



Elaborato finale per il titolo di

## **OPERATORE OLISTICO**

*ad indirizzo e Specializzazione*

**Ayurveda e Tecniche Del Massaggio Ayurvedico**

### **“L'alchimia dell'intestino”**

come la pancia influenza il nostro corpo e la nostra mente

Elaborato finale di **Carmela Campagna**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

13 LUGLIO 2018



**Centro di Ricerca Erba Sacra**  
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*  
**Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA**



## Indice

<u>INTRODUZIONE.....</u>	<u>4</u>
<u>CAPITOLO 1 L'OPERATORE OLISTICO.....</u>	<u>5</u>
<u>CAPITOLO 2 L'ANTEFATTO: L'OROLOGIO DOSCHICO.....</u>	<u>7</u>
<u>2.1 LE ORIGINI.....</u>	<u>9</u>
<u>2.2 COME RICONOSCERCI.....</u>	<u>10</u>
<u>2.3 LE EMOZIONI DEI DOSHA .....</u>	<u>11</u>
<u>CAPITOLO 3 I GUNA.....</u>	<u>12</u>
<u>3.1 SATTVA .....</u>	<u>12</u>
<u>3.2 RAJAS .....</u>	<u>13</u>
<u>CAPITOLO 4 TAMAS .....</u>	<u>13</u>
<u>4.1 PASAVA .....</u>	<u>14</u>
<u>4.2 MATSYA .....</u>	<u>14</u>
<u>4.3 VANASPATYA .....</u>	<u>14</u>
<u>CAPITOLO 5 MENTE-CUORE-PANCIA.....</u>	<u>16</u>
<u>5.1 MANAS.....</u>	<u>16</u>
<u>5.2 HRDAYA.....</u>	<u>16</u>
<u>5.3 UDARA.....</u>	<u>16</u>
<u>CAPITOLO 6 LA SCIENZA ARRIVA SEMPRE IN RITARDO.....</u>	<u>18</u>
<u>CAPITOLO 7 IL 3° CHAKRA E I SUOI MILLE NOMI.....</u>	<u>22</u>
<u>7.1 "Io posso". IL POTERE DECISIONALE.....</u>	<u>23</u>
<u>7.2 TERZO CHAKRA E YOGA.....</u>	<u>24</u>
<u>7.3 INTERPRETAZIONE OLISTICA DEL TERZO CHAKRA. L'IO E LA SORGENTE.....</u>	<u>25</u>
<u>7.4 IL NOSTRO CENTRO.....</u>	<u>26</u>
<u>CAPITOLO 8 NABHI CHAKRA " L'OCEANO DELLE ILLUSIONI" "LA PORTA DEL DHARMA".....</u>	<u>27</u>
<u>8.1 PARUSHA E PAKRITI.....</u>	<u>29</u>
<u>8.2 IL VOID – BHAVASAGARA.....</u>	<u>29</u>
<u>CAPITOLO 9 I MARMA .....</u>	<u>30</u>
<u>9.1 NABHI MARMA.....</u>	<u>31</u>
<u>CAPITOLO 10 IL CORPO ASTRALE.....</u>	<u>33</u>
<u>CAPITOLO 11 IL RAPPORTO TRA CIBO ED EMOZIONI.....</u>	<u>35</u>
<u>11.1 COME RIMEDIARE.....</u>	<u>39</u>
<u>CAPITOLO 12 COSA SONO LE EMOZIONI.....</u>	<u>41</u>

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

<u>12.1 IL FUOCO DELLA RABBIA E DELL'EGO.....</u>	<u>42</u>
<u>12.2 LA COLLERA.....</u>	<u>42</u>
<u>12.3 LA GIOIA.....</u>	<u>43</u>
<u>12.4 LA PREOCCUPAZIONE, I PENSIERI OSSESSIVI.....</u>	<u>43</u>
<u>12.5 LA TRISTEZZA.....</u>	<u>43</u>
<u>12.6 LA PAURA.....</u>	<u>44</u>
<u>CAPITOLO 13 EMOZIONI ED OLI ESSENZIALI.....</u>	<u>44</u>
<u>13.1 MANDARINO.....</u>	<u>45</u>
<u>13.2 NEROLI.....</u>	<u>46</u>
<u>13.3 FINOCCHIO.....</u>	<u>47</u>
<u>CAPITOLO 14 CORRELAZIONE TRA AYURVEDA E P.N.E.I.....</u>	<u>49</u>
<u>14.1 IL CORTISOLO.....</u>	<u>50</u>
<u>14.2 IL SÉ PSICOSOMATICO.....</u>	<u>51</u>
<u>14.3 LA VISIONE AYURVEDICA.....</u>	<u>51</u>
<u>CAPITOLO 15 COME IL MASSAGGIO PUÒ LIBERARE UN EMOZIONE.....</u>	<u>54</u>
<u>15.1 IL MASSAGGIO ARMONICO.....</u>	<u>54</u>
<u>CAPITOLO 16 LEGGE 4/2013 DEONTOLOGIA PROFESSIONALE.....</u>	<u>56</u>
<u>Ringraziamenti.....</u>	<u>57</u>
<u>BIBLIOGRAFIA.....</u>	<u>59</u>

## Introduzione

*Il mio percorso alla scoperta delle discipline olistiche nasce molti anni fa, quando mia madre sperimentava su di me rimedi naturali di ogni tipo, letti nelle riviste femminili, suggerite da amiche al telefono o da vecchi ricordi di infanzia.*

*In casa non doveva mai mancare il calendario di frate Indovino, ogni rimedio che avesse guadagnato la sua attenzione era sottolineato con cura e non aspettava altro che poter essere testato su di me.*

*Il mio doposole erano le fette di patata e per i casi più gravi, l'albume sbattuto.*

*Le foglie di cavolo o di cipolla se mi slogavo una caviglia, per non parlare dei clisteri di aglio e malva.*

*Custodisco ancora con cura un vecchio quaderno pieno di ritagli, appunti e fiori secchi recuperati qua e là.*

*Poi qualche anno dopo ho scoperto una disciplina che racchiudeva tutta una serie di tecniche e rimedi naturali che non si improvvisava, che aveva basi solide, millenarie. Nata per divulgare e utilizzare in sinergia diverse discipline, la Naturopatia.*

*Un percorso di studi che mi ha "iniziato" non solo alla scoperta di un universo fatto di energie e collegamenti ma soprattutto alla scoperta del mio universo interiore.*

*Se mi avessero detto quanto avrei scoperto di me, studiando la metafisica o la riflessologia, mi sarei messa a ridere. Invece ho pianto, tantissimo, sono stati 3 anni di psicoterapia per cui ogni lezione era un transfert verso qualcosa che già sapevo ma non ricordavo.*

*L'Ayurveda l'ho sempre rincorsa, da quegli anni, ho sempre desiderato di poterla approfondire, ho sempre pensato che fosse la sintesi di quel mondo vastissimo che sono le discipline naturali.*

*Finalmente dopo anni di corsi mancati sono arrivata a Mirella, che avevo già incontrato anni prima quando le lasciai in custodia dieci euro di acconto per l'iscrizione proprio al biennio di Ayurveda che non partì. Lo considerai una sorta di talismano, un semino che sarebbe fiorito.*

*Così aspettai con pazienza e impazienza fino ad oggi, ad aver quasi concluso un percorso che mi ha fatto arrivare ad altre consapevolezze, con un bagaglio di nozioni e tecniche che assimilerò con il tempo e che mi daranno modo di lavorare sulle persone sapendo di possedere una parte di una delle più affascinanti e potenti tra le discipline antiche.*

## Capitolo 1 L'operatore Olistico

Leggo da internet: l'aggettivo Olistico deriva dal greco " Olos" intero, totale e si riferisce alla teoria dell'Olismo, un paradigma filosofico che sostiene che il tutto non è riducibile solo alla somma delle singole parti. Un concetto che letto così, non mi sembra molto chiaro.

Wikipedia: l'Olismo è una posizione teorica alternativa e contrapposta al riduzionismo; cioè che le proprietà di un sistema non possono essere spiegate tramite le singole componenti, poiché la somma delle parti è sempre maggiore e differente dalla somma delle prestazioni prese singolarmente.

Il termine Olistico viene applicato a tantissime discipline, scientifiche e filosofiche e anche così, non mi sembra un concetto fluido.

L'Ayurveda ha racchiuso nel significato del suo nome tutta la semplicità del concetto Olistico, "conoscenza della vita".

Come si fa a conoscere la vita se non attraverso la consapevolezza?!

Non ci può essere una singola parte dell'universo e dell'uomo che non sia collegato al resto e ogni singola parte interagisce con altre dando vita a un infinito gioco di trasformazioni.

L'essere umano per sua natura è composto da una parte fisica, emotiva ed energetica e solo l'unione e l'interrelazione continua tra esse ne determina lo stato, l'equilibrio o il disequilibrio.

L'operatore olistico per mia esperienza è un tramite per portare la persona alla consapevolezza di sé.

Ed è importante che sia solo un tramite. Spesso mi capita di incontrare persone che si affidano a chiunque gli possa risolvere un problema, come se l'altro potesse farlo al loro posto. Ma il primo passo nella comprensione di sé stessi sta proprio nell'attribuirsi la responsabilità di tutto ciò che accade e la stessa responsabilità nel poterlo cambiare.

Quando si lavora su una persona ci si deve svuotare della propria identità, quando permetti all'energia di muoversi, in qualsiasi direzione voglia andare, permetti alla

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
persona, di ascoltarsi. Per questo il massaggio è una tecnica che amo  
particolarmente, non ha bisogno di parole, di indurre a dei ragionamenti, non ha la  
presunzione dell'Ego e dei bisogni dell'altro, non possiamo conoscerli.  
Ha la forza degli elementi naturali, della giusta direzione, del risveglio fisico ed  
emotivo.

## Capitolo 2 L'antefatto: L'orologio Doschico



Secondo l'Ayurveda, l'orologio Doshico scandisce il nostro quotidiano.

Alla base di tutto, dove tutto si influenza, ci sono 5 elementi, Spazio, Aria, Fuoco, Acqua, Terra, che prendono vita, coinvolti in un unico e continuo gioco di equilibri. Ogni nostra singola azione si ripercuote sia nell'ambiente esterno che in quello interno.

Quando questo ritmo infinito di mutamenti viene disturbato e se ne altera l'equilibrio, si innesca un meccanismo di ripristino e di aggiustamento che passa dal sintomo alla malattia. L'Ayurveda considera quindi di fondamentale importanza il saper vivere in sintonia con la natura e con i suoi ritmi; abbiamo così un ciclo dominato da Kapha ( Terra + Acqua) al quale fa seguito un ciclo Pitta ( Fuoco+ Acqua) ed infine un ciclo Vata ( Etere + Spazio), queste tre fasi si avvicendano dall'alba al tramonto ed ancora, nello stesso ordine, dal tramonto all'alba.

Così noi, nel nostro universo interiore, nel nostro avvicendarci di ritmi, osserviamo, elaboriamo e metabolizziamo costantemente il nostro vissuto. Lo facciamo attraverso i sensi, la Mente il Cuore e la Pancia.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Ma a differenza della natura che tende costantemente all'equilibrio, noi l'equilibrio lo aspettiamo, lo rincorriamo, lo cerchiamo al di fuori, senza preoccuparci di riportarlo prima dentro di noi, nonostante il nostro corpo ci mandi costantemente segnali e indicazioni per ritrovarlo.

L'Ayurveda ci racconta molto bene come poter leggere quei segnali, ma prima ancora ci spiega chi siamo e di cosa abbiamo bisogno, perché corpo mente e cuore possano comunicare armoniosamente.

Alla base di tutto ciò c'è l'alimentazione, la giusta dose, quantità e qualità di alimenti che introdotti in quel laboratorio alchemico che è l'intestino vengono trasformati in energia.

Ma il corpo si alimenta anche di emozioni, sensazioni e impressioni.

Le cause dei disturbi fisici sono, secondo l'Ayurveda, dovute a fattori esterni quali un'alimentazione sbagliata o l'esposizione ad agenti patogeni, accidentali o karmici e da fattori interni, come il cattivo uso dei sensi e l'accumulo di emozioni negative. Comunque sia, i disturbi fisici ed emotivi sono interconnessi e raramente uno compare senza l'altro.

Ultimamente si sente spesso parlare di secondo cervello e di come l'intestino sia anche il luogo dove il vissuto viene assorbito, elaborato e trasformato a seconda della nostra consapevolezza.

L'Ayurveda ci insegna portare a termine questo processo digestivo, ci da gli strumenti per ripulire il corpo dalle tossine (AMA) sia fisiche che emotive. Le malattie fisiche disturbano le emozioni e possono dar luogo a disagi psicologici, proprio come gli squilibri psicologici disturbano i nervi, affaticano il cuore e possono dar luogo a disagi fisici.

