



Naturopatia e Yoga Kundalini per stimolare l'innata  
capacità di autoguarigione del sistema nervoso.

Elaborato di **Joanna Buzun**

N. Registro Scuola: FORM-1353-NA

*Relatore: Rocco Carbone*

27 Novembre 2023



**Centro di Ricerca Erba Sacra APS**  
Associazione di Promozione Sociale per la  
Conoscenza e lo Studio  
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico  
della Persona  
[www.erbасacra.com](http://www.erbасacra.com)



## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	3
<b>I. ANATOMIA E FUNZIONI PRINCIPALI DEL SISTEMA NERVOSO</b> .....	5
1. Struttura e fisiologia del tessuto nervoso .....	6
2. Sistema Nervoso Centrale .....	9
3. Sistema Nervoso Periferico .....	14
4. Emozioni e funzioni cognitive .....	16
5. Sistema Endocrino .....	20
6. Importanza del benessere del sistema nervoso per la salute generale .....	21
<b>II. NATUROPATIA E RIMEDI NATURALI PER IL SISTEMA NERVOSO</b> .....	22
1. Fitoterapia .....	24
2. Aromaterapia .....	34
3. Floriterapia .....	47
4. Alimentazione .....	69
5. Oligoterapia .....	73
6. Altri metodi per migliorare il benessere del sistema nervoso .....	78
<b>III. KUNDALINI YOGA, AYURVEDA E IL SISTEMA NERVOSO</b> .....	80
1. Fondamenti di Kundalini Yoga .....	80
2. Kundalini Yoga e Sistema Nervoso.....	106
3. Consigli come praticare Kundalini Yoga .....	111
4. Ayurveda .....	112
5. Idroterapia .....	122
<b>IV. CHAKRA E RIMEDI NATURALI</b> .....	124
1. Descrizione dei Chakra .....	124
2. Meditazioni con i mudra per equilibrare i chakra .....	147
3. Chakra e Cromoterapia.....	151
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	155

## INTRODUZIONE

*“Il processo dell’auto – guarigione è un privilegio proprio di ogni essere.*

*L’auto – guarigione non è un miracolo, non è la drammatizzazione della personalità come se foste in grado di fare qualcosa di superiore.*

*L’auto – guarigione è un vero e proprio processo che avviene nella relazione tra il potere fisico e il potere infinito dell’anima. Si tratta di un contratto, di un’unione.”*

*Yogi Bajan (7 ottobre 1974)*

L’autoguarigione del sistema nervoso è un processo naturale attraverso il quale il corpo umano cerca di riparare danni e mantenere l’omeostasi nel sistema nervoso centrale e periferico. Il sistema nervoso ha la capacità di rigenerare alcune delle sue componenti, sebbene in misura limitata, e può adattarsi a varie condizioni stressanti o patologiche. L’autoguarigione del sistema nervoso è un processo complesso e può richiedere tempo. Tuttavia, con uno stile di vita sano ed equilibrato e pratiche che favoriscono il benessere mentale e fisico, è possibile migliorare la salute e la funzione del sistema nervoso, consentendo al corpo di sfruttare la sua capacità di autoguarigione. L’autoguarigione coinvolge una serie di sistemi biologici e processi fisiologici che lavorano insieme per riparare danni. Il sistema nervoso è uno dei sistemi più cruciali e complessi del corpo umano ed è di vitale importanza per diverse ragioni. È fondamentale per la sopravvivenza, la percezione, la comunicazione, la cognizione, il movimento e la regolazione delle funzioni interne del corpo. Senza un sistema nervoso sano e funzionante, sarebbe impossibile per gli esseri umani vivere e interagire con il mondo circostante.

La salute è mantenuta dal ritmo costante e stabile delle attività del sistema nervoso. Si parla tanto di ritmi circadiani – ritmi giornalieri come il sonno e il risveglio. Ma i ritmi più importanti per il cervello sono quelli ultradiani, quelli che sono più brevi e che avvengono durante il giorno. Se questi ritmi più brevi vanno fuori sintonia, si possono avere uno sfasamento cellulare, malattie psicosomatiche di tutti i tipi e un generale crollo emotivo o perfino un senso cronico di malessere. Mantenere la qualità del ritmo centrale dei nervi, comandato ovviamente dal cervello, è un compito essenziale per sentirsi bene, essere felici e in salute.

Gli squilibri che possiamo avere sono il segno della nostra difficoltà a controllare consciamente e intellettualmente la nostra vita e le emozioni vissute. Durezza, eccesso di lavoro, tendenza a vivere tutto e a risolvere le cose con il pensiero e non con i sentimenti, si manifestano con squilibri, malattie o tensioni del sistema nervoso centrale. Anche la più grave epilessia, con i suoi momenti detti di “processo automatico”, rappresenta una separazione dal sistema nervoso centrale a vantaggio del sistema autonomo. Il sistema nervoso autonomo è responsabile di tutta l’attività inconscia dell’individuo. Da esso dipendono le funzioni come la circolazione sanguigna, la digestione, la respirazione, come pure quelle psicologiche, emotive o di difesa come pelle d’oca, vomito, rossore in viso, istinto di fuga o di aggressività.

Gli squilibri esprimono la nostra difficoltà a mettere in collegamento dentro di noi il conscio e l’inconscio. Ci dicono che il nostro inconscio prova difficoltà a controllare le sollecitazioni provenienti dal mondo esterno e in particolare le emozioni. Interviene allora un fenomeno di saturazione del sistema centrale conscio che non può più dirigere la nostra attività fisica, in quanto il sistema neurovegetativo prende il comando. Esso ci “obbliga” a fare o a non fare un certo numero di gesti, di atti oppure ci impedisce di accedere a certi livelli di coscienza o di memoria. Le emozioni e il cervello sono strettamente collegati. Il cervello svolge un ruolo fondamentale nella generazione, nell’elaborazione e nella regolazione delle emozioni. Il sistema nervoso è strettamente coinvolto nelle funzioni cognitive. Il cervello, che fa parte del sistema nervoso centrale, è responsabile dell’elaborazione delle informazioni cognitive. Le funzioni cognitive sono un insieme di processi mentali che comprendono acquisizione, elaborazione, memorizzazione e utilizzo delle informazioni. Queste funzioni coinvolgono una serie di processi mentali

superiori come: la percezione, l'attenzione, la memoria, il linguaggio, il pensiero, il ragionamento e l'apprendimento.

L'autoguarigione del sistema nervoso si riferisce alla capacità innata del corpo di riparare e rigenerare il tessuto nervoso danneggiato o di ristabilire l'equilibrio nel funzionamento del sistema nervoso. Sebbene il sistema nervoso abbia una limitata capacità di rigenerarsi rispetto ad altri tessuti del corpo, ci sono alcune strategie che possono supportare e promuovere il processo di autoguarigione, come riposo e recupero, riduzione dello stress, alimentazione sana, attività fisica regolare, riduzione delle tossine, stimolazione mentale e con l'aiuto di terapie complementari, come yoga e naturopatia.

Yoga e neuropatia possono entrambi influenzare positivamente il sistema nervoso. Entrambi i metodi sono basati su approcci olistici che cercano di promuovere l'equilibrio e l'armonia tra il corpo, la mente e lo spirito. Gli scienziati sono stati ispirati a indagare più profondamente nei misteri dello yoga, a scoprire come opera, a rendere gli insegnamenti degli antichi rishi e yogi più facilmente comprensibili e a esporli con una moderna terminologia scientifica. La ricerca scientifica sullo yoga e sulle scienze correlate ha reso questa conoscenza più accessibile, incorporandola in un nuovo insieme di tecniche terapeutiche e nuovi metodi per sviluppare il nostro potenziale, come per esempio il biofeedback, il training autogeno, tecniche di controllo mentale, di guarigione psichica e di altre tecniche analoghe. La medicina dello stress e quella psicosomatica sono esempi della più profonda comprensione dell'interazione tra energia, mente e corpo e della comprensione sviluppata attraverso la riscoperta dello yoga. Lo yoga aiuta a migliorare la funzione cognitiva, cioè la pratica regolare può migliorare la concentrazione, la memoria e l'attenzione e alcune posture specifiche, come le inversioni, possono favorire la circolazione sanguigna al cervello, fornendo un nutrimento adeguato alle cellule. Possiamo modificare anche l'equilibrio emotivo con la consapevolezza del respiro e con la meditazione.

Nel kundalini yoga si è scoperto che le diverse parti del cervello sono connesse con i chakra. Alcune aree sono collegate con muladhara chakra, altre con svadhishtana, manipura, anahata, ecc. quando vogliamo accendere una lampadina, non dobbiamo intervenire direttamente sulla lampadina, ma la facciamo funzionare per mezzo dell'interruttore sulla parete. Allo stesso modo, quando vogliamo risvegliare il cervello, non possiamo operare direttamente su di esso, ma dobbiamo intervenire sugli interruttori che sono situati nei chakra. Ogni livello nel sistema dei chakra è la somma totale di differenti elementi: fisici, emozionali, mentali, psichici e spirituali. Ogni chakra ha un proprio plesso neurologico e una ghiandola endocrina a esso connessi, collegati a vari organi e sistemi all'interno del corpo. Questi sono connessi ai meccanismi di controllo del cervello, ciascuno dei quali ha componenti emozionali, mentali e psichiche.

La naturopatia è un sistema di medicina complementare che si basa sull'uso di approcci naturali per favorire la guarigione e il benessere. Ci sono aspetti della naturopatia che hanno un impatto positivo sul sistema nervoso: una buona alimentazione, erbe e rimedi naturali, integratori alimentari, igiene e stile di vita e terapie fisiche, come il massaggio terapeutico, la terapia del movimento, l'idroterapia, tecniche di rilassamento, tecniche di respirazione profonda e meditazione. E per supportare ed equilibrare i chakra la naturopatia offre un gran numero dei rimedi come: floriterapia, cristalloterapia, aromaterapia, fitoterapia ecc.

In questa tesi desidero occuparmi di descrivere alcune strategie che possono supportare e promuovere il processo di autoguarigione del sistema nervoso, concentrandomi nello specifico sulle funzioni cognitive e sulle emozioni.

## I. ANATOMIA E FUNZIONI PRINCIPALI DEL SISTEMA NERVOSO

In questa sezione presento in primo luogo una breve panoramica delle suddivisioni del sistema nervoso. Anche se in realtà c'è un unico sistema nervoso, si possono distinguere diversi comparti in base alla struttura e alla funzione.

*Da un punto di vista strutturale*, il sistema nervoso viene considerato composto da due parti: il sistema nervoso centrale e quello periferico. Il sistema centrale comprende l'encefalo e il midollo spinale, è localizzato all'interno della teca cranica e del canale rachidiano. Contiene i centri di ricezione, di integrazione e di elaborazione dei messaggi nervosi. Il sistema periferico risulta composto dalle radici, dai gangli, dai nervi e dalle terminazioni nervose, il suo compito fondamentale è quello di consentire la trasmissione degli impulsi efferenti dal sistema nervoso centrale agli organi effettori e la trasmissione delle afferenze sensitive ai centri deputati alla loro elaborazione.

*Da un punto di vista funzionale*, il sistema nervoso ha tre ruoli: rilevare le informazioni ricevute dai nostri sensi e dai nostri organi interni, organizzare tali informazioni e attivare risposte appropriate.

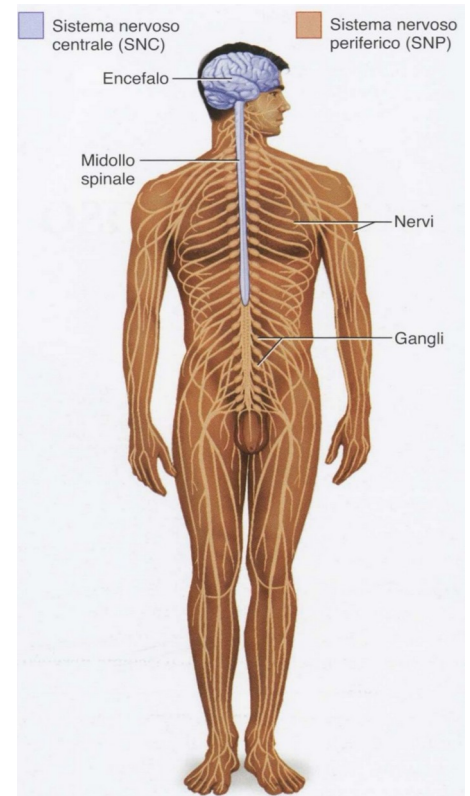
Nell'uomo, il sistema nervoso centrale possiede una straordinaria capacità di depositare e recuperare frammenti di informazione sotto forma di memoria, di dare inizio ai processi psichici, e di regolare le emozioni ed il comportamento. Queste capacità comparvero in modo parallelo con un ampio sviluppo della corteccia cerebrale. Da un punto di vista anatomico, questo complesso sistema può essere suddiviso nel Sistema nervoso centrale (SNC) – l'encefalo ed il midollo spinale – e nel sistema nervoso periferico (SNP) – costituito dai recettori e dagli effettori dell'organismo, dai gangli periferici, e dai processi nervosi che connettono queste strutture con l'SNC. Sebbene molte fibre nervose dell'SNP abbiano i loro pirenofori (o corpi cellulari) nell'SNC, e viceversa, questa suddivisione non è affatto arbitraria. Esistono delle importanti differenze morfologiche e fisiologiche tra l'SNP e l'SNC, differenze che sono significative sotto il profilo funzionale in aree come, per esempio la neurofarmacologia.

L'unità funzionale del sistema nervoso è una cellula eccitabile, altamente specializzata, il neurone. I neuroni sono in grado di ricevere le informazioni provenienti da altri neuroni e da recettori specializzati, di integrare queste informazioni, e di inviare un messaggio ad altri neuroni o effettori. I neuroni tipici possiedono molti piccoli dendriti, estensioni cellulari specializzate nella ricezione di informazioni, ed un unico assone, un processo lungo e sottile specializzato nella trasmissione di informazioni sotto la forma di impulso elettrico o potenziale d'azione.

La comunicazione interneuronica ha luogo in corrispondenza di una sinapsi o di una giunzione sinaptica, costituita dall'accoppiamento specializzato della porzione terminale dell'assone di un neurone con un dendrite di un altro neurone. Quando un potenziale d'azione raggiunge una terminazione assonica, esso vi scatena la liberazione di un messaggio chimico o neurotrasmettitore. Il messaggio chimico viene "letto" da una molecola recettoriale specializzata posta sul neurone destinatario e scatena una risposta appropriata.

Ogni espressione della nostra personalità, ossia, speranze, sogni, desideri, emozioni, sono funzioni del sistema nervoso. Il sistema nervoso è, per così dire, l'hardware attraverso il quale sperimentiamo noi stessi, in quanto individui inconfondibili, per mezzo del quale interagiamo con l'ambiente che ci circonda.

Come un computer, il nostro sistema nervoso analizza dati che provengono da diversi luoghi e distribuisce informazioni a molte sedi remote. Anche il computer più sofisticato non può vantare



l'incredibile complessità di circuiti, di correlazioni, di centri di elaborazione e di vie di informazione possedute dal sistema nervoso.

Il sistema nervoso è la sede dell'assunzione, elaborazione e trasmissione delle informazioni relative a tutto il corpo umano, in altre parole è il sistema di regolazione delle funzioni corporee.

Il sistema nervoso comprende tutto il tessuto nervoso del nostro organismo. Il tessuto nervoso trasporta informazioni ed istruzioni da una regione del corpo ad un'altra. Le funzioni del sistema nervoso comprendono: fornire sensazioni sull'ambiente interno ed esterno, integrare le informazioni sensoriali, coordinare le attività volontarie e involontarie regolare e controllare e strutture e gli apparati periferici.

Il tessuto nervoso comprende due distinte popolazioni cellulari: le cellule nervose o neuroni e le cellule di sostegno o neuroglia. Le cellule di sostegno isolano i neuroni e forniscono una rete di sostegno, sono più numerose dei neuroni e costituiscono circa la metà del volume del sistema nervoso. I neuroni sono invece i responsabili del trasferimento e dell'elaborazione delle informazioni nel sistema nervoso.

Il neurone costituisce l'elemento fondamentale del tessuto nervoso ma non è l'unico. Esistono, infatti, altri elementi: i capillari sanguigni, il tessuto di sostegno (cellule gliali per il sistema nervoso centrale e le cellule di Schwann per il sistema nervoso periferico).

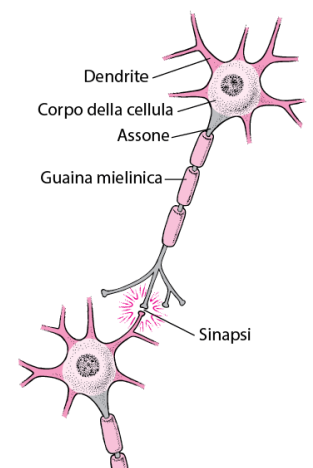
Il neurone è dotato di alcune caratteristiche peculiari legate alle due funzioni essenziali svolte dal tessuto nervoso: l'eccitabilità e la capacità di condurre gli impulsi. Esistono numerosi tipi di cellule nervose (cellule piramidali, gangliari, del Purkinje, del corno di Ammone, ecc.). Ciononostante, si può descrivere un modello fisionomico di base. Ogni cellula nervosa è dotata di un corpo cellulare, o soma, dove si trova il nucleo, e di prolungamenti del citoplasma, molte diramazioni, dendriti sensoriali e un lungo assone che termina in una o più stazioni sinaptiche. Ogni neurone deve adempiere cinque funzioni fondamentali: (1) ricevere informazioni, input dall'ambiente esterno o interno, oppure da altri neuroni, (2) integrare le informazioni ricevute e produrre un'adeguata risposta in forma di segnale output, (3) condurre il segnale al suo terminale di uscita, (4) trasmettere il segnale ad altre cellule nervose, ghiandole o muscoli, (5) coordinare le proprie attività metaboliche, mantenendo l'integrità della cellula.

Le tre principali componenti di un neurone sono il corpo cellulare o il soma, i dendriti, e l'assone.

1) **Il pirenoforo o il corpo cellulare o soma cellulare.** Il pirenoforo contiene il nucleo ed il citoplasma che lo circonda. Assicura le funzioni vitali del neurone e integra i segnali elettrici provenienti dai dendriti. Viaggiando lungo i dendriti, i segnali confluiscono al corpo cellulare del neurone che, comportandosi come un centro di integrazione, li "interpreta" e "decide" se produrre un potenziale d'azione, il segnale elettrico di uscita (output) del neurone. Provvisto dell'assortimento di organuli simile a quello di qualsiasi altra cellula, il corpo cellulare sintetizza anche proteine, lipidi e carboidrati, e coordina inoltre le attività metaboliche della cellula.

2) **I dendriti.** Sono ramificazioni che si estendono dal corpo della cellula nervosa, specializzati nel rispondere ai segnali provenienti da altri neuroni o dall'ambiente esterno. La loro forma ramificata offre un'ampia superficie alla ricezione dei segnali. Nell'insieme, tutti i dendriti e le loro diramazioni formano l'albero dendritico. L'albero dendritico costituisce la più importante stazione ricevente delle informazioni sinaptiche. I dendriti dei neuroni sensoriali sono dotati di speciali adattamenti della membrana che consentono loro di rispondere a stimoli ambientali come la pressione, gli odori, la luce o il calore. Nei neuroni del cervello e del midollo spinale, i dendriti rispondono ai neurotrasmettitori chimici liberati da altri neuroni. Essi sono dotati di recettori proteici di membrana che si legano a neurotrasmettitori specifici e inviano, come risultato di quel legame, segnali elettrici.

3) **L'assone.** Trasporta a destinazione i segnali elettrici generati dal corpo cellulare. In un neurone tipico, l'assone, che è una fibra lunga e sottile, si protende dal corpo cellulare, facendo del neurone la cellula più

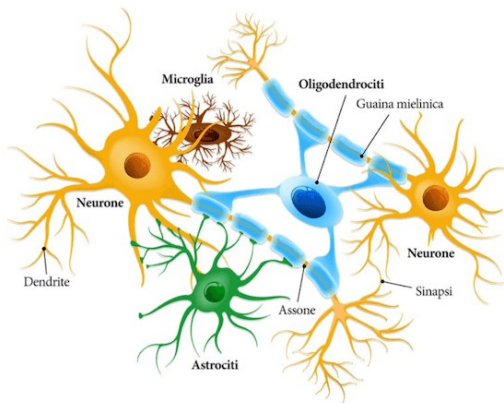




lunga del corpo umano. Singoli assoni, per esempio, si estendono dal midollo spinale alle dita dei piedi, coprendo una distanza superiore a un metro. I neuroni possiedono un singolo assone.

Gli assoni costituiscono le linee di distribuzione lungo le quali si propagano i potenziali d'azione in direzione centrifuga verso le estremità del neurone.

Come i trefoli di fili ritorti di un cavo elettrico, gli assoni sono per lo più avvolti in un fascio di nervi. A differenza dei cavi per il trasporto dell'elettricità, in cui si verifica una dissipazione di energia nel tragitto tra la centrale e l'utente, la membrana plasmatica degli assoni riesce a far pervenire alle estremità del neurone potenziali d'azione di intensità immutata.



Le cellule gliali e i capillari sanguigni. Le cellule gliali costituiscono il tessuto di sostegno. Se ne possono osservare di diversi tipi: gli astrociti, gli oligodendrociti, le cellule della microglia, i capillari sanguigni

I terminali sinaptici. Vengono designati con questo termine i dispositivi di giunzione tra cellule nervose. In base al tipo di collegamento che stabiliscono, se ne distinguono tre tipi: le sinapsi asso-dendritiche, le sinapsi asso-somatiche, le sinapsi asso – assoniche. I primi due tipi sono dotati di una soglia di eccitabilità maggiore di quella delle sinapsi asso- assoniche le quali risultano tre volte più sensibili. La funzione di tutte le

sinapsi consiste nella trasmissione dell'impulso nervoso da una cellula all'altra, cioè i terminali sinaptici comunicano con altri neuroni, muscoli e ghiandole. I segnali vengono trasmessi ad altre cellule a livello dei terminali sinaptici, che appaiono come rigonfiamenti delle estremità ramificate degli assoni. La maggior parte dei terminali sinaptici contiene una sostanza chimica specifica, detta neurotrasmettitore, che viene liberata in risposta a un potenziale d'azione che percorre l'assone. I terminali sinaptici di un neurone possono comunicare con una ghiandola, con un muscolo con dendriti o con un corpo cellulare di un secondo neurone, in modo che il segnale in uscita (output) della prima cellula diventi segnale in entrata (input) per la seconda.

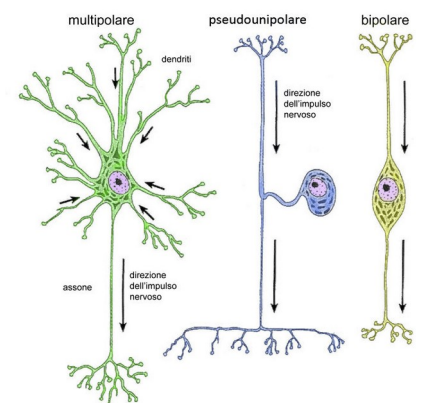
A livello di ciascuna sinapsi il neurone è in rapporto con altre cellule. I miliardi di neuroni del SN presentano notevoli diversità strutturali:

a) **I neuroni anassonici** si trovano nel sistema nervoso centrale (SNC) ed in particolari organi di senso ma la loro fisiologia non è molto chiara. b)

**Il neurone pseudounipolare**, i suoi processi dendritici e assonali sono continui e il soma giace da una parte. I neuroni sensitivi del sistema nervoso periferico (SNP) sono di solito unipolari. c) **I neuroni bipolari**

hanno un assone e un dendrite con il soma intercalato. I neuroni bipolari sono relativamente rari ma importanti componenti del SNC e di particolari organi di senso quali occhio e orecchio. d) **I neuroni multipolari**

possiedono diversi dendriti e un singolo assone che può avere uno o più collaterali. I neuroni multipolari sono relativamente frequenti nel SNC. Per esempio tutti i motoneuroni che controllano i muscoli scheletrici sono multipolari.



Tipi di neuroni

Una ulteriore classificazione dei neuroni multipolari si basa sulla lunghezza dell'assone in rapporto all'albero dendritico. I neuroni del I *tipo di Golgi* hanno un assone che si estende ben oltre i limiti del loro albero dendritico. Questi neuroni fungono solitamente da neuroni di relay, cioè essi invitano informazioni ad un'altra area dell'SNC, o nel caso dei mononeuroni, agli effettori periferici. I neuroni del II tipo di Gogi hanno un assone che termina nelle immediate vicinanze del loro pirenoforo e che non si estende oltre i limiti del loro albero dendritico.

## I differenti tipi di tessuto nervoso.

1. **La sostanza grigia.** Il termine sostanza grigia deriva dalla colorazione grigia e costituisce la corteccia dell'encefalo e del cervello, i nuclei grigi centrali, i nuclei grigi del tronco cerebrale, le corna anteriori e posteriori del midollo spinale. È composta dai corpi cellulari dei neuroni, dagli astrociti e dagli oligodendrociti. La sostanza grigia, a differenza della sostanza bianca, contiene neuroni privi di mielina.
2. **La sostanza bianca.** È costituita dall'insieme degli assoni raggruppati in fasci e dotati della mielina che deriva dall'avvolgimento degli oligodendrociti. È sede di una attività metabolica meno intensa rispetto a quella della sostanza grigia. Risulta particolarmente ricca di lipidi.
3. **Il tessuto ependimale.** Costituisce una barriera che rimane interposta tra i neuroni e il liquor cefalo-rachidiano. È una barriera permeabile ai coloranti, alle proteine, al liquor cefalo-rachidiano.
4. **Il tessuto di rivestimento del sistema nervoso centrale.** È costituito dagli astrociti che rivestono come una lamina continua il sistema nervoso centrale, rappresenta l'unica barriera continua interposta tra il liquido cefalo-rachidiano e l'encefalo.

Il tessuto nervoso periferico è disseminato in tutto l'organismo e collega tutti i punti di quest'ultimo al sistema nervoso centrale: suo compito è quello di trasmettere agli organi provenienti dal sistema nervoso centrale e di condurre a esso le informazioni raccolte alla periferia. È costituito da cellule nervose, da capillari sanguigni, da cellule di Schwann e da tessuto connettivo.

Le singole fibre nervose del sistema nervoso periferico vengono inguainate dalle **cellule di Schwann**. Nel caso di fibre mieliniche, singole cellule di Schwann si avvolgono attorno all'assone formando una guaina mielinica analoga a quella formata dagli oligodendrociti.

Tutti questi elementi si raggruppano in maniera diversa per costituire i gangli, i nervi periferici, le terminazioni nervose.

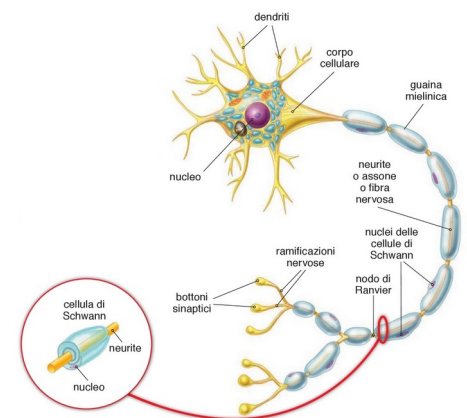
1. **I gangli.** Sono aggregati di corpi cellulari dei neuroni situati al di fuori del SNC. Questi gangli sono sparsi lungo i nervi periferici e svolgono un ruolo importante nel processo di elaborazione delle informazioni sensoriali prima che vengano trasmesse al SNC. Si possono distinguere gangli sensitivi (per esempio i gangli sensitivi collegati alle corna posteriori del midollo spinale) e gangli dei nervi cranici del sistema nervoso simpatico e parasimpatico.

2. **I nervi periferici.** Sono costituiti da gruppi di fibre nervose (chiamate assoni) periferiche che possono essere mieliniche o amieliniche. Oltre alle cellule di Schwann, i nervi periferici possiedono tre rivestimenti aggiuntivi: l'epinevrrio, il perinevrrio, e l'endonevrrio.

All'interno dei nervi periferici si trovano gli assoni dei neuroni sensoriali che trasmettono al sistema nervoso centrale l'informazione sensoriale proveniente da tutte le parti del corpo. I nervi periferici contengono anche gli assoni dei neuroni motori (o motoneuroni) che trasmettono i segnali dal sistema nervoso centrale agli organi e ai muscoli. I motoneuroni del sistema nervoso somatico stabiliscono sinapsi con i muscoli scheletrici e controllano il movimento volontario. I loro corpi cellulari si trovano nella sostanza grigia del midollo spinale, e i loro assoni raggiungono direttamente i muscoli controllati. I motoneuroni del sistema nervoso autonomo controllano invece le risposte involontarie. Essi stabiliscono sinapsi con il cuore, i muscoli lisci e le ghiandole. Il sistema nervoso autonomo è controllato sia dal midollo allungato sia dall'ipotalamo.

