

Gli oli e le essenze più indicate sono quelle provenienti da alberi con radici profondamente radicate nel terreno, come Legno di sandalo, di Cedro, di Rosa, Cipresso e Olmo. Altre essenze che aiutano a sanare i disequilibri di un chakra base in particolare nelle manifestazioni di ansia, depressione e paura, sono: Rosa, Mirra, Muschio di quercia, Pepe nero, Geranio, Vetiver, Melissa, Patchouli, Ylang Ylang e Incenso. Questi oli aiutano a superare il senso di isolamento, ricordandoci che siamo parte del Tutto.

Pietre affini con il primo Chakra: Ematite, Onice nero, Tormalina nera, Quarzo fumè, Meteoriti, Tectite, Rubino, Granato, Ossidiane.

Quando dovremmo focalizzarsi sul primo chakra: situazioni di lavoro precarie, quando ci apprestiamo ad avere questioni immobiliari (quali ad esempio: vendita, acquisto, trasloco); decisioni importanti da prendere per il futuro, spese ingenti da effettuare, quando siamo alla ricerca di stabilità, quando pratichiamo sport soprattutto se a livello agonistico.



Secondo Chakra – Svadhisthana

Il colore è ARANCIONE

E' collocato tra l'ombelico e i genitali e governa l'energia sessuale e il desiderio di piacere.

Questo centro è connesso con l'elemento Acqua.

Introduce i concetti di dualità, polarità e trasformazione.

Il pianeta che esercita influssi in questa zona è la LUNA.

Nel corpo fisico corrisponde a genitali, reni, utero, vescica, colonna inferiore.

Per equilibrare il secondo chakra attraverso gli oli essenziali, utilizzeremo quelli prevalentemente dolci e fruttati.

L'olio di Neroli permette a questo chakra di espandersi, rifiorendo mentre l'olio essenziale di Arancia dolce, lo purifica equilibrandolo.

Inoltre sono ottimi per questo centro, le essenze di: Mandarino rosso, Lavanda, Gelsomino, Geranio, Camomilla, Ylang-Ylang, Rosa, Finocchio dolce, Issopo.

Pietre affini con il secondo Chakra: Corniola, Agata di Fuoco, Opale di Fuoco, Diaspro arancio, Occhio di Bue.

Quando dovremmo focalizzarsi sul secondo chakra: quando desideriamo migliorare i rapporti con gli altri, aumentare il fascino, vivere serenamente la nostra sessualità, se siamo alla ricerca di un partner, se vogliamo stimolare l'intuizione.



Terzo Chakra – Manipura

Il suo colore è il GIALLO

Situato in prossimità del plesso solare, questo centro è associato al SOLE e determina il nostro potere personale.

A livello fisico, il terzo chakra governa il metabolismo ed è connesso con l'elemento Fuoco.

Per questo centro sono indicati tutti gli oli gialli. In particolare sono: Bergamotto per aiutare la concentrazione; il Limone che energizza ed è un buon aiuto per il sistema digestivo, la cistifellea, stimola il fegato e disintossica il corpo; il Rosmarino che aiuta a superare la mancanza di iniziativa, Zenzero aiuta a calmare il senso di nausea, Vetiver ci rilassa e ci riporta alla nostra natura più profonda ed infine Lavanda calmante, rilassante, aiuta a metabolizzare le emozioni bloccate.

Per questo chakra altre essenze indicate sono: Garofano chiodi e Pino cembro.

Pietre affini con il terzo Chakra: Topazio giallo, Quarzo citrino, Pirite, Crisoberillo, Calcite gialla, Occhio di Tigre, Ambra.

Quando dovremmo focalizzarsi sul terzo chakra: per aumentare l'autostima, per incrementare la capacità di agire in modo efficace e superare situazioni bloccate, in situazioni di rabbia e frustrazioni, quando siamo sotto stress per concorsi, quando dobbiamo affrontare colloqui di lavoro o prendere iniziative, per reagire meglio e positivamente ad una situazione pesante.



Quarto Chakra – Anahata

Il colore associato è il VERDE , ma anche il ROSA

Il chakra del cuore è connesso all'Amore in tutte le sue manifestazioni.

E' collegato all'elemento Aria.

Il quarto chakra è associato al pianeta VENERE

Agisce da ponte tra corpo e mente e da centro equilibratore tra istinti superiori ed inferiori.

Nel corpo fisico, questo chakra corrisponde al cuore ma anche ai polmoni e al sistema immunitario.

Sono consigliate in associazione al quarto chakra le essenze: Melissa per calmare le tensioni emotive ed è particolarmente utile nei casi di stress cardiovascolare, il Legno di sandalo che allevia paura ed egoismo, il Pino e il Caprifoglio per imparare ad esprimere i sentimenti e contro la freddezza; ma sicuramente l'olio più conosciuto per aprire il cuore è quello di Rosa meglio se di Damasco (Rosa damascena).

Altre essenze da citare sono: Gelsomino, Mirto, Neroli, Tuberosa.

Pietre affini con il quarto Chakra: Smeraldo, Quarzo rosa, Giada, Malachite, Pietra di Luna, Kunzite, Tormalina verde.

Quando dovremmo focalizzarci sul quarto chakra: per vivere con serenità ed equilibrio i sentimenti, per favorire gli incontri, per rendere più amevole l'atmosfera in cui si vive, per amare ed essere sinceramente amato incondizionatamente, per proteggerci dai sentimenti negativi altrui, per esprimere più liberamente la nostra sensibilità.



Quinto Chakra – Vishuddha

Il colore associato è il BLU.

Il quinto chakra è situato alla base del collo e rappresenta comunicazione e creatività.

Uno degli elementi associati a questo chakra è l'ETERE

Il chakra della gola è connesso al pianeta MERCURIO

Sono consigliate per equilibrare questo chakra: Achillea, Camomilla blu, Camomilla romana, Cipresso, Eucalipto, Geranio, Niaouli, Origano, Ravensara.

Pietre affini con il quinto Chakra: Turchese, Calcedonio azzurro, Amazonite, Azzurrite, Indicolite, Celestite.

Quando dovremmo focalizzarci sul quinto chakra: quando ci troviamo in attività e situazioni in cui è determinante la comunicazione, parlare in pubblico, attività creative e di espressione (canto, musica, ecc.), per comprendere intuitivamente simboli, sogni, miti, per far crescere la fiducia negli altri verso di noi.



Sesto Chakra – Ajna

Il colore è l'INDACO.

Situato leggermente più in alto degli occhi, il sesto chakra, conosciuto anche come il terzo occhio, governa le percezioni intuitive e psichiche. L'elemento a lui associato è la LUCE.

Il sesto centro dell'intuizione è associato a GIOVE e URANO.

Le essenze più indicate sono: Achillea, Albero del Tè, Alloro, Angelica, Elicriso, Galbano, Gelsomino, Ginepro bacche, Palmarosa, Timo.

Pietre affini con il sesto Chakra: Quarzo ametista, Fluorite viola, Lepidolite, Sugilite, Charoite, Sodalite.

Quando dovremmo focalizzarci sul sesto chakra: se ci troviamo in situazione dove occorre attenzione e lucidità mentale, per lo studio, la concentrazione e la meditazione, per calmare i propri pensieri, nei momenti di depressione mentale.



Settimo Chakra – Sahasrara

Il colore del settimo chakra è il VIOLA.

Il suo elemento è il PENSIERO.

Il settimo chakra è la via alla consapevolezza cosmica ed è il punto d'ingresso delle energie che scorrono nei chakra e nei nostri corpi sottili.

Il chakra della corona è associato a NETTUNO.

Le essenze più indicate sono: Angelica, Elemi, Incenso, Issopo, Lavanda, Mirra, Noce moscata, Pepe nero.

Pietre affini al settimo Chakra: Selenite, Quarzo ialino, Diamante, Topazio bianco, Quarzo tormalina.

Quando dovremmo focalizzarci sul settimo chakra: utile per favorire la percezione intuitiva, situazioni di dubbio, quando è difficile identificare una cosa precisa, ottimo come protezione da energie potenzialmente negative.

LE DEE DENTRO DI NOI, IL SACRO FEMMINILE



Il sacro è una dimensione personale che al contempo trova in ognuno di noi una appartenenza universale. Il sacro cioè è la possibilità di essere autenticamente noi stessi scegliendo una posizione interiore che sia in sintonia con il nostro sentire più profondo e la possibilità di portare questo sentire nella vita di tutti i giorni. In questo il sacro è appunto una dimensione basata su una esclusività primaria: il proprio rapporto personale, intimo, unico con il sé transpersonale, o col “cuore pulsante della vita”.

Per la donna questo rapporto è profondo, intimo, innestato in un nucleo centrale di sentimenti che pulsa e riconosce come viva e reale la passione per la vita. La donna, ha in sé la capacità di sentire la vita attraverso

il proprio cuore e di capirla attraverso i sensi, i sentimenti, le relazioni. Per questo probabilmente la dimensione prima per la donna è il proprio corpo emotivo, e se cercassimo un luogo fisico, un luogo di rifugio e riflessione, questa è la *casa*.

La casa come luogo di possibilità della connessione con se stessi; la casa come luogo di relazione, di scambio, come “fornace di vita”. *Hestia*, per i greci, era proprio questo ed era una divinità talmente archetipica da non venir quasi mai raffigurata. Compariva invece spesso l’elemento fuoco, che era il massimo della rappresentabilità possibile, di questa dimensione sacra, spirituale, contenuta e intima sia nella persona che nella sua abitazione.



Credere che Hestia fosse custode della propria casa faceva della casa stessa un tempio. Come tale era luogo di riti, di preghiere, e di tutte quelle vicende umane che tracciano la nostra storia personale e la rendono umana. Tratto tipicamente femminile è infatti, questa percezione delle età della vita come un continuum durante il quale parti di noi trovano espressione, trovano il loro momento e il loro spazio per esprimersi, tutto questo non tanto con la mente o l'intelletto quanto con le emozioni e con il corpo.

Ecco perché il teatro umano, le difficoltà di tutti i giorni, i disagi, sembra siano più facilmente comprensibili profondamente, nel cuore e nel corpo, dal femminile.

Alcuni studiosi affermano che il sacro femminile sia la capacità di sostenere la vita nella sua profonda umanità, attraversando l'arcobaleno di epoche personali, di eventi, di "età". Ogni età ha un suo pregio grande, e allo stesso tempo ogni età vive una rimozione di alcune fragilità che viviamo. Oggi uno dei compiti del femminile secondo me è proprio restituirci quelle fragilità e trovare la formula che ci permetta di inserirle nel nostro "pacchetto vita", restituendo loro la dignità che hanno, e che ci può permettere finalmente di risentirci umani.

La *rimozione della fragilità* spinge ad una chiusura forzata, ad una performance così tanto approvata dalla nostra cultura, che in realtà ripete una sostanziale rinuncia alla profondità della vita, probabilmente percepita come inavvicinabile. Come sempre, rimuovere una parte significa rinunciare anche al suo dono, e rimuovere la fragilità chiede la rinuncia di sfumature, misteri, intimità e riflessi che oggi appunto cogliamo forse solo in pochi istanti di grazia. Gli oli essenziali possono aiutarci a ritrovare la nostra femminilità.

Ah, i profumi... la loro capacità di disorientare la nostra parte conscia, di eluderla e di arrivare dritti al punto, permettendo all'inconscio di esprimersi. Gli oli essenziali fanno rivivere ricordi che nemmeno pensavamo più di avere, riportano improvvisamente a galla emozioni sedate e ci catapultano in realtà parallele dove tutto ha un senso. Rompono gli schemi, ci liberano da blocchi psico-emotivi e ci aiutano a trovare soluzioni. E lo fanno prima ancora che si possa rendersene conto.

Accettare il nostro essere donna è, per molte di noi, uno dei passi più ardui da compiere. Abituate a lottare, a tirar fuori unghie e denti per farci largo al lavoro, in famiglia e nella società, abbiamo prediletto la nostra parte maschile, mettendo volutamente a tacere il nostro femminile. Abbiamo esaltato la forza della pietra contro la fluidità dell'acqua. Abbiamo rifiutato la nostra natura perché fonte di debolezza, o almeno così ci hanno fatto credere.

Perché in realtà, ciò che chiamiamo “il femminile” non è prerogativa esclusiva della donna. E’ l’unione e la completezza di ogni essere umano. E’ la capacità di accettare, nutrire, cooperare. E’ il potere e la ferocia che nascono quando siamo consapevoli degli immensi doni che abbiamo, quando li facciamo nostri e li usiamo a nostro favore, invece che remarci contro. La femminilità è un’arma potentissima, un dono immenso di cui dobbiamo rendere grazie ogni singolo giorno. E’ solo riconnettendoci a questa parte tanto odiata e maltrattata che ci riappropriamo delle nostre capacità di manifestare la vita che desideriamo, con bellezza, grazie e armonia.

Ecco quindi, tre oli essenziali che ci aiutano a riappropriarci dell’immenso potenziale che giace latente dentro di noi. Tre doni della natura per nutrire la Dea che è in noi, senza che noi possiamo nemmeno rendercene conto.

Il Gelsomino (Jasminum officinale)

La regina della notte che unisce il sacro al profano. Il Gelsomino, che intensifica il rilascio del suo profumo nelle ore notturne, ci conduce nel nostro buio più profondo, mostrandoci che l’unico modo di rivedere la luce dell’alba è affrontando l’oscurità delle paure. Ci mostra che la nostra alchimia avviene nel buio e dal buio. La sua fragranza, avvolta da un alone di mistero, porta con sé la tanto temuta voglia di piacere. E’ un olio che agisce sul cuore, alleggerendo i pesi che trasportiamo. Aumenta la stima e la fiducia in noi stesse e ci sostiene nel nostro avanzare. L’olio essenziale di Gelsomino ci aiuta ad apprezzare la nostra sensualità, il nostro corpo e rimuove blocchi mentali causati da eccessiva rigidità. Uno degli oli chiave della maternità, il Gelsomino è anche un analgesico naturale: stimola nell’ipotalamo la produzione di encefalina, un’endorfina che agisce come inibitore della trasmissione del dolore. Di grande aiuto durante i dolori mestruali o attacchi di mal di testa.

Si può applicare prima di un incontro importante, inalato o indossato come profumo o ancora diffuso nell’ambiente. Utile in caso di dolore fisico: inalato e applicato sulla zona interessata, diluito in olio vettore (jojoba, cocco frazionato spremuto a freddo, mandorle dolci, argania) o in una crema di base neutra. Come rituale serale quotidiano durante il nostro periodo di Venere, basta versarne una o due gocce direttamente sul palmo delle mani, sfregare velocemente, disporre le mani a coppa attorno a naso e bocca e inspirare, dopo di che si resta in meditazione qualche minuto e si ascoltano i messaggi che arrivano.