## 2.1 **Le origini**



Tutto ha inizio dal suono. Dal suono nasce il movimento, il Vento, l'energia di Vata, dal movimento di Vata, si genera Pitta, il Fuoco; e dal metabolismo di Pitta si condensa l'energia di Kapha, la Terra.

Ogni cosa presente nell'universo è una combinazione dei 5 elementi : Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra.

La loro interazione dà forma alle forze basilari della vita, la forza del movimento, della trasformazione e della coesione, che determinano le caratteristiche fisiche dei Dosha.

I Dosha determinano le Pakriti: vale a dire, l'individualità, la combinazione tra la predominanza di un elemento energetico in relazione agli altri.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
La Pakriti si manifesta alla nascita e rimane invariata per tutta la vita. Quando una o più energie tendono a imporsi e a prevalere sulle altre si determina una Vikriti, uno squilibrio energetico e quindi l'insorgere di un malessere.

## **2.2 Come riconoscerli**

Si dice che nasciamo con una determinata costituzione fisica perché diversi fattori sono intervenuti per definirla.

Intanto l'unione di altre due costituzioni uniche, quelle di mamma e papà e da quel preciso istante da tutto ciò che c'è intorno. La stagione, i pianeti, gli odori, i sapori, i gusti, le impressioni, gli stati d'animo; tutto prende forma all'interno della nostra placenta karmica, perché già eravamo e intorno a quell'impressione e a quelle memorie diventeremo.

Una predominanza dell'elemento Aria, farà di noi un Vata.

Saremo tendenzialmente snelli, alti o bassi ma longilinei, avremo le qualità e i difetti dell'aria. Volubili, instabili, secchi, freddolosi. Saremo sempre alla ricerca del calore e della stabilità, dal cibo che dovrà nutrirci e scaldarci alla qualità della Terra che eviterà di disperderci.

una predominanza dell'elemento Fuoco, farà di noi un Pitta.

Saremo dominati da questo elemento anche nei colori, nell'incarnato, la scintilla del Fuoco la noteremo negli occhi vispi, acuti, come potranno esserlo i tratti del viso.

Tutto in Pitta è trasformazione, dal cibo ai pensieri, con lucidità e chiarezza.

Il Fuoco è un elemento forte che in eccesso può bruciare. Saremo alla ricerca di un po di freschezza e di moderazione, né troppo, né troppo poco.

Una predominanza dell'elemento Terra, farà di noi un Kapha.

Saremo stabili, concreti, fisicamente pesanti, costruiti, massicci e forti.

Avremo bisogno di essere dinamizzati, scossi, smossi.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Quindi nasciamo con una predominanza di un elemento o due, ma tutti e tre si nutriranno e controlleranno a vicenda.

### **2.3 Le emozioni dei Dosha**

L'Ayurveda considera parte integrante dell'anamnesi della persona la valutazione non solo delle caratteristiche fisiche, ma anche del sub-strato caratteriale ed emotivo.

Alle specificità fisiche dei Dosha corrispondono, in linea di principio, delle attitudini emotive, che potranno essere più o meno accentuate.

Vata tenderà ad essere tanto vitale ed energetico, quanto ansioso e irrequieto, nervoso e/ o pauroso.

Pitta tenderà ad essere gioioso e positivo, quanto rabbioso e intollerante.

Kapha sarà pacifico nella sua stabilità, ma all'eccesso potrà essere dominato dall'avidità e dall'attaccamento.

Sono qualità emotive che possono trasformarsi in difetti se l'equilibrio connesso al nostro benessere organico viene alterato, considerando il fatto che ambiente, corpo ed emozioni si influenzano reciprocamente.

## Capitolo 3 I Guna

“ le possibili menti sono molte e sono tutte presenti nella stessa persona, ma non contemporaneamente”.

Se i tre Dosha definiscono le qualità fisiche e psicologiche, i Guna ,ovvero le 3 qualità primarie, Sattva, Rajas e Tamas, ne determinano la natura mentale e spirituale e ci possono spiegare come funziona secondo l'Ayurveda il primo cervello.

### 3.1 **Sattva**

È lo stato mentale caratterizzato dalla pace, è l'appagamento, la soddisfazione senza turbamenti o affezioni. Nei testi antichi si individuano 7 tipologie di personalità Sattvica.

1- Brahma: individui dotati di una forte autodisciplina mentale e fisica, capacità organizzativa e di comando. Sono intelligenti tolleranti e pazienti, hanno un ottima memoria ed apprendono facilmente.

2- Arsa: elevati spiritualmente, sono degli ottimi oratori, intelligenti e lucidi, amano leggere e meditare, sono attenti e curiosi.

3- Aindra: coraggiosi e avventurosi, sempre pronti a cogliere nuove sfide, entusiasti e ambiziosi. Sono i classici leader.

4- Yamya: onesti e sinceri, dotati di un forte autocontrollo sono degli ottimi organizzatori.

5- Varuna: pazienti, imparziali, coraggiosi e onesti, maniacali, alla continua ricerca della perfezione.

6- Kauberia : più legati al mondo fisico e ai suoi piaceri piuttosto che al mondo spirituale, si esprimono liberamente, sono generosi e abili nel gestire gli ostacoli della vita.

7- Gandharva: attraenti, aggraziati, dedicano cure e attenzioni al loro corpo.

### **3.2 Rajas**

È la mente continuamente attiva, sovrastimolata, distratta, è un pendolo che oscilla tra repulsione e desiderio. È la qualità del pensiero passionale ed è diviso in 6 tipologie:

1- Asura: ego prepotente, orgogliosi, aggressivi, perennemente in conflitto con gli altri.

2- Raksasa: geloso ed egoista, le sue ottime capacità intellettive vengono spesso offuscate dalla rabbia. Spendono alti livelli di energia di cui sono dotati e hanno scarso interesse per i valori morali.

3- Paisaca: sono gelosi, crudeli, avidi, ansiosi, bugiardi e manipolatori, desiderano sempre qualcosa di nuovo.

4- Sarpa: non si fanno problemi a causare dolore, sono degli ingannatori. Hanno una bassa resistenza fisica e mentale.

5- Praita: il livello di egoismo sale, si sottraggono alle loro responsabilità, sono pigri, critici e offensivi. Continuamente alla ricerca di cibo e sesso, quando non ci riescono cadono in depressione.

6- Sakuna : impaziente, imprevedibile, rigido di pensiero e intollerante e tutto ciò che non rientra nella sua logica.

## **Capitolo 4 Tamas**

Se Rajas vive nel desiderio, Tamas vive nell'ignoranza, alimenta pensieri e azioni egoistiche. La sua concezione della felicità è fondata sull'illusione.

Durante la stesura dell'elaborato Mirella mi ha chiesto di creare per Tamas un capitolo a parte. All'inizio mi è sembrato strano, sicuramente doveva esserci un collegamento con il tema che non avevo colto.

Perchè Tamas? Avevo chiaro il collegamento tra potere personale, Ego e Rajas, un energia espansiva, anzi è proprio l'energia che alimenta la società odierna, la spasmodica ricerca della felicità attraverso i sensi e il naturale peso emotivo che

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
questo comporta nel rincorrere qualcosa che non c'è, che svanisce, che illude. La lotta continua per imporre la nostra personalità sugli altri.

Così ho immaginato Tamas, nella sua accezione negativa, come un grosso buco nero, un'energia senza colori, densa, concentrata all'interno. Quindi forse è l'annullamento della personalità, il blocco dell'energia del terzo Chakra, l'impossibilità di esprimere, elaborare, fare esperienze del nostro interiore e materializzarle nel mondo esteriore.

E quindi è la percezione del mondo illusoria, è il sonno della coscienza.

Alimentare eccessivamente Tamas significa annebbiare la nostra personalità, soffocare la nostra parte emotiva.

L'energia di Tamas è pesante, è legata alla gravità, ai bisogni del corpo fisico, al sonno. Se in equilibrio ci dà stabilità, le basi su cui sviluppare le nostre potenzialità.

È suddiviso in 3 categorie:

#### **4.1 Pasava**

Apprendono e comprendono con difficoltà, hanno scarsa memoria, duri, crudeli e negativi nei confronti degli altri. Reagiscono d'istinto e non ammettono i loro errori.

#### **4.2 Matsya**

Sempre arrabbiati e collerici, intolleranti, paurosi, non vedono al di là del proprio naso. Polemici, attaccabrighe, manipolano la realtà a loro favore.

#### **4.3 Vanaspatya**

Infrangono le regole e i comportamenti sociali, irresponsabili, preferiscono oziare e mangiare a dismisura, completamente privi di empatia e insensibili alle sofferenze.

Ovviamente queste qualità sono presenti in noi con diverse sfumature, in diversi momenti della vita o semplicemente della giornata.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Se come esseri umani non accettiamo il cambiamento, manteniamo fissi i nostri schemi mentali, non permettiamo alla nostra coscienza di svilupparsi.

Quando ci sentiamo fisicamente a terra stiamo nutrendo l'energia Tamasica, che ci impedisce di muoverci liberamente.

Quando ci sentiamo stressati stiamo alimentando uno stato Rajasico, che ci impedisce di trovare riposo.

C'è poco spazio per la mente Sattvica, per l'appagamento, la pace, l'ascolto.

## **Capitolo 5 Mente-Cuore-Pancia**

In realtà, in Ayurveda si considerano due tipi di mente, una tipicamente cognitiva chiamata *Manas*, localizzata nella testa e una con funzione emozionale localizzata in *Hridaya* (Cuore), il coordinamento fra i due sistemi porta ad un pensiero e comportamento equilibrato e consapevole degli individui. Il cervello enterico invece è descritto come luogo di raccolta dei pensieri e delle emozioni, uno scrigno atto a contenere, vista anche la sua fisiologia, il nostro bambino interiore.

### **5.1 Manas**

*Caraka* dice che *Siras* (Testa) è la regione dove sono situate tutte le entità vitali e dove tutte le attività sensoriali e motorie sono controllate. Questo è il motivo per cui la testa è chiamata la parte più importante del corpo. Il potere di coordinamento di tutte le percezioni sensoriali e dell'orientamento spazio temporale è nel cervello.

### **5.2 Hridaya**

Il Cuore invece è sede di elementi emozionali. È noto come i diversi stati emotivi influenzino la funzione mentale offuscandone la sua capacità selettiva.

Il sistema cardiovascolare supporta il corretto funzionamento del cervello e quindi dell'attività mentale e insieme al cuore sono responsabili di un sofisticato sistema di regolazione neuro-ormonale, il "sistema intrinseco del cuore" che governa le sensazioni.

### **5.3 Udara**

Ma non solo, Secondo l'Ayurveda, il benessere dell'intestino è molto importante perché influenza la salute del corpo e della mente. L'intestino tenue, in particolare il duodeno, sede principale del Pitta (Fuoco) e l'intestino crasso quella del Vata (Aria), due dei tre Campi Energetici che costituiscono l'essere umano e che agiscono sul Sistema Nervoso.

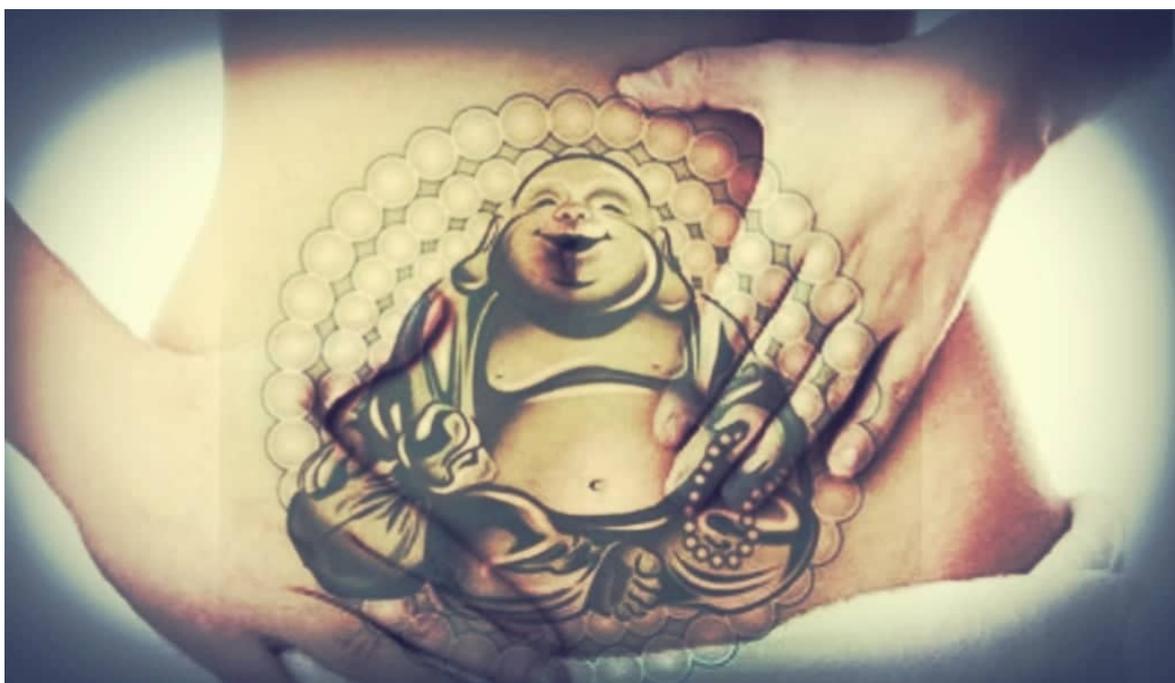
Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Un Pitta alterato ci spingerà ad arrabbiarci più facilmente, rendendoci eccessivamente nervosi e impazienti, squilibrando lo stato sonno-veglia. Un Vata in disequilibrio porterà ad essere tristi e depressi, oppure più ansiosi, interrompendo o rendendo il sonno superficiale. Gioca il suo ruolo anche il kapha Dosha, seppur con sede secondaria nello stomaco. A livello psicosomatico è la bocca dello stomaco che ci permette di accettare o rifiutare il cibo così come accettare pensieri ed emozioni. Rappresenta il boccone, la necessità del nutrimento atto alla sopravvivenza, quello che serve all'energia di kapha per manifestarsi. Il suo peso energetico abbassa e contiene sia l'energia Pitta ma soprattutto l'energia volatile e volubile di Vata che altrimenti andrebbe dispersa.