3. **Le terminazioni nervose** nel sistema nervoso periferico sono estremamente ramificate e si estendono in tutto il corpo, consentendo la trasmissione di segnali neurali e la comunicazione tra il SNC e il resto del corpo. Queste terminazioni svolgono un ruolo fondamentale nella percezione sensoriale, nel controllo motorio e nella regolazione delle funzioni del corpo.

Possono essere sensitive o motrici:





a) *Terminazioni sensitive* – le terminazioni nervose libere sono rappresentate dall’arborizzazione terminale dei prolungamenti periferici di un neurone appartenente a un ganglio spinale: sono estremamente diffuse nell’organismo (muscoli, pelle). I corpuscoli sensitivi, noti anche come recettori cutanei o recettori tattili, sono particolari strutture presenti nella pelle e in altre parti del corpo che svolgono un ruolo fondamentale nella percezione del tatto e di altre sensazioni cutanee. Ci sono diversi tipi di corpuscoli sensitivi, ciascuno specializzato nella percezione di un particolare tipo di stimolo tattile. Sono presenti differenti tipi: i corpuscoli di Meissner (sono presenti in abbondanza nelle regioni cutanee dove più raffinata risulta essere la sensibilità tattile. Sono molto numerosi nei polpastrelli delle dita, delle mani e dei piedi, i corpuscoli di Pacini sono localizzati negli strati più profondi del derma. Come distribuzione topografica rispecchiano grosso modo quella dei precedenti. Sono estremamente sensibili. I Recettori termici, sono rappresentate da due tipi differenti: i recettori per il freddo, o recettori di Krause, e i recettori per il caldo. E infine i recettori dolorifici, che sono rappresentati da terminazioni libere che originano da assoni mielinici e non.

b) *Terminazioni nervose motorie*, formano la giunzione neuromuscolare, o placca motrice. Insieme, queste componenti costituiscono il tessuto del sistema nervoso periferico, che svolge un ruolo fondamentale nella trasmissione delle informazioni motorie tra il SNC e il resto del corpo.

## 2. SISTEMA NERVOSO CENTRALE

Il sistema nervoso centrale (SNC) è costituito dal midollo spinale e dal cervello. Il cervello è costituito da sei regioni, ciascuna delle quali può essere ulteriormente suddivisa in aree anatomicamente e funzionalmente distinte. Le principali sei regioni cerebrali sono il bulbo, il ponte, il cervelletto, il mesencefalo, il diencefalo e gli emisferi cerebrali o telencefalo. Ciascuna di queste suddivisioni è presente in entrambi gli emisferi cerebrali, ma può essere diversa dall’altra per forma e dimensioni.<sup>1</sup>

Poiché sono organi delicati, encefalo e midollo spinale sono protetti dalla scatola cranica e dalla colonna vertebrale, rivestite dalle meningi e sono immersi nel liquido cefalorachidiano, che impedisce il diretto contatto delle parti nervose con le parti ossee.

Ogni singolo segmento midollare ha la capacità di controllare autonomamente funzioni motorie specifiche (riflessi). Il SNC è responsabile dell’integrazione, analisi e coordinazione dei dati sensoriali e dei comandi motori. È anche la sede di funzioni più importanti quali l’intelligenza, la memoria, l’apprendimento, il comportamento e le emozioni. Regola le risposte del corpo ai sentimenti viscerali intuitivi che proviamo nei confronti di altri esseri umani. È interessante notare che solo di recente è divenuto chiaro il ruolo del sistema nervoso centrale quale mediatore della nostra capacità di percepire empaticamente gli stati emotivi da altri esseri umani<sup>2</sup>.

A differenza del SNP, il SNC non è solo in grado di raccogliere e trasmettere informazioni, ma anche di integrare. Il SNP è costituito da tutto il tessuto nervoso al di fuori del SNC. Il SNP svolge essenzialmente la funzione di trasmissione del segnale attraverso fasci di conduzione. I segnali, afferenti da un’unità periferica (organo) o in uscita (efferenti) verso un’unità periferica, decorrono in fibre separate (assoni) che generalmente sono raggruppate in un fascio di conduzione unitario (nervo). Un nervo contiene esclusivamente assoni, cellule di Schwann e tessuto connettivo. I corpi delle cellule nervose sono raggruppati nei gangli del sistema nervoso periferico e nei nuclei del midollo spinale e del tronco encefalico.

### Il midollo spinale

Il midollo spinale è una porzione lunga, quasi cilindrica, del sistema nervoso centrale (SNC). Nella sua massa totale, il midollo spinale rappresenta 2 % soltanto dello SNC umano: eppure, esso innerva le aree motorie e sensitive dell’intero organismo. Si estende dalla base cranica alla prima vertebra, non occupando quindi il canale vertebrale in tutta la sua lunghezza. Il canale vertebrale rappresenta per il midollo spinale, che è molto delicato, un’ottima protezione dai danni meccanici. Il midollo spinale riceve informazioni

1 Eric R. Kandel, James H. Schwartz, Thomas M. Jessell, “Principi di Neuroscienze, terza edizione”, p. 317

2 Laurence Heller, Aline LaPierre, “Guarire i Traumi dell’età evolutiva”, p. 93

sensitive dalla cute, dalle articolazioni e dai muscoli del tronco e degli arti e contiene *i motoneuroni* che mediano i movimenti volontari e riflessi.

Lungo la sua estensione longitudinale il midollo spinale varia per dimensioni e forma a seconda che i nervi motori che da esso fuoriescono innervino gli arti o il tronco. Nel midollo spinale la sostanza grigia è disposta al centro ed è circondata da sostanza bianca. Nella *sostanza grigia*, che contiene sommi delle cellule nervose, si distinguono un corno dorsale e un corno ventrale (che hanno ricevuto questa denominazione in quanto la sostanza grigia nelle sezioni trasverse ha una forma ad H). nel corno dorsale si trovano, disposti in modo topograficamente organizzato, i neuroni di ritrasmissione sensitiva, che ricevono afferenze dalla periferia, mentre nel corno ventrale si trovano i motoneuroni, che innervano i muscoli scheletrici. La sostanza bianca è costituita da fasci (o tratti) longitudinali di assoni mielinici che formano vie ascendenti, attraverso quali le informazioni sensitive raggiungono il cervello, e vie discendenti, che trasmettono i comandi motori e segnali modulatori provenienti dal cervello.

Il ruolo principale del midollo spinale è duplice<sup>3</sup>: (1). quello di ricevere informazioni sensitive provenienti dalle varie parti del corpo e di trasmettere queste informazioni all'encefalo, e (2) quello di fornire l'innervazione motoria alle strutture somatiche e viscerali, la maggior parte quali è sotto il controllo dei centri nervosi superiori. Il midollo spinale è anche un centro per riflessi. Le fibre sensitive che vi entrano possono fare sinapsi direttamente (o per il tramite di un interneurone) con i motoneuroni, determinando di conseguenza una immediata risposta motoria o riflesso.

Le regioni principali dell'encefalo sono quattro: telencefalo, diencefalo, cervelletto e tronco encefalico.

## **Il Tronco dell'encefalo**

Estendendosi dal midollo spinale alla lamina terminale, troviamo il tronco cerebrale che è formato da tre suddivisioni principali: il midollo allungato (il bulbo), il ponte ed il mesencefalo. Il tronco encefalico è la regione più primitiva dell'encefalo e situato sotto il diencefalo

Esso è la continuazione, in senso rostrale, del midollo spinale e contiene gruppi distinti di cellule nervose che fanno parte di numerosi sistemi sensoriali e motori. Nell'encefalo umano, il tronco cerebrale rappresenta soltanto il 4,4% del peso dell'encefalo. Le afferenze sensoriali e le efferenze motorie del tronco dell'encefalo sono convogliate da 12 nervi cranici, che dal punto di vista funzionale sono analoghi ai 31 nervi spinali. Mentre il midollo spinale media le sensazioni ed il controllo motorio del tronco e degli arti, il tronco dell'encefalo è implicato nell'analisi delle sensazioni del capo, del collo e della faccia e nel controllo motorio di queste ragioni. Il tronco dell'encefalo è anche la sede d'ingresso di informazioni provenienti da alcuni sensi speciali, come l'udito, l'equilibrio e il gusto. I motoneuroni del tronco dell'encefalo controllano i muscoli del capo e del collo. Neuroni del tronco dell'encefalo mediano anche numerosi riflessi parasimpatici, come la diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, l'aumento della peristalsi intestinale e la costituzione delle pupille. Il tronco dell'encefalo contiene anche vie ascendenti e discendenti che ritrasmettono informazioni sensitive e motorie per e da altre regioni del sistema nervoso centrale. Inoltre, una rete di neuroni relativamente diffusa, situata nella parte centrale del tronco dell'encefalo, denominata formazione reticolare, riceve una sorta di sommario della maggior parte delle informazioni sensoriali che raggiungono il midollo spinale ed il tronco dell'encefalo ed ha un importante ruolo funzionale nella regolazione del livello di vigilanza (arousal) dell'organismo.

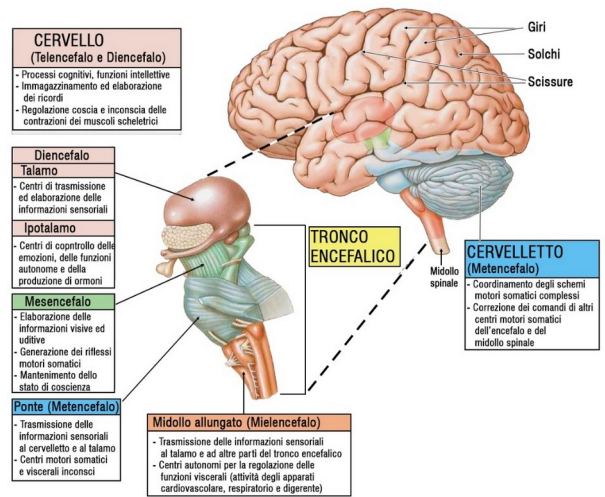
*1. Il bulbo o midollo allungato (o medulla oblongata).* Il bulbo costituisce l'estensione rostrale diretta del midollo spinale ed assomiglia ad esso sia per la sua organizzazione che per le funzioni che svolge. Gruppi di neuroni del bulbo prendono parte alla regolazione della pressione arteriosa e della respirazione. Il bulbo contiene anche gruppi di cellule nervose che formano alcuni dei primi nuclei di ritrasmissione implicati nel gusto, nell'udito e nel mantenimento dell'equilibrio ed altri gruppi di neuroni che controllano i muscoli del collo e della faccia.

---

3 Alvin M. Burt, Trattato di Neuroanatomia, p. 129

2. *Il ponte.* Posto sopra il midollo allungato (o bulbo), sotto il mesencefalo e davanti al cervelletto. La sua parte ventrale contiene una grande quantità di aggregati di neuroni, i nuclei pontini, che ritrasmettono informazioni di natura motoria e sensoriale dagli emisferi cerebrali al cervelletto. La sua parte dorsale contiene formazioni implicate nella respirazione, nel gusto e nel sonno.

3. *Il mesencefalo.* Il mesencefalo, che è la regione più piccola del tronco dell'encefalo, è disposto al ponte. Neuroni del mesencefalo stabiliscono importanti connessioni fra componenti dei sistemi motori, in particolare, il cervelletto, i nuclei della base e gli emisferi cerebrali. Per esempio, la sub-stantia nigra, che è un particolare nucleo del mesencefalo, la base nella regolazione dei movimenti volontari. Il mesencefalo contiene anche formazioni appartenenti ai sistemi uditivo e visivo. Infine, numerose regioni del mesencefalo sono connesse con i muscoli oculari e danno origine principali vie di controllo dei movimenti oculari.



## Il cervelletto

Nell'encefalo umano, il cervelletto rappresenta il 10,5% del peso dell'encefalo. Il cervelletto, che è disposto dorsalmente al ponte. La superficie, o corteccia, del cervelletto viene suddivisa in lobi sulla base della presenza di particolari fessure. Il cervelletto riceve afferenze somato-sensitive dal midollo spinale, informazioni motorie dalla corteccia cerebrale e informazioni concernenti il senso dell'equilibrio dagli organi vestibolari dell'orecchio interno. Esso è importante per il mantenimento della postura, per la coordinazione dei movimenti del capo e degli occhi ed è implicato nella regolazione fine del movimento nell'apprendimento delle abilità motorie e anche implicato nel linguaggio ed in altre funzioni cognitive.

## Il Diencefalo

Il diencefalo presenta due suddivisioni principali: il talamo e l'ipotalamo. Il talamo costituisce una stazione di trasmissione essenziale delle informazioni sensoriali (parte quelle olfattive) che provengono dai recettori periferici alle regioni degli emisferi cerebrali deputate all'analisi delle informazioni sensoriali. Il talamo determina se le informazioni sensoriali debbano raggiungere il livello di coscienza a livello del neocortex. Il talamo prende parte ai processi di integrazione delle informazioni motorie provenienti dal cervelletto e dai nuclei della base e ritrasmette queste informazioni alle regioni degli emisferi cerebrali implicate nel movimento.

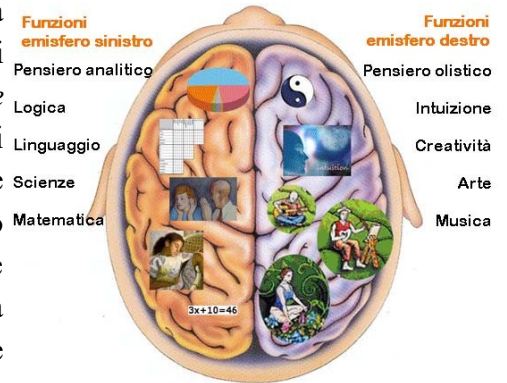
L'*ipotalamo* è disposto ventralmente rispetto al talamo, e regola numerose forme di comportamento che sono essenziali per l'omeostasi e la riproduzione. Per esempio, esso controlla svariate funzioni del corporee, quali l'accrescimento, l'assunzione del cibo e di liquidi ed il comportamento materno regolando la secrezione di ormoni da parte dell'ipofisi. L'ipotalamo influenza il comportamento anche attraverso le connessioni afferenti ed efferenti che esso intrattiene praticamente con tutte le regioni del sistema nervoso centrale. L'ipotalamo è una componente essenziale del sistema motivazionale del cervello, in quanto è implicato nell'arrivo e nel mantenimento di quelle forme di comportamento attraverso le quali l'organismo trova soddisfazione alle proprie esigenze. Una parte dell'ipotalamo, regola i ritmi circadiani, cioè comportamenti ciclici che seguono il ciclo giornaliero luce-buio.

## Il Telencefalo (Gli emisferi cerebrali)

Gli emisferi cerebrali o il telencefalo e rappresenta lo 85,1 % del peso dell'encefalo. Nell'adulto, gli emisferi cerebrali sono separati l'uno dall'altro da una tasca profonda posta sulla linea mediana, la fessura cerebrale longitudinale. I due emisferi sono leggermente diversi nella forma e hanno ruoli differenti.

Gli emisferi cerebrali sono la regione più vasta di tutto il sistema nervoso centrale dell'Uomo e comprendono la corteccia cerebrale, la sostanza bianca sottostante a tre formazioni nucleari profonde: i nuclei della base, *l'amigdala e la formazione dell'ippocampo*. Gli emisferi cerebrali sono implicati in funzioni percettive, motorie e cognitive, come la memoria e le emozioni. I due emisferi sono interconnessi dal corpo calloso, che è un cospicuo fascio di fibre che mette in connessione regioni simmetriche dei due emisferi. Il corpo calloso, che è visibile in corrispondenza della superficie mediale degli emisferi, è la più sviluppata di tutte le commessure, che sono formazioni contenenti fibre che mettono in connessione regioni fondamentalmente simili del lato sinistro e di quelle destro del sistema nervoso centrale.

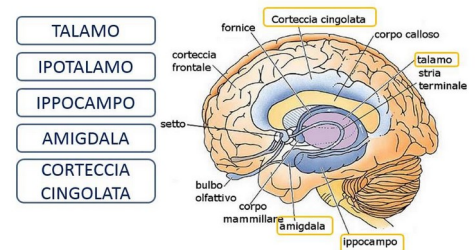
#### LATERALIZZAZIONE DELLE FUNZIONI CEREBRALI



L'ippocampo nella memoria ed i nuclei della base nel controllo del movimento finale. L'ippocampo è la sede di immagazzinamento permanente delle memorie. Lesioni dell'ippocampo rendono gli individui incapaci di formare nuove memorie, mentre non hanno effetti significativi sulle memorie già acquisite.

L'amigdala è implicata nel comportamento sociale e nell'espressione delle emozioni. L'amigdala è implicata nell'analisi del significato emozionale o motivazionale degli stimoli sensoriali e nella coordinazione delle azioni dei vari sistemi cerebrali ai fine di permettere agli individui di dare risposte appropriate.

#### IL SISTEMA LIMBICO ALCUNE STRUTTURE IMPLICATE



Il cervello umano è diviso in due emisferi, sinistro e destro, e ognuno di essi è ulteriormente suddiviso in quattro lobi principali: il lobo frontale, il lobo parietale, il lobo temporale e il lobo occipitale. Questi lobi sono responsabili di diverse funzioni cognitive e sensoriali.

1. **Il lobo frontale** si trova nella parte anteriore del cervello ed è coinvolto nella pianificazione, nella presa di decisione, nella risoluzione dei problemi, nel controllo degli impulsi, nel linguaggio e nella memoria di lavoro. È anche associato alle funzioni esecutive, come l'attenzione, la concentrazione e l'inibizione comportamentale.
2. **Il lobo parietale** si trova nella parte superiore e posteriore del cervello ed è coinvolto nella percezione sensoriale, nell'elaborazione delle informazioni spaziali, nella coordinazione motoria e nell'orientamento spaziale. È anche coinvolto nella sensibilità al tatto, nella discriminazione delle forme e nella percezione del dolore.
3. **Il lobo temporale** si trova nella parte inferiore del cervello, sotto il lobo parietale e il lobo frontale. È coinvolto nella memoria, nell'elaborazione uditiva, nel riconoscimento dei volti, nella comprensione del linguaggio e nella regolazione delle emozioni. Contiene anche l'ippocampo, che svolge un ruolo chiave nella formazione delle nuove memorie.
4. **Il lobo occipitale** si trova nella parte posteriore del cervello ed è dedicato principalmente alla vista. Contiene l'area primaria, che elabora le informazioni visive provenienti dagli occhi. È coinvolto nella percezione dei colori, dei movimenti, delle forme e nella capacità di riconoscere e interpretare le immagini visive.

Ogni lobo cerebrale è collegato a diverse funzioni cognitive e sensoriali, ma è importante sottolineare che il cervello lavora come un sistema integrato, con molte regioni che collaborano per svolgere compiti complessi. Le funzioni cognitive e sensoriali coinvolgono spesso più lobi cerebrali che lavorano in sinergia per sostenere la nostra esperienza e il nostro comportamento.

Il sistema limbico non è un lobo specifico del cervello, ma piuttosto un insieme di strutture e circuiti neurali che si estendono attraverso diversi lobi cerebrali. Il sistema limbico è coinvolto nella regolazione



delle emozioni, della memoria, delle risposte comportamentali e nella motivazione. Le principali componenti del sistema limbico includono l'ippocampo, l'amigdala, l'ipotalamo, la corteccia cingolata e altre aree cerebrali associate.

- **Ippocampo**, che è coinvolto nella formazione e nella memorizzazione delle nuove memorie, sia quelle esplicite e quelle implicite. Gioca un ruolo fondamentale nel processo di apprendimento e nella navigazione spaziale.
- **Amigdala**, che è coinvolta nella regolazione delle emozioni, soprattutto quelle associate alla paura e all'ansia. Svolge un ruolo critico nella risposta di "combatti o fuggi" ed è coinvolta anche nel riconoscimento delle espressioni facciali emotive.
- **Ipotalamo** è responsabile del controllo di varie funzioni corporee e ormonali. Regola l'appetito, la sete, la temperatura corporea, il sonno, il ritmo circadiano e il sistema endocrino. Inoltre, l'ipotalamo è coinvolto nella regolazione delle emozioni e dei comportamenti sociali.
- **Corteccia cingolata**, che è coinvolta nella regolazione delle emozioni, dell'attenzione e dell'elaborazione delle informazioni sociali. È anche associata alla motivazione e alla regolazione del dolore.

Il sistema limbico svolge un ruolo cruciale nella nostra esperienza emotiva e nella regolazione del comportamento. È coinvolto nella formazione delle memorie emotive, nella percezione delle emozioni altrui, nella motivazione, nella risposta al pericolo. Inoltre, il sistema limbico interagisce strettamente con altre parti del cervello, come la corteccia prefrontale, per regolare e modulare le risposte emotive e comportamentali.

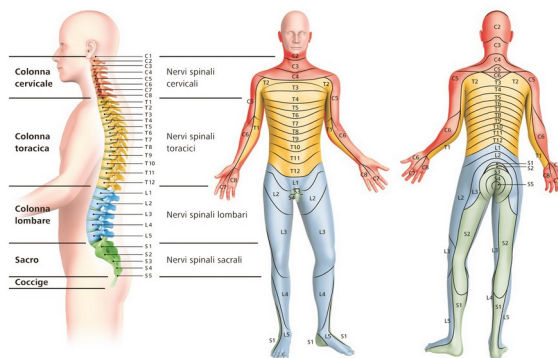
Alterazioni o disfunzioni del sistema limbico possono essere associate a disturbi emotivi e psicologici, come l'ansia, la depressione, l'impulsività e i disturbi dell'umore. Comprendere il funzionamento del sistema limbico è importante per comprendere le basi neurali delle emozioni e dei comportamenti complessi, nonché per sviluppare approcci terapeutici mirati a disturbi emotivi e cognitivi.

### 3. SISTEMA NERVOSO PERIFERICO

Il sistema nervoso periferico è composto da una rete di nervi e dai gangli che si estende al di fuori del cervello e del midollo spinale. La sua funzione principale è connettere gli arti e gli organi al cervello e al midollo spinale nel sistema nervoso centrale. La sua funzione principale è quella di trasmettere informazioni sensoriali dal corpo al SNC e di trasmettere segnali motori dal SNC agli organi, ai muscoli e alle ghiandole del corpo.

I nervi periferici sono fasci di fibre nervose avvolte in tessuti connettivi che formano dei fasci all'interno del sistema nervoso periferico. Questi nervi possono essere classificati in due categorie principali:

1. **Nervi cranici**: sono 12 paia di nervi che si originano direttamente dal cervello o dal tronco encefalico. Questi nervi trasmettono informazioni sensoriali e motorie tra il cervello e diverse regioni della testa e del collo, inclusi gli occhi, le orecchie, il naso, la bocca e i muscoli facciali.
2. **Nervi spinali**: sono 31 paia di nervi che si originano dal midollo spinale. Questi nervi si suddividono in diverse radici nervose che emergono tra le vertebre spinali. Ogni coppia di nervi spinali si connette a specifiche regioni del corpo e trasmette segnali sensoriali e motori tra il midollo spinale e queste regioni.



Ogni nervo periferico contiene fibre nervose sia sensoriali che motorie. Le fibre nervose sensoriali portano informazioni dal corpo al SNC, consentendo di percepire sensazioni come il tatto, il calore, il freddo



e il dolore. Le fibre nervose motorie trasmettono segnali dal SNC ai muscoli, permettendo il movimento e il controllo muscolare.

Le fibre nervose che connettono il midollo spinale con i muscoli e i recettori sensitivi della cute formano 31 paia di nervi spinali, ciascuno dei quali presenta una componente sensitiva, che fuoriescono dalla parte dorsale del midollo spinale (radice dorsale), ed una componente motoria, che emerge dalla parte ventrale (radice ventrale). *Le radici dorsali* ritrasmettono al midollo spinale informazioni sensitive provenienti dai muscoli e dalla cute. Le sensazioni dolorifiche, termiche e tattili sono mediate da fasci distinti di fibre delle radici dorsali. Il midollo spinale riceve anche informazioni sensitive dagli organi interni. *Le radici ventrali* sono fasci di fibre composte dagli assoni dei motoneuroni che innervano i muscoli scheletrici. I motoneuroni del midollo spinale formano cosiddetta “via finale comune”, in quanto tutti i livelli cerebrali superiori che controllano l’attività motoria debbono, alla fine, agire attraverso questi neuroni del corpo ventrale e le loro connessioni con i muscoli. Le radici ventrali di alcuni segmenti del midollo spinale contengono anche assoni simpatici e parasimpatici<sup>4</sup>.

Da un punto di vista funzionale, il sistema nervoso periferico comprende due suddivisioni:

1) La suddivisione sensoriale afferente è responsabile della rilevazione delle informazioni nell’ambiente che ci circonda e negli organi interni. Questa suddivisione trasmette le informazioni rilevate al sistema nervoso centrale. Il cervello poi le integra e le organizza in preparazione dell’azione appropriata.

2) La suddivisione motoria efferente invia informazioni motorie dal sistema nervoso centrale alle varie zone del corpo, in modo tale che possiamo intraprendere l’azione. Tale suddivisione motoria ha, a sua volta, altre due suddivisioni:

2.1) **il sistema nervoso somatico**, le cui funzioni motorie volontarie sono sotto il controllo cosciente. Tale sistema trasmette impulsi all’azione dal sistema nervoso centrale ai muscoli scheletrici e alla pelle.

2.2) **il sistema nervoso autonomo**, le cui funzioni motorie involontarie non possono essere controllate a livello cosciente. Esso controlla la maggior parte delle funzioni corporee inconsce, come per esempio la frequenza del battito cardiaco e la respirazione, e media, attraverso il sistema vagale, la nostra capacità di coinvolgimento sociale, fiducia e intimità. Tale sistema inoltre trasmette impulsi dal sistema nervoso centrale ai muscoli lisci, al muscolo cardiaco e alle ghiandole. Le sue due suddivisioni, il ramo simpatico e quello parasimpatico, rispondono in modo estremamente rapido ai segnali che ricevono dal sistema nervoso centrale<sup>5</sup>.

Il sistema nervoso autonomo chiamato sistema nervoso neurovegetativo è responsabile di tutta l’attività inconscia dell’individuo. Il sistema nervoso autonomo valuta eventi e persone in base alla loro importanza per la sopravvivenza e prepara il corpo a interpretare l’azione appropriata. Il sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico si occupano del funzionamento del sistema neurovegetativo, cioè regolano la nostra vita attraverso il controllo degli organi della respirazione, del battito cardiaco, della pressione del sangue, dell’apparato digerente. I due sistemi funzionano in opposizione tra loro, vale a dire che il primo funziona da stimolo per determinate funzioni e l’altro le rallenta o le impedisce. I nervi di questi sistemi sono costituiti da fasci di fibre che presentano dei rigonfiamenti, chiamati gangli, dai quali partono rami laterali che, si collegano ai nervi del midollo spinale, in connessione con il sistema nervoso centrale.

**Il sistema nervoso simpatico** agisce sugli organi interni in modo da preparare l’organismo ad affrontare un’attività logorante o dispendiosa da un punto di vista energetico: cuore batte più velocemente, il sangue defluisce dal sistema digerente per poter meglio irrorare i muscoli, le pupille si dilatano per ricevere una maggior quantità di luce e le vie aeree nei polmoni si espandono in previsione di un maggior afflusso di ossigeno. Quando le persone sono sotto stress, il ramo simpatico del sistema nervoso li prepara a gestire le situazioni di stress o di minaccia: attiva le reazioni richieste per il comportamento aggressivo o difensivo noto come risposte di lotta – fuga. Mobilita rapidamente le risorse fisiologiche necessarie per passare

4 Eric R. Kandel, James H. Schwartz, Thomas M. Jessell, “Principi di Neuroscienze, terza edizione”, p. 318

5 Heller L., LaPierre A., “Guarire i Traumi dell’età evolutiva”, p. 94

all'azione, stimolando l'attività muscolare involontaria e incrementando le secrezioni ghiandolari. Innalza il livello di zucchero nel sangue per aumentare l'energia e velocizza la frequenza cardiaca del battito cardiaco per aumentare l'afflusso di sangue ai muscoli. Dilata i bronchi per aumentare la frequenza respiratoria, dilata le pupille, aumenta la sudorazione, accelera l'attività mentale: tutte queste azioni, che ci rendono pronti a rispondere alla minaccia.