L’Ylang Ylang (Cananga odorata)

Il fiore dei fiori, l’essenza femminile per eccellenza, è il profumo che parla di una femminilità gentile, che si apre alla condivisione per promuovere un cambiamento nella mente e nel cuore. L’Ylang Ylang porta guarigione alla nostra bambina interiore, insegnandole a godere della vita, ad accogliere con gioia ciò che c’è. E’ olio della serenità. Il suo profumo infonde pace e rimuove le paure, portando equilibrio e ristabilendo in noi un senso di valore,

sicurezza e amore per noi stesse. E' l'olio essenziale delle relazioni, stimola la nostra sensualità e risveglia la passione. Combatte l'ansia, la depressione e le tensioni nervose.

Possiamo usarlo quando abbiamo perso la fiducia in noi stesse, quando siamo particolarmente giù di morale o estremamente tese, quando non riusciamo a comunicare, a esprimere i nostri sentimenti, quando temiamo la riuscita di un incontro importante.

La Rosa (Rosa damascena)

La grande regina degli oli ci sostiene nel nostro essere regina, è simbolo di un amore puro, divino e perfetto, non tanto quanto verso gli altri ma verso noi stesse. La Rosa ci ricorda che per far esperienza del bello, della sua fragranza, dobbiamo sapere come destreggiarci tra le sue spine e curarci con il suo stesso veleno. Ci supplica di amarci come forme di salvezza. L'olio essenziale con la vibrazione più alta (320Mhz), ci parla di cambiamento e superamento di tutti i limiti del mondo fisico. Agisce in profondità, cancellando le paure, liberandoci dal dolore e dal senso di colpa. La sua è la più alta energia di guarigione, che ci viene in aiuto nei momenti più difficili della nostra vita. Ci dà la forza necessaria per guarire le grandi ferite dell'anima, ci aiuta a lasciarci alle spalle i traumi e a superare le avversità. La rosa ci riconnette alla nostra vera essenza, quella divina, ricordandoci che tutto avviene per il nostro bene più grande.

La possiamo usare sempre, ogni giorno, soprattutto se non ne sopportiamo il profumo. Inalarla dovrebbe essere la prima cosa da fare al mattino dopo aver aperto gli occhi e ringraziato. Ci renderemo conto di quanto potremo diventare sia più compassionevoli, che magnetiche e di come tutto fluisca attorno a noi, senza blocchi e con immensa grazia.

Come dice Hallie Austen scrittrice, sostenitrice della spiritualità e del femminismo *"LEI è amore combinato con il potere, che crea il potenziale per un amore ancor più potente e un potere ancor più amorevole"*

Il dono è nostro e dobbiamo imparare a vederlo ed apprezzarlo.

Marcella Serrano - "Antigua, vita mia" (scrittrice Cilena di molti romanzi, una delle figure più rinomate e significative della nuova narrativa, nata a Santiago del Cile nel 1951, ha studiato in Francia e vissuto in Italia a Roma. Nel 1977 rientra in Cile e vive successivamente tra Messico, Belize e Argentina con il marito ambasciatore dei tre Paesi citati e le due figlie.

"Quando mia figlia crescerà le racconterò delle dee.

Le parlerò di Era, la regina del potere terreno, colei che protegge i riti matrimoniali.

Di Artemide, l'amazzone, e del suo amore per la natura.

Poi di Athena, ispiratrice del vivere civile, della sua intelligenza sottile ereditata dal mondo paterno.

E anche di Afrodite, la dea dal corpo sacro, guida celeste della passione e delle arti.

Infine le parlerò di Demetra, la madre terra fertile e benefica.

E ancora di Persefone, signora delle tenebre misteriose, con i suoi sogni di morte e di trasformazione.

Conoscere le loro storie l'aiuterà a diventare donna.

Le chiederò di non immedesimarsi in una in particolare perché potrebbe essere fonte di dolori inimmaginabili.

Deve conoscerle tutte quante e riconoscere in ognuna una parte di sé."



Ogni donna è il personaggio principale della storia della propria vita. E' potenzialmente un'eroina. Si plasma di volta in volta in base alle scelte che fa, dalla capacità di credere, di amare, di lasciarsi andare, di voltare pagina, di trarre insegnamento dalle esperienze. Ed è proprio in tutti questi attimi di vita che emerge in lei il mito. Secondo *Jean Shinoda Bolen* (una psichiatra moderna) ogni donna ha da sempre dentro di sé sette archetipi delle antiche divinità greche che guidano il suo comportamento:

Artemide, Atena, Estia che rappresentano le dee vergini, la primavera della vita, con le qualità femminili d'indipendenza e autosufficienza; Demetra, Era, Persefone che sono raggruppate tra le dee vulnerabili, rappresentano i ruoli tradizionali di moglie, madre e figlia. Sono quelle dee la cui realizzazione e il cui benessere dipende da qualcuno. Afrodite invece rappresenta la dea alchemica, della trasformazione interiore ed esteriore. Ognuna di loro ci appartiene ma solo alcune hanno uno spazio ben definito dentro di noi, altre sono soffocate, altre ancora di tanto in tanto si fanno sentire. Imparando quindi a conoscere chi sono e cosa

rappresentano, s'impara ad entrare in contatto con le loro energie psichiche, che fino a quando erano sconosciute imprigionavano le nostre scelte, le nostre azioni e i nostri comportamenti.

Prima di introdurre le dee vorrei spiegare brevemente cosa sono gli archetipi, citati brevemente all'inizio della tesi.

Carl Gustav Jung (psichiatra, psicoanalista, filosofo) descrisse gli archetipi in questo modo: *"Nessun archetipo è riducibile a semplici formule. L'archetipo è come un vaso che non si può svuotare né riempire mai completamente. In sé, esiste solo in potenza, e quando prende forma in una determinata materia, non è più lo stesso di prima. Esso persiste attraverso i millenni ed esige tuttavia sempre nuove interpretazioni. Gli archetipi sono elementi incrollabili dell'inconscio, ma cambiano forma continuamente"*. In parole più semplici, *gli archetipi sono modelli comportamentali appartenenti all'inconscio collettivo*, non semplici simboli ma l'essenza che dà loro vita, permettendo ad essi di esistere nel tempo.

Si ritrovano nei miti, nelle favole, nelle leggende di tutto il mondo e spesso vengono a trovarci in sogno per aiutarci a costruire una coscienza individuale. Celano una grande energia e si manifestano ovunque, che li riconosciamo o meno.

Tuttavia alcune di queste dee sono più manifeste rispetto ad altre, a seconda dei periodi esistenziali e delle peculiarità caratteriali. L'importante è che non entrino in competizione l'una con l'altra poiché tutte celano preziosi doni e insegnamenti, ed è importante attingervi con serenità per poterne beneficiare nella vita quotidiana. Di solito un archetipo è il principale, ma può venire soffocato, per esempio, da una certa educazione, che magari ne privilegia un altro, inducendo la donna a soffocare la sua vera natura. Difatti anche la famiglia svolge un ruolo considerevole nel rinforzare alcune dee e indebolirne altre, a seconda di quelle che sono le aspettative e il background culturale.

E' molto importante, come suggerisce Jean S.Bolen, psichiatra, analista junghiana, autrice di fama internazionale e speaker, prendere consapevolezza delle proprie dee interiori e conoscerne le caratteristiche, in maniera tale da integrare quelle di cui abbiamo bisogno o di liberare quelle represses. Il fatto che una donna corrisponda principalmente a un dato archetipo divino non esclude la necessità di attingere alle risorse delle altre dee, che anzi, potrebbero richiedere più attenzioni proprio perché trascurate. Ogni situazione conflittuale fra dee dovrebbe infatti trovare un equilibrio, in modo che tutti questi archetipi possano cooperare fra loro, a seconda delle necessità. Una volta che la donna riconosce le proprie dee interiori, impara ad ascoltarle, a capire chi le sta parlando e come ciascuna di esse la influenza.



Artemide, Dea della caccia, della vita selvaggia, nota con il nome romano di Diana, *simboleggia il bisogno di indipendenza e libertà*. La donna Artemide è autonoma, capace di badare a se stessa, coraggiosa, competitiva, in grado di raggiungere i propri obiettivi con determinazione. Sprezzante, in alcuni casi, della vulnerabilità, ostile a chi le mette i bastoni fra le ruote quando desidera raggiungere un obiettivo. Il punto debole di Artemide è l'inconscio, verso il quale la donna con questo archetipo non è molto ricettiva.

Athena, La dea della saggezza e dei mestieri, chiamata dai romani Minerva, è una donna, dal punto di vista archetipico, razionale, molto mentale. E' determinata, in grado di mantenere il controllo anche nelle situazioni più critiche, obbiettiva e ambiziosa, iper-organizzata. La donna Athena rischia però di trascurare la parte cuore di se stessa così come il corpo, con cui è meno connessa rispetto ad altri archetipi femminili. Una donna Athena repressa tende invece a mascherarsi dietro a un'apparenza cinica e insensibile. In amore preferisce rapporti di complicità e solidarietà piuttosto che coinvolgimenti passionali. E' una lavoratrice instancabile e deve imparare a integrare la parte bambina, un po' soffocata in lei, vale a dire l'innocenza che contraddistingue i bimbi e la loro capacità di emozionarsi senza timore.



Estia, La dea del focolare, chiamata dai romani Vesta, simboleggia il fuoco sacro che riscalda ogni casa. E' un archetipo puro, profondamente spirituale, completo in se stesso, capace di concentrazione interiore e molto intuitivo. *La donna Estia ama stare da sola*, dedicarsi in vari modi alla sua casa, tenendola pulita, infatti attraverso i lavori domestici tiene in ordine la propria interiorità. Non è una donna ambiziosa, non è proiettata all'esterno, preferisce la sua interiorità. Il suo rischio è la solitudine, l'isolamento, la tendenza a non sentirsi a suo agio in ambienti poco familiari. Dal punto di vista sentimentale, non è molto passionale e, nonostante sia una donna di casa, sa stare benissimo anche da sola, senza un uomo. La donna Estia deve

imparare ad integrare il suo lato maschile, che può aiutarla ad agire in alcune situazioni. Inoltre ha bisogno di imparare ad esprimersi con il mondo esterno.



Era, Chiamata Giunone dai romani, è la *dea del matrimonio*, sposata con Zeus, che le era infedele. Per questo Era sfogava la sua rabbia contro le amanti del marito. *La donna Era ha bisogno di un compagno di vita e farebbe di tutto pur di tenerlo a sé.* E' attratta da uomini potenti oppure bisognosi di calore. Non è molto interessata al lavoro, si sente completa attraverso il matrimonio e non è nemmeno legata alle amicizie. E' piuttosto collerica se abbandonata o ferita e tende a fare la vittima. Nel suo lato distruttivo, la donna Era è ostile verso le altre donne ed è disposta a tutto pur di portare avanti il proprio matrimonio, è giudicante e vendicativa nonché gelosa. Ha bisogno di imparare a essere più indipendente dal marito e a canalizzare la propria rabbia e la gelosia.

Demetra, Dea delle messi, madre e nutrice, chiamata dai romani Cerere, *simboleggia l'archetipo della madre*, l'istinto materno che può manifestarsi non solo con i figli ma anche con un atteggiamento di accoglienza, generosità nei confronti degli altri. La donna Demetra ama ospitare in casa molte persone, amici e familiari ed è onorata dai complimenti sul suo ruolo di madre. Il rischio che corre è di sentirsi svuotata quando i figli vanno via di casa, in generale è *molto protettiva, generosa, altruista*. Ama gli uomini immaturi, bisognosi di protezione, con cui spesso crea rapporti madre-figlio. Adora le coccole piuttosto che i rapporti sessuali veri e propri, è vulnerabile e disponibile anche quando è stanca. Nel lavoro non è competitiva né particolarmente ambiziosa ed è spesso coinvolta in professioni legate all'insegnamento o alla cura dei malati. In caso negativo, può incorrere in depressione e vittimismo, finendo vittima della sindrome della crocerossina. Ha bisogno di imparare ad esprimere la rabbia, a dire no, a lasciar andare e a non avere la mania del controllo, divenendo madre prima di tutto di se stessa.





Persefone, La *regina degli Inferi*, chiamata anche Kore, ovvero giovane fanciulla, soprannominata dai romani Proserpina o Core, è una dea dalla duplice identità. Nei panni di Persefone è matura e sicura di sé, tant'è vero che regna sui morti guidando i vivi negli inferi, ovvero sa muoversi tra la realtà egoica terrena e l'inconscio. La donna Persefone/Kore sa fare da guida nel mondo dei sogni e della fantasia oppure aiuta le persone che si perdono in questi mondi. Tende ad avere un atteggiamento passivo, specialmente se in lei è ancora attiva solo la parte Kore, quella della giovinetta immatura che non sa chi è e quali sono le sue potenzialità. Inoltre come Kore tende a fare la bimba di mamma, a evitare esperienze rischiose, adattandosi ai desideri altrui. Dal punto di vista sentimentale, aspetta il principe azzurro e assume un comportamento infantile. Tende a cambiare continuamente

lavoro, con un atteggiamento giocoso ed irresponsabile nei confronti della vita. *Se invece attiva la parte Persefone, allora matura, ma di solito questo accade quando è costretta ad affrontare la vita con le sue sole forze, senza appoggi. Ha qualità medianiche, sensitive, che possono venire alla luce solo se supera l'aspetto Kore.* In tal senso può diventare abile nell'aiutare le persone a scendere nell'inconscio per superare simili difficoltà. Nella sua versione negativa, può diventare troppo narcisista, depressa, ansiosa di compiacere gli altri.



Afrodite, Dea dell'amore e della bellezza, chiamata Venere dai romani, *simboleggia il potere della trasformazione, della creazione e dell'amore.* La donna Afrodite è attraente e sensuale, magnetica, estroversa, per certi versi selvaggia, vive nel presente, è molto legata ai sensi. *Attrae naturalmente gli uomini* ma, se repressa, tende a sentirsi in colpa. E' molto seducente e le è difficile rimanere fedele a un solo compagno, non ama i lavori ripetitivi, preferisce professioni creative. E' elegante per natura e per questo non molto amata dalle altre donne. Se si innamora di uomini che non la desiderano abbastanza tende a lasciarsi ossessionare dal legame. Deve imparare a essere più distaccata dal punto di vista emotivo nei rapporti per non rischiare di lasciarsene risucchiare.