La stretta connessione tra corpo e mente, elemento chiave dell'Ayurveda e di tutte le medicine tradizionali, prende piena forma proprio dalla relazione stretta fra queste entità, Cervello- Pancia- Cuore.

“La causa e la soluzione a tutto questo risiede nell'intestino”.

## Capitolo 6 La scienza arriva sempre in ritardo

La mente razionale ci chiede sempre conferme di ciò che il nostro inconscio sente con certezza, da qui la nostra necessità di testare scientificamente ogni teoria relativa al mondo visibile e invisibile, su ciò che siamo e come funzioniamo. Finalmente la ricerca conferma ciò che l'Ayurveda attesta da millenni: l'intestino è la fonte della felicità.



Il Dott. Michael D. Gershon, esperto di anatomia e biologia cellulare, nel suo libro "il Secondo Cervello" scrive:

"L'intestino pur avendo solo un decimo dei neuroni del cervello, lavora in modo autonomo, aiuta a fissare i ricordi legati alle emozioni e ha un ruolo fondamentale nel segnalare gioia e dolore. Insomma, l'intestino è la sede di un secondo cervello vero e proprio. E non a caso le cellule dell'intestino producono il 95% della serotonina, il neurotrasmettitore del benessere."

La serotonina è l'ormone che regola l'umore, la peristalsi, il ciclo del sonno-veglia, il senso di fame-sazietà, la libido. Occorre dire che la definizione di "secondo

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
"cervello" si rivela errata, in realtà è un cervello emotivo. Noi tutti funzioniamo a "emozioni", sono il nostro modo di "sentire" il mondo, guidano le nostre scelte di vita o ci impediscono di viverla a pieno. Le emozioni ci fanno vivere bene o male!

Dal processo di digestione che avviene nell'intestino ricaviamo la fonte di nutrimento dei tessuti, la regolazione dei ritmi viscerali, governati da Vata, parte dall'intestino. La prima percezione del mondo l'abbiamo dalla pancia e lì si manifestano i nostri vissuti.

I saggi ci insegnano che troviamo la calma e la pace tramite la respirazione addominale. Lì troviamo il terzo Chakra a metà fra quello radice e quello della corona. L'ombelico è un "Marma" mortale se viene lesa o ferita. Quando ci innamoriamo sentiamo le farfalle nello stomaco e proviamo addirittura nausea per situazioni che non ci piacciono, esattamente come per la nausea che proveremo per un cibo non gradito.

Secondo la scienza, l'uomo ha avuto bisogno di un "secondo" cervello per potersi dedicare ad altro oltre che alla digestione dei cibi, quindi in realtà per la scienza il nostro più antico cervello è proprio l'intestino, a cui è stato usurpato il nome.

I primi organismi multicellulari erano infatti costituiti da un lungo tubo digerente e il sistema nervoso enterico si è sviluppato al suo interno.

Quindi il cervello superiore si è poi sviluppato, insieme agli organi di senso, per raffinare la ricerca del cibo. Senza una appropriata divisione dei compiti useremo ancor oggi gran parte del nostro tempo per digerire, così invece, insieme all'invenzione del fuoco, la digestione del cibo diventa più semplice e il cervello superiore è libero di iniziare a pensare ad altro e ad avere molta più energia disponibile.

Ma in realtà siamo così semplici? Ovviamente no.

Mente e Pancia comunicano costantemente, attraverso il Nervo Vago, utilizzando gli stessi neurotrasmettitori. La serotonina, ad esempio, che viene rilasciata nel flusso sanguigno dall'intestino, dove se ne produce all'incirca il 95%, va ad agire direttamente sull'ipotalamo, l'area che controlla e regola le nostre emozioni.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Nel cervello superiore viene tradotta in benessere, mentre nell'intestino determina la velocità del transito intestinale e regola il sistema immunitario.

L'intestino influenza il cervello ed anche esattamente il contrario. Siamo così straordinariamente complessi e affascinanti che questa intensa comunicazione tra testa e pancia spesso è vittima di alcune incomprensioni. Succede ad esempio per "malattie" come la sindrome dell'intestino irritabile, che non ha alla base nessun malfunzionamento organico, ma una cattiva comunicazione neuronale intestinale. Si è evidenziato come la meditazione e l'ipnosi siano in grado di calmare il tessuto neuronale e sufficienti ad anestetizzare il cervello infastidito da questi incessanti stimoli. La mente è costantemente influenzata dalla chimica interna del nostro corpo. Ultimamente si parla molto di malattie neuro-degenerative che possono avere origine nell'intestino ed essere condivise da entrambi.

Studi sul Parkinson dimostrano come prima ancora del manifestarsi della malattia se ne trovano sintomi nel tratto digerente, stipsi, riduzione del senso dell'olfatto... disturbi periferici che riescono a scorrere lungo l'asse neuronale intestino- cervello, espandendosi.

Eppure, dall'altra parte del mondo, le tradizioni mediche più antiche si basano sulla visione del corpo umano nella sua interezza. Per l'Ayurveda, così come per la Medicina tradizionale Cinese, il Prana o Chi, l'energia che ci permea dalla nascita, mette in comunicazione ogni singola parte dell'organismo e permette uno scambio energetico tra noi e qualsiasi altro organismo vivente, che sia animale, vegetale o minerale. Gli organi, sebbene organizzati in modo da svolgere ognuno la sua funzione, comunicano tra loro.

Nel 1972, in Cina, un medico tradizionale sviluppò una nuova tecnica di agopuntura, chiamandola agopuntura addominale. Non riuscendo a risolvere con i protocolli tradizionali il problema di un operaio che si presentò con forti dolori alla schiena, utilizzò 2 punti profondi localizzati nello stomaco, lungo il meridiano di vaso concezione e immediatamente l'operaio si distese. Il medico stesso si stupì di tale e immediata reazione, non c'era una logica tra i punti e i sintomi che si erano presentati. Si rese conto che l'area intorno all'ombelico è una zona molto sensibile

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova e collegò l'idea del cordone ombelicale quale centro prima di sviluppo del feto e in seguito di coordinamento di tutto il corpo ( Nabhi Marma).

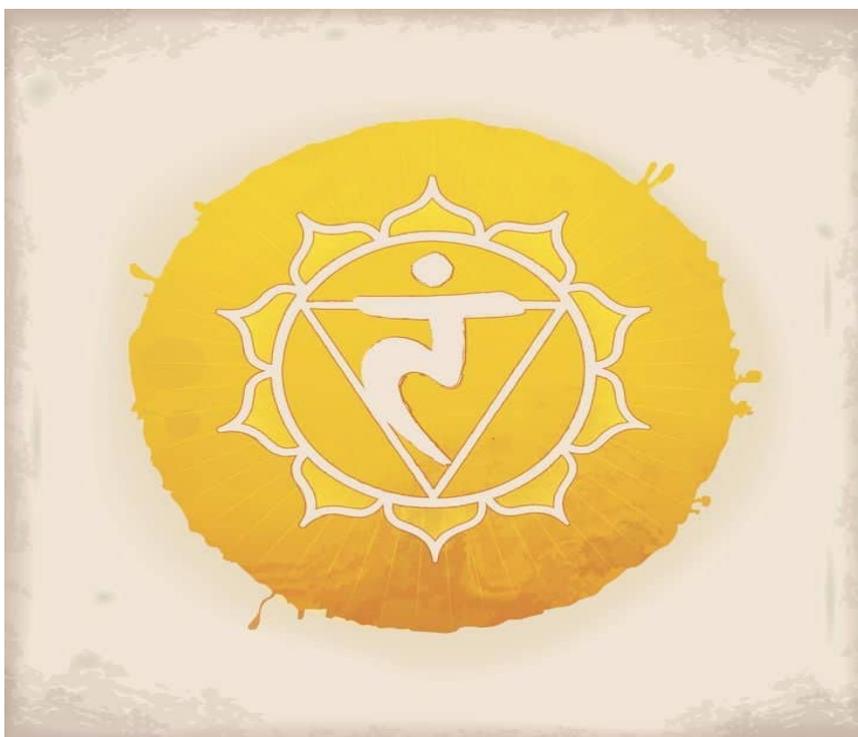
Oggi, anche ansia e depressione vengono trattate tramite agopuntura addominale con enormi benefici. Per provarlo scientificamente vengono confrontate le risonanze magnetiche fatte ai pazienti prima e dopo il trattamento, notando come nel cervello, a seguito di una stimolazione addominale, si attivano numerose aree che regolano sia l'umore che il sistema cognitivo. L'intestino è un grande punto riflesso.

È una conversazione silenziosa e costante quella tra mente e pancia.

Anche i sogni sono sensibili all'emissione della serotonina che avviene durante il riposo, quindi il sistema nervoso enterico ha un enorme capacità di influenzare anche il nostro inconscio, inviando segnali al cervello che non raggiungono la nostra coscienza. "L'Ego", come disse Freud, "non è padrone in casa sua", supponendo che dimorasse proprio nella pancia. Non è forse il 3° Chakra, chiamato anche epigastrico, la sede del nostro potere personale?!

## Capitolo 7 Il 3° Chakra e i suoi mille nomi

**“Chakra dell'ombelico” “Chakra della milza, dello stomaco e del fegato”**



L'Ayurveda considera di fondamentale importanza la valutazione del campo energetico oltre a quello fisico. Prima di essere fisicamente siamo energeticamente, anzi il corpo fisico è esso stesso un corpo energetico.

I Chakra sono i nostri centri energetici, luoghi in cui l'energia confluisce, si dinamizza, viene elaborata e distribuita. Nutrono e controllano gli organi e gli apparati a cui sono collegati.

I principali sono 7 e scorrono lungo l'asse centrale del corpo, dalla radice alla corona. È necessario che l'energia che ci nutre sia libera di fluire, ogni qualvolta incontra un ostacolo, un blocco fisico e/o emotivo, stagna, si condensa o viene dispersa e la comunicazione tra l'alto e il basso, l'interno e l'esterno, si interrompe.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
La kundalini, l'energia del serpente, che riposa arrotolato alla base della spina dorsale, l'energia femminile della creazione, entra nell'organismo dal primo Chakra e se risvegliata, scorre lungo la Sushumna, il canale principale delle Nadi.

Nella maggior parte delle persone ne scorre solo una piccola parte. Quando accresciamo la nostra consapevolezza, risvegliamo il serpente che fornisce ai Chakra le vibrazioni necessarie per compiere e acquisire le capacità utili ai loro compiti. I corpi sottili verranno irradiati e lo percepiremo in pensieri, emozioni e sensazioni.

Più acquistiamo consapevolezza, più i Chakra saranno aperti e attivi, più intenso sarà questo processo, più blocchi verranno sciolti, permettendoci di proseguire il lungo cammino dello sviluppo interiore, un ciclo infinito di azioni e reazioni.

*...Quando siamo animali ricerchiamo il cibo attraverso lo stomaco e vi stupirà scoprire che anche quando diventiamo esseri umani ricerchiamo il denaro attraverso lo stomaco...ricerchiamo persino Dio attraverso lo stomaco.*

*...intorno allo stomaco esiste l'area che occorre attraversare, l'area dei maestri"*

*Shri Mataji Nirmala Devi.*

### **7.1 "Io posso". Il potere decisionale**

Attraverso il 3° Chakra impariamo ad usare il nostro potere personale che è un potere radioso, il suo nome in sanscrito significa anche " la città della gemma rilucente" .