**Il sistema nervoso parasimpatico** è invece associato ad attività caratteristiche dei momenti di ozio. Sotto il suo controllo la muscolatura liscia del sistema digerente entra in piena attività, il battito cardiaco rallenta e le vie respiratorie si restringono. Questo ramo del sistema nervoso autonomo modula l'attivazione simpatica, riducendo il dispendio di energia del corpo al fine di conservarla. Ci aiuta a riposare e rigenerarci mantenendo i vari organi a livelli di attività che risultano più efficienti per mantenere l'omeostasi interna del corpo. Per esempio, rallenta la frequenza del battito cardiaco, abbassa la pressione del sangue, consente al respiro di tornare alla normalità, incrementa le attività digestive, intestinale e vescicale e ristabilisce le funzioni immunitarie.

Il sistema nervoso autonomo è responsabile di tutta l'attività inconscia dell'individuo. Da esso dipendono le funzioni come la circolazione sanguigna, la digestione, la respirazione, come pure quelle psicologiche, emotive o di difesa come la pelle d'oca, vomito, il rossore in viso, l'istinto di fuga o di aggressività.

Il sistema parasimpatico è responsabile di tutto ciò che riguarda l'attività di routine dell'organismo come le funzioni organiche mentre il sistema simpatico è deputato alle attività di eccitazione, difesa e urgenza. Il sistema neurovegetativo è regolato dall'ipotalamo e dal bulbo rachideo, gli squilibri a questo sistema esprimono la nostra difficoltà a mettere in collegamento dentro di noi il conscio e l'inconscio. Ci dicono che il nostro inconscio prova difficoltà a controllare le sollecitazioni provenienti dal mondo esterno e in particolare le emozioni. Intervenire allora un fenomeno di saturazione del sistema centrale conscio che non può più dirigere la nostra attività fisica in quanto il sistema neurovegetativo prende il comando. Esso ci "obbliga" a fare o a non fare un certo numero di gesti, di atti oppure ci impedisce di accedere a certi livelli di coscienza o di memoria. Tutte le manifestazioni della "famosa" spamofilia, come tremori, tic detti "nervosi", nausea, emicranie, crampi, crisi di tetania sono espressioni di questa difficoltà interiore a dominare e a rispondere correttamente alle sollecitazioni del mondo esterno

#### **4. EMOZIONI E FUNZIONI COGNITIVE**

Le emozioni e le funzioni cognitive sono strettamente interconnesse. Le emozioni possono influenzare le nostre capacità cognitive e, allo stesso tempo, le funzioni cognitive possono modulare e influenzare le emozioni che sperimentiamo.

Le emozioni possono influenzare la nostra capacità di concentrazione e di prestare attenzione a determinati stimoli (es. quando siamo interessati a qualcosa, siamo più inclini a concentrarci su di essa, quando siamo arrabbiati o preoccupati, la nostra attenzione può essere offuscata o difficoltosa). Le emozioni possono influenzare la nostra memoria. Gli eventi emozionalmente significativi tendono a essere memorizzati in modo più vivido e durativo rispetto a quelli "neutrali". Le emozioni possono influenzare il nostro ragionamento e le decisioni che prendiamo. Le funzioni cognitive, come per esempio l'autoregolazione, possono aiutarci a gestire e regolare le nostre emozioni. La capacità di identificare ed etichettare le emozioni può aiutare a controllare le reazioni emotive ed adattare strategie efficaci per gestire lo stress.

Per scoprire e cercare di capire, cosa sono le emozioni in modo completo, come funzionano ecc. è doveroso lo studio delle aree cerebrali che sono implicate nella formazione delle emozioni. Le funzioni del nostro cervello sono studiate dalle neuroscienze, che sono riuscite a mappare molte aree della corteccia cerebrale e di altre strutture ad essa associate, determinandone alcune funzioni ben specifiche. Gli psicologi hanno diviso le emozioni in primarie e secondarie, o complesse.

Le emozioni primarie sono sette: la paura, la rabbia, la tristezza, l'accettazione, il disgusto, l'attesa e la sorpresa. Le secondarie: delusione, disprezzo, le emozioni legate agli altri: amore, gelosia, odio, invidia, e quelle legate alla valutazione di sé: vergogna, orgoglio, senso di colpa, soddisfazione, le emozioni legate agli stimoli sensoriali; dolore, piacere, disgusto, orrore. Possiamo elencare diversi tipi di emozioni (D. Goldman): *collera* (rabbia, odio, esasperazione), *tristezza* (commiserazione, disperazione, depressione), *paura* (ansia, preoccupazione, tensione, fobia, panico ...), *gioia* (divertimento soddisfazione, euforia ...), *amore* (accettazione, fiducia, devozione, gentilezza...), *sorpresa* (stupore, interesse...), *disgusto* ( rifiuto, nausea, intolleranza), *vergogna* (colpa, rimorso, umiliazione, rimpianto) eccetera. Ognuna di esse rappresenta un particolare comportamento che viene messo in atto dall'animale o dall'uomo in risposta ad una determinata situazione. Si è inoltre visto che ogni emozione è caratterizzata dalla produzione e presenza di determinate sostanze.

Più specificamente, è stato dimostrato che in una situazione di stress troviamo in circolo il cortisolo, oppure che in uno stato di buonumore si riscontra in circolo la serotonina. Il comportamento emotivo più studiato è quello della paura. Modelli di risposta alla paura sono geneticamente programmati nel nostro cervello e si attivano automaticamente di fronte a un pericolo. Molte situazioni emozionali sono simili alla paura. Ad esempio, preoccupazione, ansia, disagio, nervosismo, angoscia, allarme, spavento, panico, terrore, costernazione, eccetera. Quando il cervello le percepisce, incomincia ad inviare dei messaggi attraverso la rete neuronale del sistema nervoso autonomo a diversi organi e strutture, affinché questi si attivino adeguatamente per dare una risposta alla situazione di emergenza; ed ecco che il battito del cuore accelera, i vasi sanguigni si restringono, la pressione arteriosa aumenta, le mani e i piedi sudano, la bocca produce meno saliva, si acuisce l'attenzione.

Tutti gli stimoli provenienti dalle vie periferiche e dai nervi cranici arrivano al talamo e da questa struttura parte una via nervosa detta "breve", molto veloce, che raggiunge l'amigdala e trasporta le informazioni che provengono dal talamo stesso, l'amigdala determina velocemente una prima risposta allo stimolo ricevuto e dà origine ad un'attivazione delle reazioni di lotta o fuga. Si calcola che i tempi di reazione talamo amigdala siano all'incirca pari ad un tempo 12 millisecondi. Questa grande velocità è caratterizzata anche da una risposta allo stimolo rozza e non precisa, in quanto non elaborata dalla corteccia cerebrale. In sostanza, il percorso breve talamo – amigdala. Contemporaneamente, dal talamo partono altri impulsi tramite un'altra via nervosa, detta "lunga", che conduce le informazioni alla corteccia cerebrale, nella quale queste vengono rielaborate e inviate all'amigdala che a sua volta determina una risposta a questi stimoli, differente dalla prima, più precisa ed elaborata. I tempi di reazione propri di questa seconda via sono circa di 24 millisecondi.

In tutte le specie in cui è presente l'amigdala, questa svolge sempre la stessa funzione, cioè si occupa delle risposte alla paura. Attraverso l'amigdala il cervello è programmato a percepire i pericoli, sia quelli sperimentati dai nostri antenati, sia quelli che ognuno di noi deve affrontare nella vita quotidiana. Un'altra struttura cerebrale che interviene nelle "reazioni" alla paura, insieme al talamo, alla corteccia cerebrale e all'amigdala, è l'ippocampo, nel quale si concentra tutto ciò che rappresenta il contesto della situazione traumatizzante.

Immaginate di trovarvi in una stazione ferroviaria di provincia poco illuminata. Improvvisamente vi si avvicina un tipo strano che estrae un coltello e ve lo punta alla gola. Vuole il vostro portafoglio. Ottenutolo, vi dà una spinta e corre via. Avete vissuto un evento traumatizzante. In questa situazione il vostro ippocampo ha registrato tutto nei minimi particolari. Se vi capiterà un'altra volta di trovarvi in una piccola stazione ferroviaria, anche se non viene verso di voi nessun passante, il vostro corpo si metterà sulla difensiva, la vostra pressione aumenterà, come pure il battito del vostro cuore, mani e piedi inizieranno a sudare e gli ormoni dello stress cominceranno a fluire nel sangue, il tutto perché degli stimoli che avete percepito nella prima aggressione mettono in allerta in vostro cervello.

Anche se non vedrete nessun aggressore venirvi incontro, la penombra, la luce fioca, l'odore della stazione, sono alcuni degli stimoli che metteranno in allarme il vostro organismo, dandovi la possibilità di poter reagire ad un'eventuale aggressione. In definitiva, nell'ippocampo vengono memorizzati le immagini,

gli odori e i suoni di un'esperienza, e inoltre tutti gli stimoli e gli avvenimenti correlati a quell'esperienza vengono organizzati nello spazio e nel tempo. Nei pazienti che presentano lesioni all'ippocampo, infatti, non si attivano le risposte alla paura suscitate dagli stimoli contestuali al trauma subito. Esistono diversi tipi di "memorie", contenute in diverse strutture cerebrali, che immagazzinano i ricordi e che all'occorrenza cooperano per richiamarli; si parla solitamente di memoria a breve termine (che dura da pochi secondi a qualche minuto), di memoria a medio termine (che dura da qualche ora ad alcune settimane) e di memoria a lungo termine (che può durare per mesi, ma spesso anche per tutta la vita).

Le strutture in cui il ricordo e le emozioni vengono depositati in prima istanza sono quelle del sistema limbico, cioè l'amigdala e l'ippocampo che, come abbiamo visto, si trovano in profondità nella parte mediale del lobo temporale. Esistono poi una memoria "cosciente", mediata dall'ippocampo e dalle aree corticali ad esso connesse, e una memoria "inconscia", mediata da altri sistemi.

Un sistema che partecipa alla memoria inconscia è quello della memoria emotiva della paura, che ha sede nell'amigdala e nelle aree ad essa collegate. In situazioni traumatizzanti, i due sistemi di memoria funzionano in parallelo e, anche dopo molto tempo dal trauma, tutti gli stimoli presenti nella situazione traumatizzante (suoni, odori, immagini, eccetera) possono, se l'individuo viene risposto a questi, riattivare uno o entrambi i sistemi di memoria (coscia ed inconscia). Attraverso l'ippocampo si ricorda con chi e dove eravamo e cosa facevamo durante il trauma; attraverso l'amigdala ricordiamo invece che cosa provavamo emotivamente nel momento del trauma (tensione, ansia, angoscia, terrore, panico, ecc.). Sia i ricordi coscienti che quelli incoscienti possono provocare paura, ansia o altri sentiti emotivi, perché i due sistemi di memoria, conscia e inconscia, sono collegati tra di loro attraverso delle connessioni neuronali<sup>6</sup>.

La paura è un'emozione naturale e fisiologica che aiuta l'uomo a evitare il pericolo, diventa patologica solo quando è eccessiva o perdura troppo a lungo. L'attacco di panico è una forma particolarmente acuta e sconvolgente di paura, che tipicamente ha un inizio improvviso e dura meno di mezz'ora, di solito dai 2 agli 8 minuti. I sintomi sono: tremore, respirazione superficiale, iperventilazione, aumento della frequenza cardiaca, dolori al petto, sudorazione, nausea, vertigini, parestesie, sensazione di soffocamento, sensazione di morte imminente. Gli attacchi sono improvvisi e non sembrano scatenati da alcunché, spesso sono debilitanti e sono seguiti da altri attacchi nel tempo. Se una persona ha attacchi ripetuti o sente un forte senso di ansia rispetto alla possibilità che si ripetano, si dice che ha un "disturbo di panico". Le persone che ne soffrono riferiscono paura di morire, o di impazzire, o di perdere il controllo delle proprie emozioni e del proprio comportamento. La paura che l'attacco si ripeta generalmente provoca un forte bisogno di evitare i luoghi in cui solitamente comincia; questo disturbo quindi non solo blocca l'individuo nel momento in cui culmina la crisi, ma anche successivamente, nel quotidiano, quando la paura di un nuovo episodio gli impedisce lo svolgimento di una vita pienamente normale. In alcuni casi si tratta di pochi attacchi occasionali, in altri invece questi sono così acuti e ripetuti da impedire lo svolgimento di qualsivoglia attività. Talora la persona chiede di non essere mai lasciata sola a causa della paura e diventa completamente dipendente<sup>7</sup>.

Le emozioni sono reazioni istintive ai dati sensoriali. Se i sensi introducono l'informazione nuda e cruda, le sensazioni sono la reazione inconscia a questa informazione e le emozioni sono il modo il cui organizziamo i nostri sentimenti. Senza la coscienza, le nostre emozioni governano le nostre reazioni. Possiamo arrabbiarci, sentirsi depressi o impauriti, ma queste emozioni in genere affiorano dalla profondità della nostra psiche e di loro spontanea volontà. Possiamo scegliere il modo in cui reagire a queste emozioni, ma i sentimenti hanno vita tutta loro. "Le emozioni abbiano una funzione spirituale, in quanto linguaggio dell'anima. Questo linguaggio parla attraverso il corpo. Possiamo pensare alle sensazioni come alle parole, ai sentimenti come le frasi e alle emozioni come ai paragrafi. Questi mattoni costituiscono i livelli primari della nostra esperienza, attraverso cui si dispiega la nostra storia, dandoci un significato. Il significato

6 Carini D., Camilletti F., Amelio V., "La biologia delle emozioni", p. 38-39

7 Trevisani, C. "Curarsi con la naturopatia. Volume 2", pag. 154

integra il senso di noi percepito dell'esperienza del mondo"<sup>8</sup>. Le sensazioni sono la chiave per accedere ai ricordi sepolti che la nostra mente cosciente può aver negato e le emozioni sono organizzazioni subconscie di impulsi che si allontanano dal dolore e vanno verso il piacere. Controlliamo le emozioni gelando i movimenti del nostro corpo, stringiamo le mascelle, irrigidiamo il collo e il ventre.

Proprio come rilasciare le emozioni libera il corpo, è vero anche il contrario, possiamo anche liberare le emozioni muovendo consciamente il corpo. L'allungarsi può liberare la tristezza e desideri sepolti, dare pugni contro un cuscino può dare accesso a livelli più profondi di ansia. Il modo in cui il nostro corpo si manifesta ci dice molto sul tipo di emozioni che sono conservate sotto la nostra coscienza. Se il corpo è gelato, incoraggiare il movimento aiuta a liberare le emozioni e a ristabilire la vitalità e la mobilità.

Le funzioni del corpo interno, in particolare il funzionamento dei visceri (respirazione, digestione, pressione del sangue, controllo della temperatura, riproduzione ecc. sono responsabili del mantenimento della vita) sono di importanza fondamentale per il mondo soggettivo di esperienza emotiva. "C'è pochissimo controllo conscio nell'innervazione autonoma dei visceri, eppure l'esperienza viscerale è al centro del nostro senso di identità e della nostra capacità di adattarci. I neonati reagiscono all'attivazione emotiva negativa contraendosi istintivamente. Gestiscono attivazione di elevata intensità attraverso una profonda contrazione di visceri e articolazioni e attraverso tensione agli occhi, alle orecchie e alla base del cranio. Gli adulti che li hanno sviluppati nell'infanzia sono abituati e continuano a usare questi stessi schemi di tensione muscolare e contrazione viscerale per tutta la vita"<sup>9</sup>.

L'attivazione emotiva, o comunque un evento che mina il nostro senso di sicurezza, causa una varietà di alterazioni cerebrali, elevati livelli di emozioni, oppure la loro mancanza, conducono a cambiamenti fisici che contribuiscono alla disregolazione autonoma e a disturbi psicosomatici.

La risposta a un pericolo esterno, l'elaborazione emotiva si sposta dalla corteccia centrale, responsabile dell'attenzione, della motivazione e del monitoraggio degli obiettivi, alla corteccia posteriore, responsabile della vigilanza.

Le intense emozioni e le malattie legate allo stress sono spesso accompagnate da disturbi cognitivi come danni di memoria, diminuzione della concentrazione e difficoltà a pensare in modo coerente. Una ridotta attività frontale sembra contribuire all'apatia e alla mancanza di concentrazione associate a disturbi, come ad esempio la depressione maggiore. "Negli stati cronici di alta attivazione autonoma, continuo livelli elevati di cortisolo danneggiano il sistema immunitario, contribuiscono alla formazione di ulcere. Un'alta attivazione emotiva può anche indurre i sintomi fisici dell'ansia e del panico, quali tensione muscolare, palpitazioni cardiache, aumento della pressione del sangue e difficoltà di respirazione, la disregolazione autonoma dei polmoni e delle funzioni intestinali può avere un ruolo in condizioni patologiche come l'ansia e la sindrome del colon irritabile"<sup>10</sup>.

L'attivazione emotiva sembra essere causata da un interruttore neuronale fisso in un'area cerebrale che controlla l'ambiente riguardo ai pericoli. La dipendenza da sostanze, i disturbi alimentari e l'alcolismo hanno origine da una disfunzione del sistema di ricompensa del cervello. I disturbi relativi all'ansia, i disturbi della regolazione affettiva (bipolare), il disturbo borderline.

Le funzioni cognitive si riferiscono a un insieme di processi mentali che comprendono l'acquisizione, l'elaborazione, la memorizzazione e l'utilizzo delle informazioni. Queste funzioni coinvolgono processi come ; la percezione, l'attenzione, la memoria, il linguaggio, il ragionamento, la risoluzione dei problemi e il prendere decisioni.

**L'attenzione** è "la capacità cognitiva di selezionare un'informazione rispetto alla moltitudine di quelle presenti nell'ambiente dove è presente l'individuo, in base all'interesse che lui ha dimostrato"<sup>11</sup> una funzione cognitiva che ci consente di concentrarci su un determinato stimolo o attività, filtrando le

8 Judith A., "Libro dei chakra. Il sistema dei chakra e la psicologia", p. 150

9 Heller L., LaPierre A., "Guarire I traumi dell'età evolutiva", p. 106

10 Heller L., LaPierre A., "Guarire I traumi dell'età evolutiva", p. 107

11 Psicologia per tutti, "La neuropsicologia: basi teoriche e pratiche della materia." Pag. 17



informazioni rilevati dalle distrazioni. È fondamentale per il processo di percezione, apprendimento, memoria e risoluzione dei problemi. Possiamo suddividere in diversi componenti:

1. selettività: ci permette di selezionare un determinato stimolo o fonte di informazioni da focalizzare, ignorando le altre fonti di distrazione (es. siamo in grado di concentrarci su un libro in un stanza affollata)
2. sostenibilità: riguarda la capacità di mantenere l'attenzione su un compito o un'attività per un periodo di tempo prolungato.
3. Divisibilità: dividere la propria attenzione su più stimoli contemporaneamente.
4. Flessibilità: la capacità di spostare l'attenzione da un compito o stimolo all'altro in modo rapido ed efficace.

L'attenzione può essere influenzata da diversi fattori, come la motivazione, l'interesse, la fatica, lo stress e le esperienze passate. Allenare e sviluppare l'attenzione può essere utile per migliorare le prestazioni cognitive e affrontare l'attività che richiedono concentrazione. Ci sono diverse strategie e tecniche che possono essere utilizzate per migliorare l'attenzione, come la meditazione, l'esercizio fisico regolare, la riduzione delle distrazioni ambientali e la pianificazione di pause frequenti durante le attività.

L'attenzione e la concentrazione sono due concetti correlati ma distinti nel contesto delle funzioni cognitive. La concentrazione è una dimensione specifica dell'attenzione, la capacità di mantenere l'attenzione in modo continuativo su un'attività per un periodo prolungato. Riguarda l'impegno mentale sostenuto e l'evitare distrazioni mentre si svolge un'attività specifica. L'attenzione può essere momentanea, però la concentrazione implica una continuità di attenzione per un periodo di tempo prolungato.

**La percezione** è il processo attraverso quale gli individui organizzano, interpretano e danno significato alle informazioni sensoriali che provengono dall'ambiente circostante. È una funzione cognitiva complessa che coinvolge l'elaborazione e l'integrazione di segnali provenienti dalla vista, dall'udito, dal tatto, dal gusto e dall'olfatto. La percezione non riguarda solo la semplice ricezione delle informazioni sensoriali, ma anche la loro interpretazione in base alle conoscenze pregresse, alle aspettative, alle emozioni. La percezione è un processo attivo in cui il cervello elabora le informazioni sensoriali e crea una rappresentazione soggettiva della realtà.

La percezione coinvolge diverse fasi, tra cui l'assimilazione delle informazioni, la trasmissione delle informazioni al cervello tramite il sistema nervoso, l'interpretazione e l'organizzazione delle informazioni da parte del cervello e infine la creazione di una rappresentazione soggettiva della realtà.

Ad esempio, quando guardiamo un oggetto, la nostra percezione visiva ci consente di riconoscere la forma, il colore, la dimensione ecc.. questa percezione viene influenzata da fattori come l'illuminazione dell'ambiente, l'attenzione, le aspettative e le esperienze passate.

Le sensazioni somatiche, il tatto, la percezione del dolore, la percezione del movimento, la visione dei colori, la funzione uditiva, i sensi chimici olfatto e gusto

**La memoria** è una funzione cognitiva che ci consente di immagazzinare, conservare e recuperare informazioni. Ci sono diversi tipi di memoria, tra cui: la memoria a breve tempo e la memoria a lungo termine. È un processo complesso che coinvolge diverse fasi, tra cui l'acquisizione (codifica), la conservazione (memorizzazione) e il recupero delle informazioni. La codifica è il processo di trasformazione delle informazioni sensoriali in una forma che può essere immagazzinata nella memoria. La codifica può essere influenzata da fattori come: attenzione, l'elaborazione profonda e la ripetizione. La memorizzazione, invece è un processo di immagazzinamento delle informazioni codificate nella memoria a breve o lungo termine. Può essere influenzata da fattori come: l'organizzazione delle informazioni, la ripetizione, l'elaborazione. Il recupero è il processo di richiamo delle informazioni dalla memoria. Il recupero può essere influenzato da fattori come: gli indizi o le tracce di memoria, l'associazione e le strategie di recupero. La memoria può essere influenzata da vari fattori. L'interesse e le emozioni associate a un'esperienza possono facilitare la memorizzazione e il recupero delle informazioni correlate. Le emozioni

intense possono anche servire come indizi di memoria potenti. Gli fattori biologici, come la salute generale del cervello, l'età e i livelli di neurotrasmettitori, possono influenzare la memoria. La pratica e ripetizione possono aiutare a consolidare le informazioni nella memoria a lungo termine attraverso il rafforzamento delle connessioni sinaptiche.

Il sistema nervoso è strettamente coinvolto nelle funzioni cognitive. Il cervello, che fa parte del sistema nervoso centrale, è responsabile dell'elaborazione delle informazioni cognitive. È composto da miliardi di neuroni interconnessi che trasmettono segnali elettrochimici tra di loro. Le funzioni cognitive sono il risultato dell'attività coordinata di diverse regioni cerebrali.

## **5. SISTEMA ENDOCRINO**

Le ghiandole endocrine producono una rete chimica di segnali che mantiene tutto il corpo in un controllo bilanciato e regola attività metaboliche vitali. Il sistema endocrino regola il delicato equilibrio, la crescita e il continuo esaurirsi e rigenerarsi delle cellule del corpo, bilanciando l'assimilazione dei nutrienti e l'eliminazione delle scorie. In altre parole, il mantenimento della salute dipende dal buon funzionamento del sistema endocrino. La sua funzione è così strettamente associata al sistema nervoso che a questi due sistemi ci si riferisce spesso come a uno solo: il sistema neuroendocrino.

All'interno del sistema endocrino ci sono le ghiandole maggiori situate in aree diverse del corpo: la ghiandola pineale, l'ipotalamo, l'ipofisi, la tiroide e le paratiroide, il timo, le ghiandole surreali, il pancreas, i testicoli e le ovaie. Queste ghiandole producono ormoni, messaggi chimici che, viaggiando attraverso il flusso sanguigno, si dirigono verso gli organi bersaglio, portando informazioni essenziali per il loro buon funzionamento. Ciascun ormone è destinato a un tipo specifico di cellula, che ha un recettore con una determinata conformazione, in cui può "attaccare". La cellula aspetta la consegna del messaggio dell'ormone per sapere cosa fare. Se l'ormone non arriva, la cellula resta inattiva. Quando un ormone trasmette il suo messaggio, all'interno della cellula avviene una reazione a catena che le consente di continuare a svolgere le sue funzioni metaboliche.

## **6. IMPORTANZA DEL BENESSERE DEL SISTEMA NERVOSO PER LA SALUTE GENERALE**

Il benessere del sistema nervoso è di fondamentale importanza per la salute complessiva dell'organismo. Il sistema nervoso è responsabile del coordinamento di tutte le funzioni corporee e svolge un ruolo cruciale nella comunicazione tra le diverse parti del corpo e nel controllo delle attività vitali.

Il cervello è il centro di controllo del sistema nervoso e governa una vasta gamma di processi cognitivi, tra cui la memoria, l'apprendimento, l'attenzione e il pensiero. Un sistema nervoso sano favorisce un funzionamento cerebrale ottimale, consentendo di prendere decisioni, risolvere problemi e svolgere attività quotidiane in modo efficace.

Il sistema nervoso:

- interagisce strettamente con il sistema endocrino per regolare le funzioni ormonali dell'organismo. Gli ormoni, prodotti dalle ghiandole endocrine, influenzano numerosi processi corporei, come il metabolismo, la crescita, il sonno, la riproduzione e l'umore. Un sistema nervoso sano garantisce una corretta comunicazione tra il cervello e le ghiandole endocrine, favorendo l'equilibrio ormonale;
- gioca un ruolo chiave nella risposta allo stress. In situazioni stressanti, il corpo rilascia ormoni come il cortisolo e l'adrenalina, che attivano il sistema nervoso simpatico, aumentando la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e la respirazione. Tuttavia, un prolungato stato di stress può avere effetti sulla salute, pertanto un sistema nervoso equilibrato è essenziale per una gestione efficace dello stress;
- è responsabile del controllo dei movimenti del corpo attraverso la comunicazione tra il cervello, il midollo spinale e i muscoli. Inoltre, consente di percepire e rispondere agli stimoli sensoriali dall'ambiente circostante, inclusi il tatto, il calore, il freddo, il suono e la luce. Un sistema nervoso sano è fondamentale per la coordinazione e la percezione sensoriale;

- interagisce con il sistema immunitario per mantenere un'adeguata risposta immunitaria. La comunicazione tra il cervello e il sistema immunitario influisce sulla produzione di citochine e sulla regolazione delle risposte infiammatorie. Un sistema nervoso equilibrato favorisce un sistema immunitario robusto, riducendo il rischio di malattie e migliorando la capacità dell'organismo di combattere le infezioni.

Lo yoga e la naturopatia possono essere utili strumenti per migliorare le funzioni cognitive e le emozioni.

1. Lo yoga può avere numerosi benefici per la salute mentale e cognitiva, per esempio nella riduzione dello stress. Le pratiche di yoga includono le tecniche di rilassamento e le tecniche di respirazioni specifiche per ridurre i livelli di stress e promuovere una sensazione di calma. Lo stress cronico può influenzare negativamente le funzioni cognitive e le emozioni, quindi ridurlo può favorire un miglioramento complessivo dell'attenzione e della concentrazione.
2. La naturopatia è un approccio olistico che si basa sulla promozione dell'equilibrio e dell'autoguarigione del corpo, utilizzando rimedi naturali come erbe, integratori, un'alimentazione equilibrata e modifiche dello stile di vita per migliorare la salute mentale e il benessere emotivo.

Per promuovere il benessere del sistema nervoso, è importante adottare uno stile di vita sano, che includa una dieta equilibrata, esercizio fisico regolare come lo yoga, una buona gestione dello stress, riposo adeguato.

## II. NATUROPATIA E RIMEDI NATURALI PER IL SISTEMA NERVOSO



La naturopatia è la scienza che studia la malattia in funzione della natura. Ippocrate è stato il primo naturopata e si è interessato di dietoterapia e di idroterapia.