“La comprensione del mito è essenziale per prendere coscienza di quello che siamo e di conseguenza ridimensionare gli aspetti più stonati o attivare quelli più nascosti”

I RUOLO DELLA DONNA NELLO SCIAMANESIMO: IL POTERE FEMMINILE



Il ruolo della donna nelle culture native ci lascia molte domande sul ruolo della donna nella comunità sociale odierna: cosa è cambiato? O meglio, cosa abbiamo dimenticato?

Nello sciamanesimo si parla spesso di energia maschile ed energia femminile. Non sono contrapposte, ma complementari ed entrambe necessarie e presenti in ogni manifestazione vivente.

Ogni pianta, animale e anche ogni essere umano ha al suo interno un'energia maschile e una femminile che lo completa.

Una donna al suo interno possiede anche un'energia maschile e viceversa per l'uomo. Si parla di energie, ovvero di influenze che ci permettono di manifestarci nel mondo, in un modo o nell'altro.

L'energia maschile è rappresentata dall'azione, dal fare, dal manifestarsi, dall'agire con determinazione, dalla razionalità. L'energia femminile rappresenta l'accoglienza, l'accudimento, l'ascolto, l'introspezione.

Se in equilibrio tra loro, donano serenità mentale, calma e capacità di affrontare con gioia la vita di tutti i giorni.

Abbiamo vissuto gli ultimi millenni in cui il ruolo della donna nella nostra società, è sempre stato marginale, rispetto a quello dell'uomo, remissivo, arrendevole che poco aveva da offrire alla società e al mondo. Le grandi cariche sono sempre state appannaggio degli uomini.

Nello sciamanesimo questo binomio è ribaltato: *la donna e il suo sacro potere sono il fulcro della vita, ogni donna è prima di tutto grande maestra per se stessa e poi per gli altri.* L'energia femminile rappresenta la creazione, la nascita della vita.

Dalla donna parte la conoscenza, l'antica conoscenza della vita e dei suoi segreti che con amore e accudimento, viene trasmessa agli altri. Ogni uomo si eleva grazie all'aiuto e alla forza del potere femminile.

Nello sciamanesimo la donna è al centro della comunità: se in connessione con se stessa e con il suo spirito femminile, ella è in grado di cambiare i cuori delle persone. È quindi guida, maestra e grande spirito che porta, attraverso la dolcezza e l'accoglimento, a nuove consapevolezze.

È una donna che ha imparato a riconoscere il suo valore, a utilizzarlo e metterlo al servizio del prossimo.

Nella nostra società, la tendenza comune è quella del confronto, dell'adeguamento a un modello di perfezione imposto. Nella cultura dei popoli nativi, abbracciata dallo sciamanesimo, il potere della donna risiede soprattutto nella condivisione e nell'unione tra energie femminili.

Le donne più adulte guidano le più giovani, in un continuo ciclo di servizio, per il bene dell'altro e della comunità stessa.

Sentimenti di invidia, di inadeguatezza, di inferiorità non sono di questa cultura: ogni donna ha le sue forme, la sua bellezza e la sua unicità. Il riconoscimento di questo concetto è alla base del potere femminile.

Riconoscere il proprio corpo come sacro, perché in grado di creare la vita, è il fulcro della forza della donna sciamana. Il suo ruolo nella comunità è quello di unire, elevare, addolcire gli animi, attraverso la sua consapevolezza, la sua conoscenza e il suo sentire, che è sottile ed estremamente sensibile.

Sembra una figura fantastica... ma in realtà è la natura femminile.

I ritmi accelerati, la società e le credenze limitanti che abbiamo sul corpo e sulla femminilità, pregiudicano questo naturale sentire e agire che è proprio di ogni donna.

QUANDO LE DONNE VIVONO ADDORMENTATE

di Simona Oberhammer Naturopata e scrittrice

Oltre alla naturopatia, Simona si dedica alle donne con il programma della Via Femminile

Certe volte le donne vivono "addormentate". Mangiano dormendo. Lavorano dormendo. Amano dormendo. Fanno shopping dormendo. Si sposano dormendo. Fanno progetti di vita dormendo. Sono di tutte le età queste donne. Di tutte le nazionalità. Di tutte le classi sociali. Di tutti i livelli culturali. Le puoi incontrare per strada, di fronte a casa, all'uscita dal cinema, in treno, al supermercato. Fanno tutto ciò che devono fare, dormendo. Poi, certe volte, inaspettatamente succede qualcosa: si svegliano! Non è un momento facile. Si guardano intorno e si chiedono: «Ma dove sono?». Mentre se lo chiedono vedono tutto ciò che prima era di fronte ai loro occhi in modo nuovo. «Non ha la stessa luce » pensano dubbiose. «Non sembra la stessa cosa». È il momento del travaglio. In cui ci si sente strane, scombussolate. « Ma come ho vissuto fino ad ora? » si domandano. Forse hanno trent'anni, forse settanta. Non importa. Il risveglio è uguale per tutte: traumatico. Però il risveglio è anche affascinante. Ci si arrabbia con se stesse all'inizio. Perché quando si viveva con gli occhi chiusi si amava l'uomo sbagliato. Ci si faceva sfruttare dagli altri. Si sceglievano cose che non piacevano, solo per far contenti tutti. Ci si considerava poco capaci. Oppure ci si sentiva troppo capaci e ci si arroccava da qualche parte. « Che rabbia » esclamano le donne all'inizio. Quanto tempo ho buttato. Quante occasioni ho perduto... Ma all'anima non importa del passato. Non importa del tempo. All'anima importa del risveglio. Lei ha solo un timore: che tu ti riaddormenti. Accade: è un momento critico il risveglio. Può succedere di fuggire: chiudendo gli occhi di nuovo. Se ti sei svegliata non farlo... la vita ti aspetta... e tu meriti di viverla!

EROS SACRO

Sono rimasta molto affascinata dalla storia della seduzione nell'antichità e da come aromi e profumi siano stati fin dalla notte dei tempi artefici di tanta passione e mi sono addentrata un pò nello scoprire come un tempo tutto era naturale, come ad esempio dipingere un corpo nudo o scolpirlo. Ho scoperto che l'eros è un'energia molto potente, una forza dirompente quando utilizzata con scopi benefici e in equilibrio con il tutto. Ho scelto di introdurre un pò l'argomento della sessualità con l'utilizzo degli oli essenziali partendo proprio da una descrizione dell'Eros il dio dell'amore e del desiderio, comprendendo ora appieno il sottile messaggio che già si conosce *"è l'amore ciò che ci fa muovere verso qualcosa"*.

L'Eros è la forza più grande che agisca in natura. Ma essa appare nell'uomo invertita e degradata a brama animale. Perde così la sua magia e diventa potere cieco che offusca la mente. Là dove la brama viene superata e l'Eros risorge come potenza originaria, lì l'uomo accede ad una corrente di forza e di luce incomparabili. Nel regno vegetale, la forza primordiale dell'Eros agisce in forma pura, completamente libera da passioni.

Si mediti sulla Luce Solare che a primavera penetra nel calice del Fiore per una azione fecondatrice assolutamente pura. Questa immagine coltivata con intensità dona una prima intuizione della forza dell'Eros liberata dalla brama animale. L'Eros che genera i mondi appare nell'essere umano come forza procreatrice, tramite la quale la stirpe degli uomini si perpetua sulla terra. Per mezzo dell'Eros il corpo supera la separazione dei sessi e unendosi al proprio completamento sfiora quella corrente di immortalità, di vita eterna che non conosce la morte e dona al mondo un altro essere.

Il corpo fisico maschile è attratto dal suo completamento femminile. Così anche il corpo eterico di ogni uomo ricerca la polarità opposta. Nel maschio, il corpo eterico è femminile. Nella donna il suo corpo eterico è maschile. Il corpo astrale invece è androgino, ha in sé entrambi i poli. Per questo, il corpo astrale può unirsi in comunione con un altro corpo astrale indipendentemente dal sesso. Attraverso questa unione spirituale e non carnale, il maestro si intende col discepolo, l'amico con l'amico, il condottiero con i suoi guerrieri.

L'accordo completo, l'amore assoluto si ha quando nella coppia i corpi fisici ed eterici sono perfettamente complementari; quando l'uomo è autenticamente maschio e la donna è pienamente femminile e quando i corpi astrali si combinano tra di loro, generando l'unione dell'anima. Quella unione che resiste allo stesso disfacimento dei corpi. Nel mistero dell'Eros, l'uomo prende contatto con il Fuoco che arde nelle profondità dell'organismo. Questo fuoco nell'uomo comune si manifesta come brama: come desiderio animale.

Nell'uomo nobile esso è Forza di Volontà: calore dell'azione che abbatte ogni ostacolo. Nell'incontro con la Donna, il fuoco divampa. È compito del discepolo della Sapienza trasformarlo in forza d'azione, azione illuminata dalla luce del pensiero. Quando l'uomo e la donna si offrono l'un l'altro, il sacro fuoco della volontà divampa. Da questo fuoco riposto

nelle profondità dell'essere umano nascono tutti gli eroismi, tutti i sacrifici, ogni poesia ed arte e nasce anche la conoscenza, se è vero che si conosce solo ciò che si ama.

Nel momento in cui si attinge al Fuoco, si entra nella regione della Immortalità. Qui infatti la vita genera in sé stessa altra vita, e non conosce mai la morte. Si dice infatti che amore sia l'assenza di morte.



Nell'Eros umano si nasconde la forza primordiale che all'inizio del ciclo del tempo generò il cosmo: "L'amor che move il Sole e le altre stelle" di cui parla Dante. Nella volontà umana, questa forza creatrice si continua e si prolunga. Quando l'uomo agisce per costruire, quando lotta per difendere le forme della civiltà egli incarna la forza dell'Eros Kosmogonigos, dell'Amore Divino che edifica i mondi. Il calore dell'unione dei sessi deve trasformarsi in calore della volontà creatrice nell'uomo: questo è il segreto della magia rossa.

La brama sessuale sta alla forza della volontà come il carbone sta al diamante: sono due fasi di trasformazione della medesima sostanza. Come nella terra il carbonio lentamente si trasmuta in diamante, in pietra incorruttibile e luminosa, così la brama deve trasformarsi in forza di Luce e di Calore. Mi piace fare l'esempio di tre immagini meditative che preparano l'anima all'esperienza magica dell'Eros... l'immagine del raggio dorato del Sole che penetra nel calice del fiore... l'immagine della volontà umana che prolunga sulla terra la forza dell'Eros Creatore... l'immagine dell'oscuro carbonio che nelle viscere della terra si trasforma in Diamante, pietra infrangibile e lucente.



SESSUALITÀ' E AROMATERAPIA



Forse non è ancora molto conosciuta ma l'aromaterapia può stimolare il cervello e accrescere l'eccitazione sessuale. Nell'antichità era diffuso associare Afrodite, dea dell'Amore, al profumo inebriante della rosa appena sbocciato. Recenti studi dimostrano che è possibile migliorare l'intimità di coppia sotto le coperte con l'aiuto dell'aromaterapia, pratica terapeutica che usa gli oli essenziali e i profumi al fine di portare effetti benefici sul corpo umano.

Nonostante non siano mai stati comprovati scientificamente tali effetti sulle persone, è importante sottolineare che il senso dell'olfatto stimola le terminazioni nervose dei bulbi olfattivi, con effetti che si ripercuotono sul cervello e in particolare sul sistema limbico, responsabile della libido nel nostro corpo.

Gli oli essenziali stimolano inoltre la ghiandola pituitaria, la principale tra le ghiandole endocrine, che ha il compito di controllare la produzione di ormoni. L'attività di questa ghiandola è fondamentale per migliorare le sensazioni avvertite durante i rapporti sessuali: se non stimolata frequentemente, infatti, può essere causa di mancanza di eccitazione sessuale.

Per migliorare il rapporto sessuale con il proprio partner potrebbe essere una buona idea quella di sfruttare le potenzialità dell'aromaterapia per raffinare la percezione dei sensi. Le molecole degli oli consigliati nella pratica terapeutica sono così piccole da mescolarsi

facilmente e rapidamente al flusso sanguigno ed essere diffuse in tutte le zone periferiche del corpo.

Gli aromi naturali presenti negli oli hanno un'importanza fondamentale nell'attrazione sessuale, alcuni profumi sono talmente potenti da stimolare l'eccitazione sessuale ed essere afrodisiaci per una donna. In particolare, gli estratti di Cannella, Bergamotto, Cedro, Cioccolato, Vaniglia, Lavanda, Rosa e Patchouli sono i più usati nell'aromaterapia.

L'utilizzo degli oli essenziali può essere accompagnato a un bagno rilassante o a un massaggio, che oltre a sciogliere la tensione dovuta all'ansia da prestazione, permette di coccolare il partner prima del rapporto.

L'essenza dei fiori di Ylang Ylang, conosciuta anche come Cananga odorata, è considerata uno dei migliori aromi afrodisiaci esistenti, incrementa infatti la libido e l'attrazione nella coppia. Bisogna però fare attenzione a non usarne molta, altrimenti si rischia di finire in uno stato di euforia e ha come effetti collaterali mal di testa e nausea.

L'essenza di Gelsomino, invece, è molto utile per risollevare l'umore e dare energia al corpo, è molto utilizzata per combattere l'impotenza e la mancanza di eccitazione. Nonostante le potenzialità afrodisiache, è tassativamente vietato l'uso del Gelsomino per le donne in gravidanza.



SESSUALITÀ E PROFUMI NELLA STORIA



Si conosce molto bene la storia del profumo nell'antico Egitto e uno dei personaggi più affascinanti di questa civiltà e dell'antichità è senza dubbio la regina Cleopatra, che oltre ad essere dotta era dotata di un particolare charme, tanto da conquistare il cuore di uomini quali i condottieri romani Giulio Cesare e Marco Antonio, era particolarmente attenta alla cura di sé e grande conoscitrice di essenze e profumi.

Numerosi aneddoti, tra storia e leggenda, vedono la regina legata al mondo del benessere e delle fragranze. Si dice, ad esempio, che facesse profumare le vele delle sue navi perché, al soffio del vento del Nilo, diffondessero al suo passaggio le fragranze che lei amava. L'essenza prescelta era il Gelsomino, molto usata all'epoca, impiegata anche nell'incontro su un battello con Marco Antonio. Si dice anche che accogliesse il guerriero, al loro primo incontro d'amore, in una stanza cosparsa di petali di Rosa dove bruciavano incenso ed erbe aromatiche. Tra i composti usati alla corte della donna c'era anche il Susinum, olio di Lillà famosissimo in quel tempo.