Detto anche centro del comando, è la sede della nostra volontà, la nostra determinazione.

Il plesso solare rappresenta il nostro sole, il nostro centro di energia.

Attraverso il 3° Chakra entriamo in contatto con gli altri e con il mondo.

È la parte del nostro corpo da cui vengono irradiate le nostre energie emotive.

Il suo colore è il giallo, il colore della scintilla che dà vita all'azione.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Si colloca, all'interno della anatomia energetica, 2 dita sopra l'ombelico, comprendendo anche tutta la zona del plesso solare e degli organi digestivi.

Manipura è il centro del controllo, della trasformazione del cibo, delle emozioni, della forza che alimenta qualsiasi processo di cambiamento.

È rappresentato da un fiore di loto a 10 petali gialli, in cui sono scritte dieci lettere. I petali rappresentano le 10 Nadi che danno origine a questo Chakra. Al centro del fiore c'è un triangolo rosso simbolo del fuoco, la sillaba RAM e un ariete, animale messaggero del signore del fuoco, Agni.

## **7.2 Terzo Chakra e Yoga**

Nella pratica dello Yoga il 3° Chakra viene associato all'archetipo del guerriero spirituale, perché quando il centro è forte, la persona è capace di riconoscere la sua missione ed è in possesso di tutta l'energia necessaria per metterla in atto, ha la chiarezza, il controllo dei suoi sensi e della sua mente. È il focus, la centratura.

Una delle caratteristiche dello Yoga è l'equilibrio, tramite la respirazione profonda che permette al Prana di diffondersi nei canali energetici, aspira a raggiungere la calma e la flessibilità del corpo e della mente. L'Ayurveda in quanto scienza Olistica e lo Yoga in quanto tecnica spirituale hanno lo stesso scopo: l'autorealizzazione dell'individuo.

Prana è l'energia vitale che sebbene introduciamo involontariamente nel nostro organismo respirando, può essere regolata dalla mente. Se la mente è agitata, il respiro sarà agitato, se il respiro è calmo, sarà calma anche la mente.

Il Pranayama, sviluppato dagli antichi Maestri, è un insieme di tecniche di respirazione che unite alla pratica delle posizioni (Asana), permettono di purificare il campo energetico, liberare il corpo dalle energie stagnanti e raggiungere l'armonia psicofisica.

### **7.3 Interpretazione Olistica del Terzo Chakra. L'Io e la sorgente**

Olistico è tutto ciò che è ciclico, collegato.

Lo è l'universo in cui siamo immersi, lo è la singola cellula da cui nasciamo. Il Tutto è in ogni singola parte.

L'Ayurveda basa la sua scienza su questo principio, la forza di un elemento genera quello successivo, l'eccessiva energia di uno, indebolisce l'altro.

Ogni organismo ha in sé il potere degli elementi che costituiscono l'universo, è esso stesso un universo e l'universo ha le sue leggi imprescindibili.

*La parola "Io" è la più grande delle illusioni, Eckhart Tolle.*

L'Io alimenta la visione dualistica della vita. Ci siamo noi e poi ci sono gli altri.

Descriviamo un universo duale per comprenderne le polarità, non potremo capire cosa è la luce se non esistesse anche il buio, ma la luce e il buio sono i due estremi di una stessa energia.

Non è sbagliato costruire un'idea del Sé, ne abbiamo bisogno per identificarci, è un'esperienza utile se ci porta a comprendere che nel nostro Sé è contenuto il Tutto, altrimenti non faremo altro che alimentare il nostro Ego.

Il 3° Chakra, che avvia il suo sviluppo nei primi anni di vita del bambino, ha lo scopo evolutivo di realizzare, è in questa fase che si forma l'identità personale.

Iniziamo a identificare ciò che per noi è giusto da ciò che non lo è, il bello dal brutto, il vero dal falso. Questa lotta per separare i buoni dai cattivi, continua anche dentro di noi, quando facciamo vincere la parte giusta ci sentiamo potenti e proviamo vergogna se lasciamo trionfare quella che consideriamo cattiva.

L'armonia di questo centro è il non giudizio, la realizzazione che siamo luci ed ombre, che non c'è nessuna lotta per la vittoria, che la realtà è perfetta così com'è. Il sé non può fare alcunché per svegliarsi perché il sé non è reale.

L'olismo del terzo Chakra è il flusso continuo del lasciarsi accadere.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Se sei nel libero fluire sei nel tutto.

*Cosa ottieni dai desideri? Nulla, poiché dimentichi il tuo sé. Vi sono milioni di bolle e una di quelle è il tuo sé individuale: rompi la bolla e torna alla tua vera natura. La vera comprensione rompe la bolla. Se vai alla sorgente del fiume troverai forse un fiume? Troverai ghiaccio o neve. Se vai alla sorgente di te stesso sparirai anche tu. C'è solo la sorgente.*

*Sri Ranjit Maharaj*

#### **7.4 Il nostro centro**

Il 3° Chakra è al centro del nostro corpo ed è il centro del nostro Io, affina gli impulsi dei Chakra inferiori, più legati al mondo terreno, mettendoli in relazione ai Chakra più alti, consentendo alla loro ricchezza spirituale di manifestarsi nel mondo materiale. Proprio come il cordone ombelicale lega la madre e il bambino in un continuo flusso nutritivo, così Manipura è il cordone energetico che ci collega al mondo esterno, ci fa relazionare con esso.

Spesso la visione che abbiamo della realtà è filtrata dal nostro 3° Chakra e a seconda di come ci vediamo interiormente, lo rifletteremo all'esterno. Quando entriamo in relazione con vibrazioni che non ci piacciono, che consideriamo nocive, il nostro centro si contrae. È una misura protettiva che non può non essere temporanea, se perdiamo il possesso del nostro potere personale, di ciò che siamo e viviamo nella pausa di essere invasi, questa corazza protettiva sarà visibile, ad esempio con un addome ampio, gonfio, voluminoso; sarà un armatura a tutti gli effetti e il suo messaggio sarà molto chiaro "questo è il mio spazio...quello il tuo" .

Accettare senza giudizio i nostri sentimenti, desideri ed esperienze, aiutano il 3° Chakra ad aprirsi, permettendo di illuminare le nostre parti più buie dando chiarezza e opportunità ai nostri desideri.

L'instabilità del nostro umore, dipende dalla quantità di luce che permettiamo di far entrare all'interno di noi stessi. Più sarà aperto e luminoso, più ci sentiremo gioiosi e appagati, più lo blocchiamo e più ci sentiremo depressi e turbati.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Un centro armonioso si manifesterà all'esterno in una realtà in cui ci sentiremo al nostro posto, saremo accettati nella misura in cui saremo in grado di accettarci. In linea con il nostro destino, con le leggi cosmiche, i nostri desideri saranno in grado di manifestarsi con fluidità.

Quando il 3° Chakra non è in equilibrio, tendiamo a mostrarci agli altri attraverso l'Ego. Cercheremo di conquistare il potere con la forza della persuasione, della manipolazione.

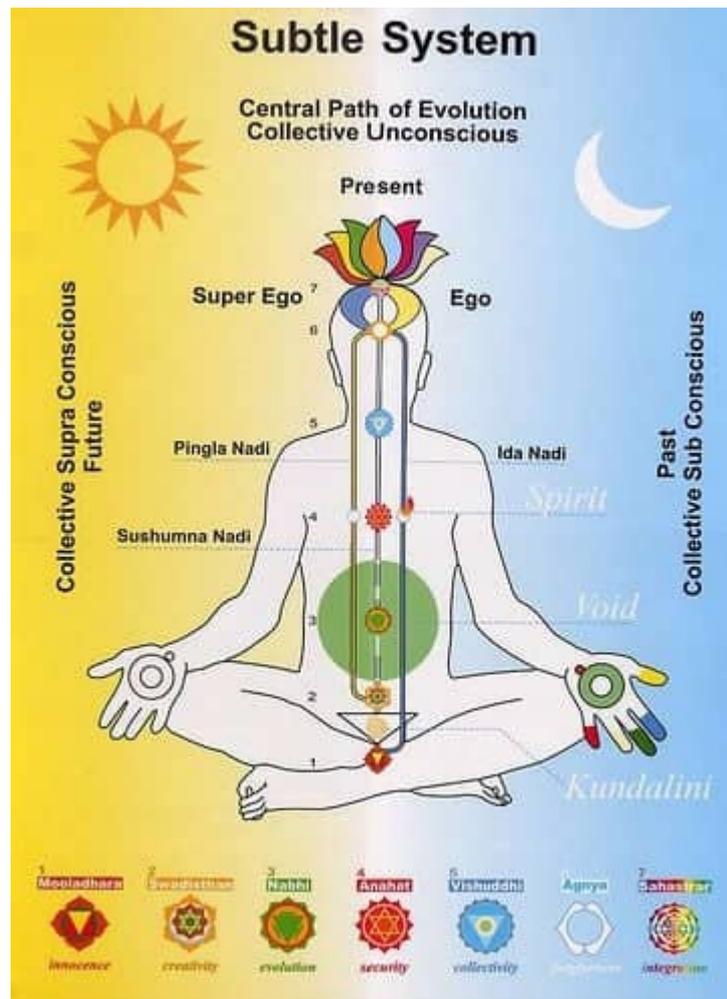
Spesso nell'infanzia il non sentirsi accettati genera il bisogno di continue affermazioni personali e pseudo soddisfazioni materiali che non potranno mai darci un reale appagamento.

Le emozioni represses, prima o poi, cercheranno di liberarsi e il senso di frustrazione ci renderà instabili, incostanti e rabbiosi. Questo accumulo di scorie emotive soffocheranno il Chakra del Plesso Solare, togliendo ai nostri pensieri ed azioni, forza e spontaneità.

Troveremo ostacoli sparsi sul nostro cammino, che avremo sparso noi stessi.

## Capitolo 8 Nabhi Chakra “ l'oceano delle illusioni” “la porta del Dharma”

**Il centro dell'ombelico : l'interazione tra 3° Chakra e il punto Marma Nabhi**



Manipura viene chiamato in molti modi, considerata la vasta area energetica che rappresenta e a volte viene identificato anche come “il centro dell'ombelico”. Questo perché gestisce un enorme serbatoio energetico, irradiato dalle Nadi, migliaia di canali energetici in cui il Prana, l'energia vitale, scorre.

Il Prana, il Soffio vitale, è la sostanza che consente all'uomo di pensare e di percepire. Secondo l'Ayurveda dal libero fluire del suo flusso si determina lo stato

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova di salute. L'armatura energetica di cui siamo fatti e che comprende anche il corpo fisico trae nutrimento anche dal cibo. Agni, il fuoco digestivo, trasforma il cibo in energia utile e alimenta il Prana. Il cuore lo distribuisce tramite la circolazione sanguigna.

Attraverso questa fitta rete di vasi e capillari energetici, il Prana scorre, nutre e viaggia nel corpo dai visceri alla superficie e viceversa.

### **8.1 Parusha e Prakriti**

Secondo gli antichi saggi, relatori del sistema filosofico *Samkhya*, le due componenti di base della natura, che di conseguenza vanno considerati principi ultimi ed eterni, sono il Purusha e la Prakriti.

Se la Prakriti, è l'Energia Cosmica Materiale, attiva e dinamica, che forma il tessuto della creazione; Parusha è l'Energia Cosmica Spirituale, la coscienza cosmica impassibile ed immutabile, che nel nostro microcosmo è la coscienza di un individuo non identificata nella materia e nell'Ego.

Quando la luce di Purusha incontra il campo potenziale di Prakriti, i 3 Guna, le sue qualità intrinseche che fino a quel momento erano inerti, iniziano a muoversi, manifestando l'intero universo. A partire da questa vibrazione, la complessità della vita inizia ad espandersi.

Da quel momento, la luce dell'anima, Purusha, viene nascosta ed intrappolata nel campo materiale e nel mondo delle forme, Prakriti. È l'interazione dei 2 principi che genera Maya, il regno delle illusioni.

Alla fine di equilibrare il nostro Sé superiore e liberare Parusha, dobbiamo armonizzare la nostra incarnazione.

### **8.2 Il Void – Bhavasagara**

**“L'oceano delle illusioni” deve essere attraversato con l'aiuto di una guida spirituale. i dieci maestri che diventano uno**

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
È la parte fisica dell'essere umano, localizzata intorno al Nabhi Marma, in cui  
illusione e realtà si confrontano.

Nel Void risiedono le qualità del maestro. Colui che ci indica la via del Dharma. È il  
suo codice di comportamento, la via del centro, che ci impedisce di farci ricadere  
negli estremi del lato sinistro o del lato destro.