La naturopatia non prende in considerazione la malattia, ma il malato e quindi non si limita a esaminare i sintomi, ma guarisce, con un regime di vita sano, coloro che decidono di seguirne gli insegnamenti. Quando si curano i sintomi, al massimo si riescono a soffocare, ma ciò che li ha determinati tornerà a creare nuovi disordini con sintomi uguali, oppure diversi, se l'organo o gli organi interessati saranno cambiati. Per ripristinare lo stato di salute va soppressa la causa e parlare di microbi non è importante, se non si prende in considerazione il terreno in cui questi vivono e proliferano. La palude fa le zanzare e non viceversa. Il naturopata si occupa della palude e non delle zanzare<sup>12</sup>.

Il termine naturopatia dal punto di vista etimologico e filologico è composto da "*Naturae*" e "*Pathos*", dove per "*Naturae*" si intende sia l'aspetto fisico che ambientale, mentre "*Pathos*" ha il significato di affetto, malattia o empatia della natura. Nel 1895 il dr. John Scheel introdusse il termine di naturopatia unendo i termini "cura naturale" e "omeopatia". Successivamente, il naturopata Macfadden la definì "Fisicopatìa" e Lindlahr "Terapia Naturale"<sup>13</sup>.

La naturopatia si differenzia principalmente dalla medicina allopatrica perché considera le manifestazioni della malattia come azioni dell'organismo tendenti a ripristinare naturalmente un eccesso di sostanze non gradite per il mantenimento dell'omeostasi corporea, e quindi da non impedire, cercando di far evolvere e controllare questo processo escretivo senza bloccarlo<sup>14</sup>. Tutti i processi atti a bloccare questi eventi aggravano e portano verso la cronicizzazione della malattia. Per la MTC, ogni malattia nasce da uno squilibrio energetico che può essere esogeno o endogeno. La malattia è quindi l'acme di una manifestazione patologica che ha dapprima interessato il circuito energetico e solo in un secondo tempo la struttura fisica.<sup>15</sup>

Un aspetto importante della naturopatia riguarda lo studio delle alterazioni della natura umana, in senso energetico ed unitario, permettendo di ottenere una visione di insieme *Mente – Corpo – Anima* del soggetto, con la funzione di normalizzare un equilibrio spesso alterato da cause ambientali: inquinamento, stress, intossicazioni alimentari e cattive abitudini di vita.<sup>16</sup> Il benessere del corpo contempla un efficace funzionamento di tutti gli organi, la piena capacità di assimilazione dei nutrienti, la corretta eliminazione delle tossine, una buona resistenza alla fatica e una buona capacità di recupero della stanchezza. Il benessere della mente contempla chiarezza e lucidità mentale, una buona memoria, un'elastica capacità di collegamento e di ragionamento, pieno controllo di stress, libertà da nevrosi e compulsioni grandi o piccole. Invece il benessere delle emozioni contempla un umore prevalentemente stabile, un approccio ottimistico

12 Tenca Ch., "Avere un naturopata in casa. Curarsi da soli per avere una salute perfetta e una vita serena e felice", p. 185

13 Carbone R., "Fondamenti di Naturopatia. Scopri i principi del tuo benessere naturale", p. 10

14 Carbone R., "Fondamenti di Naturopatia. Scopri i principi del tuo benessere naturale", p. 11

15 Trevisani C., "Curarsi con la Naturopatia. Volume 1), p. 44

16 Carbone R., "Fondamenti di Naturopatia. Scopri i principi del tuo benessere naturale", p. 11 -12

verso la vita, una capacità di controllo delle relazioni emotive, una buona resistenza allo stress emotivo e la libertà da fobie, ansie e tristezze.

L'attività del naturopata si svolge attraverso una consulenza non invasiva, opera al fine di valutare lo stato bioenergetico del soggetto, secondo canoni che considerano l'aspetto costituzionale, il grado di forza o energia vitale in correlazione con eventi geopatologici, l'alimentazione, le abitudini e lo stile di vita; fornendo suggerimenti sull'uso di alimenti, prodotti naturali ed integratori di libera vendita; consiglia cure con prodotti di derivazione naturale di Fitoterapia, Gemmoterapia, Aromaterapia, Fiori di Bach, Oligoterapia, Litoterapia, Sali di Shussler, ecc...<sup>17</sup>

La naturopatia può influenzare positivamente il sistema nervoso attraverso diverse pratiche naturali. L'alimentazione ricca di nutrienti può sostenere la salute del sistema nervoso e migliorare il funzionamento del cervello. La fitoterapia e l'uso di erbe e piante medicinali può avere effetti calmanti e ridurre lo stress, supportando il sistema nervoso in crisi. Le tisane e oli essenziali possono aiutare a rilassarsi e favorire un sonno migliore. Anche le tecniche di rilassamento come la meditazione, la respirazione profonda e lo yoga possono aiutare a ridurre l'ansia e lo stress. L'esercizio fisico e le passeggiate nella natura possono contribuire a migliorare l'umore e ridurre i sintomi di depressione.

È importante sottolineare che la naturopatia non sostituisce il trattamento medico convenzionale per gravi disturbi del sistema nervoso. Se si hanno problemi di salute significativi, è fondamentale consultare un professionista sanitario qualificato per una valutazione e un piano di trattamento appropriati. La naturopatia può essere utilizzata in combinazione con la medicina tradizionale per ottenere un approccio più completo alla salute del sistema nervoso e per la salute in generale.

Stress, ansia, preoccupazione, insonnia e nervosismo sono disturbi molto comuni che affliggono la quotidianità della maggior parte delle persone. La natura mette a nostra disposizione erbe e piante in grado di contrastare questi stati di stress, sia esso fisico o emotivo. La natura ci dona le piante adattogene, in grado di migliorare la resistenza dell'organismo agli stati di stress e le piante rilassanti, in grado di calmare il sistema nervoso e conciliare il sonno.

Tra le piante antistress possiamo distinguere due categorie specifiche di erbe: gli adattogeni e le piante rilassanti. Spesso si tende infatti a ricercare e ricorrere alle "piante rilassanti" per calmare stati di stress, senza sapere quali siano gli effetti di queste erbe: ci sono infatti piante come gli adattogeni che aiutano il corpo a migliorare la risposta ai fattori di stress, rendendo l'organismo più vigile e tonico, in grado appunto di "adattarsi" alle situazioni stressogene, agendo preventivamente e portando l'organismo a raggiungere una condizione ottimale, consentendo di evitare i danni causati dai fattori chimici, ambientali, biologici, fisici e psicologici che causano stress, come perdita di sonno, ansia, fatica, depressione. Gli adattogeni sono dunque un ottimo aiuto preventivo contro lo stress, migliorando la nostra capacità di adattamento e aiuto nell'autoguarigione del sistema nervoso.

Le piante "adattogene" sono definite come piante in grado di aumentare la resistenza aspecifica di un organismo, permettendo di equilibrare i segnali di stress e di adattarsi a uno sforzo eccezionale. Sono dunque a tutti gli effetti delle sostanze anti-stress, in grado di aumentare la resistenza del corpo, migliorandone la risposta, controbilanciando gli effetti pericolosi dello stress prolungato, che può condurre a disturbi e problematiche ben più gravi, migliorando il benessere psicofisico e conducendo il corpo verso una situazione ottimale, modulando la tensione e l'ansia. Le piante adattogene intervengono nella regolazione dell'adattamento allo stress, senza interferire con le funzionalità cognitive, ma spesso aumentandole.

Vi sono poi erbe e piante rilassanti, che sono un'altra categoria di piante ed erbe antistress, che a differenza delle piante adattogene agiscono sul sistema nervoso con un effetto calmante, distensivo e tranquillante. Si dividono in erbe sedative ed erbe nervine. Le piante sedative agiscono sul sistema nervoso centrale e conciliano il sonno. Quelle nervine, invece, sono in grado di rilassare l'organismo e modulare l'ansia, il nervosismo, la tensione, agendo sul sistema nervoso, inducendo un effetto calmante ed uno stato di

---

17 Carbone R., "Fondamenti di Naturopatia. Scopri i principi del tuo benessere naturale", p. 13



rilassamento, agendo quindi sulla distensione muscolare ecc. Spesso si confondono le piante nervine con quelle sedative, ma in realtà sebbene entrambe siano rilassanti, le piante sedative inducono al sonno, pertanto se si cercano piante rilassanti per dormire, assumere un'erba nervina aiuterebbe a rilassarsi, ma non avrebbe effetti sul sonno. Al contrario, se si cerca una pianta rilassante per modulare gli effetti dello stress e la tensione in vista di una giornata impegnativa, assumere un'erba sedativa sarebbe deleterio, in quanto indurrebbe l'organismo alla sonnolenza, abbassando le funzioni cognitive.

Il termine stimolante si riferisce all'azione di sostanze come la caffeina, la teobromina, la teofillina, la nicotina e altre, presenti in diverse piante. Le sostanze stimolanti esercitano il loro effetto sull'organismo aumentando il rilascio degli ormoni dello stress (adrenalina e cortisolo), amplificando, accelerando e esaltando l'attività dei nervi con un'azione psicoattiva sul sistema nervoso centrale, accrescendo momentaneamente le prestazioni psicofisiche, la capacità di attenzione, l'energia e le capacità lavorative, la reattività emotiva e la percezione, ma con alterazioni fisiologiche che si riflettono sulla pressione del sangue, sul ritmo cardiaco, sulla respirazione, che possono aumentare in misura anomala, ma possono anche indurre successivamente un senso di fatica, assuefazione psichica (dipendenza), nervosismo, ansietà, insonnia, e altri effetti non del tutto positivi, specie se si eccede nel dosaggio e nella frequenza di assunzione ad alte dosi.

Le piante toniche contengono sostanze che rafforzano e rinvigoriscono vari organi e sistemi del corpo, senza tuttavia esercitare effetti fisici negativi. Alcune sostanze toniche continuano, dopo un'assunzione protratta e ripetuta, ad aumentare l'energia, e inoltre esercitano ancora per qualche tempo un effetto positivo residuo, anche dopo la loro interruzione. I tonici possono essere utilizzati in modo equilibrato continuativo, come avviene nella Medicina Tradizionale Cinese, per mantenere l'equilibrio e il benessere dell'organismo, purché rispondano a precisi criteri di innocuità, anche assunti a lungo termine, producendo effetti benefici cumulativi e avendo lo scopo di promuovere la salute e la longevità dell'individuo.

## 1. FITOTERAPIA



Le origini della fitoterapia risalgono a migliaia di anni fa e sono strettamente legate alla nascita e alla sopravvivenza dell'uomo. La fitoterapia moderna si basa, principalmente, sulle conoscenze provenienti dalle tre grandi medicine: fitoterapia della medicina ayurvedica, fitoterapia della medicina tradizionale cinese e la fitoterapia occidentale. Oggi la fitoterapia è intesa come la branca della farmacoterapia che si occupa di prevenire e trattare diversi disturbi e malattie mediante l'uso di piante medicinali e preparazioni da esse ottenute.

Le forme farmaceutiche di preparazione dei medicinali fitoterapeutici possono essere solide (polveri, capsule, compresse) o liquide (soluzioni estrattive). Forme maggiormente utilizzate sono polveri, soluzioni acquose, soluzioni idroalcoliche, gemmoderivati, oli essenziali, estratti secchi, estratti fluidi. Le forme liquide da pianta fresca sono: idroliti (succhi), alcoliti (tinture madri, gemmoderivati), oleoliti, oli essenziali. Le forme liquide da pianta essiccata sono: idroliti (infusi, decotti, sciroppi), alcoliti (estratti fluidi, soluzioni

idroalcoliche), estratti molli. Le polveri da pianta essiccata sono: pianta essiccata e polverizzata (assunzione come tale oppure in compressa o opercoli), estratti secchi.

I Gemmoderivati (o macerato glicerico – MG) e la gemmoterapia nasce in Belgio agli inizi degli anni '50, ad opera del dott. Pol Henry, che studiò l'effetto terapeutico delle gemme e dei tessuti embrionali di arbusti ed alberi. L'impiego di gemme e giovani getti si ritrovano anche in pratiche mediche antichissime come nella Medicina ayurvedica e nella Medicina Tradizionale Cinese. La gemmoterapia è un metodo terapeutico fitoterapico basato sull'assunzione di tessuti freschi vegetali allo stato embrionale, come gemme o giovani germogli, diluiti in un solvente idrogliceroalcolico, alla prima diluizione decimale hahnemanniana (1 DH), ed ottenuti per macerazione.

Come drenante si consiglia 20 gocce mattino e sera da 20 a 40 giorni. Oppure, 50 gocce al mattino al risveglio, diluiti in acqua. Nella maggior parte dei casi si segue un primo ciclo di 20 giorni, quindi si sospende l'assunzione per 10 giorni, per poi riprendere la cura se necessario anche per due o per 3 mesi. La posologia media nell'adulto per i gemmoderivati è di 50 gocce, da 1 a 3 volte al dì. In generale vanno diluiti in acqua naturale o acqua oligominerale e lasciati in bocca per un minuto circa, prima di essere deglutiti, al fine di assicurare il massimo assorbimento per via perlinguale e un quarto d'ora prima dei pasti.

La tintura madre (TM) è costituita dalla parte adulta della pianta (foglie, fiori, resine, corteccia, radici, ecc.). si ottiene macerando lentamente a freddo le parti fresche delle piante in una soluzione di acqua e alcool. La tintura madre si può ottenere da tutte le piante e le erbe officinali. Si consiglia l'assunzione di 30 – 50 gocce di tintura madre in mezzo bicchiere di acqua 2 – 3 volte al giorno.

*I gemmoderivati (MG) sono indicati per tutte le età, anche per i bambini, invece le tinture madri (TM) e gli estratti secchi (ES) si utilizzano solo negli adolescenti e negli adulti.*

## **PIANTE E ERBE UTILI PER IL SISTEMA NERVOSO**

**Albizzia (Albizzia julibrissin)** è un albero ornamentale conosciuto anche col nome di Mimosa di Costantinopoli acacia di Costantinopoli. Ha un'azione sedativa, ansiolitica, calmante, da utilizzarsi in caso di ansia con frustrazioni e tendenze depressive, insonnia, palpitazioni, sensazione di oppressione toracica, disturbi nervosi. Aiuta a ritrovare la calma e la serenità. Dall'effetto riequilibrante allontana stress e nervosismo, migliora la digestione e potenzia il sistema immunitario. Risolve l'umore ed ha azione antiossidante sulla pelle. L'estratto liquido si ricava dalla corteccia della pianta. Ha proprietà riequilibranti, antivirali e immunostimolanti, contrasta i cali fisiologici, lo stress ed il nervosismo. Combatte inoltre i sintomi da raffreddamento e l'influenza.

**Estratto secco** - In capsule o pastiglie, ha le stesse proprietà di quello liquido. Assumetelo la mattina a colazione, possibilmente con uno yogurt.

**Infuso** - Portate a bollore 1 tazza d'acqua e spegnete il fuoco. Versate 1 cucchiaino di foglie essiccate e lasciate in infusione per 10 minuti circa. Filtrate con un colino e assumete dopo i pasti a seconda delle necessità.

Controindicazioni: Un consumo smoderato potrebbe comportare sonnolenza e riduzione della vigilanza. Sconsigliata in caso di gravidanza, perché può avere effetti non positivi sul sistema circolatorio.

**Avena (Avena Sativa)** - L'avena è una delle più alte e più equilibrate fonti di calorie disponibili. L'avena è ricca di carboidrati, ricca di fibre, proteine vegetali, vitamine, minerali, antiossidanti ed è uno dei cereali più completi e salutari. Una tazza di avena consente di accumulare quasi il 70% del fabbisogno giornaliero di manganese, buone razioni di vitamina B1, B6 e magnesio. Non esiste un altro cereale che abbia un livello tanto elevato di vitamina B1 come l'avena. La vitamina B1, unita con la vitamina B6, fornisce tranquillità e controllo sui nervi. Quando l'organismo presenta una carenza di vitamina B1 possono verificarsi capogiri, insonnia, affaticamento e disturbi neurologici. L'inclusione di livelli ottimali di vitamina B1 o tiamina fa sì che il consumo regolare di avena abbia un effetto positivo sul controllo dei sintomi di stress, ansia e depressione. L'avena ha il doppio della B6 rispetto agli altri cereali (1 milligrammo per ogni 100 grammi di

avena). Tra le proprietà della vitamina B6 ci sono quelle che garantiscono un sistema nervoso forte. Inoltre, promuove anche la salute delle cellule sanguigne (poiché interviene nella sintesi dell'emoglobina) e favorisce la produzione di serotonina. È uno dei rimedi più conosciuti per alleviare l'insonnia, il malessere anemico e psicologico e fornire all'organismo maggiori quantità di vitamina B6. Nella composizione molecolare della frazione proteica dell'avena fanno parte sei dei nove aminoacidi essenziali esistenti

Forme in cui si utilizza:

Alimentazione: Fiocchi d'avena, farina d'avena, Crusca d'avena, latte d'avena,

Erba d'avena: Di solito è usato per fare le infusioni, in estratto liquido e succo della pianta. Può essere consumato da solo o miscelato con succo d'arancia o carota. È tradizionalmente usato per trattare l'esaurimento nervoso, alleviare i sintomi dello stress e come aiuto nell'addormentarsi.

Infuso di paglia d'Avena: un cucchiaino da tavola in una tazza d'acqua bollente (250ml). Lasciare in infusione per almeno 10 minuti. Filtrare e bere due-tre tazze al giorno.

Tintura madre (Soluzione Idroalcolica): È un regolatore tiroideo, antidepressivo, e stimolante dell'asse ipotalamo-ipofiso-surre-lico, per ansia, angoscia, insonnia, antidepressivo. Si utilizza nei casi di debilitazione psicofisica e immunodeficienze da stress. È dotata di principi estrogenici, ha un'azione antidepressiva sul sistema nervoso centrale, Questo rimedio risponde a un particolare aspetto del profilo Manganese (Mn) scompensato: l'alternanza di eccitazione e depressione, con rapidi passaggi dall'attività e dal dinamismo all'atonìa e all'abulia fisica e intellettuale. Utile nelle insonnie dei soggetti Mn-Co e Cu-Au-Ag, è adatta anche ai bambini che soffrono di enuresi notturna. Solitamente si consiglia l'assunzione di 150 gocce al giorno; oppure 50 gocce diluite in poca acqua o altra bevanda 3 volte al giorno; 40 gocce la sera prima di coricarsi in poca acqua per chi soffre di insonnia. Il liquido deve essere tenuto sotto la lingua qualche istante per favorirne l'assorbimento e quindi deglutito.

Avena estratto titolato in polvere - favorisce la regolarità del transito intestinale, svolge un'azione emolliente e lenitiva sul sistema digerente e promuove il benessere mentale e il rilassamento in caso di stress. Solitamente si consiglia di assumere 1 misurino raso (5g) sciolto in acqua calda o fredda, da una a quattro volte al giorno in qualunque momento (da 5 a 20 g al giorno).

**Ballota (Ballotta nigra)** - è usato come calmante dei disturbi di origine nervosa, depressione, mal di testa, nevralgia, ansia e altri disturbi mentali. Ha efficaci proprietà sedative generali, è utile cioè nei casi di insonnia ed eccitazione nervosa, isterismo, stati ansiosi e disturbi nervosi legati alla menopausa e durante la fase premenstruale. Al fine di ridurre lo stato d'ansia e d'irritabilità che contraddistinguono i due periodi. Per uso topico si sfruttano le proprietà astringenti e vulnerarie. Purtroppo, a lato di queste reali proprietà salutari, l'uso di questa pianta è limitato dall'aroma poco gradevole delle sue preparazioni che ne ha sempre vincolata la diffusione; il gusto e l'odore degli infusi possono essere corretti, entro certi limiti, con Anice, Tiglio o Camomilla che hanno proprietà complementari.

Infuso - per l'insonnia e l'eccitazione nervosa. 2 grammi in 100 ml di acqua. Due o tre tazzine al giorno prima di coricarsi. Per correggere il sapore aggiungere Menta o Finocchio

Tintura Madre (Soluzione Idroalcolica): - Agisce a livello del sistema nervoso come antispasmodico e sedativo modificandone il tono soprattutto nelle manifestazioni del terreno spasmofilo con associata ansia, ma anche disturbi del sonno e neuromuscolari; ha particolare azione antispasmodica a livello gastrointestinale, coadiuvante nei disturbi della libido. Si presta al trattamento dei disturbi onirici a connotazione nevrotica. È utile nella correzione dell'atteggiamento costante di ascolto del proprio corpo di alcuni pazienti capaci di cogliere ogni minimo segnale di disfunzioni vere o presunte. Tale attenzione esasperata impedisce un sereno addormentamento, seguono spesso sogni violenti di morte, uccisioni ed eventi cruenti. Solitamente si consiglia di assumere 30 gocce diluite in acqua, tre volte nell'arco della giornata oppure 60 gocce, 2 volte al giorno, sciolte in un po' d'acqua.

**Betulla (Betulla Alba)** - la betulla bianca sopporta meglio delle altre Betulle i periodi di siccità. Il messaggio dei suoi semi è rivolto al sistema nervoso provato da un periodo di stanchezza e logorio.

Favorisce la concentrazione e la memoria. Ha un'azione analgesica, antinfiammatoria e diuretica, oltre che depurativa ed escretiva. È particolarmente indicata nella cefalea muscolo-tensiva dovuta ad artrosi cervicale e da nevralgia.

Macerato Glicerico di Betulla verrucosa semi/Betulla Bianca Semi - Aiuta a fronteggiare lo stato di astenia, soprattutto a livello mentale, migliora la concentrazione e l'attenzione, è un tonico dell'umore, attenua l'insonnia di chi si sveglia troppo presto al mattino e non riesce a riaddormentarsi. È utile nell'ansia che influisce sul tono dell'umore con tendenza leggermente depressiva. Risulta utile nelle situazioni di stress per sostenere l'organismo dal punto di vista mentale. Migliora l'apprendimento, la memoria, la concentrazione e l'umore, molto adatta per chi studia. Rimedio antidepressivo, è invece indicata nei soggetti Cu-Au-Ag, che soffrono più facilmente di insonnia terminale, con risvegli precoci. Si consiglia l'assunzione di 50 gocce 2 volte al giorno in poca acqua.

**Biancospino (Crataegus Oxyacantha)** – è una pianta che nell'antichità era considerato una pianta sacra. Un'erba rilassante, ipotensivo e ansiolitico naturale. Conosciuta anche come la "pianta del cuore" proprio perché ha un effetto molto efficace su forme ansiose accompagnate da tachicardia e palpitazioni. L'azione sedativa e rilassante è benefica in particolar modo nei soggetti molto nervosi, in preda a forti stati d'ansia ed emotività, o affetti da disturbi ipertensivi lievi. Attraverso l'azione sedativa e antispasmodica sul SNC e sul simpatico agisce sullo stress psico-fisico che si accompagna ad algie precordiali, eretismo cardiaco, vertigini, acufeni, stati neurotonici soprattutto in presenza di turbe del sonno e/o angoscia. È preferito quando l'ansia è accompagnata da manifestazioni cardiovascolari (palpitazioni, tachicardia ecc.) e per l'insonnia riducendo i sogni angoscianti, all'inizio della notte, ha una forte connotazione ortosimpatica, per esempio con tachicardia e vampate, assicurando al risveglio una sensazione di ristoro e di riposo con un netto miglioramento delle fasi lente del sonno. Per i bambini è adatto come MG.

Macerato Glicerico o Tintura Madre – La posologia consigliata è di 20/40 gocce due volte al giorno per la TM, mentre per MG si assume la dose di 50 gocce una volta al giorno.

Angoscia (inquietudine profonda e senso di oppressione): Preparare questa tintura: 40 g di fiori a macero per 5 giorni in 200 ml di alcool a 60 gradi. Prenderne 40 gocce 3 volte al giorno

Infuso – mettere in infusione 1 cucchiaino raso di fiori e foglie in 1 tazza di acqua bollente per circa 10 minuti. Si assume due volte al giorno.

Angoscia (inquietudine profonda w senso di oppressione): Prendere 3 tazze al giorno per 15-30 g di questo infuso: 50 g di fiori in un litro d'acqua bollente per 15 min.

Insonnia: mettere 3 g di fiori in 250 ml di acqua bollente per 15 minuti. Prenderne una tazza prima di coricarsi.

Palpitazioni: mettere 5 g di fiori in 250 ml di acqua bollente per 5-10 minuti. Prenderne una tazza in caso di bisogno.

Estratto secco – generalmente la posologia è di circa 500 mg da assumere una volta al giorno lontano dai pasti.

**Cacao (Theobroma cacao)** - Forse non tutti sanno che il cacao è un potente anti-stress ed adattogeno, in grado di contrastare gli stati di stress e di migliorare l'umore, grazie alla teobromina al suo interno. Le popolazioni precolombiane consideravano il cacao una medicina naturale, ed in effetti sono molteplici le proprietà benefiche per l'organismo, in particolare per l'apparato cardiovascolare e per il sistema nervoso. Il cacao ed il cioccolato sono considerati antidepressivi naturali, in quanto le sostanze nervine all'interno del cacao agiscono positivamente sui neurotrasmettitori responsabili di influenzare il tono dell'umore, a cui si associa una notevole azione anti-stress. Il cacao in polvere è un adattogeno, in quanto è in grado di migliorare le funzioni cognitive, di favorire la concentrazione e di migliorare la risposta alla fatica, pertanto è l'ideale per chi vuole modulare lo stress ma necessita di rimanere attivo e lucido, evitando un effetto sedativo.

Estratto secco: 150- 300 mg al giorno in integratori sotto forma di capsule e compresse.



Polvere: 1-2 g al giorno

**Camomilla (*Matricaria recutita*)** – digestiva, spasmolitica, antiossidante e calmante. È una pianta nervina e non sedativa. e che dunque non induce necessariamente il sonno quanto un rilassamento muscolare dalla tensione e nervosismo causati dallo stress. È un luogo comune quello di far bere camomilla ai bambini per dormire, ma in realtà questo viene fatto per placare i dolori dovuti alle coliche che impediscono di addormentarsi. Proprio perché si tratta di una pianta rilassante nervina la camomilla non abbassa le funzioni cognitive, ma consente di distendere e calmare la tensione muscolare e lo stress accumulato nei muscoli.

Infusi (tisane): 1 cucchiaino di camomilla si lascia in infusione in una tazza di acqua bollente per circa 5/10 minuti. Si possono assumere  $\frac{3}{4}$  tazze al giorno lontano dai pasti.

Tintura madre: 30 gocce di tintura madre di camomilla diluite in poca acqua, tre volte al giorno.

**Eleuterococco (*Acanthopanax senticosus*)** - è una pianta anti-stress ed un adattogeno, noto per la sua capacità di riequilibrare l'energia e di stimolare il metabolismo. Viene anche detto "ginseng siberiano", ed è molto apprezzabile per la sua capacità di aumentare la resistenza dell'organismo agli stress, e di "adattarlo" ai cambiamenti, in particolare climatici e stagionali, proteggendoci dagli attacchi esterni. Come molti altri adattogeni ed erbe anti-stress, l'eleuterococco migliora l'attenzione e le funzioni cognitive, rendendoci più lucidi ed aumentando il rendimento. Viene anche definito il "ginseng delle donne", perché sembra avere una funzione più efficace sull'organismo femminile, in cui è più frequente che lo stress si trasformi in forti stati d'ansia, depressione e scateni tensione nervosa.

Estratto secco: 600-9000 mg due volte al giorno

Polvere: essiccata, compresse da 0,5/1g, 1-3 volte al giorno. La radice (compresse da 500 mg) capsule 4 al giorno.

Tintura madre: 25-40 gocce (diluite in poca acqua) una volta al giorno (assumere la mattina).

Infuso (tisana): 1 cucchiaino di radice in tazza di acqua bollente, infusione per 15 minuti, assumere 2 tazze al giorno.

**Escolzia (*Eschscholtzia californico*)** - Ha proprietà sedative, ipnotiche, spasmolitiche, ansiolitiche e analgesiche. Nota anche come il papavero della California. Pertanto il suo utilizzo è efficace nelle emicranie di origine epatica, nell'emicrania per risvegli notturni e insonnia, nella cefalea del mattino. È più attiva nelle donne. Corrisponde alla difficoltà di prender sonno seguita da risvegli notturni dopo la fase REM. È definita come il rimedio per eccellenza del sogno ansioso. Se ne evidenziano i risultati positivi ottenuti nei disturbi del sonno e del sogno conseguenti un periodo di surmenage intellettuale; utile nelle cefalee notturne. La pianta si usa anche per molti altri disturbi come: enuresi notturna nei bambini, nevrastenie, depressione agitata, melanconia, disturbi vegetativi e sbalzi d'umore.

Estratto secco: 250/500 mg in unica somministrazione.