La regina faceva uso anche dell'unguento *Myrtum laurum*, probabilmente composto da Giglio, Maggiorana e Trigonella greca. Il condottiero romano regalò a Cleopatra, o meglio fece sì che Erode il Grande gli cedesse il territorio interessato, una fabbrica di profumi in omaggio alla sua competenza sull'argomento: la sovrana fu l'autrice di un libro di ricette per fragranze dal titolo che in latino suona "Cleopatra gynaeciarum libri". La struttura si trovava all'estremità Sud del Mar Morto a 30 Km da Ein Gedi, dove furono scoperti vasi con residui di

antichi profumi. Qui si producevano fragranze e cosmetici e le clienti vi si affollavano. La struttura comprendeva nove saloni, due mulini per sminuzzare semi e radici, due grandi vasche per macerare i petali dei fiori, due forni e un focolare per gli unguenti. Rimangono anche i resti di una torretta usata per controllare le piantagioni circostanti, i sali e i celebri fanghi del Mar Morto.

Cleopatra era solita anche sottoporsi a trattamenti di bellezza, in primo luogo il bagno. Per rendere la pelle tonica oltre che profumata preparava un decotto da disperdere nell'acqua calda a base di Timo, Rosmarino, Lavanda, Origano, Chiodi di garofano e Noce moscata. Per ammorbidire la pelle impiegava un decotto a base di orzo, fave, riso, Rosmarino e Angelica o Salvia e Finocchio. Si dice che questi preparati fossero usati anche dalla cortigiana francese Ninon de Lenclos nel XVII Secolo, nota per la sua bellezza e la sua pelle chiara e priva di imperfezioni. Fu ispiratrice di Voltaire e fu amata dal principe di Condé.

Cleopatra è considerata una delle icone più importanti nella storia, dal fascino sensuale e dal grande carisma. La femme fatale più famosa di tutti i tempi, ha ispirato drammi, opere, romanzi, dipinti e film. Una donna intelligente Cleopatra VII (Alessandria d'Egitto, gennaio 69 a.C. – Alessandria d'Egitto, 12 agosto 30 a.C.), nata da una concubina del faraone Tolomeo XII, della dinastia dei Tolomei, ultima regina d'Egitto. Cercò di restituire potenza e splendore al suo Paese, con il miraggio di un nuovo impero ellenistico-romano. Amata da due degli uomini più potenti del suo tempo, fu da molti temuta ed invidiata.



Emancipata, istruita e acuta, era dotata di vere capacità politiche, tanto che salì al potere a 18 anni e vi rimase per circa un ventennio. Era una donna molto curiosa e colta: leggeva e guardava le tragedie e commedie greche, conosceva le basi dell'astronomia, della geometria, dell'aritmetica e della medicina. Era abilissima nella retorica, e soprattutto poliglotta: dominava perfettamente almeno otto lingue, incluso il copto, naturalmente il greco (sua lingua madre) e l'egizio, che aveva voluto studiare alla perfezione, in controtendenza rispetto alla sua famiglia.

Si presentò ai sudditi come personificazione della dea Iside. Plutarco, lo storico greco che ne traccia il ritratto più fedele, ne descrive l'intelligenza e la simpatia. Dal padre aveva preso il naso aquilino, e anche l'acconciatura con cui viene ritratta nelle monete non era bellissima. Era solita vestire da uomo, in segno di potere (nella tradizione delle donne faraone). Secondo Plutarco, era piccola, esile e spregiudicata. La regina attraeva non tanto per la bellezza fisica, più leggendaria che reale, ma per la sua forte personalità carismatica e poliedrica.

La letteratura romana l'ha odiata fortemente, tanto che Plinio il Vecchio la definì regina meretrix. Era, invece, una donna con una visione politica lucida e strategica, tanto da influenzare Roma con le sue armi. Tentò con ogni mezzo di salvare l'autonomia dell'Egitto, all'epoca già regione satellite dell'Impero Romano. La storia di Cleopatra si divide tra la Roma repubblicana, caput mundi, e Alessandria, capitale dell'Egitto tolemaico e del mondo

ellenistico, l'Oriente romano. È il 48 a.C. quando Cleopatra si presenta a Giulio Cesare. Famoso il suo stratagemma del tappeto, dentro cui si fece avvolgere per fuggire alle guardie egiziane. Consegnato in dono a Cesare e srotolato nelle camere reali, lei ne uscì presentandosi con abiti sontuosi e alquanto succinti, chiedendo protezione e alleanza. La relazione con Giulio Cesare, che aveva più del doppio dei suoi anni (52 lui e 21 lei), assumeva per entrambi scopi politici: il dittatore romano doveva assicurarsi il controllo dell'Egitto, mentre Cleopatra sperava di riconquistare Alessandria ed il potere usurpato dal fratello Tolomeo XIII.

Ricalcando le tradizioni sanguinarie dei Tolomei, la regina ordinò negli anni l'uccisione dei fratelli e della sorella Arsinoe, eliminando così qualsiasi concorrenza al trono. Visse per un paio di anni a Roma, qui fu pubblicamente l'amante di Cesare con cui ebbe un figlio, Tolomeo Cesare detto Cesarione. Nel Marzo del 44 a.C. Giulio Cesare venne ucciso durante una seduta del Senato, e Cleopatra ritornò nella sua terra. Sette anni dopo, in Turchia, è l'inizio della sua altrettanto leggendaria unione con Marco Antonio. Con lui ebbe due gemelli, Cleopatra Selene e Alessandro Helios.

Quattro anni dopo, mentre era in viaggio per la guerra contro i Parti, Antonio incontrò nuovamente Cleopatra ad Antiochia, dove si sposarono. La storia d'amore più chiacchierata dei due imperi, diede alla luce un terzo figlio, Tolomeo Filadelfo. Cleopatra fu reggente dell'Egitto e di Cipro con Cesarione, mentre Alessandro Helios fu incoronato sovrano dell'Armenia, Media e Partia. Cleopatra Selene fu nominata sovrana di Cirenaica e Libia, mentre Tolomeo Filadelfo fu incoronato sovrano di Fenicia, Siria e Cilicia.

Nel 31 a.C, la sconfitta navale di Azio porterà al suicidio di Cleopatra e Marco Antonio. Prima di uccidersi, Cleopatra esprime il desiderio di essere sepolti assieme. Le cronache dicono che Ottaviano l'accontentò, ma la tomba dei due sposi non è mai stata trovata.

Nel 2009, l'egittologo Zahi Hawass annunciò di aver scoperto una camera nascosta al di sotto del tempio di Taposiris Magna, 50 km a ovest di Alessandria, dove sono state rinvenute 10 mummie appartenenti alla nobiltà del tempo. Gli scavi continuano, ma l'attribuzione non è ancora stata confermata. Continuando con le curiosità, la Regina dei Re era anche un'esteta e donna attenta al proprio corpo. Usava fanghi e sali del mar Morto per la circolazione e gli inestetismi, oli e unguenti vari per la pelle e i capelli, polveri naturali per il trucco. Si faceva arrivare anche da paesi lontani spezie, aromi e balsami per la sua toilette quotidiana. Alcuni le attribuiscono la prima depilazione della storia, divenuta sinonimo di nobiltà e alto ceto sociale.

Aaron Fait, un botanico italiano, ricercatore presso l'Università ebraica del Negev (Israele), ha identificato e fatto ricrescere nel giardino botanico del kibbutz di Ein Gedi, Afarsemon, pianticella dalla fioritura gialla fonte del leggendario ed intenso profumo usato da Cleopatra. La pianticella cresceva abbondante nelle piccole oasi delle rive israeliane del Mar Morto. La regina ne entrò in possesso, durante i suoi soggiorni vicino Masada, dove Erode aveva regalato a lei e a Marco Antonio una villa adibita a relax e beautyfarm. Cleopatra

gradiva i profumi shock, che rispecchiavano la sua personalità esplosiva. Quando si recò a Tarso (attuale Turchia) per sedurre Marco Antonio, lo fece su una nave con le vele impregnate di forti profumi erotici, con fanciulli e fanciulle che danzavano nudi a prua (fonte Plutarco).

Fino al '600 incarnò la figura della peccatrice, condannata prima dalla propaganda di Ottaviano e poi da quella cristiana. Nell'Ottocento diventa l'eroina romantica dal fascino esotico, che è tanto piaciuta al cinema. Nei primi anni del Novecento arrivano i film muti in bianco e nero a lei ispirati (1912/1913). Nel 1917 la Twentieth Century Fox realizza il sonoro Cleopatra di Gordon Edwards, con un'emblematica Theda Bara. Cleopatra, però, è ancora un personaggio troppo moderno e censurato. Solo nella seconda metà del secolo la svolta ed una nuova interpretazione: emancipata e trasgressiva, ride della morale che la condanna e diventa affascinante nel momento in cui la trasgredisce. La consacrazione vera e proprio arrivò con l'indimenticabile Cleopatra di Joseph Mankiewicz (1963) ed il volto di Elizabeth Taylor, innamorata tanto sul set quanto nella vita privata del Richard Burton/Marco Antonio.

Quasi tre millenni ci separano da quella Valle del Nilo, che si insinuava nell'aura dell'Antico Egitto e dei Faraoni. Tradizioni e riti, intrecci di lotte familiari e conquiste del trono, grandi misteri non ancora svelati. L'ultima regina ellenica ha superato le sue ambizioni, conquistando una fama plurisecolare. Cleopatra è amore, sesso e potere: ha tutti gli elementi per resistere nel tempo e adeguarsi alle epoche.



OLI ESSENZIALI E AMORE PER SE STESSI



L'ascolto profondo dell'olfatto attraverso gli oli essenziali consente un vero e proprio contatto con la coscienza, una presa di consapevolezza che spazia dal benessere fisico all'esternazione di aspetti nascosti della propria personalità, dal miglioramento della relazione con se stessi ad una maggiore apertura verso il prossimo. Il canale olfattivo è infatti una strada diretta verso il talamo, sede delle emozioni.

Le molecole di principio attivo degli oli essenziali dialogano con una parte antica ed istintuale del nostro cervello, consentendo ad esempio di allentare lo stress, rafforzare la propria autostima e risvegliare l'immaginazione. Tutto questo può favorire la fioritura di una relazione amorosa sotto molteplici aspetti. Nell'uomo esiste ancora una profonda incidenza della sfera olfattiva nella scelta del partner: questo tipo di stimolo è molto più profondo e inconsapevole rispetto a quello visivo. E' importante non solo mantenere questa connessione con i propri sensi, ma anche acuirli e coltivarla, nonché servirsene per raggiungere nuovi traguardi.

In questo gli oli essenziali si rivelano davvero un grande aiuto. Vediamo quindi alcuni oli essenziali che, se massaggiati, indossati o diffusi in ambiente, favoriscono le relazioni amorose sotto diversi aspetti: Vaniglia, Zenzero, Rosa, Pino, Vetiver, Rosmarino, Pepe, Neroli, Ylang Ylang, Patchouli, Vaniglia.

Vaniglia, dona il senso di piacere e appagamento legato alla fase orale della prima infanzia, una dolce e benefica regressione che rilassa e consola. Afrodisiaca, la vaniglia risveglia fantasia e sensualità, romanticismo e voglia di affetto. Una curiosità: si diceva che chi lavorava la Vaniglia (che viene impollinata manualmente) fosse affetto da una spinta all'amore chiamata "vanillismo".

Zenzero, rinvigorente, riscaldante ed energizzante, attiva l'energia sessuale e la vitalità, stimola la circolazione e rilascia le rigidità, sia fisiche che mentali.

Rosa, il fiore sacro per eccellenza rappresenta l'anima, il cuore, la purezza dell'amore. Legata alla segnatura di Venere, fin dai tempi antichi la Rosa è simbolo di fecondità e prosperità.

Aiuta a congiungersi con il centro, apre il cuore e compenetra i sensi, andando a risanare le crepe dell'emotività.

Pino, una pianta ermafrodita che produce sia fiori maschili che femminili. E' l'energia vitale della fecondità, utile in particolare per quegli uomini che necessitano di trovare il giusto equilibrio tra la componente materiale e quella spirituale. Rinvigorisce ed aiuta l'ascolto dei propri cicli vitali.

Vetiver, il calore rassicurante della Terra. Fonte di forza e tranquillità, ristora le menti troppo attive riconnettendole con la propria energia vitale. Afrodisiaco, il Vetiver ricorda e risveglia l'odore di terra bagnata, l'istintualità e la fisicità della Natura.

Rosmarino, simbolo di amore fedele, il Rosmarino veniva utilizzato dai Romani durante i matrimoni. Stimola la profondità dei sentimenti e la dedizione, l'abbandono a questi. Rinvigorente e riscaldante, muove le energie e risveglia la gioia dell'amore.

Pepe, simbolo di virilità ed energia, il pepe è stimolante, caldo, impetuoso. Risveglia la passione e il coraggio affievolito, ristabilendo il contatto con la propria istintività.

Neroli, regolarizza il sistema nervoso, aiutando a rilasciare le tensioni mentali e le emozioni represses. La sensualità del Neroli è legata ad una sensazione di dolce purezza e benessere in cui recuperare la meraviglia dell'amore e sanare le ferite dell'anima.

Ylang Ylang, magnifica pianta che esalta le qualità del femminile. Questo fiore bianco dona sensualità, aiuta a rimuovere paure e inibizioni dalla sfera erotica, armonizzando i sentimenti ad essa legata.

Patchouli, rilassante e profondo, apporta l'energia calda della Terra. Se gradito, il Patchouli stimola la libido e le fantasie ad essa connessa. E' molto indicato per chi ha una tendenza a perdere il contatto con i bisogni del proprio corpo.



IL PROFUMO AFRODISIACO DEGLI OLI ESSENZIALI

Il profumo è una via di comunicazione non verbale attraverso la quale comunichiamo e percepiamo sensazioni, emozioni, stati d'animo. In aromaterapia gli oli essenziali afrodisiaci sono utilizzati per ottenere molteplici scopi benefici, sia a livello fisico che a livello mentale. Le molecole aromatiche, percepite dal nostro olfatto, agiscono in maniera diretta e immediata nelle aree del cervello connesse al lato istintivo ed emotivo, condizionando in modo significativo le reazioni del sistema vegetativo, direttamente connesso al piacere e alle risposte sessuali.

Le essenze, quindi, grazie alla loro capacità di produrre cambiamenti nel sistema nervoso stimolano il desiderio, distendono, riequilibrano e rendono più chiari i nostri pensieri portando alla superficie emozioni, sensazioni ed esigenze personali. Inoltre, con la loro azione delicata ma profonda, riducono lo stress e favoriscono il relax e la calma interiore, migliorando la qualità della vita. Ecco perché proprio i profumi possono aiutarci a superare alcuni specifici disturbi della sfera sessuale.