Quando la kundalini, risalendo dalla radice, illumina il Nabhi Chakra, veniamo  
guidati oltre Maya, la confusione, l'illusione e recuperiamo spontaneamente  
l'integrità del Dharma.

Dal Dharma derivano tutte le nostre leggi.

Una volta presa consapevolezza del nostro centro diventiamo il Guru di noi stessi.  
Saremo capaci di trovare le risposte che stavamo cercando e di discernere la verità  
dalla finzione. Da discepoli, diventiamo maestri, nella centratura risiede l'umiltà e  
la visione del giusto.

Come pulire il Void:

-fare un pediluvio con acqua e sale.

-usare la candela intorno alla zona.

Affermazioni, massaggiandosi con la mano in quest'area, in senso orario:

-Madre, io sono il maestro di me stesso (sinistro)

-Madre, Tu sei il mio Maestro (destra)

## **Capitolo 9 I Marma**

I Marma sono punti profondi di energia e luoghi dove Parusha e Pakriti si  
incontrano, dove coscienza e Prana sono riflesse nella struttura dinamica  
psicofisica.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Dal sanscrito “Marman” ovvero punti deboli, vitali, che gli antichi guerrieri utilizzavano per ferire a morte i loro nemici e per creare armature a protezione in modo che lance e frecce non potessero lederli.

Una fitta rete organica ed energetica, che descrive l'essere umano in: 7 strati di pelle, 300 ossa, 210 articolazioni, 900 legamenti, 500 muscoli, 16 tendini principali, 700 vene, arterie e nervi e 107 punti Marma.

In realtà sono più di 300, presenti su tutto il corpo, quelli più profondi hanno comunque un punto riflesso in superficie, ma 107 sono considerati quelli vitali.

Sono ritenuti così importanti da essere classificati anatomicamente, perché partecipano attivamente a tutti i processi fisici e psichici che accadono nel nostro corpo.

Charaka descrive sei distretti del corpo in cui sono dislocati i principali punti Marma : testa, collo, cuore, vescica, sistema endocrino e sistema riproduttivo. Ma i centri vitali sono 3: vescica, cuore e testa.

I 107 punti sono comunque dislocati in tutto il corpo e comunque su tutta la superficie epidermica, ed essendo la pelle la nostra frontiera tra ciò che è fuori e ciò che è dentro, possiamo considerarla come il 108° punto Marma.

Sono punti di energia profonda collegati ai tessuti vascolari e nervosi, ossei e legamentosi, il punto di incontro dei Dosha, dei Guna, tra il corpo fisico e i corpi sottili, uniti tramite le Nadi e attivati dal Prana.

Li troviamo sugli snodi più importanti, tra le articolazioni, negli orifizi, sono punti in cui l'energia può essere stimolata e veicolata tramite il massaggio energetico, la digitopressione o l'agopuntura. In caso di squilibrio possono risultare dolenti alla pressione e pulsanti al tatto.

principale marma Vata – 3° occhio, tra le sopracciglia

principale marma Pitta- Chakra cardiaco , al centro del petto

principale marma Kapha- Basti, tra ombelico e osso pubico

### **9.1 Nabhi Marma**

Significa ombelico o zona ombelicale, è una struttura importante dal punto di vista embriologico. Tramite il cordone ombelicale il feto riceve il nutrimento, è anche il luogo dove le emozioni della mamma e del piccolo entrano in comunicazione.

Secondo l'Ayurveda è la sede di origine di Siras, (vene) cioè dei vasi sanguigni, per questo lederlo porta alla morte immediata. È situato nella zona addominale tra l'intestino crasso e l'intestino tenue.

Viene stimolato per riportare energia in quell'area, aiuta a riportare equilibrio al plesso solare. Rafforza il potere della digestione e l'assorbimento dei cibi. Facilita il rilascio di emozioni profonde.

## **Capitolo 10            Il corpo Astrale**

Il 3° Chakra è direttamente collegato al corpo astrale, attraverso il quale l'anima incarnata sperimenta la vita.

È il corpo sottile che più di tutti influenza la percezione che abbiamo del mondo. Conserva nel suo strato tutti i blocchi emotivi, i conflitti interiori e la mancanza di fiducia in noi stessi. La sua aurea è di forma ovale, simile a una nuvola, mutevole come gli stati emotivi che rispecchia.

Può espandersi fino a diversi metri intorno al corpo fisico e in una persona evoluta e consapevole i suoi contorni saranno luminosi e ben definiti.

La sfera astrale è la sede delle emozioni e a tratti anche del carattere, per questo appare come un divenire di colori dalle infinite sfumature. Ogni variazione di umore ed emozioni negative come l'ira, la paura, la rabbia, la depressione, la manifesteranno con colori scuri e solo quando la persona si aprirà alla gioia, prenderanno luce.

Ogni stato emotivo invierà inconsapevolmente verso l'esterno un messaggio attirando le stesse identiche vibrazioni, quelle che viaggeranno sulla stessa lunghezza d'onda. La realtà rispecchierà tutte quelle situazioni che lì abbiamo seppellito e più cercheremo di evitarle più puntualmente si ripresenteranno e anzi si rafforzeranno. Potremmo decidere razionalmente di non rimanere più scossi da certi eventi, ma il corpo mentale, che controlla solo i comportamenti volontari, non potrà influire su quelli inconsci.

Quando prendiamo atto di queste dinamiche e ci rendiamo responsabili di ciò che ci accade, iniziamo a ripulirci dalle energie congestionate e a dissolvere la nebbia.

È un percorso tortuoso e complicato, se consideriamo che il corpo astrale sopravvive al corpo fisico dopo la morte e porta con sé traumi non risolti precedentemente. Un bel bagaglio insomma.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Il riequilibrio dei Chakra e dei Corpi Sottili è un obiettivo non semplice da raggiungere, il nostro “Io” superiore non giudica le esperienze come buone o cattive, si dice che per l'anima, ogni vita, lunga o corta che sia, è un solo giorno di scuola.

È molto importante osservarsi senza giudizio, né rifiuto per le sensazioni che possono riaffiorare spontaneamente. Questo permette al Corpo Astrale di aumentare la sua vibrazione, come per scrollarsi di dosso quelle esperienze negative che hanno una frequenza vibratoria notevolmente più bassa e pesante. Solo così ci daremo la possibilità di sperimentare il perdono.

Una sfera astrale libera di vibrare alla sua massima potenza avrà la capacità di farci realizzare qualsiasi desiderio.

## **Capitolo 11            Il rapporto tra cibo ed emozioni**

Centomilamiliardi di batteri vivono nel nostro tubo digerente, ci sono molti più batteri all'interno del nostro corpo che nelle stelle della nostra galassia. Questo microcosmo all'interno di un macrocosmo è il sistema più concentrato del pianeta. Abbiamo più DNA batterico che umano, noi siamo un ecosistema.

Sono in media 1/2 chili i batteri nel nostro corpo, che generano circa il 30% del nostro consumo calorico, molto del cibo che mangiamo lo digeriscono per noi, offriamo loro vitto e alloggio e in cambio utilizziamo l'energia che producono dalla trasformazione del cibo.

Il sistema immunitario dell'intestino è fondamentale per la nostra sopravvivenza, è istruito dalla reazione batterica, riveste un ruolo cruciale nella microbica e ci aiuta a capire cosa è tossico per il nostro organismo e cosa no.

Il bambino vive all'interno dell'utero materno in un ambiente sterile, ma appena nasce e viene a contatto con il mondo esterno è colonizzato da centinaia di miliardi di batteri e i batteri primari presenti nell'intestino servono a selezionare quelli che verranno dopo.

Un parto cesareo, l'assunzione di farmaci da parte della madre, un'alimentazione poco equilibrata in gravidanza, l'allattamento artificiale, influenzeranno inevitabilmente lo sviluppo di questa flora batterica essenziale, indebolendo il microbiota. Per trovare la ricetta del microbiota ideale se ne è incominciato a studiare il genoma, un programma molto ambizioso, nel 2010 questa impresa si è conclusa con la mappa del Metagenoma microbico. La scoperta sorprendente è che l'essere umano può essere classificato in 3 gruppi, in base alla popolazione microbica che vive nel nostro intestino, gli Enterotipi.

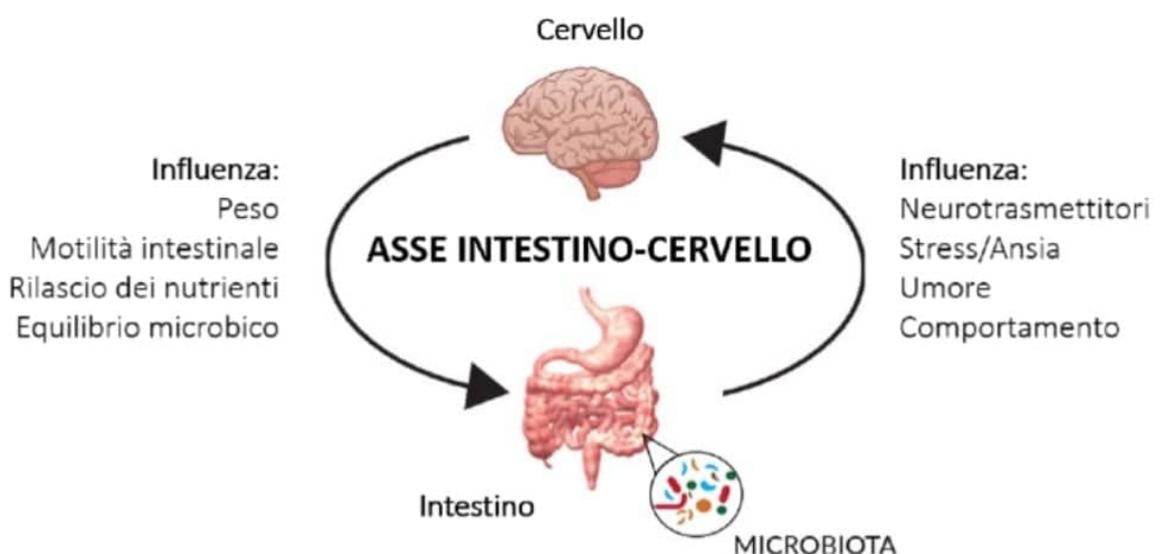
La differenza sta nella capacità di trasformare il cibo in energia. Tutti e 3 anche se in quantitativi diversi, producono vitamine, sembrerebbe indipendentemente dal sesso, dalla zona geografica o dall'etnia di appartenenza. Quindi potremmo avere un enterotipo più simile ad un indigeno australiano piuttosto che al nostro vicino di

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
casa; dipende dai nostri geni, dall'ambiente, dal cibo che mangiamo e dallo stile di vita. Si è notata una differente flora batterica nelle persone che soffrono di obesità, rispetto a persone normopeso. A parità di energia calorica a seconda della qualità del microbiota, alcuni batteri non presenti nei soggetti obesi, attivano la capacità di alcuni geni di bruciare i grassi.

Allo stesso tempo altri studi hanno dimostrato come certi batteri siano in grado di modificare le personalità in diversi aspetti. Somministrandone alcuni specifici su delle cavie, si è evidenziato come queste passino da un atteggiamento incosciente e spericolato all'essere più attente e consapevoli, come se i batteri fossero in grado di modificare il comportamento dell'organismo ospite per garantirsi la sopravvivenza.

In seguito venne dimostrato come applicando su cavie aggressive, un microbiota di cavie dal comportamento pacifico, queste mutassero completamente la loro natura, rendendosi docili. Queste sono solo alcune prove scientifiche che dimostrano come l'intestino possa influenzare la sfera emotiva.

Andando più in profondità, siamo influenzati dai nostri antenati, così come dai batteri primordiali, che esistevano già milioni di anni prima della nostra comparsa e che hanno acquisito un patrimonio genetico molto più grande del nostro.



Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Ovviamente questi studi , che si pongono l'obbiettivo di produrre in futuro farmaci per il controllo di patologie fisiche e nervose e di malattie correlate, non tengono presente del nostro aspetto emotivo ed energetico, responsabili allo stesso modo di tutte le reazioni biochimiche del nostro corpo.

Secondo gli scienziati, l'obesità dipenderebbe dal 10% da fattori genetici, un altro 10% dai batteri ma per il restante 80% dal nostro comportamento e dalla nostra volontà.

Quindi per alimentare una buona flora batterica intestinale ci sono 2 modi: utilizzare gli antibiotici per uccidere i batteri nocivi e i probiotici per nutrire quelli buoni. Tralasciando gli antibiotici, l'effetto dei probiotici viene testato in risposta allo stress. Aggiunti alla dieta per un periodo prolungato, la rete di neuroni cerebrali è meno attiva e la persona reagisce con distacco alla visione di immagini negative. Non ne subisce l'aggressione.