Infuso (Tisana): 1 cucchiaino in tazza di acqua calda, infusione per 10 minuti, 1-2 tazze la sera.

Tintura madre: 20/40 gocce tre volte al giorno, assumere dopo i pasti. 40/80 gocce la sera (insonnia)

**Fico (*Ficus carica*)** - È un drenante del sistema nervoso, importante per il mantenimento dell'omeostasi e dei ritmi psico-biologici. Agisce a livello dell'ipotalamo, struttura che ha un ruolo strategico nello scadenziare i ritmi funzionali dell'intero organismo attraverso le fluttuazioni periodiche neuroendocrine. Particolarmente adatto nei casi di distonia neurovegetativa con spasmofilia, quindi alle persone che soffrono soprattutto di ansia, stanchezza e disturbi del sonno. Il macerato ha proprietà diencefalica, antidistonica, antispasmodica e sedativa del sistema neurovegetativo, con particolare tropismo per l'asse cortico-ipofisario- ipotamico. Corregge le somatizzazioni dovute a perturbazioni psicologiche e affettive, inoltre regola il ritmo fame/sazietà che si altera spessissimo nei soggetti ansiosi. Essendo tipico delle distonie, è sempre bene associarlo all'oligoelemento diatesico Manganese-Cobalto (Mn-Co). L'attacco di panico infatti è una manifestazione tipicamente distonica, in cui si è persa la capacità di valutare oggettivamente una situazione. Anche se è più tipico riscontrare questo disturbo in soggetti provenienti da Manganese (Mn), la fase in cui questo si manifesta è sicuramente riconducibile a una diatesi Mn-Co, per quanto transitoria.



**Macerato Glicerico (MG)** – per trattare problemi digestivi (gastrite, reflussoecc.) provocati da ansia, agitazione e forte stress. Tranquillizza la psiche, indicato nei problemi di stress e aiuta a procurare un riposo notturno naturale e sano. La dose giornaliera è di 60 gocce per due volte al giorno, prima dei pasti principali. Si possono fare cicli di assunzione di 1-3 mesi.

**Ginseng (Panax ginseng)** – è attivo sul sistema nervoso centrale, sul sistema endocrino, su quello immunitario e sul metabolismo. Migliora le funzioni cognitive, la capacità di attenzione, la qualità della veglia, il tono dell'umore e la resistenza alle infezioni. Il ginseng è la droga adattogena per eccellenza. Nel periodo della menopausa, limita alcuni aspetti distonici propri di un particolare assetto neuroendocrino di cui l'insonnia può essere un segnale. Il Ginseng ha un'azione tonificante il sistema nervoso centrale attraverso una tonificazione dell'asse Rene-Cuore, comprende dunque tutti i disturbi connessi alla diatesi astenica, areattiva in cui origina la depressione endogena. Migliora il tono dell'umore, la capacità mnemonica, l'attenzione.

**Tintura madre:** da 20 a 50 gocce due/tre volte al giorno. Per favorire la concentrazione, in caso di astenia e di convalescenza per recuperare le forze. Aumenta il tono dell'umore.

**Gingseng indiano (Withania Somnifera)** – adattogeno usato per astenie psicofisiche, difficoltà di concentrazione, apprendimento, recuper psicofisico. Nota anche come Ashwagandha. È una pianta antistress, dalle proprietà sia rilassanti che rinvigorenti. Proviene dall'India, dove viene tutt'ora utilizzata per riacquistare le forze e stimolare la mente. È molto benefica per contrastare le situazioni di stress psicofisico e consentire al corpo di recuperare dopo situazioni di convalescenza. Il nome botanico di withania somnifera richiama alla sua particolarità, quella di essere un adattogeno dalle proprietà calmanti. In genere, tutti gli adattogeni possono essere consumati in qualunque momento della giornata, ma l'Ashwagandha è molto indicata per essere consumata alla sera proprio grazie alla sua azione rilassante, che si aggiunge all'accrescimento della resistenza dell'organismo di fronte allo stress, regolando l'azione del cortisolo, l'ormone prodotto dal corpo per affrontare lo stress.

**Estratto secco:** capsule da 300 mg da assumere mattina e sera.

**Infuso:** in 500 ml di acqua non troppo calda (max 40 gradi) versare un cucchiaino di polvere e lasciare in infusione dai 10 minuti fino a un'ora.

**Tintura madre:** 50 gocce due volte al giorno

**Gingseng peruviano (Lepidium meyenii)** – nota anche come maca, pianta della fertilità, gingseng delle Ande. È una pianta con le proprietà adattogene, afrodisiaco, energetico, tonico per affaticamento fisico e mentale, stanchezza, stress.

**Polveri:** radice essiccata da 5 a 20 g al giorno.

**Giuggiolo (Ziziphus spinosa)** – antisettiche, sedative, toniche, emollienti, diuretiche, depurative, antinfiammatorie. per alleggerire i sintomi legati a depressione e nervosismo, con un ottimo effetto antistress naturale che non provoca spassatezza; L'azione ansiolitica ed ipnoinducente del giuggiolo è legata alla modulazione del sistema della serotonina. Le giuggiole sono state utilizzate per secoli nella medicina tradizionale cinese e coreana per una grande varietà di disturbi, tra cui la riduzione dello stress e come lassativo lenitivo per la stipsi cronica. Le giuggiole hanno proprietà antiinfiammatorie e antispastiche. Il frutto è molto saporito, il suo consumo aiuta il metabolismo, aumenta la resistenza e la forza muscolare. In Oriente questa pianta viene utilizzata (foglie, radice, corteccia, rametti) come tonico, per trattare le scottature, come depurativo del fegato, nelle anemie, nelle nefriti, nei disturbi nervosi, per eliminare l'insonnia e le palpitazioni. Per quanto riguarda il contenuto nutrizionale, il frutto della giuggiola è ricco di vitamine e minerali. Le giuggiole contengono ben 20 volte in più di vitamina C rispetto a qualsiasi tipo di agrumi. Sono anche ricche di vitamine del complesso B, come la vitamina B1, B2 e B6. Con le giuggiole è possibile preparare un infuso, ottenendo una bevanda molto calmante e rilassante. Questo è il motivo per cui le erboristerie cinesi prescrivono il tè di giuggiole ai pazienti che soffrono di disturbi d'ansia e del sonno.

**Macerato Glicerico:** È utile nell'ansia, angoscia, turbe della concentrazione, riduzione della memoria, inoltre influisce positivamente su insonnia e nevrosi d'angoscia, distonia, nevralgia. Spesso tali disturbi sono associati a disfunzioni immunitarie e allergie, si tratta di soggetti "manganese" con sovrapposizioni di distonia, e quindi Mn-Co. Caratteristica è l'attività onirica angosciante. È utile quando la situazione non si esaurisce nel momento dell'attacco di panico, ma rimane nella persona una sensazione piuttosto forte di paura, di preoccupazione, di timore che l'attacco si ripeta. Molto spesso anche il sonno è disturbato e possono presentarsi incubi ricorrenti di situazioni che scatenano la crisi. Assumere 50 gocce diluite in acqua, due volte nell'arco della giornata.

**Estratto secco:** Si utilizza nei casi di nevralgia e insonnia con difficoltà ad addormentarsi o risvegli frequenti, incubi, sudorazioni profuse.

**Tintura madre:** Le giugliole hanno un piacevole effetto rilassante che riguarda tutto il sistema nervoso, simpatico e parasimpatico. Assumere 50 gocce diluite in poca acqua, due volte al giorno, preferibilmente lontano dai pasti.

**Griffonia (*Gtiffonia simplicifolia*)** – Ansiolitico, antidepressivo, calmante in caso di: agitazione, alterazioni d'umore, ansia, cefalea, disturbi di sonno. La griffonia contribuisce al corretto funzionamento del sistema nervoso, al normale tono dell'umore e favorisce il rilassamento. È una pianta utilizzata da secoli nella medicina popolare africana che dagli anni '80 suscita interesse nei ricercatori per il suo contenuto in 5-HTP e per le sue possibili azioni terapeutiche. Numerosi studi, infatti, documentano l'importanza di questa pianta, in quanto fonte di 5- idrossitriptofano (5-HTP), precursore endogeno della serotonina. La serotonina è un neurotrasmettitore che riveste funzioni essenziali nel sistema nervoso che partecipa alla regolazione di umore, sonno, emozioni e appetito. Le ricerche hanno dimostrato che gli estratti di griffonia sono in grado di aumentare i livelli di serotonina nel cervello. Gli studi presentati in questa rassegna dimostrano che il 5-HTP estratto dai semi di griffonia può avere efficacia nel trattamento della fibromialgia, del mal di testa cronico, dell'insonnia e nel controllo dell'ansia e, soprattutto, della depressione. La posologia media giornaliera è 100 mg in due somministrazioni, assunte preferibilmente prima dei pasti.

**Estratto secco:** 100 – 300 mg al giorno per l'insonnia, 160 mg al giorno (dose iniziale per stati depressivi).

**Tintura madre:** Si consiglia l'assunzione di massimo 60 gocce in poca acqua 2-3 volte al giorno, preferibilmente lontano dai pasti.

**Iperico (*Hypericum perforatum*)** – ansiolitico, antidepressivo, nervino, sedativo, tranquillante (agitazione, angoscia), balbuzie, distonia neurovegetativa, disturbi nervosi, esaurimento nervoso, menopausa, tic nervosi. Nota anche come l'erba della felicità, erba di San Giovanni, Erba schiacciavioli. L'erba di San Giovanni (iperico) può aumentare la serotonina nel sistema nervoso centrale e, a dosi molto elevate, agisce come un inibitore delle monoamminossidasi. Ha notevoli proprietà toniche del sistema nervoso e antidepressive. Tra le diverse proprietà dell'iperico, l'attività antidepressiva è quella più rilevante e più studiata. Altri studi hanno evidenziato proprietà ansiolitiche, sedative, e anticonvulsivanti. Alle parti aeree della pianta è stata attribuita la capacità di modulare la soglia del dolore e di indurre analgesia in condizioni di dolore acuto e cronico. Migliora il tono dell'umore e il tono nervoso generale, allenta la tensione nervosa. Posologia e alcuni modi di assunzione sono:

**Estratto secco:** compresse 300 mg, 1-2 compresse una/tre volte al giorno (assunzione per 30/60 giorni). Terapia di mantenimento 1 capsula una/due volte al giorno.

**Tintura madre:** 30 gocce (diluite in poca acqua) tre volte al giorno, assumere preferibilmente dopo oppure lontano dai pasti (Lieve depressione)

**Infusi (Tisana):** 1-2 cucchiaini in 150 ml acqua bollente, infusione per 5/10 minuti, filtrare, assumere mattina e sera per alcune settimane

**Lavanda (*Lavandula officinalis*)** – antinevralgico, lenitivo, ansiolitico, calmante, nervino, rilassante, sedativo, tranquillante, in caso di ansia, agitazione, depressione, insonnia, irritabilità, nervosismo, nevralgie, stress e vertigini. È un'erba rilassante impiegata per dormire meglio. Si tratta di una pianta

moderatamente sedativa dall'aroma distensivo e rilassante, che aiuta a rilassare i nervi ed infondere un senso di tranquillità e calma.

**Tintura madre:** 30 gocce tre volte al giorno, assumere preferibilmente dopo pasti.

**Infuso (tisana):** 1-2 cucchiaini (o un cucchiaio) in 150 ml acqua calda, infusione per 10 minuti, filtrare, 3 tazze al giorno (assumere dopo pasti).

**Insonnia:** mettere 20 g di fiori in 500 ml di acquavite per 15 giorni. Prenderne un cucchiaino con un po' di zucchero mezz'ora prima di coricarsi.

**Nervosismo:** mettere 3-4 g di erba in 300 ml di acqua bollente per 10 min. Prendere una tazza al giorno.

**Luppolo (*Humulus lupulus*)** – antispasmodico, calmante, ipnotico, sedativo, sonnifero. Ha azione sedativa a livello del sistema nervoso centrale, ed è un buon equilibratore nervoso per diversi stati di angoscia e riveste un ruolo fondamentale anche nel trattamento di ansia e insonnia. Grazie all'assunzione di estratto di Luppolo, l'ansia si riduce, il sonno migliora, i problemi digestivi diminuiscono. È indicato per le donne in fase pre e post-menopausali. Modula l'intensità dei sogni angoscianti, su cui si innestano le vampate di calore, per disturbi del sonno, disturbi nervosi, agitazione, tensione nervosa, ipereccitabilità.

**Estratto secco:** 150 – 350 mg due volte al giorno

**Tintura madre:** 40 - 50 gocce la sera (insonnia)

**Infuso (Tisana):** 1 cucchiaino cono in 150 ml acqua bollente, infusione per 10-15 minuti, filtrare, 3 tazze al giorno prima dei pasti (spasmolitico), oppure durante la giornata o la sera (sedativo).

Un infuso preparato con 5 g di cono di luppolo essiccati per 250 ml acqua e può essere assunto 2-3 volte al giorno, o 30 minuti prima di coricarsi.

**Maca o maca peruviana (*Lepidium meyenii*, *Lepidium peruvianum Chacon*)** - è una radice da cui si ricava una polvere che può essere assunta per contrastare lo stress e la stanchezza, essendo un tonico adattogeno. Viene annoverata tra le piante anti stress proprio per la sua proprietà adattogena, adattando la propria azione alla costituzione di ogni singolo individuo. La maca in polvere può essere assunta per supportare l'organismo in situazioni di forte stress, aiutandoci a bilanciare l'umore, a recuperare le energie e migliorando la risposta alla fatica e agli sforzi e la resistenza allo stress. Essendo un tonico, si sconsiglia di assumere la maca alla sera, poiché non si tratta di una pianta sedativa, dunque potrebbe causare difficoltà nell'addormentarsi ed insonnia.

**Estratto secco:** 150 mg, 1 capsula due/tre volte al giorno. Per uno o due mesi (con intervallo di 15 giorni).

**Polvere:** radice essiccata 5-20 g al giorno

**Tintura madre:** 20-40 gocce due/tre volte al giorno.

**Melissa (*Melissa officinale*)** – ansiolitico, calmante, ipnotico, sedativo, tranquillante, antispasmodico, carminativo, digestivo. La melissa è un'erba rilassante nervina e sedativa. È utile nei casi di depressione, angoscia, ipereccitabilità, irritabilità, nervosismo melanconia, insicurezza, vulnerabilità emotiva, ipersensibilità agli influssi ambientali, ansia e insufficienza mnemonica spesso correlata a questi stati. Ha una spiccata azione tranquillante. Attraverso la modulazione del substrato psico-nervoso agisce sulla tensione nervosa originata da ansia, emotività e stress. Particolarmente adatta alle donne, è il rimedio del surmenage e della malinconia femminile, esperienze che, durante la notte, inducono incubi in cui la donna si raffigura a svolgere mansioni domestiche, a cui segue il risveglio.

**Estratto secco:** 250 – 500 mg due volte al giorno/ 600 mg al giorno (Ansiolitico).

**Infuso (tisana):** 2 cucchiaini in tazza di acqua bollente,  $\frac{3}{4}$  tazze al giorno (sedativo, digestivo).

Mettere 15 g di foglie e sommità fiorite in 500 ml di acqua bollente per 10 min. Prenderne una tazza mezz'ora prima di andare a letto.

**Tintura madre:** 20/30 gocce due/quattro volte al giorno (assumere dopo i pasti) o 50 gocce la sera prima di coricarsi.

**Muiru puama (Ptychopetalum olacoides)** – adattogeno, energizzante, nervino, stimolante, tonico in caso di affaticamento, depressione, esaurimento, stanchezza fisica-mentale. nota anche come albero della potenza, Marapuama e Mirapuama. è una pianta originaria dell'Amazzonia, nota per le sue proprietà medicinali. Si ritiene che ha effetti positivi sul sistema nervoso in quanto è stata tradizionalmente utilizzata nella medicina popolare per migliorare la funzione cognitiva e la resistenza allo stress. È utilizzata come adattogeno.

Estratto secco: 1-1.5 g due volte al giorno

Polvere: 0.5 g tre volte al giorno

Tintura madre: 25 gocce due volte al giorno (assumere prima dei pasti)

**Passiflora (Passiflora incarnata)** - Adattogene, ansiolitico, calmante, ipnotico, nervino, sedativo, sonnifero, tranquilante. Usata in caso di agitazione, ansia, disturbi di sonno, stress, nervosismo, tensione nervosa, irritabilità, disturbi gastrointestinali di origine nervosa. Nota anche come il fiore della passione. È una pianta sedativa, efficace se il soggetto accusa tachicardia prima di dormire. Il suo principio attivo è la passiflorina, un alcaloide che agendo sul sistema nervoso è in grado di migliorare l'ansia, lo stress, e contrastare dunque l'insonnia. Si utilizza come sedativo e leggero ipnotico nelle insonnie, ha effetto spasmolitico e si abbina molto bene a Ballota e Melissa nei soggetti che alternano ansia e depressione. Come piante adattogene si consigliano: Ginseng ed Eleuterococco. Cura anche le balbuzie.

Estratto secco: 400-600 mg due volte al giorno  
Tintura madre: 30 gocce tre volte al giorno (assumere lontano dai pasti) oppure 50 gocce la sera.

Infuso (Tisana): 2-3 g di passiflora in 150 ml acqua calda, infusione per 10 minuti, 2/3 tazze durante la giornata. Una tazza la sera prima di coricarsi.

**Salvia (Salvia officinale)** – antibatterico, antinevralgico, stimolante, nervino, tonico. Nota come erba sacra, Tè di Grecia. Utilizzato nel trattamento dei tremori, depressione, vertigini. La ricchezza della salvia è soprattutto nei suoi oli essenziali. La salvia è calmante e tonico del sistema nervoso, ideale per convalescenze, stati di debolezza e stanchezza. È sconsigliata a chi soffre di epilessia perché a dosi elevate può causare crisi epilettiche e nervose.

Come tonico nervoso e analgesico specie se in presenza di forte affaticamento, palpitazioni e vertigini. Un buon rimedio è macerare in un litro di vino rosso delle foglie di salvia per una lunazione circa (ventotto giorni), filtrare, bruciare e ridurre in cenere; dopo averlo strizzato, ricongiungere le ceneri, le più fini e bianche possibili: assumerne uno o due cucchiaini al giorno.

Infuso (Tisana): un cucchiaino di foglie triturate per tazza d'acqua bollente. Ottima per digerire un pranzo pesante o per lo stress.

Nervosismo: mettere 8 g di foglie in 500 ml di acqua bollente per 10 minuti. Bere 1-2 tazze al giorno.

**Schisandra (Schisandra Chinensis)** – adattogeno, energizzante, nervino, stimolante e tonificante, sedativo. Si usa spesso in caso di affaticamento, prestazioni sportive, stress psicofisico, diminuzione di concentrazione, memoria. Ottimo adattogeno per il soggetto stressato, astenico, con problematiche di fegato anche importanti come insufficienza epatica, sequele di epatiti virali e tossiche. Si utilizza anche per l'enuresi degli adulti, la riduzione del visus, l'astenia sessuale.

Estratto secco: una compressa da 500 mg mezz'ora prima di pranzo, con un bicchiere d'acqua.

Tintura madre: 50 gocce 2 o 3 volte al giorno lontano dai pasti in poca acqua. Riequilibra il sistema nervoso, protegge il fegato e stimola le difese immunitarie.

**Rodiola (Rhodiola Rosea)** – adattogeno, nootropo, tonico, ansiolitico, antidepressivo. Si usa in caso di affaticamento fisico o mentale, difficoltà di concentrazione, stanchezza, ansia, depressione e disturbi di sonno. Nota anche come la radice artica, radice d'oro. riduce la stanchezza, l'affaticamento, contrasta lo stress mentale e fisico, incrementa la resistenza fisica, favorisce il normale funzionamento dell'umore, stimola la produzione di serotonina.

Estratto secco: 100 mg due/tre volte al giorno (fino a 250 mg due volte al giorno) per stress e come adattogeno. Capsule da 500 mg per attività fisica intensa e aumento performance psicofisico.

Tintura madre: 30-50 gocce diluite in poca acqua per due volte al giorno (assumere prima di colazione e pranzo).

**Tiglio (*Tilia tomentosa*)** – sedativo, miorelaxante, antismasmodico. È una di più potenti erbe rilassanti: sedativo, nervino, ansiolitico, È particolarmente indicato nell'insonnia di soggetti nervosi, inquieti, ipereccitabili con euforia serale, distonici, preoccupati, ansiosi. Ha soprattutto effetto ansiolitico nei soggetti con aggressività soggiacente, è utile nei disturbi del sonno accompagnati da stress e nelle forme in cui l'insonnia si autoalimenta. Tiglio è utile anche per i bambini che soffrono di disturbi del sonno in occasione della prima dentizione. Ha effetto sedativo e ansiolitico nei soggetti con aggressività soggiacente e mascherata, ma che si manifesta quando incontrano opposizione; aiuta pertanto a contenere l'agitazione del tipo Mn che è spesso irritabile ed emotivo.

Estratto secco: 500-750 mg due volte al giorno

Macerato glicerico: 30-50 gocce due/tre volte al giorno (insonnia). 50 gocce tre volte al giorno (ansiolitico).

Infuso: mettere 5 g di fiori in 250 ml di acqua bollente per 10 min. Bere 2-3 tazze al giorno (Insonnia).

**Valeriana (*Valeriana officinalis*)** – ansiolitico, calmante, ipnotico, sedativo, antispasmodico, antinevralgico. Si usa in caso di: agitazione, attacchi di panico, ansia, cefalea tensiva (emicranie su base nervosa), depressione, disturbi nervosi, emotività, esaurimento nervoso, stress, tremori. È una pianta rilassante sedativa e ipnoinducente, utile dunque per conciliare il sonno e combattere l'insonnia e gli stati d'ansia che impediscono di addormentarsi. I principi attivi della valeriana, acido valerianico ed iridoidi, sono in grado di inibire l'enzima responsabile della regolazione dell'eccitabilità neuronale, che induce rilassamento e sonno. Si utilizza nelle distonie con spasmofilia.

Estratto secco: 200-400 mg due volte al giorno (ansia). 300 - 400 mg prima di coricarsi (insonnia).

Tintura madre: 50 gocce una/tre volte al giorno (assumere dopo i pasti). Per insonnia 80 gocce la sera, lontano dai pasti.

Infuso: un cucchiaino in 150 ml di acqua bollente, infusione per 10/15 minuti, filtrare e assumere più volte al giorno in caso di agitazione o prima di coricarsi.

## **PRONTUARIO FITOTERAPICO**

### **Cefalea**

1. Mescolare 20 g di melissa, 10 g di radice di valeriana, 20 g di camomilla, 10 g di biancospino. Versare 2 cucchiaini della miscela in 250 ml di acqua bollente per 10 minuti. Una tazza in caso di bisogno.
2. Mescolare 25 g di fiori di lavanda, 25 g di fiori di tiglio, 25 g di menta, 10 g di melissa. Versare un cucchiaino di erbe in infusione per 10 minuti. Una tazza al bisogno alla sera o in caso di bisogno.
3. Mescolare 20 g di melissa, 20 g di radice di valeriana, 20 g di luppoli, 20 g di viola mammola, 20 g di fiori di tiglio, 20 g di biancospino, 20 g di fiori d'arancio. Mettere un cucchiaino di erbe in una tazza di acqua bollente per 10 minuti. Bere una tazza al mattino e una alla sera.

### **Depressione:**

1. Mescolare 50 g di lavanda, 50 g di rosmarino, 50 g di camomilla, 50 g di timo, 50 g di melissa, 20 g di ginestrino. Mettere un cucchiaio di erbe in 250 ml di acqua bollente per 10 min. Bere una tazza in caso di bisogno, in particolare la sera, prima di coricarsi.
2. Mescolare 10 g di menta, 15 g di primula, 20 g di fiori d'arancio, 20 g di melissa. Mettere 2 cucchiaini di erbe in 200 ml di acqua bollente per 10 min. Bere 2 tazze al giorno, in particolare una alla sera, prima di coricarsi.

### **Esaurimento nervoso:**

1. Mescolare 50 g di valeriana, 50 g di menta, 50 g di melissa, 40 g di camomilla, 30 g di tiglio. Si metta un cucchiaino di questa miscela di erbe in 200 ml di acqua bollente per 5 minuti. Bere 1-2 tazze al giorno.



2. Mescolare 40 g di luppolo, 40 g di melissa, 20 g di valeriana. Mettere 2 cucchiaini di erbe in 250 ml di acqua tiepida e lasciare riposare in un recipiente chiuso per circa 5 ore. Bere 2 tazze al giorno, di cui una calda mezz'ora prima di coricarsi.

3. Mescolare 25 g di melissa, 10 g di fiori di arancio, 10 g di foglie di olivo, 10 g di iperico, 10 g di luppolo. Mettere 5-10 g di erbe in 250 ml di acqua bollente per 10 min. Bere 3 tazzine al giorno, una alla sera mezz'ora prima di coricarsi.

### **Insonnia:**

1. Mettere a macerare in un recipiente ben chiuso per 10 giorni in 300 ml di alcool a 70 gradi i seguenti ingredienti: 100 g di camomilla, 2 g di cannella, 5 g di buccia di arancia amara. Filtrare spremendo con cura le piante. Mettere un cucchiaino di tintura in un bicchiere di latte caldo, da bere mezz'ora prima di andare a letto.

2. Mescolare 20 g di melissa, 20 g di valeriana, 20 g di tiglio, 20 g di camomilla. Mettere 2 cucchiaini di erbe in 250 ml di acqua bollente per 10 min. Bere 2 tazze al giorno, una mezz'ora prima di coricarsi.

3. Mescolare 40 g di luppolo, 40 g di melissa, 20 g di valeriana. Mettere 2 cucchiaini di erbe in 250 ml di acqua tiepida e lasciare riposare in un recipiente chiuso per circa 5 ore. Bere 2 tazze al giorno, di cui una calda mezz'ora prima di coricarsi.

## **2. AROMATERAPIA**



L'aromaterapia una tecnica olistica che può contemporaneamente agire sui processi fisici, mentali e spirituali. Stati nervosi, forme di ansia momentanee possono essere ben gestite attraverso l'aromaterapia. L'olfatto è collegato al sistema limbico, quel centro del cervello dove elaboriamo le emozioni, le memorie a lungo termine, le reazioni involontarie. Il cervello umano può identificare oltre 10.000 fragranze. La funzione olfattiva è collegata in modo diretto al cervello. Quando inspiriamo, le molecole aromatiche vengono a contatto con la membrana olfattiva posta nella cavità nasale. Su questa superficie si trovano da 10 a 25 milioni di cellule olfattive, cellule nervose, che trasmettono segnali elettrici al sistema limbico.

A differenza degli altri sensi, le stimolazioni olfattive sono le sole a passare direttamente nella corteccia cerebrale, senza essere filtrate dal centro recettore del talamo per un'analisi preliminare. Questo spiega come mai un odore o un profumo possa evocare istantaneamente ricordi estremamente vivi di esperienze vissute anche molto tempo fa. Il ricordo scatenato da un odore è, pertanto, molto più intenso di quello evocato da un'immagine o da un suono.

L'aromaterapia coinvolge (attraverso la percezione degli odori) l'emotività, la memoria, la sensibilità e tutte le aree cognitive correlate, oltre al sistema endocrino e a quello immunitario.

Le modalità di utilizzazione delle essenze aromatiche sono molteplici: inalazione, massaggio, gocce per via orale, bagni, impacchi, creme, gargarismi, pediluvi, diffusione ambientale, ecc. Convenzionalmente si distinguono in tre categorie:

### 1. Somministrazione per via orale

L'olio essenziale utilizzato per via orale va assunto nella dose di 1-5 gocce 1-3 volte al dì, in un cucchiaino di miele, lasciando sciogliere lentamente in bocca, assumere sempre a stomaco pieno. Usare sempre gli oli puri, biologici e alimentari. L'aromatintura prevede la diluizione di un numero di gocce di oli essenziali in 50 millilitri di tintura madre, gemmoderivato. La posologia di assunzione dell'aromatintura varia da 10 a 50 gocce, da assumersi da 1 a 3 volte al giorno.

### 2. Utilizzo per via esterna

Il massaggio aromatico, che è molto efficace per alleviare lo stress e la tensione, favorisce un rilassamento profondo, scioglie la muscolatura, promuove un benessere generale. Può essere effettuato su tutto il corpo oppure su una porzione a secondo della necessità: massaggio dei piedi, massaggio delle mani, massaggio del viso, ecc. La posologia di 50 gocce per ogni 100 ml di olio base, es. olio di calendula, olio di germe di grano, olio di mandorle dolci)

I bagni alle essenze possono essere utili per energizzare e allontanare la stanchezza, calmare la rabbia, agitazione e collera, rilassare ed eliminare lo stress e l'ansia, distendere i nervi, migliorare e favorire un sonno ristoratore. ci sono diversi tipi: bagni nella vasca, semicupi, maniluvi, pediluvi, sotto la doccia. La posologia è 5 -10 gocce di olio e muovere bene gli oli altrimenti non essendo idrosolubili non si miscelerebbero con l'acqua. Si può usare con un po' di sapone o con il miele.