L'olfatto rimane un fattore determinante nelle questioni di cuore, ovvero nei meccanismi di attrazione tra individui, tanto che molti colpi di fulmine nascono da qualche misteriosa alchimia di odori. Pertanto è considerato l'unico tra i cinque sensi ad avere un collegamento diretto e immediato con parti molto intime del cervello (il sistema limbico e l'ipotalamo), deputate alle reazioni istintive, alla memoria e alle manifestazioni delle emozioni. Il legame tra seduzione e profumo rimane un concetto relativo e non assoluto: ogni individuo in base alle proprie esperienze si riconosce in certi aromi piuttosto che in altri e può pertanto trovare piacevole un'essenza piuttosto che un'altra.

Le scelte e le preferenze olfattive possono inoltre variare nel corso della vita e le risposte individuali sono continuamente in evoluzione e variano in base ai vissuti, ai bisogni, al desiderio di stabilità o alla voglia di cambiamento. Rimane comunque il fatto che il profumo ancor oggi è uno dei capisaldi della seduzione. Esistono alcuni oli essenziali che in base alla loro fragranza specifica possono coinvolgere, più di altri, la dimensione sessuale di un individuo. Per sapere che effetto ci fanno i profumi è importante osare, sperimentando e impiegando le fragranze sulla sola base delle sensazioni e del piacere che ci procurano.



Ci sono molti modi per utilizzare gli oli essenziali e riceverne benefici straordinari. Bagno stimolante: preparare un bagno con acqua caldo e qualche goccia di olio essenziale aiuterà a rilassarsi e a predisporre al rapporto. Le proprietà degli oli essenziali agiranno da una parte a livello cutaneo, penetrando attraverso la pelle, dall'altra verranno inalate attraverso la respirazione del vapore.

Creme da massaggi: con gli oli essenziali possiamo profumare la nostra crema viso o corpo o creare un olio da massaggio per attenuare le tensioni.

Profumi per l'ambiente: alcune gocce di olio essenziale diluite in acqua, poste su un brucia essenze profumeranno la casa, purificheranno l'aria, favoriranno il rilassamento e stimoleranno la nostra mente donandoci rinnovate energie.

Profumi personali: diluiti con alcool possono diventare dei veri e propri profumi per attirare l'attenzione.

Oli essenziali per lei: Ylang Ylang, offre un profumo dolce e intenso, è un olio essenziale erotico, utile per risvegliare i sensi e per chi non riesce a lasciarsi andare. Allontana il dubbio, le insicurezze e i sentimenti bloccati. È di grande aiuto nella femminilità repressa perché libera la gioia, la sensualità, l'euforia e la sicurezza interna.

Olio essenziale di Neroli: l'olio di Neroli è uno degli oli essenziali più costosi e pregiati sul mercato. Viene associato all'Ottavo Chakra e facilita qualunque impegno spirituale. Ottimo anche come afrodisiaco.

Olio essenziale di Patchouli: stimola la produzione di endorfina (euforizzante) utile a chi non riesce a lasciarsi andare (frigidità) o ha un calo della libido. Aumenta la concentrazione e le energie ed è consigliato alle persone più mature che, a causa della loro vita sociale e vita professionale, devono controllare le loro pulsioni fisiche, e soffrono di esaurimento psico-fisico o di disturbi sessuali.

Olio di Gelsomino: è particolarmente utile per i disturbi della sessualità legati alla sfera emozionale. Agisce sull'apparato genitale maschile e femminile ed è un potente afrodisiaco, che rilassa e riscalda l'organismo. Indicato in caso di frigidità.

Controindicazioni: evitate gli oli essenziali in gravidanza e durante l'allattamento.

Oli essenziali per lui: olio di Guaranà, è il classico rimedio maschile utilizzabile quando il desiderio cala perché la psiche è stressata, perché si è sempre di fretta, ansiosi, pieni di impegni e ci si ritrova la sera senza più energie. È il rimedio di chi vive tutta la sua vita con la testa e concede poco spazio alla vita sessuale.

Olio di Zenzero, è un forte stimolante sessuale maschile, dona calore all'organismo e aiuta a svegliare e scaldare i sensi sopiti.

Olio di Cardamomo, ha un aroma speziato, aromatico, fresco e pungente tra limone e l'eucalipto. Equilibrante ed afrodisiaco, trasmette sicurezza e calore.

Olio di Sandalo, trasforma l'energia sessuale elevandola sul piano spirituale ed è adatto a persone attive, più che non a soggetti flemmatici. Sebbene sia considerato da sempre un segnale potente e preciso dell'eros maschile, l'olio essenziale di Sandalo emana una forza morbida e calda che avvolge uomini e donne con uguali benefici effetti.

IL RISVEGLIO: LA MERAVIGLIA DI TORNARE A VEDERE E SENTIRE

Oggi... grazie al mio percorso mi gira un pensiero riflettendo sui termini STRATEGIA e ALCIMIA, sono entrambe due parole che indicano un percorso di azioni e di trasformazione per raggiungere un obiettivo, ma sono MOLTO DIVERSE!!!

Una strategia è la descrizione di un piano d'azione di lungo termine usato per impostare e successivamente coordinare le azioni tese a raggiungere uno "scopo predeterminato". La strategia si applica a tutti i campi in cui per raggiungere l'obiettivo sono necessarie una serie di operazioni. Mi chiedo... per il bene di chi? Per l'amore verso l'altro affinché possa far emergere talento ed esprimersi secondo la sua natura e la sua anima, o per un fine egocentrico di GLORIA di chi strategicamente decide di manipolare eventi, persone, situazioni e così via, a suo favore?

L'alchimia è un antico sistema filosofico esoterico che si esprime attraverso il linguaggio di svariate discipline come la chimica, la fisica, l'astrologia, la metallurgia e la medicina lasciando numerose tracce nella storia dell'arte. Uno degli obiettivi che si proponevano gli alchimisti era conquistare l'onniscienza, ovvero raggiungere il massimo della "CONOSCENZA" in tutti i campi della scienza (studiare, sperimentare, ricercare...) era un'arte magica e passava attraverso la "trasmutazione" delle sostanze e dei metalli; secondo alcuni lo scopo dell'alchimia era mistico ed era propedeutico al raggiungimento di uno stato metafisico di conoscenza. L'alchimia, oltre ad essere una disciplina fisica e chimica, implicava un'esperienza di crescita o, meglio, un processo di liberazione spirituale dell'operatore nel senso che i processi e i simboli alchemici, oltre al significato materiale relativo alla trasformazione fisica, possiedono un significato interiore, relativo allo sviluppo spirituale...!!! Ecco quindi una "ricerca" interiore un processo spirituale che passa attraverso il fisico senza "manipolazione o forzatura".

Questo è il mio pensiero, ecco perché oggi quando sento la parola "strategia" mi vengono i brividi, io preferisco totale libertà nell'espressione del proprio talento, della propria anima, del proprio istinto, dell'amore che irradia ed esprime la gioia di sentire dentro di sé la completezza e l'unicità!

Questo pensiero mi arriva proprio giusto in questo periodo dove sembra che tutti vogliano "TRASFORMARCI" in qualcosa di, (secondo loro) migliore, ma migliore per chi, per noi o per loro? Per farci veramente crescere ed evolvere, o per aumentare il loro ego, e crescere la loro gloria? La soglia è molto molto sottile, serve molta attenzione, dobbiamo essere svegli e attenti, cogliere ma non cadere nelle trappole. A questo serve il "RISVEGLIO"!!!

Mi torna alla mente un potentissimo pensiero che riguarda la LIBERTÀ che scrissi un giorno dopo aver visto il film *"Il sogno di Francesco"* sulla vita di *San Francesco D'Assisi*, a cui sono particolarmente vicina, dove lui parla molto bene di cos'è la LIBERTÀ e dice *"...hanno paura della debolezza ma con la paura il mondo non avrà mai pace!!!"* Sono qui con la pelle d'oca e anche le lacrime agli occhi perché riesco a "SENTIRE" quello che

lui voleva passare come messaggio con quelle parole. “Per essere LIBERI bisogna avere tanto, tanto, tanto CORAGGIO” perché tutti vogliono manipolarci, vogliono controllarci, vogliono condizionarci, vogliono farci cambiare, vogliono ottenere i loro scopi ATTRAVERSO di NOI!!!

Bene io sono giunta ad una conclusione anche se so che non è facile da comprendere, ma sento che è un grido di ribellione che sale dal mio profondo ed è arrivato per me il momento di gridarlo al mondo, senza più nascondere il mio sentire per paura di essere giudicata: “l'AMORE rende liberi” mentre tutto quello che viviamo intorno a noi è “POSSESSO” semplice e puro possesso per poterci controllare.

Siamo nati per vivere nella libertà e goderci questa vita semplicemente.

Siamo arrivati SOLI e senza NIENTE e ce ne andremo SOLI e senza NIENTE e nel frattempo in questo piccolo spiraglio di vita ci avveleniamo, lottiamo e litighiamo per POSSEDERE QUALCOSA o QUALCUNO.

Quello che voglio condividere è un messaggio molto importante rivolto in primis a me stessa. Ovviamente quando si va a firmare un contratto che sia di lavoro che sia di matrimonio che sia qualsiasi tipo di atto firmato da noi, è bene essere attenti a non farci togliere e nemmeno limitare la nostra LIBERTÀ. E' necessario sapere che l'INDIVIDUALITÀ' è fondamentale e va' RISPETTATA!!! Siamo NOI gli unici responsabili per la nostra VITA e se siamo nati liberi è nostra responsabilità continuare a rimanere liberi!

Lo so che tutti intorno a noi cercano di ingabbiarci per quanto riguarda il denaro, la salute, la religione, la politica... è l'ignoranza è normale che sia così. Se noi siamo poveri, deboli, ammalati, depressi, impauriti e non possiamo istruirci e viaggiare per “conoscere” per “fare nuove esperienze” perché abbiamo paura, perché non abbiamo abbastanza denaro, perché non abbiamo la salute fisica o mentale o emozionale, perché non crediamo in noi stessi e siamo perciò IGNORANTI, perché non conosciamo tutto ciò che di bello può accadere, ebbene la paura ha il controllo su di noi!

Non ci informiamo, non usciamo dagli schemi del conosciuto, magari imparato o “inculcato” a scuola, o al catechismo o al telegiornale per esempio.

E' normale che ci facciano bere qualsiasi cosa, non possiamo ribellarci perché ci crediamo ciecamente, non abbiamo i soldi, non abbiamo l'istruzione, non abbiamo la salute e come facciamo?!?!?!? Già... L'hanno proprio studiata bene!!!

Quello che desidero lanciare come messaggio è RISVEGLIAMOCI il momento del risveglio è QUI e ADESSO! Purtroppo tante persone stanno ancora dormendo ed è semplice capire come cercano di manipolarci anche con semplici minacce, “guarda che altrimenti ti mando via di casa”, “altrimenti ti licenzio”, “altrimenti ti tolgo questo”, “ti tolgo l'altro”, “ti renderò la vita impossibile”, “ti porto via la casa”, “ti porto via l'immobile”, “se non fai questa cura non posso assicurarti che tu possa vivere”... e se la faccio? Che garanzie mi da l'ALTRO? Chissà... e noi per la paura di PERDERE (ecco la nostra DEBOLEZZA) restiamo aggrappati a quel poco che pensano di darci gli ALTRI come dovessimo “dipendere” solamente da LORO!!!

Lasciamo andare, non dobbiamo avere paura di perdere nulla! Visto che non possiamo possedere NULLA! Cosa possiamo perdere?

Davvero riduttivo, dipendere da pochi spiccioli di uno stipendio, sottostare all'amore di una persona, all'affetto di qualcuno, aggrapparsi alla proprietà di un immobile, alla cura miracolosa fuori dal nostro corpo! Ma che ne sa l'altro di quello che voglio io? Di quello che sono io? Di quello che mi rende felice? Di quello che desidero esprimere perché ne sento la necessità? No, l'altro non sa nulla di me. Nessuno ha il diritto di impormi o consigliarmi o manipolarmi per suo esclusivo tornaconto personale!
Basta!!!

Non possiamo pensare di vivere essendo dipendenti da qualcun altro.
La LIBERTÀ ha un prezzo da pagare. Andare contro corrente, trovarsi tutti contro, essere come le anguille che scivolano via, come il mercurio che nessuno riesce a prendere, non facciamoci chiudere in una gabbia è nostro dovere, è il momento del risveglio, RISVEGLIAMOCI!

Non c'è più tempo da perdere se ognuno di noi inizia da se stesso ci sarà la possibilità di espandere questo messaggio nel mondo è qui il risveglio se vogliamo portare veramente la pace il momento e adesso è QUI e' ORA! Siamo NOI! INSIEME!

Noi non vivremo più nell'era della competizione, questa scomparirà e lascerà il posto alla COLLABORAZIONE e alla CONDIVISIONE. Ecco perché l'AMORE aprirà tutte le porte ma diffidiamo da chi vuole manovrarci o farci credere nella sua libertà, solamente per un suo scopo personale!

Ricerchiamo la libertà a tutti i costi, la libertà di ESSERE FELICI è un nostro diritto e anche un dovere, SIAMO NATI LIBERI continuiamo la nostra ricerca per la LIBERTÀ' !

L'Anima vuole essere LIBERA di esprimersi attraverso il corpo per manifestare i suoi talenti e i suoi doni, questo porta alla FELICITÀ' e di conseguenza alla SALUTE. Appena ci spostiamo dal sentiero che avevamo scelto prima di arrivare QUI a compiere questo viaggio, ma che poi manipolati da tutti abbiamo dimenticato, la soglia è molto molto sottile, è un filo e appena si oltrepassa si crea terreno fertile per disagi e malattie che vengono semplicemente a ricordarci che probabilmente stiamo sbagliando qualcosa, che forse non siamo veramente felici, che probabilmente avevamo dei sogni da realizzare, dei desideri nascosti a cui non abbiamo dato ascolto e che magari per far piacere ad altri abbiamo soffocato, o chissà molte cose accadono, ci confondono e ci annebbiano la nostra fantasia.