Non siamo dominati dai batteri, ovviamente, ma dobbiamo riconoscere l'input che questi batteri danno al nostro cervello.

Il sistema gastro-intestinale riconosce ciò che non gli è appropriato, come dice l'Ayurveda e rifiuta di assumerlo nuovamente. Quelle che noi chiamiamo "allergie" si possono tradurre in una salutare manifestazione di mantenimento della salute e della vita. Più che curate con farmaci sono rivelazioni che possono essere studiate e guarite solo se l'ambiente intestinale cambia radicalmente.

Il corpo risponde alle aggressioni, alimentari, ambientali o emotive che siano, reagendo immediatamente. Il tessuto mostra un vitalismo innato e si moltiplica per svolgere meglio le sue funzioni. Questo meccanismo può essere pericoloso per l'intero organismo, ma il "secondo cervello" ragiona sempre molto bene e persegue lo scopo di mantenere la vita.

Sono gli insulti ripetuti, che esauriscono la capacità di questa "intelligenza intestinale" di rimettere in equilibrio il sistema energetico Doschico e di permetterci di vivere a lungo. Allo stesso modo, un intestino che funziona

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
correttamente diventa fonte di benessere fisico e mentale, rende l'animo tranquillo e gioioso, stimola la concentrazione e la creatività.

Il Gastroenterologo Emeran Mayer afferma che il sistema nervoso enterico, situato nel tratto gastrointestinale, ha un numero di neuroni pari a quello del midollo spinale, l'80 % del nostro benessere potrebbe venire dalla complessa interazione tra il cervello nella nostra testa e quello nel nostro intestino. Michael D. Gershon responsabile del Dipartimento di Anatomia e Biologia cellulare della Columbia University, dice: "Il sistema gastroenterico è dotato di un cervello. L'intestino è più intellettuale del cuore e potrebbe avere una capacità emozionale superiore. È il solo organo a contenere un sistema nervoso intrinseco in grado di mediare i riflessi in completa assenza di input dal cervello o dal midollo spinale. Una grande parte delle nostre emozioni è probabilmente influenzata dai nervi nel nostro intestino" infatti circa il 90 % delle fibre del nervo viscerale primario, Vago, portano le informazioni dall'intestino al cervello e non viceversa. I trattamenti per la depressione che agiscono sul nervo Vago, provocano reazioni a livello intestinale in quanto agiscono sulla serotonina contenuta nelle viscere.

Pare che inibendo il rilascio di serotonina a livello intestinale, si possa contrastare l'osteoporosi post menopausa.

"L'intestino regolerebbe la massa ossea al punto che si potrebbe utilizzare questo regolamento per curare l'osteoporosi" Gerard Kansentylil

Ci hanno insegnato che la cioccolata o i cibi soprannominati confort-food migliorano il nostro umore, in quanto riportano al cervello la nostra infanzia, alla sensazione di sicurezza data dalla famiglia. I componenti dei cibi hanno un effetto diretto sui neuroormoni dell'intestino, che successivamente trasmettono al cervello le sensazioni di risposta. La somministrazione di acidi grassi, in assenza di associazioni piacevoli esterne, ha effettivamente il potere di ridurre la tristezza e il senso di fame, come si è potuto appurare da un test effettuato su due gruppi di volontari . A un gruppo è stata iniettata soluzione salina, ad un altro acidi grassi. Entrambi i gruppi sono stati spettatori di video che avrebbero dovuto provocare

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
tristezza. Ebbene, i primi si sono effettivamente sentiti molto tristi, mentre gli altri hanno mantenuto il loro umore.

Questo spiega perché in stato di stress siamo portati a scegliere cibi grassi e quindi a guadagnare peso. Il nostro corpo ce lo chiede!

La fame aumenta perché il nostro secondo cervello stimola la produzione di grelina, l'unico ormone intestinale conosciuto in circolazione ad effetto oressizzante (stimolante dell'appetito), che svolge anche un ruolo nella omeostasi energetica, nella adipogenesi e nella regolazione dell'insulina.

Ci sentiamo così padroni di noi stessi e di ciò che pensiamo, invece siamo una complessità di reazioni chimico-fisiche che interagiscono con l'esterno, reti e connessioni ancora misteriose.

Basta nutrirci in maniera sbagliata per modificare il nostro corpo, il nostro umore e influire sul carattere, insomma, come diceva Ippocrate " siamo ciò che mangiamo".

### **11.1 Come rimediare**

Abbiamo visto come il nostro corpo reagisce a tutto ciò che tocca, sente, assimila e percepisce. Come mantenere, quindi, un equilibrio emozionale?

L'Ayurveda ha alla base proprio il mantenimento della salute psico-fisica con un'attenzione quotidiana all'alimentazione, alle pratiche meditative, alla pulizia del corpo e alla rimozione delle tossine.

Quindi se la scienza ci dice di assumere determinati cibi, ricchi o arricchiti di probiotici o antiossidanti, se ci dà gli espedienti chimici per modulare o riportare nella norma uno stato fisico e/o emotivo, l'Ayurveda ci insegna a conoscere il nostro corpo, la nostra costituzione, a riconoscere quando e perché cambia e ci dà gli strumenti per riportarci in equilibrio con la nostra natura.

Quindi un cibo naturale, fresco e biologicamente ricco, non andrà bene per tutti indistintamente; una persona prevalentemente Vata avrà bisogno di cibi nutrienti e caldi, dovrà ridurre quelli freddi e secchi che aggravano la sua natura, dovrà

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
prediligere tra quei cibi naturali e freschi e biologici, quelli dal sapore piccante, aspro, salato e dolce.

Una tipologia prevalentemente Pitta, dovrà ridurre i cibi troppo caldi o riscaldanti, prediligere quelli freschi e leggeri, dal sapore dolce, amaro e astringente.

Una tipologia Kapha, avrà bisogno di maggior bilanciamento, dovrà evitare i cibi troppo grassi o troppo dolci, ma prediligere cibi caldi, leggeri, secchi e ruvidi, dai gusti pungente, amaro e astringente.

Le spezie sono considerate un farmaco naturale nella cucina Ayurvedica, da utilizzare per insaporire ogni pietanza, equilibrarne i sapori e per dare sostegno al potere digestivo di Agni nella trasformazione del cibo.

Le stesse spezie possono essere utilizzate in caso di disequilibrio o “malessere” sempre a seconda del proprio Dosha o del Dosha alterato.

Oltre alla classificazione in base ai sapori, in Ayurveda, gli alimenti si differenziano per la capacità di nutrire gli aspetti mentali, emotivi, caratteriali e spirituali. Saranno Sattvici quelli capaci di alimentare serenità, chiarezza e lucidità, intelligenza e creatività, come frutta verdura e cereali.

Gli alimenti Rajasici saranno stimolanti come le proteine animali, quelle vegetali di alcuni fagioli, il caffè, l'alcool, il cui consumo eccessivo aumenta l'aggressività.

Gli alimenti Tamasici tendono alla pesantezza, in eccesso producono tossine che ostruiscono i canali di circolazione e ristagnano nel corpo, come gli alimenti ricchi di grassi e zuccheri, quelli che ci confortano e ci piacciono tanto.

E' un fatto universalmente accertato che le emozioni influenzino il corpo e la mente al punto tale da provocarne disturbi, patologie o al contrario migliorarne lo stato di salute fino a guarigioni inaspettate da malattie anche molto gravi. Le emozioni di per sé non sono negative, lo diventano quando perdurano nel tempo o se sono troppo violente.

## **Capitolo 12      Cosa sono le emozioni**

Per l'Ayurveda la malattia è "ama" ovvero "tossiemia" e la guarigione è la disintossicazione dell'organismo. Nei testi classici di medicina cinese, ma in termini simili anche per l'Ayurveda, disciplina madre, le cause interne di malattia sono considerate imputabili alle sette passioni. Le sette passioni sono: l'ira che è correlata al fegato. L'allegria eccessiva, quando si trasforma in eccitazione, che danneggia il cuore. Le preoccupazioni, le ossessioni, che danneggiano la milza e lo stomaco. La paura che squilibra il rene. La tristezza che danneggia il polmone. A queste si aggiungono depressione e shock che coinvolgono tutto l'organismo. Le sette passioni sconvolgono il flusso dell'energia vitale che scorre attraverso la fitta rete energetica, che può rallentare, cambiare il suo corso o bloccarsi, influenzando gli organi corrispondenti.

Quando una qualsiasi emozione domina l'esperienza interna o comportamento esteriore e interrompe o altera il regolare flusso energetico, provoca uno squilibrio emotivo che fornisce un indizio per trovare la fonte di una disarmonia corporea.

In Ayurveda è sempre tutto contenuto all'interno dell'universo Doshico.

Vata è Aria e Spazio e negli spazi ha sede, nelle ossa, nell'intestino crasso, governa la respirazione, il sistema nervoso, è collegato all'asse rene-vescica, organi che governano le emozioni della paura e dell'ansia .

Pitta è Fuoco e minima parte Acqua, ha sede nell'intestino tenue, collegato al cuore e alla circolazione, tramite il fuoco di Agni, all'asse fegato- cistifellea, organi che governano le emozioni della gioia e della rabbia.

Kapha è Terra e Acqua, ha sede nei polmoni e nello stomaco, è legato all'asse polmoni-intestino crasso, sede che condivide con Vata e milza-pancreas organi che governano le emozioni della tristezza e del rimuginio.

## **12.1 Il fuoco della rabbia e dell'ego**

L'emozione collegata al 3° Chakra è la rabbia, è un'emozione potente, spesso irragionevole e impetuosa. È legata al senso di insoddisfazione, quando per diversi motivi non riusciamo a seguire la nostra natura ci sentiamo intrappolati.

Il 3° Chakra che ha sede nell'elemento del Fuoco farà divampare un incendio.

Quando ci concentriamo solo su di noi e per raggiungere i nostri desideri calpestiamo gli altri, non li teniamo in considerazione, siamo sul sentiero dell'Ego, è un'energia vorticoso a cui impediamo di salire a nutrire il Chakra del cuore, saremo prigionieri della parte più materiale di noi stessi.

## **12.2 La collera**

Altera la funzione di controllo del fegato sul fluire dell'energia e del sangue. Se in eccesso sale verso l'alto, causando una sensazione di oppressione nella parte superiore del corpo e di debolezza nella parte inferiore. La rabbia irragionevole può diventare follia.

Quando l'energia del fegato è in eccesso e non si riesce a veicolarla esplosione la collera. I sintomi si verificheranno nella parte alta del corpo con vampate di calore, chiazze rosse su viso e collo, contratture della mascella, scosse muscolari, cefalea, ipoacusia, acufeni. Altri sintomi correlati a eccesso di energia a livello del fegato sono insonnia, agitazione, incubi.

La collera repressa causa invece un ristagno dell'energia del fegato. Le lotte interiori della frustrazione si traducono in blocchi della circolazione dell'energia. Il fegato attaccato non riesce a dare slancio alle sue funzioni vitali, i sintomi possono essere perdita di appetito, dolori addominali, sensazione di blocco a livello della gola o del petto, turbe della visione, blocco dell'intestino. Se l'energia di Pitta non viene trasformata, può salire verso l'alto, invadere Vata ed esplodere in rabbia o essere controllata dall'energia di kapha e ristagnare, bloccando le attività del torace e dell'addome.

### **12.3 La gioia**

E' un movimento energetico di espansione proprio del movimento Fuoco, collegato al cuore. E' il sentimento dell'uomo che ha trovato se stesso e il significato della vita e si apre agli altri. Nella sua parte negativa la gioia in eccesso diventa euforia, sovraccitazione, facendo divampare il Fuoco e danneggiando il cuore. Le sensazioni forti, portano l'essere umano a vivere al di fuori di se stesso, a stati in cui viene meno la capacità di controllo. L'energia del cuore scorre verso l'esterno, disperdendosi. I sintomi sono inquietudine, palpitazione, incapacità a controllarsi, risate incontrollabili alternate a lacrime. Pitta agisce sulla pompa del cuore, se ne perde il controllo può subire l'invasione di Vata, l'energia del movimento e delle sue turbe emotive.

### **12.4 La preoccupazione, i pensieri ossessivi**

Il pensiero, la riflessione se si trasformano in ossessione, preoccupazione, bloccano la mente in un chiodo fisso. Si perde il possesso di sé, la capacità di riflettere in modo oggettivo, si rimane disorientati. Il disagio diventa fisico, gli arti diventano pesanti e gonfi di acqua, l'addome si gonfia, si soffre di cattiva digestione, le masse muscolari diventano molli e atoniche. Lo stomaco si annoda su se stesso. È l'energia di Kapha che ha bisogno di essere dinamizzata da Pitta e veicolata da Vata, se in eccesso ristagna.