Le inalazioni con gli oli essenziali sono divise in due categorie: inalazioni umide e inalazioni secche. Chiudere sempre gli occhi mentre si inspira. La posologia è 2-3 gocce di olio essenziale in una bacinella di acqua calda, chinarsi col viso sopra la bacinella fumante e coprirsi con un panno o asciugamano, respirare i vapori per qualche minuto, interrompere poi ripetere. Utili per rinfrescarsi, rilassarsi o in caso di raffreddore mettere 1 o 2 gocce di olio sul fazzoletto ed annusarlo di tanto in tanto.

Impacchi utilizzati per es. alleviare dolori e le infiammazioni, preparare una compressa (garza o panno), e aggiungete 2-3 gocce d'olio in una bacinella di acqua calda, strizzate la compressa ed applicatela a contatto della parte che necessita l'intervento.

Unguenti si possono unire gli oli essenziali a creme, saponi, shampoo, ecc, 10 gocce di olio essenziale in un flacone di crema da 250 ml, con un massimo di 3 oli.

### 3. Diffusione ambientale

Ci sono molti altri sistemi per utilizzare gli oli essenziali nell'ambiente, tipo: diffusori ambientali, spray aromatici, dischetti di stoffa.

Idrolati si possono trovare già pronti in commercio, oppure si può prepararli da soli, con 20 – 30 gocce di olio essenziale in 100 ml di acqua sorgente. Agitare prima dell'uso.

Ecco un elenco di oli essenziali che possono essere utilizzati per influenzare positivamente il sistema nervoso grazie alle loro proprietà calmanti, rilassanti o energizzanti<sup>18</sup>:

**Abete balsamica** (*abies balsamea*) – balsamico, antispasmodico, anticatarrale, stimolante, analgesico, antimicrobico, antisettico. Indicato per lo studio e la concentrazione.

**Alloro** (*Laurus nobilis*) - fungicida, antisettico, antibatterico, antidolorifico. Stimolante ed energizzante, si usa per migliorare la concentrazione e per stimolare la voglia di rinnovamento e cambiamento. Quando l'insonnia è dovuta a un'eccessiva stanchezza o a uno stato generalizzato di astenia psicofisica. Oltre ad avere un notevole potere tonificante sul sistema neurovegetativo, ristora la mente placando le tensioni e facendo ritrovare la forza necessaria per uscire da uno stato di prostrazione fisica e psichica.

L'Impacchi per il dolore/ Diffusore per la concentrazione

**Angelica** (*angelica archangelica*) – antispasmodico, digestivo, depurativo, carminativo, stimolante, diaforetico. Conosciuta anche come: erba degli angeli, Arcangelica ed Angelica di Boemi. Contrasta la sensazione di stanchezza, calma il sistema nervoso. Dona energia. Scaccia le paure. Anche ottimo in caso di

18 Fortuna L., "Manuale di Aromaterapia".

ansia, insonnia, agitazione. Aiuta ad elaborare i traumi emozionali. È considerato l'olio degli angeli, a cui si ricorre nei casi più gravi e difficili.

**Arancio amaro (Citrus aurantium)** – energetico, sedativo e rinforzante. Particolarmente indicato nei disturbi del sistema nervoso come ansia, depressione, agitazione, palpitazioni nervose, tensione. Utilizzando nei diffusori solleva l'atmosfera e l'umore, rilassante, placa gli stati d'ansia, di nervosismo e d'insonnia e combatte la tristezza. Le sue proprietà terapeutiche sono antispasmodiche e sedative, oltre che digestive. Ha un potere leggermente ipnotico e un effetto tranquillante, è utile dunque per trattare le nevrosi, le distonie neurovegetative, l'insonnia, l'angoscia. È un'ottima essenza anche per i bambini. mal di testa di origine epatica o digestiva. si utilizza nelle insonnie da agitazione e stress.

Somministrazione orale: Per ansia e insonnia assumere 2-3 gocce di essenza all'occorrenza.

Inalazioni a secco: versare su un fazzoletto 2 gocce di essenza e annusare ripetutamente durante la giornata.

Bagni aromatici: versare 2 cucchiaini di sali Mar Morto, 10 gocce di essenza.

**Arancio dolce (Citrus sinensis)** – equilibrante, antinfiammatorio, rilassante, regola le condizioni cardiache. È perfetto per riequilibrare il sistema nervoso in caso di ansia, insonnia e depressione. Tónico nervino che agisce in modo delicato, combatte palpitazioni e vertigini. Rilassa le tensioni muscolari, facilita la stanchezza, contrasta gli stati di stanchezza da stress. le sue proprietà si riflettono a livello mentale, rilassando il sistema nervoso, facilitando la digestione delle situazioni difficili. Ottimo antidepressivo. Inoltre facilita la concentrazione e lo studio delle materie umanistiche. Porta gioia e felicità, compatte le paure e la freddezza dell'animo. Aiuta a dissolvere paure e tristezze.

Bagno caldo con 10 gocce di essenza o 1 o 2 gocce nel diffusore

**Basilico (Ocimum basilicum)** – antisettico, antivirale, carminativo, stimolante surrenale, digestivo, analgesico, antinfiammatorio, antispasmodico, antidepressivo, nervino. È un tonico per il sistema nervoso, cancella la stanchezza, combatte lo stress, ha azione antidepressiva e rivitalizzante.

Per le persone iperattive e stressate: aggiungere 8 gocce all'acqua del bagno, strofinare 2 gocce diluite in olio base sui polsi o versare 1 goccia su un fazzoletto e inalare l'aroma. Sconsigliato fortemente in presenza di epilessia. 1 o 2 gocce nel diffusore stimola la concentrazione, la memoria e scaccia lo stress.

**Basilico santo o Tulsì (Ocimum sanctum)** – antisettico, antivirale, carminativo, digestivo, analgesico, antispasmodico, antinfiammatorio. Nei diffusori allevia lo stress e ha proprietà adattogene, incrementa l'energia vitale e supporta nei momenti più duri. Considerato un olio sacro ed è parte di molti rimedi ayurvedici, promuove la buona salute e il benessere.

**Bergamotto (citrus bergamia)** – antisettico, antivirale, antimicrobico, antidepressivo e ansiolitico. Migliora l'umore e porta la felicità. Ha la capacità di alleviare la paura, allevia la sensazione di disperazione, distende i nervi, contro i schemi mentali negativi, le tendenze distruttive ed alimenta la fiducia in se stessi, rallegra lo spirito. Stimola, calma i nervi, le tensioni da stress e gli stati d'ansia. È un olio che agisce profondamente in tutti gli stati ansiosi sedando e rilassando profondamente.

Efficace una miscela con 50 ml di olio di mandorle dolci e 15 gocce di olio essenziale, per massaggiare delicatamente la fronte, tempie e nuca, la sera prima di coricarsi, per facilitare il sonno, o un paio di volte durante il giorno in caso di ansia o stress. Dopo una giornata faticosa, un bagno con l'aggiunta di 10 gocce aiuta a dare vitalità al corpo e allo spirito oltre che avere un effetto calmante.

**Benzoino (Styrax benzoe)** – antinfiammatorio, antisettico, sedativo. È utilissimo nelle insonnie in cui si presentano tensione e depressione. Infatti è un'essenza che stimola e rilassa, infonde la stessa piacevole sensazione che si prova dopo un'esposizione ai caldi raggi solari. Lenisce, conforta, riscalda e stimola in caso di ansietà, depressione, sconforto, solitudine.

**Cajeput (Melaleuca leucadendron)** - antisettico, antivirale, antibatterico, antinevralgico, antispasmodico, tonico, febbrifugo. Chiarifica la mente, efficace per stimolare le capacità di apprendimento.

**Camomilla blu (Chamomilla matricaria)** – antinfiammatorio, antinevralgico, rilassante, antispasmodico. Per gli attacchi di panico e le crisi di ansia assumere 2 gocce di camomilla due volte al giorno a all'occorrenza.

Inalazioni a secco: versare su un fazzoletto 2 gocce di camomilla e annusare ripetutamente. È uno degli antinfiammatori più potenti, per i dolori reumatici e muscolari, in 100 ml di olio di calophylla diluire 15 gocce di olio essenziale, miscelare bene e massaggiare le parti dolenti.

Crea un'atmosfera morbida e ovattata, rilassa e distende i caratteri più agitati.

**Camomilla Marocchina o Ormenia (*Ormenis Multicaulis*)** – Antisettico, rivitalizzante, antinfiammatorio, antispasmodiche, ansiolitiche. La diffusione della fragranza è indicata per esercitare un'azione rilassante ed equilibrante sul sistema nervoso centrale. Ha un effetto aromatico capace di combattere lo stress, stanchezza e insonnia.

**Camomilla romana (*Anthemis nobilis*)** - equilibrante, antiallergico, antidolorifico. Contrasta rabbia, agitazione e irrequietezza. Utile in caso di paure, tensioni e insonnia. Si utilizza spesso per allontanare gli incubi, il suo aroma è perfetto per favorire un sonno tranquillo. Dona equilibrio, utile per problemi allo stomaco causati da nervosismo, aiuta in caso di colera, irritabilità, nervosismo, cattivo umore, insoddisfazione e ipercriticismo, ottimo in caso di shock nervosi e insonnia. Cefalea, difficoltà di concentrazione, stanchezza. È nota e utilizzata da secoli per le sue proprietà sedative e calmanti, adatta soprattutto a chi ha il sonno leggero.

L'olio essenziale è efficace per calmare i dolori reumatici, muscolari, i crampi allo stomaco, le nevralgie, il mal di testa, l'ansia da stress e può facilitare il sonno. Per mal di testa preparare una miscela composta da un cucchiaino di olio di mandorle dolci e 4 gocce di olio essenziale di camomilla, massaggiare delicatamente la fronte e le tempie fino a completo assorbimento. Per le nevralgie emulsionare in un cucchiaio di olio di calophylla 5 gocce di olio essenziale e massaggiare delicatamente la parte colpita. Per favorire il sonno riempire la vasca in acqua calda, aggiungere 10 gocce di olio essenziale in un cucchiaino di jajoba, immergersi, versare il composto e agitare bene, rimanere nell'acqua per un quarto d'ora inspirando il vapore aromatico.

**Cannella (*Cinnamomum zeylanicum*)** – Antisettico, tonificante, carminativo. Stimola il sistema nervoso e agisce da tonico generale (oltre che da buon afrodisiaco).

**Cardamomo (*Elettaria cardamomum*)** – antispasmodico, antinfiammatorio, carminativo, stimolante, afrodisiaco, energizzante. Contro la rigidità mentale. Per la cefalea: in 100 ml di acqua fredda mettere 3 gocce di olio essenziale, immergere una pezzuola e metterla sulla fronte, stendersi ad occhi chiusi per un quarto d'ora.

**Cedro (*Cedrus atlantica*)** – rigenerante, lipolitico, tonico linfatico, astringente, espettorante, antisettico, antidolorifico. È calmante, rilassante, confortante, riscaldante e stimolante per la mente. Favorisce l'autostima e la consapevolezza. Quando ci si sente minacciati e scavalcati. Stimola la ghiandola pineale e rilasciare ormoni come la melatonina e l'ormone della crescita. È un olio molto attivo sulla psiche, che stimola la chiarezza e aiuta a portare in superficie quello che è racchiuso nel profondo.

**Chiodi di garofano (*Syzigium aromaticum*)** – antisettico, antinfettivo, antimicrobico. Facilita l'apertura verso l'esterno, perfetto per i timidi e gli introversi. Stimolante celebrale, indicato nei lavori di inventiva e ricerca. Ha un'azione tonica e stimolante, in caso di stanchezza sia fisica che mentale. Fa sentire più tonici, pieni di energia e fisicamente pronti ad affrontare gli impegni che ci siamo posti.

**Cipresso (*Cupressus semipervirens*)** – decongestionale venoso e linfatico, stimolante, antimicotico, astringente. Per focalizzare l'attenzione e trovare il proprio centro, per chi si distrae molto facilmente o è troppo sensibile alle influenze ambientali. Per chi non riesce a riprendersi dopo un lutto o un trauma. È l'essenza della spiritualità, del silenzio, del raccoglimento. Serve per liberarsi dalle proprie angosce, per sopportare meglio i dolori della vita. Inoltre fa riprendere contatto con se stessi, invita alla calma e alla riflessione, dona serenità.

**Cisto (*Cistus ladaniferus*)** – antivirale, astringente, immunostimolante, neurotonico. Favorisce l'introspezione. Per chi ha bisogno di ricominciare ad amare. Per chi ha deciso di chiamarsi fuori, e di

isolarsi. È un rimedio adatto a chi soffre di freddezza emozionale, poiché può arrivare a sciogliere questo gelo interiore.

**Elmi** (*Canarium luzonicum*) – favorisce la meditazione e la calma interiore, aiuta a trovare il giusto equilibrio tra le pratiche spirituali e le responsabilità che si hanno al mondo.

**Elicriso** (*Helichrysum italicum*) – rigenerante, disintossicante, antinfiammatorio. Equilibrante e stimolante, elimina le paure e gli incubi notturni. Ideale negli ambienti bui, o quando si sente la mancanza della luce. Ha la proprietà di mettere in moto la parte intuitiva del cervello e questo è di enorme aiuto per ogni meditazione, terapia e lavoro per la crescita personale, così come per le arti creative: musica, pittura, poesia, scrittura.

**Enula** (*Inula graveolens*) – antisettico, mucolitico, immunostimolante, tonico. Antidepressivo e stimolante, sostiene e dona nuove energie. Diffuso per rinforzare il sistema immunitario e allevare l'asma.

**Eucalipto** (*Eucalyptus globulus*) – antinfettivo, febbrifugo, antinfiammatorio. Purifica l'aria eliminando virus e batteri. Per focalizzare l'attenzione, incrementare la vigilanza e la concentrazione. Aiuta nello studio di materie scientifiche.

**Galbano** (*Ferula gummosa*) – equilibrante, rigenerante, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, afrodisiaco. Scioglie tensioni e irrigidimento interiore, per i caratteri troppo spigolosi e duri. Calma, equilibra la psiche, ed è indicato negli attacchi di collera, tensione, isteria, paranoia. Serve in particolare per equilibrare le emozioni esagerate o intense o le paure come quella di morire.

**Gelsomino** (*Jasminum officinalis*) – sedativo, antidolorifico, tonico, afrodisiaco. Possiede proprietà "sbloccanti", scioglie i blocchi emozionali, ristabilisce i giusti toni, aiuta a ritrovare il buonumore. Depressione, ansia e mancanza di vitalità. Unito all'olio di base (Jojoba) è efficace per alleviare i dolori della gravidanza. Stimola l'ipotalamo. Poche gocce di questa essenza nell'acqua del bagno migliorano l'umore, allontanano l'apatia che accompagna gli stati depressivi. Bagno rilassante: mettere nella vasca 10 gocce di olio essenziale, chiudere bene la porta e finestre in modo che il vapore, possa essere respirato per intero. È un olio antistress, scaccia paure e depressioni. Aiuta a sciogliere le difficoltà nei rapporti personali e nell'espressione della propria sessualità. Afrodisiaco per eccellenza, perfetto per bagni e massaggi sensuali (Secondo chakra). Bagno caldo rilassante con qualche goccia di olio essenziale.

**Geranio** (*Pelargonium asperum*) – sedativo, antisettico, tonico, astringente, antispasmodico, antidepressivo. Nevralgie facciali. Essendo un stimolante della corteccia surrenale, ha nella sfera psichica il potere ambivalente di sedare lo stress e di cancellare stanchezza e tensione (bagni con poche gocce). Aiuta ad alleviare la tensione, stati di stress emozionali. Facilita la comunicazione, apporta la fiducia, di sentirsi incoraggiato e risveglia i sensi. Equilibrante, utile in caso di problemi nervosi ed emotivi, ansia e depressione. un stabilizzatore dell'umore, aiuta ad uscire da situazioni ingarbugliate, allontana le situazioni e le persone nocive, incoraggia l'onestà emotiva, l'amore e il perdono. È un'essenza riequilibrante del sistema nervoso, rilassante, senza essere veramente sedativa, da usare sui soggetti dal carattere mite, armonizza eccessi emotivi.

**Ginepro** (*Juniperus communis*) – diuretico, antidolorifico, antinfiammatorio, antisettico, tonico, astringente, sudorifero, digestivo. Purificante e stimolante. Efficace in caso di paure e stati di debolezza, esaurimento, confini emotivi e scarsa autostima. A livello del sistema nervoso ha un'azione sia rilassante che stimolante, combatte la debolezza e la paura, riscalda e aumenta la vitalità e la sicurezza in persone paurose e timide.

**Incenso** (*Boswellia cartorii*) - antisettico, astringente, antidepressivo, nervino, antiemorragico. Nelle situazioni che generano l'ansia il suo forte profumo dona sicurezza e fiducia in se stessi (versare due gocce di olio su un fazzoletto e respirare profondamente). Per ansia, paura, difficoltà respiratorie. Blocchi emotivi, disperazione, paure irrazionali. Ideale per la meditazione, è usato fin dall'antichità per purificazione e ispirazione, calma i sentimenti più tormentati e produce rilassamento e gioia. L'olio che nell'ambito religioso e magico – esoterico contribuisce a creare un tramite tra l'umano e il divino, purifica dalle influenze negative, stimola le facoltà psichiche superiori. Facilita il trasporto dell'ossigeno al cervello e la



stimolazione del sistema linfatico, riduce gli stati ansiosi irritabili e depressivi, libera da vecchi traumi emotivi.

**Lavanda vera (*Lavandula officinalis*)** - sedativo, balsamico, analgesico, antisettico, antidepressivo, antispastico, calmante, antitossico, regolatore del sistema nervoso. Caratterizzato da un aroma molto potente con effetto calmante e rilassante. Aiuta ad avere un sonno migliore, allevia la fatica ed è utile in casi di forte stress e paura, in quanto svolge un'azione rilassante della tensione nervosa e sull'affaticamento mentale. ideale per tutti i disturbi di natura psicosomatica generati da condizioni di stress prolungato, come mal di testa, tensioni cervicali, insonnia, coliche, irritabilità. Inalazioni contro le vertigini e gli svenimenti (due gocce su un fazzoletto e respirare profondamente). Per le emicranie e dolori cervicali: immergere una tela o un asciugamano in una bacinella di acqua fredda con 6 gocce di olio essenziale, applicare l'impacco sulla fronte e rinnovare quando si sarà scaldato. Per la depressione o malinconia: assumere 1-2 gocce di essenza di lavanda due volte al giorno. Miscelare in 50 ml di olio base (mandorle) 15 gocce di essenza di lavanda, praticare un massaggio partendo dallo sternocleidomastoideo fino ad arrivare al grande dorsale. Ottimo per ansia e agitazione. Calma e riequilibra le reazioni psico-emotive. Nervosismo, nevristenia, eccitabilità, introversione, estrema emozionalità. Dona sensazioni di calma e relax, contro lo stress e il nervosismo. L'essenza agisce come riequilibrante dei disturbi nervosi. Alcune gocce sul cuscino per favorire il sonno, un gesto semplice per eliminare lo stress ed equilibrare il sistema nervoso. È il sedativo per eccellenza del sistema nervoso centrale, calma l'ansia, l'insonnia, l'agitazione, il nervosismo, esercita un'azione essenzialmente equilibratrice, riuscendo a conciliare perfettamente l'effetto tonico con quello sedativo. È sedativa sul cuore, riduce la pressione alta, calma le palpitazioni e, se necessario, stimola la funzione cardiaca. Alla sera, un'inalazione di lavanda o un breve massaggio sulla nuca faciliterà il sonno. uno di rimedi più noti per mal di testa. Potente spasmolitico. Tra le molteplici proprietà di quest'essenza troviamo anche quella sedativa e ansiolitica. È adatta nelle insonnie da eccitazione mentale, quando i pensieri affollano la mente, girano e rigirano continuamente senza alcuna possibilità di essere allontanati.

**Ledum (*Ledum groenlandicum*)** – antisettico, rigenerante, antispasmodico, antinfiammatorio, drenante, antidepressivo, stimolante, tonico. La sua azione sul sistema nervoso è particolarmente potente, agisce in caso di ansia, stress severo, depressione ed esaurimento. Un ottimo rimedio per i disturbi nervosi. La sua azione è molto profonda. È un olio nelle situazioni di emergenza.

**Legno di rosa (*Aniba rosaedora*)** – anticonvulsivo, antidepressivo, antisettici, afrodisiaco, cefalico. Per migliorare il benessere, effetto armonizzante. Per chi soffre di indecisione o è in preda di profondo rammarico. È una delle essenze indicata per lottare contro lo stress e i suoi sintomi psichici, come: nervosismo, aggressività, paura, insicurezza e instabilità emotiva. Il suo aroma è calmante e rilassante ed è capace di calmare il mal di testa provocati da nervosismo e tensione muscolare e la nausea. Riequilibrante per il sistema neurovegetativo. In caso di insonnia dovuta al nervosismo è d'aiuto versare alcune gocce sugli angoli del guanciale.

**Lemongrass (*Cymbopogon citratus*)** – antisettico, antinfiammatorio, febbrifugo, tonico. Mancanza di vitalità, stress e stanchezza, il suo profumo di limone rinfresca gli ambienti. Regola le funzioni neurovegetative in caso di somatizzazione da stress, il suo aroma fresco riequilibra il sistema nervoso in caso di depressione, tensione nervosa, distonie neurovegetative.

**Limone (*Citrus limon*)** – antisettico, astringente, depurativo, ipotensivo e vivificante. Indicato a sciogliere le tensioni mentali, i pensieri circolari e ingolfanti. Svolge la sua azione a livello del sistema nervoso centrale, contrastando stati di ansia, nervosismo e insonnia. Stimola la memoria, la circolazione sanguigna e linfatica. Combatte la stanchezza. Rende vigili e attivi, stimola l'attenzione e aumenta la concentrazione. Risveglia le energie vitali, dona sicurezza, fiducia in se stessi e stimola la comunicazione. Se inalato, ripristina la capacità di concentrazione momentaneamente annebbiata; in un bagno aromatico, rigenera e fa scivolare via la stanchezza accumulata durante il giorno

**Litsea (Litsea cubeba)** – antinfiammatorio, antisettico, sedativo, antimicotico. Per ansia, tristezza e cattivo umore, calma l'agitazione nervosa che conduce all'insonnia.

**Maggiorana (Origanum majorana)** – neurotonico, antalgico, tonico, antibatterico, carminativo e digestivo. Calmante in caso di tensioni e stress, ansia, tristezza e sensazioni di abbandono. Contro i tic nervosi. È un afrodisiaco molto potente, spegne anche gli spiriti più bollenti.

Distonie neurovegetative, astenia (assumere un goccia di essenza due volte al giorno).

**Mandarino (Citrus reticulata)** – sedativo, rilassante, ipnotico. Ottimo olio per l'ansia, insonnia e depressione. Fa sentire protetti e sicuri, ottimo per i bambini piccoli quando si sentono impauriti o sperduti. Calma le paure e contro l'irritabilità e il nervosismo.

Perfetto per l'insonnia: assumere 2 gocce di essenza di mandarino almeno mezz'ora prima di coricarsi. Gli effetti sedativi ne fanno un ottimo rimedio per i bambini con difficoltà ad addormentarsi. Per ansia e agitazione, inalazioni secche con 2 gocce su un fazzoletto di carta, frizioni alle tempie, o diluire in una piccola quantità di olio base 2 gocce di essenza e frizionare delicatamente in senso circolare. Contro il nervosismo assumere all'occorrenza 1 o 2 gocce di essenza, bagni aromatici con 10 gocce preferibilmente alla sera prima di coricarsi.

**Melissa (Melissa officinalis)** – antisettico, antispasmodico, antidepressivo. Una forte azione sul sistema nervoso. Particolarmente indicata per lo stress e per chi soffre di attacchi di panico associati a nervosismo ricorrente. Unendo qualche goccia di olio essenziale di menta o di limone possiamo potenziare il suo effetto e creare una miscela in grado di far tornare il buon umore. Ottimo per le malattie degenerative, shock emotivi, emicrania di origine nervosa ( in 100 ml di acqua fredda mettere 2 gocce di essenza, fare impacchi alla fronte con un asciugamano, restando sdraiati, finché non passa il disturbo), traumi fisici, dopo una grave notizia come sostegno all'umore. Mitiga le forti emozioni e compensa gli eccessi. In caso di frequenti crisi di panico versare alcune gocce di essenza nel diffusore degli aromi. Il suo piacevole profumo svolge un'azione equilibrante, rinfrescante e vivificante dell'ambiente. È un'essenza principalmente antispasmodica, calma, rilassa ma al tempo stesso tonifica, è in grado di infondere gioia e vitalità. Utilissima in svariati disturbi di origine nervosa: cefalee, insonnia, spasmi allo stomaco, dismenorree o amenorree di origine neurovegetativa, vertigini, palpitazioni, shock. Indicata per tutte le turbe che riguardano la sfera emotiva, gli stati ansiosi, l'ipersensibilità, il panico e l'agitazione, specie quando questo stato d'animo è abituale. È l'essenza a cui si deve pensare quando c'è un eccesso di emozioni, sia in senso positivo che negativo, in quanto apportatrice di equilibrio in tutte le manifestazioni eccessive della sfera emotiva.

**Menta piperita (Mentha piperita)** – digestivo, disinfettante, antisettico, stimolante, antinevralgico, astringente, antidolorifico, carminativo. Energizzante, infonde il coraggio e voglia di fare. Per i lavori di concentrazione e precisione. Stimola il sistema nervoso, porta ad un aumento della razionalità, dell'intelletto e della memoria. Libera la mente, favorisce concentrazione. È un rimedio per tutti gli squilibri, cefalee ed emicranie, del sistema neurovegetativo.

Per emicrania e nevralgia (in 200 ml di acqua mettere 8 gocce di olio essenziale, immergere un asciugamano e applicarlo sulla parte dolente, cambiando l'impacco non appena si sarà riscaldato, ripetere 2 volte al giorno finché il disturbo non si sarà attenuato o scomparso).

Evitare l'uso in caso di epilessia e altri disturbi nervosi, e nei trattamenti omeopatici.

**Menta verde (Mentha spicata)** – antisettico, rilassante, antinfiammatorio. Per chi lavora tanto e di intensi sforzi, contro lo stress, l'ansia, l'agitazione e il nervosismo. Questo tipo di menta al contrario della menta piperita agisce da rilassante e favorisce uno stato di quiete e di voglia di riposo.

**Menta limone (Mentha citrata)** – armonizzante, afrodisiaco, tonico digestivo. È un riequilibrante nervoso ed esercita una profonda azione stimolante. Assumere 3 gocce in poco miele, olio da massaggio con 100 ml di olio base e 35 gocce di olio essenziale (applicare su braccia, gambe e lungo la colonna vertebrale). Utile in caso di astenia nervosa profonda.

**Mirra** (*Commiphora molmol*) – antisettico, stimolante, purificante e chiarificante. Elimina pensieri ricorrenti, apatia, confusione e depressione, il senso di rinuncia. La mirra aiuta ad armonizzare il mondo spirituale con quello materiale, dando forza ed ottimismo. Ottimo per meditare.

**Mirto verde o Mirto a cineolo** (*Myrtus communis*) – antisettico, astringente, antispasmodico, antitussivo. Paura di malattie e della morte. Per chi è stato molto provato e maltrattato della vita., aiuta nei momenti di passaggio e di trasformazione.

**Mirto rosso o Mirto ad acetato di mirtenyle** (*Mirtus communis*) – antisettico, antispasmodico, decongestionante. Rimuove il senso di colpa, protegge da rabbia, collera e sadismo. 1 goccia in un fazzoletto calma rapidamente la tosse nervosa o la tosse cronica del fumatore. utile in tutte le manifestazioni emicraniche dovute a malattie da raffreddamento.

**Nardo** (*Nardostachys jatamansi*) – calmante, equilibrante, antistress, astringente, cicatrizzante. Per le tensioni quotidiane, ha un effetto tranquillizzante e viene utilizzato in caso di ansia, stress e depressione (2 gocce in un cucchiaino di olio di nocciolo per massaggi. Efficace sull'emicrania di origine nervosa : inalazioni con 2 gocce in un fazzoletto. Dona coraggio, forza e sicurezza, purifica la mente ed elimina i pensieri negativi, utile in caso di psoriasi, shock emozionali e traumi, agisce sul cuore, armonizza la personalità. Ottimo per la meditazione e la preghiera.