*"La fantasia è più importante della conoscenza".
(Albert Einstein)*

*Alcuni uomini vedono le cose per come sono e chiedono: "Perché?"
Io oso sognare cose che non sono mai state e dico: "Perché no?"
(George Bernard Shaw)*

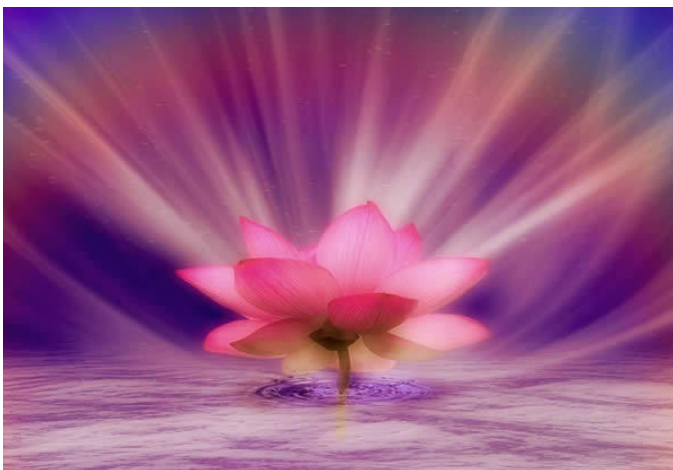
*"Coloro che sognano di giorno fanno molte cose che sfuggono a chi sogna solo di notte".
(Edgar Allan Poe)*

DOVE MI STA PORTANDO ORA LA MIA ANIMA

Io sono qui, ogni giorno alla continua ricerca di me stessa. Ancora non so dove mi accompagnerà la mia anima, da quale giardino fiorito verrò attirata. Mi sono appassionata a questo meraviglioso mondo degli oli essenziali che per me è una nuova scoperta, sono all'inizio so che ancora molte cose dovrò imparare e sperimentare. Ciò che mi entusiasma sempre più in profondità dentro di me è proprio essere consapevole che il mio vissuto mi ha trasformata in quella che sono e che grazie alla mia esperienza posso essere un punto di riferimento per le persone che desiderano mettere in atto un cambiamento nella propria vita, proprio perché probabilmente sentono che risuono con loro, che sono uguale a loro e che anch'io ho dovuto combattere con i miei mostri e risollevarmi.

Io non sono diversa dagli altri, anche se oggi quello che appare è la svolta, ma probabilmente ciò che viene percepito è la profondità con cui ho vissuto le tante difficoltà che mi hanno permesso di svoltare. Penso che tutti siano alla ricerca di migliorare la propria vita, di trovare la felicità, di essere più tranquilli e più sereni e molto spesso passa un messaggio sbagliato, che sia semplice, che basta fare un trattamento o andare da qualcuno, ma comprendere che siamo noi stessi i co-creatori della nostra vita, della nostra salute, del nostro successo, è la chiave per arrivare al miglioramento a poco a poco.

Non è una passeggiata trasformare il nostro cammino, ogni tanto ci fa sedere a terra a chiederci "che devo fare adesso?". Beh nessuna bacchetta magica potrà fare nulla se non abbiamo la voglia, l'intenso desiderio di iniziare a metterci in discussione, di svuotare tutto il nostro sacco e guardare pezzettino per pezzettino come ricomporre il puzzle che più ci rappresenta, di cambiare coraggiosamente qualcosa che non ci fa più stare bene, di perdonare gli errori e le scelte sbagliate che abbiamo fatto e soprattutto accettarle con la consapevolezza che in quel momento erano ciò che ci permetteva di vivere o sopravvivere.



Ho riscoperto grazie al percorso di Psico Aromaterapia, quanto ancora oggi io ami ritagliarmi degli spazi silenziosi, immersa nei miei viaggi fantastici, sento che correre a destra e a manca per accontentare gli altri, per dimostrare quanto valgo, per superare ogni limite e dimostrare di essere all'altezza di ogni situazione... ormai non fa più per me.

Io sono questa e voglio vivere la mia vita lasciando trasparire un messaggio importante, quello che fluire restando nell'amore e nel

rispetto del tutto sia la miglior cosa per vivere bene e sentirsi liberi di esprimere se stessi.

Non ho un consiglio da dare, ma posso dire: “scorri con la grande magia della vita e sorprenditi ogni giorno di ogni piccolo miracolo, la natura è la più grande maestra in questo mostrandoci bellezza, avvolgendoci di profumi, riportandoci in armonia, donandoci calore, regalandoci nutrimento... nella sua semplicità di essere ciò che è”!

Quante volte ci perdiamo sommersi dalla frenesia di tutti i giorni e ci perdiamo frammenti di vita preziosi per la nostra anima e il nostro spirito... il vento che arriva a sfiorarci i capelli, la mano di chi ci ama che ci accarezza soavemente, il dolce tepore del sole che ci scalda, un filo d'erba che ondeggia cullato dalla brezza primaverile, un fiore che timidamente sboccia per scoprire la sua nuova vita, il tenero zampillio di una fontana di piazza o lo scrosciante e irruente rumore di una cascata in un ruscello, il canto soave di un uccellino, il sorriso di un figlio che vede in te una forza su cui sempre potrà contare quando ne sentirà il bisogno, la gioia sul viso di un genitore che scopre di essere rimasto incastrato in un modello di vita che non gli ha permesso di esprimersi al meglio e che ora, magari anche grazie a te, sente di poter fare nuove esperienze senza essere giudicato, ma al contrario compreso, sostenuto e spronato... sentire, osservare, vedere, toccare, gustare, odorare... questo è VIVERE!

A questo proposito mi ricordo ora di una poesia che ho tanto amato e sentito vibrare nella mia pancia con la frase che sempre mi risuona... *“vivere richiede uno sforzo di gran lunga superiore del semplice fatto di respirare”...*

“Lentamente Muore” è una splendida poesia, forse la più bella pubblicata negli ultimi anni, scritta dalla giornalista e scrittrice brasiliana *Martha Medeiros*, e resa pubblica per la prima volta nel 2000 sul quotidiano Zero Hora di Porto Alegre, in Brasile. Si tratta di una vera *ode alla vita*, perché una vita non vissuta non fa altro che avvicinare l'uomo alla sua sconfitta, alla staticità, alla morte. Del resto, non è necessario che il cuore sia fermo per morire, si può morire ogni giorno se non si è complici e partecipi della propria vita, se tutto scorre nell'abitudine, se il tempo passa inesorabilmente e soprattutto, se non si è creativi verso la propria stessa vita.



La creatività è una dimensione spirituale che ci appartiene, è interiore a noi e attraverso di essa si accetta di vivere nella fragile provvisorietà del momento, si riesce ad apprezzare la vera arte, l'armonia, la bellezza e si scoprono cose sempre nuove andando oltre l'immutabile apparenza delle situazioni e degli avvenimenti. Ecco perché voglio riportare questa meravigliosa poesia perché di fronte a questa *ode alla vita* non ci si può non soffermare e non si può non riflettere sul senso della nostra vita.

Lentamente muore

*“Lentamente muore chi diventa schiavo dell’abitudine,
ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi,
chi non cambia la marcia,
chi non rischia e cambia colore dei vestiti,
chi non parla a chi non conosce.*

*Muore lentamente
chi fa della televisione il suo guru.
Muore lentamente chi evita una passione,
chi preferisce il nero su bianco
e i puntini sulle “i”
piuttosto che un insieme di emozioni,
proprio quelle che fanno brillare gli occhi,
quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso,
quelle che fanno battere il cuore
davanti all’errore e ai sentimenti.*

*Lentamente muore
chi non capovolge il tavolo
quando è infelice sul lavoro,
chi non rischia la certezza per l’incertezza
per inseguire un sogno,
chi non si permette almeno una volta nella vita,
di fuggire ai consigli sensati.*

*Lentamente muore
chi non viaggia,
chi non legge,
chi non ascolta musica,
chi non trova grazia in se stesso.*

*Muore lentamente
chi distrugge l’amor proprio,
chi non si lascia aiutare
chi passa i giorni a lamentarsi
della propria sfortuna o della pioggia incessante.*

*Lentamente muore
chi abbandona un progetto prima di iniziarlo,
chi non fa domande sugli argomenti che non conosce
o non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.*

*Evitiamo la morte a piccole dosi,
ricordando sempre che essere vivo
richiede uno sforzo di gran lunga maggiore
del semplice fatto di respirare.*

*Soltanto l’ardente pazienza
porterà al raggiungimento di una splendida felicità.”*

Il messaggio di questa poesia è chiaro e lancinante: si muore ogni giorno, più o meno lentamente, si muore per noia, ma anche per abitudine, si muore per mancanza di cambiamento, si muore nel conformismo, si muore nel non ritrovare se stessi. Giorno dopo giorno, in questa società, ci si consuma nella speranza di dare una pennellata di colore differente alle nostre giornate, di mettere un punto tra due frasi, anziché la solita e ripetitiva virgola che non segna mai il *"ricominciare daccapo"*. Succede spesso, succede costantemente di essere annoiati ed insofferenti nei confronti della quotidianità, di quello che ci offre, di quello che riusciamo o non riusciamo a dare.

La maggior parte delle volte però, *evitiamo di ribellarci* a questa condizione. Perché del resto, il *"non fare niente"*, costa molta meno fatica del fare qualcosa. Ed è questo il problema. Ci si adagia, *lentamente si muore giorno dopo giorno*, sulle e nelle abitudini. Quelle abitudini che ci sono entrate dentro, con il tempo, e che sono diventate la nostra droga e difficilmente se ne vanno, sicuramente non lo faranno mai con la stessa velocità con cui sono arrivate. Ma la cosa peggiore è che tutto questo avviene senza che noi ce ne accorgiamo. Ecco perché trovo questa poesia così profonda, vera e potente: perché ti entra nelle ossa e rimane avvinghiata come edera velenosa, ti si arrampica nella mente e ti fa per forza riflettere, ma soprattutto, *ti spinge a cambiare punto di vista*, ti spinge a reagire, *ti spinge a vivere per non morire! Ecco forse proprio questo è il mio consiglio.*



CONTATTARE LE PROPRIE RISORSE AFFINCHÉ POSSANO ESSERE D'AIUTO AGLI ALTRI

In questi due anni di Psico Aromaterapia ho avuto modo di sperimentare con alcune persone, ma quello che più conta per me ora è che il lavoro più grande l'ho fatto su di me, per me, ero io ad avere bisogno di questo sostegno e aiuto quando ho iniziato. Ho capito quanto sia importante non sforzarmi di essere ciò che non sono, o fare ciò che non amo per il semplice fatto di dimostrare qualcosa a qualcuno o a me stessa, ho imparato a lasciar scorrere liberamente amore e passione in quello che faccio, questo stato amorevole può essere percepito dall'altro che sente l'uguaglianza e si riconosce, percepisce che può avvicinarsi, fidarsi e piano piano aprirsi, avverte il desiderio di esprimersi liberamente perché si sente accolto, protetto, ascoltato e capito.

Durante un esercizio di olfazione è emersa la mia essenza e la mia mano ha iniziato a scrivere fluidamente ciò che il mio cuore dettava... lo riporto qui di seguito:



“Mi presento sono Acqua di Sorgente e sono indispensabile per l'esistenza della vita sulla Terra. L'acqua rappresenta, da sempre e in tutte le culture, un simbolo di purificazione, rinnovamento, fertilità, cura. Nell'acqua si sono specchiate la storia dell'uomo, le sue parole, le sue opere d'arte, sull'acqua sono sorte civiltà, il fluire dell'acqua è come il fluire della nostra vita!

Il mio viaggio è iniziato lassù sulla puntata di una maestosa montagna e scorrendo velocemente, mai ho capito se la mia voce fosse ruscello, fiume, oceano o ancora mare che poi sale o pioggia che mi riporta a casa. So che mai potrò tornare su quel monte... ora il mio orizzonte è vivere... e vivere da sola,

avvolta dall'immensità del tutto! Scorre la corrente e nessuno può più fermarmi. Ora sono libera di strusciare su un sasso che mi accarezza e mi lascia passare, di infrangermi sugli scogli in un giorno burrascoso d'inverno, di crosciare violentemente nel turbinio di una cascata che impaurisce chi non si fida della magia della natura e poi di sostare in uno specchio di lago a riposare mentre i miei occhi si nutrono della bellezza intorno a me... I cigni... i salici piangenti che con le loro fronde mi baciano... Qui tutto è un incanto e il tempo sembra essersi fermato... Assorbo i dolci e tiepidi raggi del sole che mi donano energia e vitalità... E poi brillo sotto il bagliore della candida luna, che avvolta nel manto del suo mistero cela la sua timidezza e mi accompagna oltre il sogno donandomi conoscenza e saggezza. Oso arrivare per inumidire le crepe di un arido terreno che si addolcisce con il mio nutrimento, giungo amorevolmente a spegnere l'ardente fuoco quando l'irruenza potente travolge gli spiriti animandoli pericolosamente verso la lotta, amo danzare insieme al vento quando la brezza primaverile trasporta essenze che riportano alla vita!

Beh mai avrei creduto di essere così importante... credevo di essere una semplice goccia di acqua ma ho scoperto invece il mio grande potere e onoro questo mio viaggio misterioso, intenso e inaspettato che mi fa scoprire la meraviglia che c'è in ogni attimo e in me! Grazie"

Per ritrovare noi stessi siamo costretti a toglierci di dosso un po' di vesti o addirittura armature che abbiamo costruito allo scopo di proteggerci, per non essere vulnerabili mostrando la nostra vera natura a chi potrebbe così facilmente colpirci, oppure siamo stati così tanto feriti da non voler più dare ascolto alla nostra vocina interiore che, un tempo, finché eravamo piccoli ci guidava e ci permetteva di combinarne di tutti i colori, senza paura e senza vergogna, ma abbiamo deciso di non ascoltarla più mettendola a tacere per sempre, così non rischiamo più di essere derisi o giudicati, di fare passi falsi credendo ancora che esistano i sogni, facendo le *persone serie* ci sentiamo più forti e sicuri.

Già perché questo grande senso di responsabilità che ci investe man mano che cresciamo e incalzato dai nostri genitori, che cercano magari di orientarci per il nostro bene. Poi diventiamo adulti e la società inizia a fregarci installando in noi false credenze che ci orientano ad un inquadrato stile di vita, pieno di regole in cui rischiamo di credere ciecamente per il bene di tutti, o almeno così ci dicono, ci educano a sopperire in primis ai bisogni degli altri, tenendo così la nostra mente impegnata e le nostre giornate così piene da non avere nemmeno il desiderio di chiedersi... *"ma la vita sarà tutta qui???"* e cercando una risposta iniziare così la ricerca della nostra *"Libertà"*.