### **12.5 La tristezza**

Tristezza e abbattimento indeboliscono il polmone. Un dispiacere persistente e l'ansietà portano all'ostruzione dell'energia del polmone e viceversa, se il polmone è indebolito da una malattia, non controlla più lo stato emozionale, diventando esso stesso fonte di tristezza come stato d'animo cronico. Poiché il polmone diffonde la propagazione dell'energia in tutti i meridiani, la tristezza indebolisce tutto l'organismo. La voglia di vivere e di aprirsi all'esterno vengono meno, ci si ripiega su se stessi, la vitalità viene a mancare. Kapha aumenta nella sua sede e condensa Vata, impedendone l'apertura, il movimento, il respiro.

## **12.6 La paura**

La paura è uno stato connesso alla consapevolezza di qualcosa che sta avvenendo. Essa lede il rene, inibendo l'azione. La paura paralizza e irrigidisce la mente e le ossa. L'energia del rene tende a scendere, compaiono sintomi quali arti freddi, incontinenza fecale e urinaria. Altri sintomi sono: stanchezza, dolori alle ginocchia e ai lombi, difficoltà respiratorie, crampi e spasmi ai muscoli. Se Vata aumenta non trovando il giusto supporto degli altri Dosha, se kapha non la contiene e Pitta non la trasforma; la paura ci fa perdere il controllo.

Nella medicina occidentale esistono tesi differenti relative alla zona di percezione delle emozioni e a come il loro effetto abbia un riscontro dal punto di vista fisico.

## **Capitolo 13 Emozioni ed Oli Essenziali**

Il cibo ha il compito di nutrire il nostro corpo e di fornirci l'energia necessaria al suo corretto funzionamento. Abbiamo visto come sia in grado di influenzare la sfera emotiva, aumentare un'energia a dispetto di un'altra, modificare il nostro modo di percepire il mondo e noi stessi.

Abbiamo capito che l'intestino ha la sua intelligenza emotiva che collabora al mantenimento di un equilibrio fatto di molecole, energie, desideri e ricordi.

Se il cibo è considerato in Ayurveda fondamentale per il mantenimento del benessere, si considerano altrettanto fondamentali i rimedi da utilizzare ogni qualvolta questo stato di benessere si altera.

Il rispetto per il proprio tempio fisico si considera parallelamente al rispetto della propria mente. L'utilizzo delle erbe e delle radici che hanno lo scopo di produrre delle sostanze in grado di riparare, di mettere a posto nel disordine, nella loro essenza più pura hanno la capacità di modulare questo caos che spesso traduciamo in sensazioni ed emozioni sgradevoli.

Gli oli essenziali sono considerati gli ormoni delle piante, hanno un effetto diretto sulla nostra risposta chimica, le molecole volatili e aromatiche sono in grado di

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
comunicare con il nostro sistema limbico, una regione del cervello “antico” dove sono registrate tutte le nostre esperienze emozionali.

Nel momento in cui l'essenza arriva ai nostri recettori olfattivi è in grado di evocare in noi ricordi lontani, memorie nascoste; e può essere in grado di attivare dei processi psichici sopiti o latenti.

Considerando l'emotività dell'intestino, la sua anarchia o comunque una certa predisposizione al comando, ci saranno essenze più utili ad armonizzare la sua espressività.

### **13.1      *Mandarino***

Il mandarino, come il limone e l'arancio, appartiene alla famiglia delle Rutacee.

Gli oli essenziali degli agrumi hanno proprietà di rallegrare il cuore, mettere buon umore e sciogliere lo stress.

I colori caldi e la loro forma sono associati al sole e lavorano per analogia sul nostro sole, sul nostro essere luminosi e accoglienti. A livello aromatologico, ci alleggeriscono dalle angosce e dalle preoccupazioni.

Il mandarino per la sua dolcezza è associato al bambino, risveglia la gioia il profumo dell'altruismo e della disponibilità.

Originario della Cina, ha mantenuto lo stesso nome degli antichi funzionari del “celeste impero” a cui venivano donati e giunge a noi nei primi anni dell'ottocento.

Dalla buccia, per spremitura a freddo, si ricava un olio essenziale dal profumo dolce e fruttato o più fresco e vivace se il frutto non è ancora maturo.

È atossico e non irritante, ma come tutti gli oli essenziali va utilizzato con parsimonia, può essere usato in dermatologia, anche in gravidanza per prevenire la formazione delle smagliature e ridurre la ritenzione idrica. Favorisce la circolazione sanguigna locale e migliora il tono cutaneo.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Per diffusione aiuta i disturbi del sonno, a placare gli stati d'ansia, a calmare le rigidità emotive e le tensioni mentali. È un'essenza molto gradita ai bambini perché scaccia le paure.

È utile in caso di cattiva digestione, crampi e problemi intestinali, stimola l'appetito in caso di inappetenza e depressione, ha inoltre una funzione antisettica e antimicrobica su diversi batteri e può essere utilizzato per alleggerire l'ambiente.

Del mandarino si dice "rende i tiranni più umili e le persone orgogliose meno piene di sé", scioglie i rancori e apre al gioco della vita.

Aumenta Vata, diminuisce Pitta e Kapha.

### **13.2 Neroli**

Indecisa tra il Basilico indiano Tulsi e l'intramontabile Lavanda, ho scelto il Neroli, i fiori d'arancio amaro.

Si dice che il nome derivi da una principessa, Anna Maria de la Treimoille de Noimourtier, moglie del principe di Nerola, che amava utilizzare questa essenza per profumarsi e che poi si diffuse nelle corti d'Europa del seicento.

Si tratta di uno degli oli essenziali più pregiati al mondo.

L'essenza viene estratta per distillazione dei fiori in corrente di vapore.

In medicina Ayurvedica si ritiene che il Neroli sani le crepe dell'anima.

La segnatura planetaria tra Luna e Sole promuove l'unione tra conscio e inconscio, maschile e femminile.

Riequilibrante del sistema nervoso, ci protegge dalla paura e dagli shock della vita e calma i pensieri nei momenti di confusione. Ci allevia dal peso delle affezioni, calma le turbe emotive, il nervosismo, l'insonnia, l'ipertensione e la tachicardia. Culla i bambini.

È un protettivo delle emozioni legate al cuore, armonizza l'affettività tra amore fisico e amore spirituale.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Aiuta a superare rabbia e risentimento soprattutto se somatizzate a livello cardiaco, esercita un'azione rigenerante sia cellulare che emotiva, accende la gioia dei nuovi inizi.

Apri, purifica e rigenera tutti i Chakra.

Utile nei trattamenti all'addome di origine psicosomatica, per massaggiare il ventre in casi di spasmi, disturbi digestivi di origine nervosa e intestino irritabile. Rilassa la muscolatura e libera la tensione nervosa.

Rigenerante cellulare, tonifica e nutre la pelle invecchiata e arida.

Riduce Vata e Pitta, aumenta Kapha.

### **13.3 Finocchio**

Il seme, dal profumo intenso, è capace di eliminare gli odori sgradevoli e persistenti. In passato veniva utilizzato nelle cucine per camuffare alimenti poco freschi e nelle osterie veniva servito del pane al finocchio se il vino era di scarsa qualità. Anticamente era considerato un simbolo di rinnovamento spirituale e di vigore, i soldati romani e i gladiatori li masticavano per accentuare la loro forza emotiva, nei ritiri spirituali invece se ne servivano per inibire l'appetito. Ippocrate lo consigliava per aumentare la montata latte, al suo interno sono contenuti fitosteroli, simil estrogeni.

Rientra tra le "quattro semenze calde": Anice, Finocchio, Carvi e Cumino. Piante dalle proprietà digestive, carminative e antifermentative da assumere dopo i pasti. La principale sfera d'azione del Finocchio, infatti, è a livello fisico sull'apparato digerente. Mercurio che domina quest'area è anche il pianeta a cui appartiene la signature della pianta.

È digestivo, carminativo, antispasmodico, diuretico, espettorante, stimola le mestruazioni, galattologo, tonico, lassativo, vermifugo, antisettico, colagogo.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Può essere diffuso nell'ambiente quando ci sentiamo minacciati da situazioni o persone fisiche e aiuta l'adattamento al nuovo, a giudicare con obbiettività.

Se massaggiamo il ventre con quest'olio beneficeremo di un'azione riscaldante, digestiva e antispasmodica, indicato in casi di gonfiore, problemi digestivi, stitichezza, ha anche un leggero potere diuretico e decongestionante del sistema linfatico.

In Aromatologia sottile è un grande protettore psichico, tonico nervino, incrementa la fiducia in se stessi e rimuove i blocchi emozionali, è considerato un olio karmico.

Sostiene nei momenti di difficoltà, quando si ha paura di fallire, aiuta a riscoprire il proprio potenziale, inoltre aumenta la capacità di donare agli altri.

Riequilibra tutti e tre i Dosha.

## **Capitolo 14            Correlazione tra Ayurveda e P.N.E.I**

La teoria della P.N.E.I è la visione Ayurvedica letta in chiave moderna. Le caratteristiche dei 3 Dosha corrispondono a quelle del Sistema Nervoso, Endocrino e Immunitario.

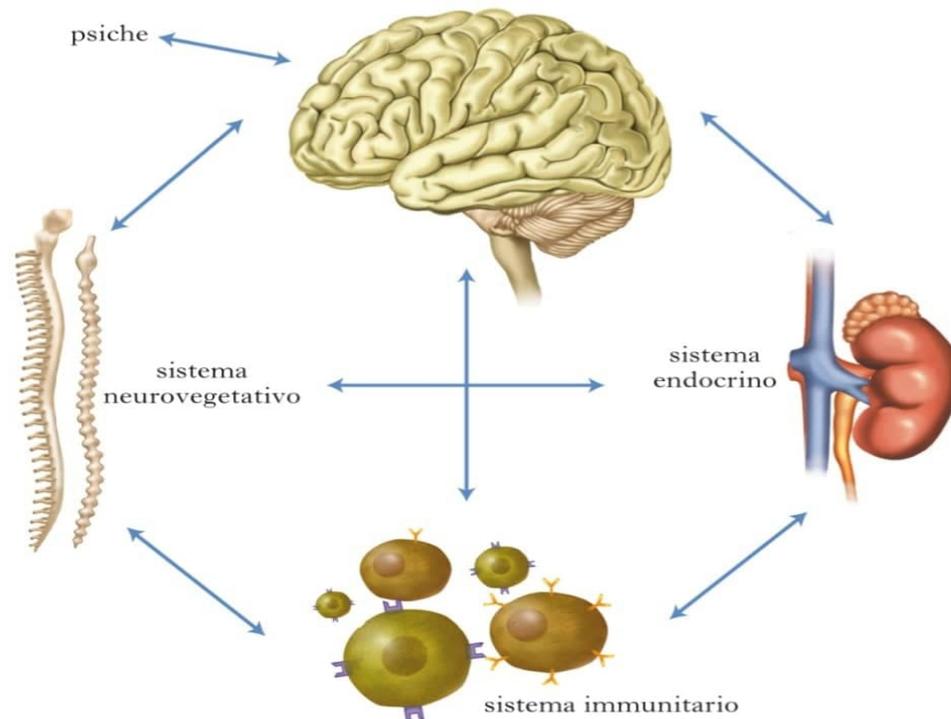
Possiamo dire che questa scienza ha una visione Olistica dell'uomo.

I 4 pilastri, che esprime nel nome, Psico-neuro-endocrino-immunologia, hanno un significato ben più profondo della semplice connessione tra diversi settori della medicina allopatrica.

Siamo organismi con un sistema biologico complesso, che interagisce con altri sistemi biologici, all'interno di un grande sistema biologico.

Nasce circa trent'anni fa, da studi e ricerche sullo stress di H. Selye di qualche decennio prima, alla ricerca di una risposta scientifica a un disagio emotivo.

Lo Stress non è una malattia, come ben sappiamo, è una risposta fisica a qualcosa che ci accade. Se la reazione è proporzionale all'attacco, la difesa biologica sarà sufficiente, verrà stimolata la produzione di sostanze, ormoni e neurotrasmettitori che attiveranno il sistema immunitario che a sua volta stimolerà il corpo a una maggiore capacità di reazione e adattamento. Se invece saremo sottoposti costantemente, per lunghi periodi, a situazioni che ci stressano, o meglio lasceremo che le situazioni ci stressino a tal punto, allora questa cascata di messaggi di difesa sarà eccessiva e costante, comporterà uno stress interno ossidativo e un deficit del sistema immunitario. In questo caso sarà una condizione di disagio emotivo a innescare un meccanismo di reazione fisica. Ma come abbiamo già raccontato succede anche esattamente il contrario. Viene chiamata bidirezionalità.



Quando, per stili di vita non corretti o carenze nutrizionali, il nostro organismo non sarà supportato a livello biochimico delle sostanze necessarie, subirà uno stress interno capace di influenzarne il comportamento.