**Neroli** (*Citrus aurantium bigaradia*) - è conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione calmante, riequilibrante e rigenerante. È molto efficace per i disturbi del sistema nervoso quali ansia, depressione nervosa, insonnia, stress psico-fisico. È indicato dopo fatiche mentali e tensioni psichiche, contro paura e squilibri dell'umore, calma i pensieri in momenti di confusione. Benefica azione rilassante degli stati ansiosi, palpitazioni tachicardia e angina. Ha effetto antispasmodico e sedativo. Quest'essenza è particolarmente utile nelle turbe di origine emotiva, negli stati ansiosi, nel trattamento del panico, dell'isteria e nell'insonnia, soprattutto se dovuta a stati d'ansia e come blando tranquillante prima di un evento che comporti una forte carica emotiva come un esame, o un incontro importante ecc. Lievemente ipnotica è utile anche per i bambini che soffrono di agitazione notturna, incubi, insonnia, sovr eccitazione ecc.

L'olio essenziale di neroli esercita inoltre un'efficace azione calmante in caso di turbe emotive, nervosismo, disturbi del sonno, stress. Utile anche come sostegno in caso di disturbi psicosomatici a carico dell'apparato digerente perché rilascia la muscolatura e libera dalla tensione nervosa. Aiuta ad amarsi, prendersi cura di sé. Lenisce il dolore.

Massaggio antistress: aggiungere 15 gocce di olio essenziale in 100 ml di olio di mandorle dolci, mescolare bene e usare per fare un massaggio generale dopo una giornata faticosa, in un momento di particolare tensione nervosa o prima di coricarsi per facilitare un buon sonno. Per combattere l'ansia e favorisce il sonno una goccia di neroli con poche gocce di olio vettore per frizioni delicate sulle tempie. Bagno rilassante: 10 gocce di essenza nella vasca. Per tachicardia sono preziose le inalazioni a secco, versare su un fazzoletto 1 o 2 gocce di essenza e a respirare profondamente.

**Palmarosa** (*Cymbopogon martinii*) - antivirale, tonico, stimolante. Contro l'irritazione e l'irritabilità, sostiene il morale. È d'aiuto per combattere la depressione in seguito alla perdita di una persona cara.

Per rilassarsi dopo una giornata faticosa può aiutare un bagno completo caldo con 10 gocce di essenza.

**Patchouli** (*Pogostemon cablin*) – antisettico, antivirale, antidepressivo, astringente, carminativo,. Per la depressione, ansia e irritabilità. Consigliato anche negli sbalzi d'umore. È un olio rilassante e aiuta ad alleviare lo stress, l'affaticamento emozionale e l'insonnia. Aiuta a mettere insieme le idee e fa sorgere in noi il desiderio di superare i limiti interni ed esterni, per trovare nuove vie. Per fragilità nervosa e scarso desiderio sessuale, inalazioni a secco con 2 gocce di olio essenziale da annusare ripetutamente.

**Pepe** (*Piper nigrum*) – antinfiammatorio, energizzante, antisettico, stimolante, tonico, antifebbre, digestivo, analgesico, diuretico, riscaldante. Per astenia e stanchezza. Rimuove i blocchi emotivi, perdita di memoria, amnesia, paralisi. Può stimolare l'attività e le funzioni cerebrali, dando vigore e forza alle idee che si sono

raffreddate, riscaldando il coraggio, rinforzando la mente. Afrodisiaco, accende la passione, aumenta la libido stimolando una sessualità più appassionata e vulcanica.

**Petit grain (Citrus aurantium)** – stabilizzatore e calmante per il sistema nervoso, utile in caso di insonnia, inappetenza e stress, crea equilibrio e armonia, rinfresca i sensi e elimina la confusione, riduce la stanchezza mentale e la depressione. L'effetto rilassante dell'essenza è di aiuto in caso di mal di testa o emicrania da nervosismo. Elimina la tristezza e la delusione, contrasta ansia, agitazione, apprensione. Si può usare nell'insonnia, nell'esaurimento nervoso. Calma la rabbia e il panico. Dona sicurezza quando si è giù e chiarisce la mente. L'azione rivitalizzante allontana pensieri negativi e tristi.. in caso di insonnia dovuta a stress una goccia sul guanciale per favorire il riposo notturno.

Inalazioni con 2 gocce in un fazzoletto di carta, bagni caldi con 10 gocce.

**Pino silvestre (Pinus sylvestris)** - Espettorante, antisettico, tonificante. È una delle migliori essenze per chi è affaticato, stressato, esaurito. Ha infatti un ottimo effetto stimolante sul sistema nervoso, sulle ghiandole surrenali e sulla tiroide. È inoltre particolarmente adatto a chi ha il metabolismo un po' rallentato.

**Pompelmo (Citrus paradisi)** – antisettico, lipolitico, sedativo, drenante. Ha la caratteristica di agire sul centro nervoso che regola l'appetito o la sua mancanza. Stimola concentrazione e attenzione, indicato nei casi di stress da superlavoro. Contrasta gli esaurimenti sia mentali che fisici. Ottimo per stimolare l'autostima e la coscienza del proprio valore, ottimo al mattino quando ci si sente depressi e giù di morale perché trasmette voglia di vivere, leggerezza e benessere.

**Rosa (Rosa damascena)** – stimolante, rivitalizzante, antidepressivo, astringente, blandamente sedativo, afrodisiaco, depurativo, antispastico, tonico, lassativo, digestivo, cefalico, antisettico. Considerato l'olio universale, perché è in grado di ripristinare l'equilibrio compromesso dell'organismo. È un'essenza d'armonia, utile quando la tristezza e le delusioni sono cause d'ansia. Rimuove blocchi psicologici. Guarisce i mal di testa da stress, depressione o menopausa.

Favorisce il rilassamento (senza diminuire la capacità di attenzione) e il buon umore, dona armonia, serenità e aiuta ad avere fiducia in se stessi equilibrando emozioni negative di collera, gelosia e stress. Contrasta disperazione, rabbia, esaurimento e angoscia. Aiuta ad aprirsi alla saggezza universale. Adisce sulla tensione nervosa e stimola la produzione degli spermatozoidi, che diminuiscono a causa dello stress cronico. È l'essenza dell'Angelo Custode. Per le cefalee, ungere i polpastrelli con poco olio vegetale e 1 o 2 gocce di essenza e frizionare delicatamente le tempie con un leggero movimento rotatorio. Per la depressione nervosa, assumere 2 gocce di essenza due volte al giorno.

**Rosmarino a cineolo (Rosmarinus officinalis)** – antisettico, espettorante, balsamico. Usato contro le cefalee, calo di memoria e dell'apprendimento. Aiuta a recuperare i sensi (olfatto, vista, udito, gusto). Stimola il sistema nervoso e dona chiarezza mentale che favorisce la concentrazione. Ottimo quando abbiamo bisogno di memorizzare tanti dati. È un ottimo tonico generale e rigenerante del sistema nervoso, ideale per chi sente la mente affaticata e confusa.

**Salvia sclarea (Salvia sclarea)** – antispasmodico, antisudorifero. Rimuove le tensioni anche quelle profonde, facilita il sonno e stimola ad aprirsi verso il nuovo.

Per la depressione nervosa, assumere una goccia due volte al giorno. Per il rilassamento dopo una giornata faticosa, un bagno aggiungendo 8 gocce di essenza aiuterà a ritrovare la calma interiore.. nelle situazioni stressanti o per calmare i nervi: 2 gocce su un fazzoletto e respirare profondamente.

Per svuiluppare i sogni, 2 gocce sul cuscino.

**Salvia (salvia officinalis)** – neurotonico, disinfettante. Per una pulizia sul piano psichico ed emozionale. È un'essenza che attiva soprattutto le risorse tipiche del principio femminile. È energizzante, lievemente euforizzante, fa emergere la capacità di affrontare le cose con fantasia e creatività.

**Salvia spagnola (Salvia lavandulifolia)** – disinfettante, neurotonico, antisettico. Indicato nel trattamento dell'esaurimento nervoso: frizionare le piante dei piedi con due gocce di olio puro. Perfetto anche per la nevralgia.

**Sandalo (Santalum album)** - antisettico, tonico, afrodisiaco, antibatterico, antispastico, sedativo. È conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione armonizzante e antisettica. Rilassante nervoso, per contrastare stress psicologico emotivo, riduce lo stress, calma l'aggressività, l'agitazione e la paura, indicato in caso di sonno non ristoratore. Per la depressione, mancanza di vitalità. Stimola la comunicazione verso gli altri e su più piani. Per le ossessioni e dopo una crisi. Sostiene chi pratica lo yoga, soprattutto come aiuto per la meditazione, promuovendo la calma e serenità.

**Solidago (Solidago canadensis)** - Antinfiammatorio, litolitico, diuretico, depurativo, lenitivo, ipotensivo, antisettico e cardioprotettivo. Ottimo rimedio contro ipertensione e stress. Regola il sistema nervoso autonomo, ha la capacità di mitigare gli eccessi, gli opposti e gli sbalzi improvvisi. Facilita inoltre la comunicazione. Libera dalle tossine energetiche. Aiuta a liberare le emozioni troppo forti o che esercitano troppa pressione. Porta luce, aiuta ad adattarsi all'ambiente esterno e a trovare le parole per esprimere i propri sentimenti. È un antidoto per chi è prigioniero di rabbia, ira, insoddisfazione e frustrazione. Serve in caso di stress elevato, agitazione, nervosismo, tensione. Risulta utile alle persone che hanno paura della disapprovazione degli altri, che non riescono a dire di no per paura di essere criticati.

Efficace in caso di carenze di ferro, assumere 2 gocce al giorno per un mese.

**Timo a linalolo (Thymus vulgaris)** – antinfettivo, antibatterico, antivirale, antalgico. Risvegli l'intelligenza, la memoria, e la capacità di concentrazione. Un bagno o una doccia arricchiti con alcune gocce dell'essenza, permettono di passare velocemente dal sonno alla veglia, di coordinare la mente e il corpo e di resettare e ripulire le funzioni sensoriali e di comunicazione.

**Vaniglia (Vanilla planifolia)** - calmante, spasmolitico e stimolante. Afrodisiaco. Usato nei momenti di delusione e sconforto. Per chi ha paura di perdere il controllo. Rilassa e addolcisce ogni conflitto. Elimina le frustrazioni, paura e senso di abbandono. Combatte l'aggressività e lo stress. Quando ci sentiamo vicini alla depressione è il momento della vaniglia che calma, dà una sensazione generale di benessere col suo profumo denso e avvolgente, ma al contempo tonifica e stimola il sistema nervoso troppo provato.

Bagni rilassanti antistress: in 50 ml di olio di macadamia emulsionare 10 gocce di essenza di vaniglia, distribuire sul corpo con movimenti lenti e rilassarsi dopo questo automassaggio a occhi chiusi per qualche minuto.

**Verbena (Verbena officinalis)** – neurotonico, stimolante, antisettico, antispastico, sedativo, depurativo. Favorisce la concentrazione, la chiarezza del pensiero. Per chi è troppo legato al passato. Risveglia l'intelligenza, ma anche la passione, porta l'armonia. Agisce sul sistema nervoso con effetto che può essere tonico o sedativo, di sostanziale riequilibrio del tono dell'umore. Schiarisce la mente, suscita maggior comunicazione e comprensione, aumenta il feeling delle relazioni. È stimolante e motivante. È indicato nei casi di svogliatezza, disinteresse e stanchezza. Aiuta a sbloccare l'energia che ristagna.

Per distonia neurovegetativa : miscelare 4 gocce di essenza di verbena a 2 cucchiaini di olio di mandorle dolci e massaggiare con un movimento circolare la fronte, le tempie e la base della nuca, stendersi per 15 minuti, inspirando profondamente ed espirando lentamente.

Per la depressione, ansia o insonnia: fare un bagno distensivo, aggiungere 10 gocce di essenza all'acqua del bagno, immergersi per almeno 15 minuti fino a completo rilassamento.

**Vetiver (Vetiveria zizanioides)** – rinforzante, stabilizzante, calmante. Per eliminare la paura, ansia, instabilità, depressione. È ottimo per la stabilità, per rafforzare e per il nervosismo. Per chi ha i sbalzi d'umore, chi deve superare i momenti di angoscia e di smarrimento. Risveglia il vigore sessuale. Diffuso nell'ambiente è ottimo per leggere.

Per ansia e depressione: aggiungere all'acqua della vasca 20 gocce di vetiver e restare immersi per 15 minuti. Diluire poi 4 gocce in 1 cucchiaino di olio di nocciolo e massaggiare fronte e tempie, dopo essere usciti dalla vasca.

In caso di stanchezza fisica o mentale fare i bagni con la essenza



**Ylang ylang (Cananga odorata)** – antispasmodico, equilibrante, ipotensivo. Secondo l'aromaterapia è utile in caso di stati d'animo come collera, rancore e frustrazione, svolgendo un'azione rilassante sul sistema nervoso, attenua irritabilità, nervosismo e sonno non ristoratore. Afrodisiaco, aiuta in caso di freddezza nei sentimenti, blocchi emotivi, difficoltà a mostrare dolcezza. L'essenza svolge un'azione calmante e sembra essere in grado di abbassare la pressione arteriosa e di attenuare disturbi a carico del sistema nervoso.. crea un senso di pace e scioglie la rabbia che è ostacolo alla meditazione, alla guarigione.

Per ansia, nervosismo, insonnia: assumere orale con 1 goccia due volte al giorno, inalazioni a secco con 1 o 2 gocce su di un fazzoletto da annusare più volte durante la giornata, bagni aromatici tiepidi con 8 gocce di essenza, da praticare preferibilmente la sera prima di coricarsi.

Per ipertensione, tachicardia: assumere 1 goccia di essenza due volte al giorno, inalazioni a secco con 1 goccia su di un fazzoletto da annusare più volte.

Per depressione legata alla menopausa: in 100 ml di olio di mandorle dolci diluire 15 gocce di olio essenziale, con questa miscela massaggiare le tempie e la colonna vertebrale, il massaggio deve essere leggero e prolungato per far penetrare completamente l'olio.

Bagno rilassante: nell'acqua della vasca mettere 10 gocce, rimanere immersi per 15 minuti, dopo essere usciti massaggiare le tempie e fronte con una goccia di olio essenziale in mezzo cucchiaino di olio di albicocca.

**Valeriana (Valeriana officinalis)** - Sedative, rilassante, equilibrante, ipotensivo, ipotermizzante, decontratturante. È calmante e sedativa per il sistema nervoso, ma va usata con cautela perché l'uso prolungato può causare annebbiamento della mente. Perfetto sia in caso di difficoltà ad addormentarsi, sia in caso di frequenti risvegli. La valeriana accompagna nel mondo del sonno e dei sogni, eliminando stress, tensione e agitazione. Aiuta in tachicardia, nevrastenie, agitazione, in ansia, stress e paura di perdere il controllo. Tutte le manifestazioni estreme vengono sedate grazie all'azione distensiva di questo olio. Quando vi è la necessità di calmare i nervi e allo stesso tempo, il cuore, le ansie e le emozioni tumultuose. Non usare per più di 2 settimane l'olio di valeriana. Mettere qualche goccia di olio di valeriana in un diffusore per aiutare a rilasciare le tensioni, rilassarsi e favorisce il sonno oppure mettere 10 gocce in un bicchiere d'acqua, da assumere due volte al giorno, preferibilmente lontano dai pasti.

### **Ecco alcuni esempi delle miscele che possono aiutare ad attenuare disturbi a carico del sistema nervoso:**

**Miscela contro lo stress quotidiano** - che svolge un'azione di riequilibrio in quei soggetti che tendono a vivere la quotidianità con tensione e forti stress, favorendo rilassamento e benessere mentale.

Oli essenziali: 4 gocce di Melissa e 4 gocce di Ylang ylang (diffusore)

#### **Miscela per rilassarsi e di calmarsi:**

Oli essenziali: 2 parti salvia sclarea, 2 parti camomilla romana, 1 parte vetiver

#### **Miscela per ristorare le energie:**

Oli essenziali: 3 parti pompelmo, 2 parti bergamotto, 1 parte copaiba

#### **Miscela per trovare quiete:**

Oli essenziali: 3 parti sandalo, 2 parti arancio dolce, 1 parte copaiba

#### **Miscela per sostenere il sistema nervoso:**

Oli essenziali: 2 parti neroli, 2 parti solidago, 1 parte ormenia

#### **Miscela per tenere a bada le paure:**

Oli essenziali: 2 parti neroli, 2 parti copaiba, 1 parte angelica

#### **Miscela contro ansia:**

Oli essenziali: lavanda e neroli

**Miscela contro depressione** – per sostenere il tono dell'umore, scacciare la tristezza e portare un tocco di allegria.

1. Oli essenziali: 2 gocce di ognuno: bergamotto, geranio e lemongrass. Fare le inalazioni

2. Oli essenziali: 1 goccia di ognuno: gelsomino, rosa, incenso. Fare le inalazioni 3 o 4 volte al giorno per circa 10 secondi.

#### **Miscela contro la depressione post parto:**

1. Oli essenziali: 3 gocce neroli e 3 gocce di bergamotto come inalazione.

2. Oli essenziali: 3 gocce di arancio, vaniglia, palmarosa, legno di rosa e galbano.

#### **Miscela per shock emozionali** - in caso di traumi, shock, brutte notizie, grandi spaventi

Oli essenziali: 3 gocce di rosa, neroli e lavanda

#### **Miscela dell'aiuto** – per chi ha bisogno di raccogliere le energie e di un aiuto per affrontare la vita.

Oli essenziali: 3 gocce di cisto, elicriso, arancio e mandarino

#### **Miscela contro le paure** – per chi soffre di attacchi di panico, paure e timori

Oli essenziali: 3 gocce di cassia, basilico, neroli, bergamotto, di melissa.

#### **Miscela contro le nevrosi** – per eliminare pensieri fissi e ricorrenti, brutti ricordi e ristagni emotivi.

Oli essenziali: 5 gocce di salvia sclarea, litsea e lemongrass

#### **Miscela rivitalizzante** – per chi deve iniziare in modo positivo la giornata, quando si sente stanco e spossato.

Oli essenziali: 3 gocce di menta piperita, basilico, bergamotto e lemongrass.

#### **Miscela per combattere la solitudine** – per chi si sente solo, smarrito, abbandonato

Oli essenziali: 3 gocce di cassia, palmarosa, 2 gocce di gelsomino, rosa o legno di rosa, sandalo e arancio.

#### **Miscela per la concentrazione** – ideale per lo studio, la preparazione ad esami e a lavori di precisione.

Oli essenziali: 3 gocce di arancio, menta piperita, limone, basilico, eucalipto.

#### **Miscela per la chiarezza mentale** – 4 gocce di rosmarino, 2 gocce basilico, 3 gocce di camomilla, 2 gocce menta.

#### **Miscela per favorire l'ispirazione** – ideale per le opere di creatività, per stimolare la fantasia e la ricerca di nuove idee.

Oli essenziali: 3 gocce di cassia, cannella, copaiba e rosmarino a canfora.

#### **Miscela per la sera (bambini)** – adatta alla stanza dei più piccoli, favorisce il sonno, evita gli incubi e rilassa dolcemente

Oli essenziali: 2 gocce di neroli, mandarino, camomilla, vaniglia, lavanda

#### **Miscela per la sera (adulti)** – per conciliare il sonno, sciogliere le tensioni e rilassare in profondità

Oli essenziali: 4 gocce di lavanda, ylang ylang, arancio, legno di rosa e incenso.

#### **Miscela per introspezione** – per guardarsi dentro, scrutare nel proprio inconscio

Oli essenziali: 3 gocce di cedro, elicriso, copaiba.

#### **Miscela sensuale ed erotizzante** – per accendere il desiderio e risvegliare la passione

Oli essenziali: 3 gocce di zenzero, cannella foglie, patchouli, sandalo.

### **Repertorio di aromaterapia**

**Paura** – angelica, cipresso, nardo, cedro, legno di rosa, incenso, geranio, gelsomino, lavanda, arancio, sandalo, vaniglia, vetiver e ylang ylang, copaiba, vaniglia e neroli

**Malumore** – benzoino, bergamotto, salvia sclarea, elmi, incenso, geranio, legno di rosa

**Deconcentrazione** – basilico, cipresso, limone, lemongrass, rosa, rosmarino, petitgrain

**Distrazione** – basilico, cipresso, limone, arancio, rosmarino

**Insonne** – basilico, camomilla, lavanda, mandarino, arancio, neroli, rosa, rosmarino, timo.

**Rabbia** – solidago, basilico, arancio dolce, lavanda, rosa

**Collera** – cardamomo, coriandolo, camomilla, rosa

**Irritabilità** – incenso, lavanda, camomilla, rosa, ylang ylang

**Apatia** – lavanda, arancio, bergamotto, cajeput, patchouli

**Insicuro** – ylang ylang, elicriso, petitgrain, gelsomino,

**Tristezza** – benzoino, gelsomino, rosa, legno di rosa, melissa, neroli, incenso, mandarino, arancio, camomilla

**Angoscia** – lavanda, incenso, ylang ylang, camomilla, arancio amaro, arancio dolce, limone, mandarino, geranio, maggiorana, santoreggia

**Depressione** – incenso, ylang ylang, camomilla, arancio dolce, cipresso, ginepro, lavanda, rosa, gelsomino, verbena, basilico, bergamotto.

**Ansia** – lavanda, melissa, neroli, palmarosa, legno di rosa, cedro, rosa, geranio, arancio amaro

Applicazioni: lampada per aromi, bagni, massaggi, inalazioni

**Emicrania/Cefalee** – rosa, rosmarino, maggiorana, Achillea, Arancio amaro, camomilla romana, Limone, Lavanda, Menta, Mirto, Melissa.

Applicazioni: impacchi, massaggio

**Epilessia** – camomilla, Lavanda, melissa, ylang ylang, rosa, neroli

**Insonnia**- geranio, maggiorana, ylang ylang, arancio dolce, arancio amaro, mandarino, cipresso, ginepro, Alloro, Benzoino, Bergamotto, Camomilla romana, Lavanda, Melissa, Vetiver.

Applicazioni: bagni e lampada per aromi

**Irritabilità** – incenso, cipresso, lavanda, ylang ylang, camomilla, vetiver, cipresso, arancio dolce,

Nevralgia – lavanda, menta, rosmarino, maggiorana, camomilla, zenzero.

**Nervosismo** – ylang ylang, arancio amaro, mandarino, lavanda, melissa, palmarosa, cipresso, vetiver, arancio dolce.

Applicazioni: bagni, massaggi, lampada per aromi

**Stress** – mandarino, coriandolo, maggiorana, bergamotto, neroli, sandalo, lemongrass, arancio amaro, Chiodi di garofano, Limone, Rosmarino, Salvia, Vaniglia

Applicazioni: lampada per aromi, bagni, massaggi

**Shock** – ledum e menta piperita

Applicazioni: lampada per aromi, inalazioni dalle boccette

**Dolore** – achillea, lavanda, elicriso, alloro

Applicazione: applicazioni con fanghi e argilla, massaggio, impacchi

**Concentrazione** – basilico, limone, abete balsamico, menta piperita e pompelmo

Applicazioni: lampada per aromi

**Memoria** - basilico, rosmarino canfora, menta piperita e limone

Applicazione: lampada per aromi.

Gli oli essenziali possono essere la chiave per rompere il ciclo vizioso poiché il senso dell'odorato è strettamente collegato con il sistema limbico, le emozioni, i ricordi, le attitudini. Gli oli favoriscono il cambiamento delle proprie abitudini emotive.

Gli oli essenziali aumentano le vibrazioni più sottili e più remote e sono di aiuto per tutti i corpi sottili. Oltre a rafforzare l'aura, gli oli essenziali possono stimolare e aiutare il processo di risveglio, guarigione e apertura dei chakra. Ci sono molti modi in cui si possono stimolare e aprire i chakra: massaggio, agopuntura, esercizi di respirazione, visualizzazione, ecc. gli oli possono avere un ruolo importante nella stimolazione del sistema dei chakra, si possono ungere i chakra prima della meditazione.

### 3. FLORITERAPIA



La Floriterapia è una terapia vibrazionale che presenta alcune analogie con l'omeopatia, pur differenziandosi da questa. L'espressione "terapia vibrazionale" significa che il rimedio floreale, essendo portatore di una specifica frequenza energetica, agisce a livello "sottile", sul campo energetico del soggetto che lo assume, in maniera simile a quanto fanno i rimedi omeopatici.

L'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte e, dai livelli che possiamo definire "superiori" in quanto caratterizzati da frequenze più sottili (la mente, le emozioni), i suoi effetti si riflettono sui livelli "inferiori" (il corpo fisico, la materia).

Gli stati emotivi negativi sono i veri indicatori della malattia. Uno squilibrio interiore, un conflitto psicologico, un problema irrisolto a livello emotivo o mentale provoca un'alterazione dell'individuo e, se tale squilibrio non viene risolto sui piani sottili, precipita nella materia originando la malattia fisica. Per guarire, quindi, non bisogna curare la malattia fisica, bensì rimuovere lo stato emotivo negativo sviluppando lo stato emotivo positivo, oppure attenuare il difetto sviluppando la virtù contrapposta.

Possiamo quindi affermare che la Floriterapia non è una terapia nel senso etimologico della parola, ma è un Individuo che entra nel nostro spazio vitale apportandovi vari cambiamenti e disinnescando in noi ciò che portava allo squilibrio e alla malattia, elevando le nostre vibrazioni.

Il termine vibrazione definisce ognuna delle variazioni dello stato di un sistema fisico per quanto riguarda la sua posizione di equilibrio. La vibrazione è una delle caratteristiche ondulatorie della materia sia essa densa o sottile, La sua frequenza è la somma delle vibrazioni in uno spazio di tempo. Ogni specie di Fiore ha la sua vibrazione, la sua particolare frequenza. Possiamo così parlare di materia vibratoria sottile (alta frequenza) che può vibrare a velocità superiori a quella della luce. Quando il corpo fisico di una persona è sano risuona con una frequenza energetica dominante. Interconnessi a lui vi sono altri corpi o strutture energetiche sottili invisibili ad occhio nudo: sono i Corpi sottili.

Questi corpi sottili alimentano energeticamente il corpo fisico e, alcuni di loro, costituiscono anche una fonte di informazione e di crescita che regola e precede il corpo fisico. Parliamo del nostro corpo Eterico; inoltre vi risiede la memoria delle successive esistenze, corpo causale e in essi si trovano i Chakra. Questi sono i Corpi che si occupano anche di collegarci con il Cosmo e quindi anche con i fiori. Essi hanno un effetto reale sui nostri Corpi Sottili poiché possiedono Energia viva di alta frequenza

Ogni specie di fiore è quindi un campo energetico sottile che vibra ad una determinata frequenza e che, quando entra in contatto con un altro campo energetico sottile squilibrato di un essere vivente ( es. l'uomo), agisce per risonanza vibrazionale, riequilibrandolo. Bach intendeva risvegliare vibrazioni ed aprire i nostri canali energetici per ricevere il nostro Se spirituale, per pervadere la nostra natura con la particolare virtù di cui abbiamo bisogno, attingendola dai fiori e per comprendere e superare il difetto che causa dolore e ci scollega con il nostro Se Divino.

I fiori, come qualsiasi cosa esistente nell'universo, possiedono informazioni energetiche e, in particolare, aiutano a riarmonizzare le nostre emozioni. I rimedi floreali vengono estratti in acqua e, sempre

tramite l'acqua, vengono introdotti nel nostro organismo. Ogni essenza possiede un messaggio energetico, una vibrazione particolare e, soprattutto, armonizzante. Bilancia cioè le nostre vibrazioni energetiche tramite la propria. I rimedi floreali inviano, quindi, un'informazione precisa alle nostre cellule utilizzando l'acqua come mezzo di trasporto e come messaggero. Un messaggero che, una volta entrato in contatto con il fiore, diventa lui stesso il messaggio del fiore.