Sono convinta adesso che la vera libertà sia proprio diventare responsabile della propria felicità, affinché altri possano attingere, forza, luce, bellezza, energia da questo fluire liberamente nel rispetto di se stessi. E sarà una conseguenza esserlo anche nei confronti del tutto, perché ogni più piccola cosa farà parte di noi. Questo credo sia il nostro compito importante qui nel viaggio terreno, ritrovare la nostra serenità e mostrare che grazie a questo equilibrio possiamo semplicemente accompagnare l'altro nella sua ricerca.

Io sono arrivata a perdere tutto e sto scoprendo che ho ritrovato me stessa. Questo sembra uno di quei bei discorsi che si sentono spesso, magari anche pronunciati un po' superficialmente, ma quando lo provi sulla tua pelle, smuove le tue budella, allora sì che innesca dentro la grande voglia di emergere, non per gli altri, ma perché senti che è un tuo diritto vivere questa vita terrena al meglio, non trascinandoti dietro i giorni come un peso o un pesante fardello nell'attesa che si presenti l'ultimo giorno, che metterà finalmente fine a questa sofferenza.

Ammetto che non è sicuramente semplice, che spesso viene voglia di mollare tutto: ebbene a volte mollare racchiude proprio la soluzione ideale per permetterci di evolvere. Nel momento in cui diciamo a noi stessi, ok mi abbandono, mi affido, voglio lasciarmi trasportare per scoprire dove la mia anima vuole portarmi per farmi comprendere meglio il senso della vita. Questo non vuol dire subire passivamente, per me è divenire finalmente presenti all'ascolto, alla percezione dell'essenza, che ci sta guidando in un sentiero sconosciuto, che ci spaventa un pochino, spesso ci sconvolge, ma è la infondo a quel buio sentiero che troveremo la nostra libertà.

Sono dell'idea che studiare molti anni sui libri sia sicuramente molto importante, ma senza sperimentare vivendo esperienze toccanti, che rimangono molte volte impresse sulla nostra pelle, rimanga solo un gran bel sapere ripetuto però come a pappagallo, che fatica a risuonare e colpire, lasciando un segno forte e animando quella fiammella ormai affievolita di chi è rimasto molte volte deluso da tante belle parole uscite solo dalla bocca, ma che non sono mai passate dalla profondità del cuore. Mi sono ritrovata anch'io stanca, seduta su un angolo del mondo dopo aver combattuto tante battaglie, ad aspettare chi avesse il mio stesso desiderio, senza conoscere nome e volto e dubitando sul fatto che in ogni fiore ci fosse un seme, ma poi ho sentito quel richiamo, mi sono sentita scelta quasi come privilegiata. Ora sempre seduta su un angolo del mondo ascolto i racconti di chi vive volando, un po' come me. Veglierò su questa grande meraviglia che è la vita, certa ormai che in ogni fiore il seme c'è!



L'OPERATORE OLISTICO

L'Operatore Olistico è un facilitatore della salute e dell'evoluzione integrata.

Egli opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate", per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

Egli stimola un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di sé.

Ciò che rende fondamentale la figura dell'Operatore Olistico è la sua consapevolezza personale, perseguita costantemente attraverso un percorso personale di ricerca e sperimentazione, e della situazione culturale globale, consapevole altresì dell'importanza del lavoro sulla coscienza umana per orientare l'attuale stato della società verso una direzione positiva e sostenibile. Un Impegno personale e sociale.

L'Operatore Olistico non è un terapeuta (anche se agisce stimolando il naturale benessere della persona), non fa diagnosi (verifica solamente lo stato integro della persona) e non cura malattie fisiche o psichiche (in presenza delle quali rimanda al personale medico); non prescrive medicine o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale allopatica e con la legge rischiando l'abuso della professione medica; anzi collabora, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale della persona. (Fonte S.I.A.F. Società Italiana Armonizzatori Familiari, Counselor, Counselor Olistici e Operatori Olistici)

La figura del professionista Olistico si caratterizza per le competenze trasversali che ha sviluppato ed inserito nel proprio lavoro e nella vita quotidiana.

Sono persone che da anni dirigono la loro attenzione verso una visione globale della realtà. Con una visione globale ci si riferisce a coloro che attraverso studi, seminari, scuole di formazione, percorsi di crescita personale, ma anche solo semplici azioni quotidiane come il rispetto per le persone, la raccolta differenziata, ecc.. hanno orientato il loro modo di vivere verso molteplici aspetti della realtà il cui denominatore comune è la consapevolezza e il benessere di sé stessi, degli altri e del mondo a loro circostante.

Grazie a ciò possono educare verso un benessere globale.

Pertanto il professionista olistico sostiene la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attivando la consapevolezza di sé.

Stimola quindi un naturale processo di trasformazione e di crescita personale al fine di riattivare il potenziale umano dell'individuo.

Il professionista olistico educa, attraverso differenti tecniche o strade di consapevolezza, che si caratterizzano in base al metodo/disciplina di prevalenza.

Tali discipline/specializzazioni, non si prefiggono la cura di specifiche patologie, non sono riconducibili alle attività di cura e riabilitazione fisica e psichica della popolazione erogate dal servizio sanitario.

Le discipline olistiche come quelle bionaturali, nella loro diversità ed eterogeneità, sono fondate su alcuni principi-guida, in particolare sui seguenti:

1) approccio globale alla persona e alla sua condizione;

- 2) avere come scopo il miglioramento della qualità della vita, conseguibile anche mediante la stimolazione delle risorse vitali della persona;
- 3) importanza dell'educazione a stili di vita salubri e rispettosi dell'ambiente;
- 4) non interferenza nel rapporto tra medici o psicologi e pazienti, ma possibili collaborazioni, ed astensione dal ricorso all'uso di farmaci di qualsiasi tipo, in quanto estranei alla competenza degli operatori olistici o di discipline del benessere e bio-naturali. (Fonte sito SICOOL, Società Italiana Counselor e Operatore Olistico)

Il termine "olismo" risale a Smuts, che lo coniò negli anni 1920, e negli ultimi decenni, ha registrato uno straordinario sviluppo ed ha influenzato profondamente la nuova cultura planetaria. In ogni parte del globo sono nati movimenti, gruppi, filosofie che rifiutano l'imperante "cultura della frammentazione" e tendono ad una visione unitaria del mondo e dell'essere umano; in modo particolare l'intera gamma delle nuove medicine alternative che infatti tendono sempre più a chiamarsi "olistiche", la nuova ecologia, le nuove forme di ricerca del sacro e di spiritualità, dallo yoga allo sciamanesimo, la nuova cultura globale, dalla musica, ai film, ai libri, alla filosofia...

Olos in greco significa l'intero, il tutto e l'olismo è dunque un modo unitario e organico di vedere la realtà, l'essere umano e l'esistenza. L'emergere di una visione olistica rappresenta di fatto una vera e propria rivoluzione culturale e scientifica poiché nella civiltà occidentale predomina da secoli una visione dicotomica e frammentata che porta a separare la materia dalla coscienza, la mente e lo spirito dal corpo, il maschile dal femminile etc.

Con la visione olistica prendiamo consapevolezza che il nostro pianeta è un unico ecosistema le cui parti sono interdipendenti e così pure l'essere umano, il cui corpo non è indipendente dalla mente, un organo non è isolato dagli altri, e la coscienza e lo spirito si riflettono sulla realtà materiale, emozionale, mentale. La scienza attuale è suddivisa in molteplici campi disciplinari, settori e sottosettori, spesso non comunicanti e quindi di ogni fenomeno si hanno conoscenze specialistiche di singoli aspetti o parti, mentre manca una visione del fenomeno nella sua totalità.

Il paradigma olistico emergente si propone di colmare questa lacuna, senza negare il metodo della scienza tradizionale ma piuttosto ampliandolo.

Molte culture e religioni, sin dalla più remota storia umana, considerano l'esistenza come un Tutto, un'unica infinita divinità in cui l'essere umano, grazie alla capacità di autocoscienza, può diventare cosciente della grande unità di cui è parte e del suo ruolo in essa, dando nuovo senso e direzione evolutiva alla propria esistenza.

La pubblicazione dei principali testi antichi e moderni sulla spiritualità, la medicina e la cultura di ogni paese del pianeta (cinese, indotibetana, etnica, sciamanica, ecc.), ha portato ad una vasta conoscenza dei presupposti olistici in esse presenti, lo sviluppo dello Yoga, del Tai Ci, delle medicine orientali e delle tecniche energetiche in occidente ha contribuito a fertilizzare la nostra cultura medico-scientifica di tipo materialista.

Per avvicinarsi nel modo giusto alle pratiche "olistiche" è importante sapere che il corpo ha in sé un meccanismo che lavora costantemente per mantenere la salute e che la malattia ne fa parte, è il messaggio per dirci che qualcosa dev'essere fatto.

La “terapia di stimolazione” è incompleta se riduce e sopprime, è olistica se si propone di aiutare l’individuo ad evolversi.

L’omeopatia, l’agopuntura e tutte le altre terapie alternative possono essere praticate in un modo meccanico e superficiale che le riduce al livello di una terapia qualunque, che si accontenta di sopprimere i sintomi, oppure possono essere praticate in modo “olistico”, prendendo in considerazione l’insieme dei bisogni della persona, come detto fin’ora.

Per percorsi olistici finalizzati al benessere si possono utilizzare ed integrare strumenti incredibilmente efficaci come la musica, gli aromi, i colori, i cristalli, l’arte, la danza...

Quando “qualcosa” è in squilibrio, tutta la vita ne risente. Ne risente la salute, il modo in cui mangiamo, ci relazioniamo, lavoriamo e molto altro ancora.

Migliorare la propria salute, benessere psico-fisico, autostima, volontà costruttiva, comunicazione, l’approccio alla vita, seguendo dei professionisti olistici qualificati e programmi di sostegno attraverso il cambiamento e lo sviluppo personale, il raggiungimento degli obiettivi, guadagnando un pò alla volta la propria libertà da paure e dal dolore emotivo, è un passo importante verso la propria felicità ed evoluzione nella qualità della propria vita.

LA MIA ESSENZA RI-TROVATA

Come ho già scritto, ho scoperto questo affascinante mondo dell'Aromaterapia, quasi per caso, circa due anni e mezzo fa e ho avuto proprio chiara l'impressione che questo mondo mi appartenesse da sempre. Man mano che passava il tempo scoprivo che tutto il mio trascorso ritornava, i miei percorsi nel mondo olistico, la crescita personale e spirituale, il massaggio che tanto è stato per me e mia sorella un'ancora di salvezza e un mezzo che ci ha avvicinate alla conoscenza della psicosomatica e all'iniziare a sentire il proprio corpo, accompagnando in questo viaggio tante persone che in noi trovavano un momento di benessere, una valvola di sfogo, o semplicemente un attimo per isolarsi dall'esterno e restare in contatto con se stessi.

Ebbene nel lavoro che oggi sto facendo con gli oli essenziali doTERRA, cercando di educare tante persone che ignorano l'universo prezioso degli oli essenziali, portandoli a conoscenza di usi e benefici, di come riconoscere un olio essenziale di qualità, di comprendere indicazioni e controindicazioni... mi sono di nuovo imbattuta in una tecnica di applicazione di oli essenziali. Non è un vero e proprio massaggio, ma a me piace definirlo come una meditazione, è una tecnica studiata, ideata e registrata dal dott. Hill, uno dei fondatori di questa azienda che amo dal profondo del mio cuore, perchè mi dà la possibilità di arrivare alle persone con un messaggio d'amore, che viene colto, apprezzato e amato. Ho scelto di descrivere nella tesi anche questa tecnica molto particolare, perchè è stato uno dei motivi che mi ha fatto subito innamorare di doTERRA. La possibilità di regalare un tocco amorevole ad un figlio magari adolescente che evita di parlarci, ma riceve con piacere in silenzio. Un momento dedicato ad una persona anziana, magari sola, che riceve questo dono del tuo tempo, del tuo sguardo e del tuo calore... mi ha così tanto emozionata che ho subito deciso di partecipare ad un corso per poterlo conoscere, imparare e via via anche insegnare ad altri.

Ho parlato all'inizio di questa tesi del mio percorso fatto fino ad oggi e della mia scelta di frequentare il corso di Psico Aromaterapia e di quali fossero i miei sogni fin da bambina. Il mio interesse per gli oli essenziali e la mia voglia di approfondire meglio, quello che ho scoperto essere un mondo meraviglioso, è dovuto all'inizio della mia collaborazione con un'azienda che produce e distribuisce questi preziosi doni della natura.

doTERRA, l'azienda con cui collaboro, mi ha stupita per molte cose, una di queste è lo standard qualitativo degli oli essenziali che producono, ma, quello che ho amato di più di loro fin da subito, è il modo di approvvigionarsi di questi oli essenziali, la preoccupazione più grande è quella di aiutare le popolazioni in via di sviluppo, costruendo o portando quello che manca in quel Paese per aiutarli a vivere meglio. A volte servono scuole, ospedali, acquedotti, medicinali... poco importa quale sia l'esigenza a cui far fronte, quello che conta per doTERRA è migliorare le loro vite, aiutandoli successivamente a coltivare, raccogliere, mietere e distillare le piante, da cui possono finalmente avere un reddito.

Quando ho partecipato alla mia prima convention, era Maggio 2017, ho visto i video di chi andava personalmente a portare il proprio contributo e lì mi è stato subito chiaro il messaggio di amore che emanano questi oli essenziali. Fin da piccola sognavo di fare la

missionaria, di andare ad aiutare i bambini in Africa, per una serie di cose avevo messo nel cassetto questo desiderio. Quando mi sono resa conto che con doTERRA avrei potuto contribuire a tutto questo indirettamente grazie alle fondazioni sostenute da doTERRA e da tutti i clienti, ma anche che, grazie al mio lavoro e al mio guadagno sarei stata libera di andare personalmente a dare il mio aiuto, ho pianto tutto il tempo di quell'evento.



Ho sentito la chiamata, vedevo il mio sogno realizzarsi, finalmente! Ho aspettato davvero tanto, ma ora sto ricevendo molto più di quanto mi sarei mai aspettata. Ho ascoltato con attenzione due dei sette fondatori che più mi hanno colpita, Emily Wright perchè è l'unica donna, una figura esile ma con tanta forza, che molto umilmente ha mostrato e raccontato tutti i suoi viaggi per portare il suo amore a queste popolazioni povere.

L'altro fondatore della società è un medico, il Dr. David K. Hill e mi ha affascinato il suo modo di raccontare la chimica in modo semplice, tanto da essere ascoltato con attenzione e capito anche da chi, come me, non sapeva ancora nulla degli oli essenziali. Subito dopo ho saputo che proprio lui, il Dr. Hill, ha ideato una tecnica di applicazione di oli essenziali sul corpo, che questa tecnica poteva essere imparata e poi insegnata ad altri.