Se la serotonina prodotta in abbondanza dal nostro intestino è responsabile di uno stato d'animo "felice", il cortisolo è considerato il cattivo, l'ormone dello Stress.

### **14.1 Il Cortisolo**

Il cortisolo è un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali. Quando l'organismo reagisce a una situazione di stress, rilasciato in maggior quantità permette l'aumento degli zuccheri nel sangue, più energia disponibile, una percezione ridotta del dolore, regola l'attività del cuore e del sistema nervoso, ci fornisce la facoltà di reazione immediata per non lasciarsi sopraffare dalla paura. In questo caso il cortisolo funziona come un salvavita, nonostante e per fortuna non ci capiti tutti i giorni di dover lottare per la sopravvivenza. Spesso però la reazione è la

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
stessa, lo stress è positivo quando accettiamo l'invito a uscire dalla nostra zona di comfort e affrontiamo i nostri limiti.

Se invece la famiglia ci stressa, il lavoro ci stressa, la vita ci stressa, tutte queste ragioni fisiologiche ci bombarderanno all'interno causando diversi disturbi. Il cortisolo inizierà nel depositarsi tra i tessuti provocando gonfiori e infiammazioni, obesità, pressione alta, diabete..

Per regolare la biochimica del corpo, come sappiamo, dobbiamo regolare il nostro stile di vita in base ai nostri bisogni. La dieta di per sé è già un valido aiuto bilanciando il rapporto tra proteine e carboidrati ed evitando l'abuso di sostanze eccitanti. Allenare il corpo e la mente, permettere al corpo di riposare in modo regolare, evitare gli sbalzi termici e dedicare del tempo a fare ciò che più ci piace.

#### **14.2      *Il sé psicosomatico***

La P.N.E.I. suddivide il corpo in tre grandi aree, quella delle risposte ai bisogni primari, comandata dal cervello rettile, l'endoderma – cervello istintivo

La zona del Sé e della coscienza emotiva, il mesoderma- il cervello emozionale  
l'area dell'esoderma- il cervello mentale

Il disturbo energetico informatico nella comunicazione tra i tre cervelli, Paul MacLean la chiama Schiziofisiologia. I blocchi profondi inibiscono le funzioni del Sé psicosomatico e una chiusura del cuore. Questo comporta la Frammentazione Psicosomatica, ovvero uno squilibrio a livello fisico, emozionale e mentale.

#### **14.3      *La visione Ayurvedica***

L' Ayurveda lo spiega in maniera analogica e non scientifica. Se consideriamo il problema dal punto di vista del sintomo, ad esempio l'ansia eccessiva, è il Sistema Nervoso ad essere maggiormente coinvolto, l'energia dell'Aria. Quando per diverse ragioni non riusciamo a controllarci emotivamente, Vata richiamerà Pitta responsabile dei processi enzimatici e metabolici aumentando il battito cardiaco,

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova stimolerà i processi ormonali e l'energia di Kapha risponderà attivando una risposta immunitaria. Il nostro fisico produrrà più cortisolo, che agirà sul sistema enzimatico e a sua volta, come abbiamo visto, sul Sistema Nervoso.

Se ci nutriamo in maniera scorretta, l'energia di Pitta e del metabolismo sarà compromessa, non produrremo quelle sostanze come la serotonina responsabili di una risposta nervosa positiva, ci sentiremo poco vitali, l'energia non avrà il sostegno del movimento, della trasformazione e si bloccherà, interessando Kapha e il sistema linfatico. Quando il fisico è coinvolto in un ristagno delle tossine, aggrava kapha. Nell'eccesso del suo elemento, l'Acqua spegnerà il fuoco metabolico e dall'intestino non partiranno tutte quelle stimolazioni neuronali che abbiamo visto coinvolgere, l'energia di Vata e il sistema nervoso.

Tutto influenza tutto in un continuo scambio di informazioni. Quello che manca alla medicina moderna e che la P.N.E.I, anche se con falsi meriti, prende in considerazione, è la comprensione non solo del visibile ma di ciò che non lo è, che non può essere misurato attraverso i sensi, ciò che trascende.

Le tradizioni Sciamaniche, che traggono la loro storia medica dal mondo dell'invisibile, funzionano perché restano fedeli alle origini. È interessante la storia di alcune culture, come quelle indigene dell'America, in cui i guaritori portavano i malati davanti alle piante curative e non il contrario. Pregando la pianta perché potesse sprigionare al massimo il suo potere, le chiedevano di diffondere la notizia alle altre vicine, poi, ringraziavano a lungo. Stephen Harrod Buhner, studioso di piante medicinali, lo prova scientificamente applicando alla pianta uno spettrografo, che ne evidenzia il fluttuare dei principi attivi e dei livelli energetici, quando le si chiede, con devozione, di aumentare la sua potenza curativa. La comunicazione biologica non è solo biochimica, come pensa la scienza, prima ancora è energetica. Siamo immersi in un campo elettromagnetico che interagisce con il nostro campo magnetico personale, un soggetto sano vibrerà diversamente da un soggetto malato e comunicherà più facilmente con campi della stessa frequenza, i virus e i batteri vivono ed emettono vibrazioni basse. Aumentare il

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
nostro livello energetico significa non permettere nessuna forma di comunicazione  
con loro.

Se la scienza, a partire dalla P.N.E.I, potesse concentrare la sua formazione non  
solo sulla parte fisica che manifestiamo ma anche sulla nostra anatomia  
energetica, i 4 pilastri diventerebbero 5. I cinque elementi su cui si fonda la  
scienza vedica.

## **Capitolo 15            Come il massaggio può liberare un emozione**

Lo spazio tra le membrane è il luogo dove memorizziamo le impressioni del mondo, lo occupiamo con ciò che non riusciamo ad elaborare. Il corpo finisce per sentirsi costretto, rigido, pieno.

Siamo nell'area di Vata e attraverso il respiro possiamo iniziare a sciogliere e a recuperare mobilità, il massaggio aiuta a riprendere lo spazio tra le membrane, a buttare via un po di vecchie memorie e dar spazio a nuove impressioni.

L'Ayurveda riserva a ogni distretto corporeo un massaggio specifico. Tra le diverse tecniche, il trattamento dell'addome ha sicuramente la capacità di distenderne le tensioni, concentrando una manualità dinamica, dolce e profonda, in questa porzione del corpo che ho descritto come sede del nostro bambino interiore, la sede del nostro potere personale e della nostra realizzazione.

Il nostro laboratorio alchemico, quello con gli alambicchi, il potere del fuoco, della distillazione e della quintessenza. Della nostra individualità più pura.

### **15.1            *Il massaggio Armonico***

Lavorare sull'addome significa lavorare sugli organi della digestione, della trasformazione e dell'eliminazione. Il massaggio emozionale può essere uno strumento utile per far sì che le emozioni vengano digerite, trasformate e metabolizzate.

Se agiamo su uno stato emotivo, lavoriamo dalla superficie alla profondità, dove nascondiamo le nostre paure, il nostro non risolto. Il massaggio si applicherà con delle frizioni leggere in modo che la pelle possa assorbirne le sensazioni e iniziare a muovere, a sciogliere, le memorie che dormono tra i tessuti.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Il “massaggio Armonico” prende spunto dalle manovre specifiche del Kosta-Udara e dell' Aromaterapico Ayurvedico con la stimolazione dei cassetti emotivi e degli 8 punti specifici situati sull'area addominale.

Il massaggio inizia in posizione prona con sfioramenti morbidi e frizioni leggere agli arti inferiori, ad apertura dal centro verso l'esterno, con mani a “farfalla” e scarichi laterali. Sulla schiena con frizioni ampie e morbide di apertura e a rotazione sui paravertebrali, manovre da capo lettino in scivolamento. Leggeri pompaggi sul sacro e in risalita con palmi pieni, passaggi sul collo, sfioramento della nuca. In posizione supina, partendo dagli arti inferiori, sempre con manovre di frizione e scarichi per passare all'addome. Centratura dell'operatore, una mano sul Nabhi Chakra e l'altra sul 7° con ascolto del respiro per poi posizionarsi a capo lettino. Apertura della cassa toracica con pressioni sopra i seni, inspirazioni profonde, premendo e rilasciando. Scivolamento nell'area addominale. Stimolazione del Nabhi Marma, frizioni ampie e a ventaglio in senso orario sull'intestino, pompaggi profondi e a raccolta dai lombi all'ombelico e stimolazione dei cassetti emotivi, da sinistra a destra, passando dal 3° Chakra allo sterno, con leggeri pompaggi sotto la costola, milza e rimuginio, sotto la cresta iliaca, colon discendente per liberare dalle preoccupazioni e dagli stati d'ansia, passaggio dal 2° Chakra alla cresta iliaca destra, zona della frustrazione e della collera inespressa, sotto la costola destra punto del fegato e della rabbia e rilassamento dell'addome. Si risale tra i seni con leggeri pompaggi e si passa agli arti superiori, frizioni e scarichi. Da capo lettino, sfioramenti al collo, dondolio e apertura spalle. Si conclude posizionando una mano sulla nuca e l'altra sul Nabhi Chakra. Leggero pompaggio e uscita.

## **Capitolo 16            Legge 4/2013 Deontologia Professionale**

La legge 4/2013 è servita a coprire un vuoto legislativo in un momento storico in cui moltissime persone hanno intrapreso un lavoro che agli occhi dello stato, in realtà, non esisteva.

Molti professionisti, studiosi e appassionati, riuniti in gruppi e associazioni, "Erba Sacra" ne è l'esempio, stilano delle proposte di legge per regolarizzare la posizione dei tantissimi operatori in diverse discipline che potremmo racchiudere in un unico titolo rappresentativo: l'Operatore Olistico.

Finalmente il 14 gennaio del 2013 si ufficializza la legge n. 4 che regola tutta una serie di discipline e professioni non organizzate in ordini o collegi.

Questa "nuova" figura, se pur antichissima, viene inquadrata in un settore a lui idoneo, quello del benessere, creando così una netta divisione di compiti tra altri professionisti, in modo da non confondere ruoli che possono integrarsi, ma che hanno radici e formazioni diverse, sebbene restino al servizio delle persone.

La figura dell'Operatore Olistico è chiara, non ha competenze estetiche e soprattutto non ha competenze sanitarie. Non può utilizzare tecniche o tecnologie legate all'estetica, parlare con pazienti, diagnosticare malattie e proporre cure.

Bensì, interagirà con un cliente, farà una valutazione energetica e proporrà un trattamento di riequilibrio.

Con l'approvazione di una legge si obbliga il professionista al rispetto di un codice deontologico. Le associazioni professionali, come Aspin, ne disciplinano il regolamento.

Che uno svolga la professione di Operatore Olistico, Counselor, Naturopata e altro, è tenuto al rispetto di queste regole e può incorrere in sanzioni disciplinari qualora non le rispetti. Sarà suo compito informare il cliente che il suo ruolo rientra nelle

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
discipline regolamentate dalla legge 4/2013, gli fornirà i dati relativi al suo lavoro  
tramite il consenso informato e gli comunicherà che i suoi dati personali saranno  
tutelati dalla riservatezza ( informativa ex articolo 13 D.lgs. 196/2003).

Esempio di un biglietto da visita:



## **Ringraziamenti**

Sentiti e doverosi.

Ringrazio la scuola e la maestra Mirella, la sua enorme e generosa biblioteca mentale, la sua esperienza e la sua gentilezza nell'insegnare prima di tutto ad essere consci di ciò che si è e di ciò che si può donare.

Con la consapevolezza di aver catturato, in questi due anni, un po di quella saggezza, di doverla assimilare e farla mia, di poterla sfruttare in qualsiasi momento e di doverne essere all'altezza.

Grazie a quelle piccole gemme che ho incontrato in questo percorso, compagni di viaggio che mi hanno regalato con parole e gesti, consapevoli o inconsapevoli, altri modi di vedere e di sentire.

“Nessun insegnamento vale quanto l'esempio” Robert Baden-Powell.

## **Bibliografia**

- documentario: l'intestino. Il nostro secondo cervello, di Cecile Denjean
- Ayurveda & Bodywork, Donald VanHowten
- Yoga e Ayurveda , David Frawley
- Il grande libro dell'Ayurveda, Marco Massignan
- Le emozioni parlano, Rossella Panigatti
- Manuale dei chakra, teoria e pratica, Shalila Sharamon, Bodo j. Baginski
- Dispense del biennio Ayurveda di Mirella Molinelli
- Aromatologia Ayurvedica pdf
- [www.olfattiva.it](http://www.olfattiva.it)
- [www.non-dualita.it](http://www.non-dualita.it)
- immagini scaricate e /o modificate da Pinterest
- immagini scaricate e / o modificate da Pixabay
- immagine tratta e tradotta da <https://factvsfitness.com/bloating-bad-mood/>