In quel momento credevo davvero di sognare, io che ho amato tanto il massaggio avevo la possibilità di conoscere questa nuova tecnica e successivamente potevo anche istruire altre persone. Mi resi conto in quell'istante che tutto il mio percorso ha avuto un senso, che la mia anima mi ha accompagnata ad imparare molte cose, a vivere molte esperienze, ad affrontare molte sfide affinché potessi essere pronta anche a questo, era stato già tutto preparato per me.

Ho desiderato subito frequentare un corso per approfondire l'argomento e poi ho voluto capire come potevo fare per certificarmi. Sono felice perchè ho seguito il percorso e a Luglio volerò a Londra per essere abilitata ad insegnare la tecnica alle persone che lo desidereranno. Ho scelto di descrivere questa tecnica di applicazione di oli essenziali in questa tesi, anche se non fa parte del corso di Psico Aromaterapia, perchè per me è un completamento delle conoscenze che fino ad ora ho acquisito dell'immenso mondo degli oli essenziali. E' un traguardo importante del mio cammino, anche se ho appena iniziato a muovere i primi passi e tanto ancora ho da imparare. Quando ho ricevuto la tecnica Aromatouch per la prima volta, sono stata travolta e affascinata, il mio pensiero è stato proprio quello che tutti dovrebbero provare le sensazioni e le emozioni che ho sentito io. Questo tocco aromatico, molto dolce ed inebriante, trasporta chi lo riceve in un viaggio dentro se stessi ed è molto piacevole e rilassante anche per chi lo dona. L'Aromatouch è un vero e proprio scambio d'amore.

AROMATOUCH TECHNIQUE

La Tecnica AromaTouch è un metodo semplice ma potente per fornire ad ogni persona un'esperienza con gli Oli Essenziali

E' una tecnica innovativa che nasce dall'esperienza del Dr. David K. Hill, uno dei maggiori esperti mondiali sull'utilizzo degli Oli Essenziali nel settore della terapia medica alternativa. La sua conoscenza scientifica, unita alle tecniche della riflessologia, terapie zonali, i meridiani di agopuntura e tocco terapeutico hanno dato vita all'AromaTouch Technique che negli Stati Uniti è prepotentemente entrato nelle abitudini di innumerevoli Centri Benessere ma anche nelle famiglie.

La sequenza degli Oli Essenziali, che oltre a lavorare in sinergia terapeutica, creano una "coperta" aromatica protettiva che ci accompagnerà per molto tempo dopo il "touch massage". Un tocco leggero lungo la schiena che andando a stimolare punti riflessi ed aree zonali attiva le forze energetiche e i processi fisiologici riportando l'omeostasi vitale all'organismo.

Lo studio attento degli Oli essenziali, abbinato ad un uso sapiente del "touch massage" ha portato alla creazione di un metodo sistematico e ben codificato che, riesce a dare il massimo beneficio per il riequilibrio psico-fisico.

Gli Oli Essenziali, da secoli, apportano molti benefici grazie alle loro innumerevoli proprietà che vanno ad agire sullo stato fisico, sullo stato mentale-emozionale e sullo stato spirituale, rimedi olistici naturali di grande efficacia e senza effetti collaterali.

L'AromaTouch agisce su 4 fasi fondamentali per il nostro stato di benessere

Risposta allo Stress: oli essenziali utilizzati Balance e Lavanda

Innumerevoli studi scientifici dimostrano che alterati livelli di stress causano molteplici problemi di salute. Lo Stress colpisce l'apparato cardiovascolare, il sistema nervoso, il sistema endocrino ed il sistema immunitario ecc... alterando il nostro benessere.

L'AromaTouch inizia proprio dallo Stress. Vengono utilizzati due oli essenziali che hanno come proprietà principale quello di ridurre l'effetto dello stress, riequilibrare il metabolismo, regolare la risposta del sistema parasimpatico portando al rilassamento emozionale.

Risposta del Sistema Immunitario: oli essenziali utilizzati Melaleuca e On Guard

É noto come il fattore stress sia un grande nemico del sistema immunitario e influisce negativamente sulla capacità di risposta all'aggressione da parte di agenti patogeni, sia a livello fisico che emozionale.

I due oli essenziali impiegati hanno, da un lato, il "compito" di pulire il "sistema" dalle tossine fisiche ed emozionali accumulate e dall'altro quello di migliorare la risposta delle difese naturali a batteri, virus e funghi e della circolazione sanguigna.

Regolare la Risposta Infiammatoria: oli essenziali utilizzati Aromatouch e Deep Blue

Stress e accumulo tossinico creano una risposta infiammatoria del tessuto connettivo portando a livello fisico il senso di affaticamento muscolare, un aggravamento delle sintomatologie osteo-articolari e diminuisce la capacità circolatoria.

La combinazione dei 2 oli essenziali, lavorando in sinergia vanno a rilassare i muscoli, calmare le tensioni, disinfiammare i tessuti, incrementare la circolazione per non parlare dell'azione antidolorifica sull'apparato osteoarticolare;

Ripristinare l'Omeostasi: oli essenziali utilizzati Peppermint e Wild Orange

Gli oli essenziali utilizzati sono una perfetta sinergia, creano un'armonia "palpabile" anche nell'ambiente.

La loro azione è quella di rivitalizzare il corpo e lo stato emozionale, portando energia vitale a fegato, colon e cervello.

Si avverte un "feeling" di fresco, che parte dai piedi e pervade tutto l'organismo, che aiuta a sollevarci dagli sconforti e ci dona maggiore equilibrio.



Questa tecnica viene applicata su schiena, testa e piedi, le manovre sono molto dolci e semplici e sono di facile apprensione e applicazione per tutti. Inoltre può anche essere utilizzata solo l'Hand Aromatouch, ecco che qualsiasi persona anziana, o che ha difficoltà a spogliarsi, o è impossibilitata a sdraiarsi sul lettino, può beneficiare della meravigliosa tecnica alla mano e ricevere grandi benefici.

Oggi mi ritrovo qui orgogliosa del lavoro che sto facendo e grata per averlo incontrato e sono fiera di aver concluso questa tesi, che per me è stata fonte di un grande lavoro di ricerca, di introspezione, di studio e di riconoscimento di quanto veramente tutto sia possibile quando ci si muove per Amore. GRAZIE!

RINGRAZIAMENTI

Voglio ringraziare innanzitutto me stessa per essermi data più volte la possibilità di *emergere* dal buio e benedico tutte le forze dell'universo che mi hanno sostenuta, appoggiata, aiutata a risollevarmi in tanti momenti e rimettermi in gioco ancora una volta. Di seguito ringrazierò tutte le persone che ho incontrato sul mio cammino e che sono state fonte di crescita, di supporto e di aiuto per me, la sequenza sarà l'ordine con cui sono apparsi nella mia vita.

Esprimo grande gratitudine ai miei genitori per avermi messa al mondo, per avermi sostenuta in ogni momento, anche nei più dolorosi e difficili, grazie per avermi permesso di diventare quella che sono, nonostante, secondo il vostro vissuto avreste voluto qualcosa di diverso per me.

Rendo grazie ai miei nonni che amorevolmente mi hanno trasmesso tanta saggezza, hanno accompagnato gli anni più belli e spensierati della mia fanciullezza, il loro ricordo è impresso nel mio cuore.

Un grazie di cuore va alle mie sorelle, Cristina che con la sua dolce sensibilità, è sempre stata pronta e disponibile ogni qualvolta abbia avuto bisogno del suo aiuto, ci sono stati momenti duri, anche lei ha attraversato un periodo particolarmente doloroso affrontando una malattia, ma insieme abbiamo superato anche quella sfida, grazie per esserci silenziosamente sempre.

Monica, che ironicamente definisco la mia anima gemella, oltre che somigliarci tanto, siamo cresciute insieme nel mondo del lavoro, abbiamo fin da subito sposato la stessa filosofia, non ci serviva parlare, bastava uno sguardo per capirci. Tu sei stata fonte di salvezza per Aurora, mia figlia più grande, nel momento più cruciale della sua vita, la perdita del papà, hai avuto la forza per starle vicino e farle vivere tutto con più leggerezza. Grazie perchè abitiamo lontane ma siamo così vicine.

Onoro mio marito Roberto, un'anima che ha scelto di essere accompagnato da me per evolversi. La vita ad un certo punto sembrava impazzita, ho provato rabbia per essere rimasta sola ad affrontare un cammino incerto per me a quel tempo, ma grazie alla sua malattia ho avuto modo di studiare, di ricercare, di conoscere e di essere oggi quella che sono. Grazie per avermi dato i doni più preziosi che questa vita potesse darmi, le nostre figlie Aurora e Rebecca.

Ringrazio le mie figlie Aurora e Rebecca, due anime speciali che hanno scelto un percorso molto difficile da affrontare, ma hanno trovato il modo di vivere questa vita con gioia e allegria e hanno il dono di trasmetterla agli altri. Grazie Aurora per avermi sempre mostrato il tuo sorriso e la tua dolcezza, sei stata per me un grande sostegno in ogni momento in cui ho avuto bisogno di guardare il tuo tenero visino per sapere perchè dovevo trovare la forza per andare avanti, oggi sei una signorina e stai affrontando tante nuove sfide nella tua adolescenza, ma dimostri forza e determinazione, sono orgogliosa di te. Grazie Rebecca sei per me una provocazione nuova ogni giorno, mi dai modo di confrontarmi con me stessa ed imparare da te un sacco di cose, sei per me una maestra di vita, a volte esaurisci le mie forze,

ma questo mi dà modo di rimettermi costantemente in gioco, ormai sei una ragazzina molto attenta, acuta e perspicace, la tua vivacità rallegra le giornate a tutta la famiglia, sono fiera di te.

Grazie a tutti i miei Maestri, insegnanti e accompagnatori in questo meraviglioso viaggio chiamato vita. Ringrazio in modo particolare chi mi ha presa per mano e affiancata per molto tempo nella scoperta di un mondo a me sconosciuto, ma da cui ero così tanto affascinata, oltre che avermi sostenuta e guidata in un periodo in cui sarebbe stato molto facile smarrirmi. Un caloroso ringraziamento a Fausto Bombardelli, Maestro di vita per me e Ingrid Cella, porto nel cuore il tuo amore e la tua presenza nel momento più buio della mia vita.

Un amorevole ringraziamento a Massimo, mio compagno di vita e di avventure da quasi 6 anni. Sei arrivato quando stavo per perdere la speranza nel fatto che qualcosa più potesse andare bene per me, mi hai aiutata e sostenuta economicamente, ti sei preso cura di me e delle mie due figlie, hai lasciato la tua terra natia per starmi vicino, hai cercato di darmi tutto il supporto affinché io potessi ritrovare la fiducia in me stessa e nella vita. Ero addolorata, ferita e delusa, mi sentivo naufragata proprio come quella *Selvaggia* isola in mezzo all'oceano. Hai avuto una grande pazienza con me, mi rendo conto che non deve essere stato facile starmi vicino durante i miei momenti difficili. Sei sempre stato presente, non hai mollato un attimo, mi hai dimostrato in ogni momento quanto la mia felicità e il mio benessere fossero per te lo scopo più importante, tralasciando tutto il resto. Ti sono immensamente grata, non riuscirò mai a descrivere con le parole la mia commozione nel pensare quanto la vita si sia stata generosa con me facendomi giungere un dono così grande come il tuo amore. Ora, nonostante anche tu sia fonte di sfide quotidiane per me, non potrei più fare a meno di te. Grazie per aver creduto in me e avermi fatto superare molti miei limiti e molte mie paure, ti devo tantissimo per avermi aiutata ad essere oggi così come sono, la mia crescita professionale e personale è per la maggior parte dovuta a te. Grazie di cuore.

Grazie ad Erba Sacra e al mio insegnante Renato Tittarelli, sembra ieri ma sono passati già due anni da quando magicamente mi sono avvicinata a questo corso, attirata da un forte magnetismo, all'inizio ero titubante nel prendermi la responsabilità di questo percorso di studi, ora so che era giusto per me. Ho affrontato anche questa sfida della tesi, ero nel pallone quando ho iniziato e non riuscivo a partire, ma ora ho una conferma in più, quella che tutto è davvero possibile quando il desiderio di farcela arde in noi. Grazie Renato per la tua disponibilità, pazienza e per il tuo modo di essere, i miei week-end a scuola, anche se impegnativi e lontani dalla famiglia, sono diventati per me un momento per ritagliarmi uno spazio tutto mio e iniziare così il mio percorso di purificazione.

GRAZIE GRAZIE GRAZIE!!!



Ricordo quando il Maestro Fausto Bombardelli mi disse: “non pensare di cercare il cammino dell’Anima... ma cerca di incontrare l’Anima proseguendo sul tuo cammino”

Beh tutto torna come per Magia ed è meraviglioso sentire i brividi rievocando tutti questi ricordi e sentire la dolce nostalgia di quei momenti in cui questi strani discorsi, percepiti da me come troppo filosofici erano incomprensibili e mi confondevo nel cercare di capirli con la mente.

Oggi arrivano così semplicemente dentro al mio cuore e toccano le corde della mia anima, suscitando emozioni a fior di pelle.

BIBLIOGRAFIA

Il Fiore dell'Arte (di sanare)

Testo a cura del dott. Dario Blasich, biologo, erborista, naturopata- Erboristeria di Ronchi dei Legionari (GO)

GLI OLI ESSENZIALI Fitoterapia.

Testo a cura della prof. Elisabetta Miraldi, docente presso la Facoltà di Farmacia e dipartimento di Scienze Ambientali "G. Sarfatti", Biologia Farmaceutica, Università degli Studi di Siena

Stefano Mancuso direttore del laboratorio di neurobiologia vegetale di Firenze, nell'aprile del 2014, rilascia la sua intervista

<https://www.giunti.it/autori/stefano-mancuso/#>

L'intelligenza silenziosa e sconosciuta delle piante

<https://www.internazionale.it/opinione/annamaria-testa/2016/02/08/intelligenza-piante>

Wikipedia, bibliografia personaggi, scrittori e storia

<https://it.wikipedia.org>

Aromaterapia e Musica

Sensi, oli essenziali e spirito del suono

di Gino Fioravanti (fito preparatore) dal 1986 Stampato per Xenia Edizioni Settembre 2000

Psicoaromaterapia sciamanica

di Luca Fortuna, (Naturopata e Aromaterapeuta)

Stampato Edizione Enea Novembre 2012

Il codice dell'anima

James Hillman (Psicologo junghiano)

Stampato da Gli Adelfi Settembre 2009

AromaTouch Technique

<https://www.aromatouch.com/#/>