La floriterapia nasce con Edward Bach, che per primo colse il potere trasformativo dei fiori nella vita dell'uomo (38 essenze floreali). Sul principio dei Fiori di Bach sono ora in commercio molti altri fiori provenienti da diverse zone della terra. Le differenze stanno nel tipo di fiore e non nei concetti esistenziali e terapeutici, come:

- **I Fiori australiani** (69 essenze floreali) - vengono utilizzati in Australia anche negli ospedali pubblici nella terapia del dolore. Ingerendo o usandolo in modo topico il fiore entra direttamente nel circolo sanguigno, arriva al sistema nervoso centrale, da lì, attraverso i meridiani: entra nel vortice del chakra, viene amplificato, passa nei corpi sottili e da lì fa il percorso inverso.
- **Fiori Australiani Living** (88 essenze floreali) - provenienti dall'area sud-occidentale dell'Australia e scoperti da Vasudeva Barnao e dalla moglie Kadambii seguendo la tradizione terapeutica degli aborigeni Nyoongah.
- **Fiori californiani** (103 essenze floreali) - particolarmente indicati per i problemi della vita moderna: disturbi sessuali, stress, crisi d'identità, disagi per la vita metropolitana, frustrazioni derivanti dalla carriera; difficoltà di comunicazione interpersonale e problemi di alimentazione.
- **Fiori francesi Deva** (97 essenze floreali) - ogni essenza è portatrice di un messaggio sostanziale poiché trasmette la struttura energetica della specie di fiore e possiede una quantità particolare corrispondente ai tratti della personalità, alle emozioni, agli stati d'animo delle persone.
- **Fiori italiani** "Flos animi" (18 fiori) – I fiori dell'animo della pianta di Giovanna Tolio, anche essi sono utili ad alleviare le sofferenze del nostro spirito come i fiori di Bach.
- **Fiori himalayani** (45 + 24 Astrologici + 7 Essenze Gulaga): influiscono direttamente nei vari livelli d'energia controllati dai Chakra rimuovendo i sentimenti negativi e stimolando quelli positivi. Esistono anche i Fiori Himalayani Aum (Chiamati anche fiori indiani).
- **Altri fiori : Fiori alaskiani, peruviani, argentini, indiani e dell'Arizona:** vengono utilizzati per la cura dei problemi spirituali.

#### **Somministrazione e dosaggio:**

Dall'essenza madre, che si ricava attraverso i due metodi di estrazione, avviene una prima diluizione che consiste nell'aggiunta di due gocce di essenza madre in un contagocce di vetro scuro, detto stock bottle, riempito interamente di brandy.

Lo stock bottle è il prodotto che si può acquistare in farmacia o in erboristeria, oppure direttamente dagli importatori o nei laboratori che creano le essenze floreali. La miscela che consiglia il floriterapeuta, il medico, lo psicologo o il naturopata consiste in un flacone contagocce da 30 ml contenente 3/4 di acqua e 1/4 di brandy a cui verranno aggiunte due gocce della stock bottle per ogni essenza prescelta. La persona può assumere le gocce in somministrazione sublinguale direttamente dalla pipetta contagocce, oppure aggiunte in un po' d'acqua in un bicchiere.

La posologia indicata generalmente è di 4 gocce per 4 volte al giorno. È possibile modificare la posologia in base al caso. Jan White usa la somministrazione di 7 gocce per due volte al giorno, ma è possibile arrivare anche a venti o più volte durante una giornata poiché non ci sono pericoli di sovradosaggio.

I rimedi floreali assunti dal contagocce nella posologia generale agiscono sulle nostre emozioni e di conseguenza sul riequilibrio fisico, ma è possibile utilizzare una somministrazione topica aggiungendo le gocce dei fiori prescelti in un olio o in una crema da massaggio, in una garza imbevuta d'acqua, nell'acqua della vasca da bagno, nel dentifricio, nel bagnoschiuma o nello shampoo.



Non è importante che la somministrazione avvenga alla stessa ora durante il giorno, ma è determinante che avvenga tutti i giorni costantemente.

I fiori possono essere dati anche ai neonati. Se la mamma allatta, le gocce verranno assunte dalla mamma e passeranno al neonato attraverso il latte materno, altrimenti potranno essere aggiunti al latte del biberon o semplicemente spalmati sulla fontanella o sui polsi del bebè. Con gli animali vanno aggiunti al cibo o all'acqua. Possono anche essere vaporizzati intorno alla persona quando questa è incosciente, oppure negli ambienti per depurare e armonizzare l'atmosfera.

Scegliere i dosaggi in base alla persona e alla situazione, proprio come faceva il dottor Bach, poiché si tratta di una cura personalizzata. Per comodità alle persone che seguono consiglio di assumere la miscela di fiori per due volte al giorno, 7 gocce ogni volta, ma se ne sentono la necessità seguiranno il loro istinto e ne assumeranno di più.

Se durante i primi giorni di assunzione capita che i sintomi che si vuole andare a risolvere si accentuino, può essere dovuto a una reazione di pulizia da parte del nostro sistema psico-fisico. Questo è soggettivo e se si dovesse riscontrare è utile non interrompere il trattamento, ma proseguire normalmente fino a quando l'accentuazione dei sintomi scomparirà spontaneamente. Solitamente, se questo succede, dura pochi giorni.

La floriterapia è una cura completamente naturale, senza effetti collaterali, controindicazioni o pericoli di sovradosaggio. Poiché non ha alcun potere nocivo, non va a interferire nemmeno con altri tipi di cura. Può essere abbinata a qualsiasi farmaco, all'omeopatia, alla fitoterapia e a qualunque altra sostanza naturale o tecnica terapeutica senza interferire e senza che queste interferiscano con i fiori. Al contrario, un abbinamento a qualsiasi altra cura è consigliato perché può accelerare i processi di guarigione.

## **FIORI DI BACH**

Negli anni trenta un noto batteriologo e omeopata inglese, il dr. Edward Bach, scoprì ed elaborò un sistema completo su 38 rimedi floreali, in grado di attenuare gli stati d'animo negativi. I fiori di Bach agiscono a livello mentale, emozionale, fisico o spirituale, dove tutto è conoscenza pura, dove materia ed energia sono un'unica cosa. Ciò significa che lavorano su tutte le nostre ottave energetiche, siano esse fisiche che sottili. Le caratteristiche vibrazionali di ciascuna essenza floreale ripristinano, armonizzano una frequenza vibratoria alterata del nostro campo energetico informativo tra l'inconscio superiore (anima) e l'inconscio inferiore (personalità).

La preparazione dei rimedi è naturale come il rimedio stesso: in un recipiente di vetro con acqua di fonte si mettono i fiori e si lasciano al sole per tre ore. Il calore trasferisce la loro forza vitale nell'acqua, la quale viene in seguito imbottigliata e conservata.

### **Posologia e somministrazione:**

- ✓ L'assunzione dei fiori avviene principalmente per via sublinguale e in gocce diluite. Fatta eccezione per il Rescue Remedy che può essere assunto direttamente dalla stock bottle, gli altri fiori vengono assunti in forma diluita facendo preparare la soluzione in farmacia.
- ✓ In un flacone da 30 ml di vetro opaco farmaceutico, con contagocce, si aggiungono 10 ml di brandy e 20 ml di acqua pura di sorgente (in alternativa utilizzando acqua minimamente mineralizzata con residuo fisso inferiore a 50 mg/litro), alla soluzione così ottenuta si aggiungono 2 o 3 gocce di fiore prelevato dalla stock bottle, agitando il flacone in modo da far diffondere omogeneamente la soluzione.
- ✓ Possiamo aggiungere 2 o 3 gocce di ogni essenza fino ad un massimo di cinque o sei fiori per 3 gocce di ogni essenza che vogliamo assumere.
- ✓ Durante la preparazione evitare il contatto diretto e utilizzare recipienti inerti di vetro.
- ✓ Nel caso di bambini o di persone intolleranti, il brandy può essere sostituito con aceto di mele.

**La somministrazione si può eseguire in due modi:** (1) Somministrazione del bicchiere: consiste nel versare due gocce di soluzione in un bicchiere di acqua da 200 ml, da sorseggiare durante la giornata, questo

metodo è utile nel caso di stati acuti e traumatici. I sorsi della soluzione si lasciano a contatto con la mucosa sublinguale per 20/30 secondi e poi si deglutisce. (2) **Somministrazione a gocce**: consiste nell'assunzione per via sublinguale quattro gocce per quattro volte al giorno (ore 8 – 12 - 16 – 20). Le essenze floreali vanno assunte per un periodo di venti giorni, a volte dopo il quinto o sesto giorno può succedere di dimenticarsi di prenderle, giacché hanno svolto la loro azione. Vanno assunti lontano dai pasti, senza sapori in bocca.

Altre forme di somministrazione meno diffuse ma che possono rivelarsi utili sono:

**Bagno rilassante**: si aggiungono 5 o 6 gocce di essenza, dallo stesso rimedio preso per via orale, prelevato direttamente da stock bottle, nella vasca da bagno. Si utilizza, soprattutto per: Crab Apple e Olive, come rilassante e depurante,

**Impacchi**: sia a caldo sia a freddo, si aggiungono 5 o 6 gocce dalla stock bottle su panno inumidito e si applica sulla zona, per esempio il Rescue remedy sulla fronte per mal di testa

**Uso locale**: vengono preparate le creme, aggiungendo 2 gocce di essenza ogni 10 ml di crema base e mescolando con una bacchetta di vetro, il numero di fiori non dovrebbe superare nove.

In tutte le forme di somministrazione è preferibile non superare l'assunzione contemporanea fino ad un massimo di sei essenze.

Rescue Remedy nasce come rimedio di pronto soccorso e fa eccezione per la posologia, perché, oltre all'assunzione indicata precedentemente, può essere preso anche mettendone non due, ma quattro gocce in un bicchiere pieno di acqua, ripetendo anche più volte durante la giornata; oppure ancora mettendo le gocce pure sulle labbra o sulle gengive o ponendole dietro agli orecchi o sui polsi o direttamente sulle parti dolenti. Si utilizza in caso di incidenti, traumi, paure, blocchi emotivi, nelle ansie e per gli attacchi di panico. È composto da cinque fiori: Star of Bethlehem (per lo shock), Rock Rose (per il panico), Impatiens (per lo stress e la tensione), Cherry Plum (per la disperazione), Clematis (per la perdita di coscienza).

I rimedi possono essere divisi in sette gruppi, collegati ai rispettivi stati d'animo, nel modo seguente<sup>19</sup>:

**La paura**: la paura è considerata da Bach la prima emozione negativa, che non sempre la nostra parte cosciente riesce a comprendere. Vi sono molti tipi di paura: di ammalarsi, di perdere ciò che abbiamo, di rimanere soli, di non riuscire, di morire, di cose sconosciute, ecc.

I fiori che appartengono agli equilibratori di tale stato d'animo sono: **Rock Rose** (Panico, incubi, blocco, shock, paura), **Mimulus** (Paure di cose certe, timidezza, balbuzie), **Cherry Plum** (paura di perdere il controllo, suicidio), **Aspen** (paure indefinite, ansia), **Red Chestnut** (paura, apprensione per le persone care).

**L'incertezza**: l'incertezza nasce dalla sfiducia e in alcuni momenti è simile alla paura. Crea continuamente dubbi e può portare a diverse conseguenze come l'incapacità di effettuare scelte o di prendere decisioni. Porta l'individuo a rimanere fermo, senza neanche tentare di migliorare le proprie condizioni di vita, bloccando e impedendo di fatto qualsiasi evoluzione.

I fiori che appartengono agli equilibratori di tale stato d'animo sono: **Cerato** (indecisione, esitazione, dubbio), **Scleranthus** (Indecisione, incertezza di scelta tra due possibilità), **Gentian** (pessimismo, malinconia, depressione), **Gorse** (disperazione senza via d'uscita, perdita della speranza), **Hornbeam** (stanchezza mentale), **Wild Oat** (Incertezza nelle scelte della possibilità della vita).

**L'insufficienza di interesse per il presente**: Molti individui, in alcuni momenti della loro vita, vivono tutto ciò che accade loro con indifferenza e senza interesse, talvolta senza nemmeno accorgersene. Questa "assenza" può essere dovuta a varie ragioni: fuga dalla realtà, sfiducia in se stessi, concentrazione sulle proprie fantasie, oppure troppi legami col passato o ancora proiezione assoluta nel futuro.

I fiori che appartengono agli equilibratori di tale stato d'animo sono: **Clematis** (vive nel futuro, sognatore, distratto, fuga dalla realtà), **Honeysuckle** (Vive nei ricordi, nostalgia del passato), **Wild Rose** (Rassegnazione, indifferenza, apatia), **Olive** (Esaurimento fisico e psichico), **White Chestnut** (Idee ossessive ricorrenti), **Mustard** (Depressione episodica, imprevedibile), **Chestnut But** (Superficialità, incapacità di imparare dall'esperienza).

19 Tenca Ch., "Avere un naturopata in casa. Curarsi da soli per avere una salute perfetta e una vita serena e felice", p. 97-99

**La solitudine:** Una delle cose che fa soffrire maggiormente è la solitudine, che può dipendere da varie cause. Vi è chi è solo perché orgoglioso o riservato e chi invece perché è egocentrico e quindi incapace di vedere ciò che lo circonda, o ancora chi è possessivo e autoritario perché gli altri fuggono da lui.

I fiori che appartengono agli equilibratori di tale stato d'animo sono: *Water Violet* (Orgoglioso, superiorità, intolleranza), *Impatiens* (Impazienza, frettoloso, ansia di anticipazione), *Heather* (Bisognoso di affetto, egocentrico, logorroico).

**L'ipersensibilità alle influenze e alle idee:** L'ipersensibilità alle influenze e alle idee è dovuta di solito a una scarsa capacità di valutazione autonoma della realtà e a un senso di insicurezza. Nei casi più gravi può portare al fanatismo.

I fiori che appartengono agli equilibratori di tale stato d'animo sono: *Agrimony* (Sorridente e gioviale), *Centaury* (Dice sempre di sì), *Walnut* (Difficoltà di adattamento a nuove situazioni), *Holly* (Gelosia, aggressività, invidia).

**Lo scoraggiamento o la disperazione:** C'è chi soffre di scoraggiamento o disperazione per una visione pessimistica della propria vita o di ciò che gli accade. La passività, la rassegnazione, la disperazione sono sentimenti che fanno vivere nell'oscurità e che possono causare gravi esaurimenti psichici, fino al suicidio fisico o all'annientamento spirituale.

I fiori che appartengono agli equilibratori di tale stato d'animo sono: *Larch* ( Mancanza di sicurezza, fiducia in se stessi), *Pine* (Senso di colpa, auto- acuse), *Elm* (Pensa di non farcela perché pieno di impegni “tutto è troppo”), *Sweet Chestnut* (Angoscia e disperazione profonda), *Star of Bethlehem* (Shock, trauma da distacco, eventi luttuosi), *Willow* (Risentimento, amarezza, rancore), *Oak* (La fatica instancabile, la rigidità), *Crab Apple* (Spazzino del corpo e dell'anima).

**La preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri:** Le preoccupazioni per gli altri diventano negative nel momento in cui si superano determinati limiti; in questo caso vi è sofferenza e ansia sia per se stessi che per coloro di cui si è preoccupati.

I fiori che appartengono agli equilibratori di tale stato d'animo sono: *Chicory* (Iperprotezione, possessività, bisogno di attenzione), *Vervain* (Entusiasmo eccessivo, ipereccitazione per una causa), *Vine* (Autoritario, despota, prepotente, aggressivo, ambizioso), *Beech* (Critico verso gli altri), *Rock Water* (Segue alti ideali che non propone agli altri).

I fiori Holly e Wild Oat vengono definiti rimedi catalizzatori, il loro impiego si rivela utile quando il quadro non è ben definito, i sintomi sono confusi e il paziente non li identifica a sufficienza.

Breve descrizione di Fiori di Bach.

## **DODICI GUARITORI**

Definiti rimedi di tipo perché investono le caratteristiche tipologiche della personalità, fanno parte di quelle componenti caratteriali genotipiche.

(*Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Impatiens, Mimulus, Rock Rose, Scleranthus, Vervain, Water Violet*)

### **Agrimony (Agrimomia)**

*Profilo:* in apparenza il tipo Agrimony è sempre allegro, contento, gioioso, perennemente con il sorriso sulle labbra, ma a ben guardare, con una luce di tristezza in fondo agli occhi. Ama la vita, è gioviale, disponibile e con la battuta sempre pronta. In realtà questo atteggiamento è una maschera. Agrimony, infatti, nell'intimo è tormentato da molti pensieri, che difficilmente confessa agli altri. Spesso i suoi timori sono basati su preoccupazioni materiali, problemi di salute, perdite di denaro, difficoltà sul lavoro. Si sforza continuamente di rendersi piacevole agli altri, perché ha paura di non essere accettato e soprattutto di essere abbandonato. Questo comportamento, se da un lato lo favorisce perché gli permette di essere sempre circondato da altre persone, dall'altro lato lo distrugge perché lo porta a soffocare emozioni e stati d'animo. Il tipo Agrimony nel momento di andare a dormire continua a rimuginare sui suoi problemi e a lungo andare si crea una

situazione di ansia e tormento continuo. In generale cerca di evitare qualunque contrasto e di fare in modo che tutti lo amino; per ottenere questo è disposto a qualunque sacrificio. Di carattere conciliante, lascia che gli altri approfittino della sua disponibilità.

*Per chi nasconde ansia e tormento dietro gaiezza e cortesia.*

### **Centaury (Centaurea)**

*Profilo:* è un soggetto fragile, debole, sottomesso agli altri, incapace di dire di no. Passivo, di volontà debole, arrendevole, cade facilmente sotto l'influenza di personalità più forti. Spinto a lavorare continuamente per gli altri, può essere definito "più schiavo che aiutante". È disposto a prodigarsi all'eccesso, fino a esaurire la propria carica energetica e a sentirsi poi infinitamente stanco. Dopo un po' gli altri si abituano a questo comportamento, alla sua disponibilità e non si accorgono nemmeno più di quello che Centaury fa per loro. Chi ha necessità di questo fiore tende a reagire ai desideri altrui e non sente più le proprie necessità, è inoltre molto sensibile per cui intuisce immediatamente ciò che le persone intorno a lui si aspettano e immediatamente cerca di soddisfarle.

*Per chi è debole e privo di forza di volontà e viene sfruttato dagli altri*

### **Cerato (Piombaggine)**

*Profilo:* è fondamentalmente un indeciso, non ha fiducia in se stesso ed è quindi portato a chiedere continuamente consiglio agli altri. Agendo in questo modo finisce per assillare costantemente le persone che lo circondano con i suoi problemi e i suoi dubbi. Parla molto, perché completamente concentrato su se stesso e sui suoi problemi, di cui vuole rendere partecipi gli altri sperando che glieli risolvano. È portato a cercare più pareri (dà infatti un'eccessiva importanza alle opinioni altrui), da cui però non trae alcun insegnamento perché permane in lui un continuo stato di indecisione e di insicurezza. In questo soggetto si può ritrovare anche un atteggiamento imitativo (tipico delle persone che seguono molto la moda e le tendenze in corso). Cerato prova qualunque cosa gli venga consigliata, positiva o negativa che sia. Questo atteggiamento di sottomissione dovuto a insicurezza lo porta a stare attento a ciò che accade, ma non ha solitamente la capacità di reagire ai cambiamenti in modo rapido e così finisce per lasciarsi spesso disorientare dalle decisioni degli altri. Quando deve prendere una decisione, Cerato va in crisi, si appoggia alle persone che lo circondano, ma una volta effettuata la scelta è nuovamente assalito dai dubbi.

*Per chi non ha fiducia in sé e chiede continuamente consigli*

### **Chicory (Cicoria selvatica)**

*Profilo:* la caratteristica tipica di Chicory è quella di intromettersi costantemente nella vita altrui e di sentirsi in diritto di poterlo fare. Questo atteggiamento è tipico delle persone che amano in modo soffocante i loro cari. Chicory è sempre pronto ad aiutare, a consigliare e si arrabbia se il suo aiuto viene respinto. Tra i soggetti Chicory troviamo le madri, amorose, ma possessive, che seguono in modo ossessivo i figli, che stanno bene solo all'interno della loro famiglia per la quale sono perennemente in stato di preoccupazione. Con la scusa di agire per il bene degli altri, si intromettono continuamente nella vita dei loro cari. Un'altra caratteristica negativa di chi necessita di questo fiore è quella di cercare, in modo subdolo, di manipolare gli altri, affinché questi agiscano come desidera o per fare in modo che rimangano sotto la sua influenza. Alla base di questo comportamento c'è la paura di non essere amati. Chicory si dà tanto da fare per gli altri, perché spera di poter essere ricambiato con gratitudine e amore. È convinto di meritare amore non per ciò che è, ma per quello che fa.

*Per chi è possessivo e ricatta gli altri perché stiano con lui*

### **Clematis (clematide)**

*Profilo:* il tipo Clematis è fondamentalmente un sognatore; è colui che ha sempre la testa tra le nuvole, che è quasi costantemente immerso nelle sue fantasticherie. Vive in un mondo tutto suo, un mondo per lui ideale, che purtroppo ha ben poco a che fare con la realtà di tutti i giorni. È un soggetto che dorme molto e volentieri, che riesce a essere distratto sia quando è al cinema, che quando è a una conferenza di lavoro. Agli occhi degli altri appare assente. Non è mai totalmente lucido ed è quindi soggetto a incidenti. Questo

atteggiamento nasce dal rifiuto della realtà. Clematis non vive il presente, ma è sempre proiettato verso il passato o il futuro. Non prova emozioni relative al momento che sta vivendo e cerca stimoli nel sogno o nel mondo virtuale. Quando si ammala, ha una guarigione difficile, perché tende a rifugiarsi in un mondo suo, manifestando uno scarso impulso a reagire alla malattia. I tipi Clematis sperano in un futuro migliore, nel quale si possano realizzare gli ideali in cui credono.

*Per chi sogna a occhi aperti, è indifferente alla vita e fugge dalla realtà*

### **Gentalin (Genziana)**

*Profilo:* è fondamentalmente depresso ed è comunque a conoscenza del motivo che gli causa questo stato. Si tratta di persone che alla minima difficoltà si ritrovano scoraggiate al punto da non avere più nessuna forza per reagire e affrontare il problema. Sono persone pessimiste che si arrendono davanti a qualunque problema, grande o piccolo, perché non riescono a vedere niente di positivo. Mancano di fiducia. Se non ci sono problemi, li creano e riescono anche a godere del loro pessimismo (provano una certa soddisfazione quando constatano che le cose non vanno bene). Gentian ammalato, anche se nel complesso la situazione è rivolta al miglioramento, si lascia scoraggiare da ogni piccolo peggioramento o ricaduta ed essendo scettico dubita di qualunque terapia.

*Per chi si abbandona al pessimismo, si scoraggia e si deprime per motivi conosciuti*

### **Impatiens (Impatiens)**

*Profilo:* è un soggetto iperattivo che agisce rapidamente, pensa rapidamente e parla sovente talmente in fretta da mangiarsi le parole. Sono soggetti intelligenti e dotati, ma che trovano delle difficoltà nei rapporti con gli altri perché sono sempre più avanti e più veloci e fanno fatica ad adattarsi, per poca pazienza, a ritmi diversi. Si irritano facilmente con le persone più lente e spesso hanno la tendenza a terminare le frasi degli altri o a portare via dalle mani altrui gli oggetti per velocizzare le cose. Non amano lavorare in gruppo, perché pensano di fare meglio e più in fretta da soli e quindi hanno un forte bisogno d'indipendenza. Sono facilmente portati a scatti d'ira, non tollerano disguidi o ritardi, non sanno attendere lo sviluppo delle cose e finiscono talvolta per prendere decisioni affrettate. A causa del suo modo di fare, Impatiens soffre di tensione mentale.

*Per chi è impaziente e non sopporta interferenze nel suo ritmo*

### **Mimulus (Mimolo giallo)**

*Profilo:* soffre per una o più paure, paure del mondo, paure a cui si può dare un nome, paure concrete e tangibili (del dentista, delle iniezioni, di salire sull'ascensore, di ammalarsi, della solitudine, del buio, delle discussioni, ecc.). I soggetti Mimulus sono generalmente molto timidi ed estremamente sensibili. Hanno spesso dei disagi che si manifestano fisicamente con il battito cardiaco accelerato, mani sudate, riso nervoso, rossore e talvolta balbuzie. Alcune volte queste caratteristiche sono molto nascoste e controllate; Mimulus può apparire esternamente forte e deciso ed essere in realtà timido e spaventato. È ipersensibile all'ambiente circostante: soffre per il troppo rumore, l'eccessiva confusione, per l'attività frenetica, per il cibo inadeguato... Rimanda spesso le cose per le sue paure.

*Per chi ha paura delle cose del mondo*

### **Rock Rose (Eliantemo)**

*Profilo:* è il rimedio che viene usato nei casi di emergenza, per grossi spaventi, shock, incidenti. Rappresenta una persona che si trova in uno stato limite, in una situazione drammatica, in cui non capisce più cosa sta succedendo. Lo stato è quello in cui pare che accadano troppe cose e troppo in fretta e non si riesce a reggerle: manca il respiro, c'è tachicardia e senso di peso allo stomaco, costrizione al petto, sudorazione eccessiva.

*Per chi è preso da grande paura e panico*

### **Scleranthus (Scleranto)**



*Profilo:* sono persone spesso confuse e smarrite. Scleranthus si blocca ogni volta che si trova di fronte a un'alternativa. Quando prende una decisione, rimane fermo in quella posizione per pochissimo tempo, dopo poco cambia nuovamente idea, ma anche questa volta senza alcuna sicurezza. È continuamente soggetto a cambiamenti ed è quindi molto instabile. In genere queste persone non chiedono consigli agli altri, ma sono portate a riflettere da sole, senza arrivare mai a una soluzione. Scleranthus è riconoscibile anche perché cambia rapidamente umore, passando dal riso al pianto, dall'allegria alla tristezza in un batter d'occhio. A causa delle sue continue indecisioni, tende a perdere tempo e a lasciarsi sfuggire occasioni importanti.

*Per chi è indeciso tra due vie e si abbandona all'insicurezza*

### **Vervain (Verbena)**

*Profilo:* la caratteristica principale di un soggetto Vervain è quella di cercare di plasmare gli altri nel modo che ritiene migliore e di convincerli a seguire le idee che lui stesso ritiene giuste. Vervain è sempre al lavoro per perseguire un'idea o una causa importante e non è contento fino a quando non ha convinto tutti quelli che lo circondano (familiari, parenti, colleghi, amici...) a seguire la stessa idea. Generalmente nervoso, teso, non teme le discussioni ed è un rivoluzionario. È molto coraggioso e per seguire il proprio ideale è disposto a sopportare qualunque sacrificio, fino a esaurire totalmente tutte le energie. Molto spesso può essere considerato un fanatico.

*Per chi si lascia trasportare troppo dall'entusiasmo e dal fanatismo*

### **Water Violet (Violetta d'acqua)**

*Profilo:* il soggetto Water Violet ha un forte controllo sulla sua personalità. Esteriormente appare come una persona non invadente caratterizzata da una tranquilla superiorità. Portato all'eccesso, questo aspetto può dare un'idea di inavvicinabilità e di altezzosità. A volte Water Violet agisce con sufficienza e orgoglio. Nonostante l'atteggiamento sicuro e forte, questi soggetti si sentono spesso soli e isolati. Sono loro stessi che in genere si isolano, erigendo intorno a sé una corazza che li separa dagli altri. In alcune situazioni vorrebbero infrangere questa barriera, ma non sanno come fare perché vi è ormai una vera e propria difficoltà a instaurare rapporti con gli altri. Non vogliono essere disturbati. Non si immischiano mai in faccende altrui e sono portati a risolvere in prima persona i propri problemi. Anche in caso di malattia preferiscono isolarsi. Questo atteggiamento tende a creare una forte rigidità nella persona.

*Per chi è orgoglioso e ama stare da solo*

## **DICIANNOVE ASSISTENTI**

Definiti rimedi assistenti rappresentano i complementi caratteriali dei guaritori, si manifestano in particolari circostanze e costituiscono dei coadiutori per meglio identificare e definire uno stato d'animo.

*(Aspen, Beech, Cherry Plum, Chestnut Bud, Crab Apple, Elm, Holly, Honeysuckle, Hornbeam, Larch, Mustard, Pine, Red Chestnut, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Walnut, Wild Rose, White Chestnut, Willow)*

### **Aspen (Pioppo)**

*Profilo:* il soggetto Aspen è spesso dominato da angosce improvvise, da sensazioni infondate di paura, che lo colpiscono sia quando è da solo che quando è in mezzo ad altre persone. È dotato di una fantasia molto fervida e dinamica, attiva in qualunque momento. Molto spesso è proprio da queste fantasie che Aspen sente nascere dentro di sé timori e paure. Generalmente sono paure indefinite che si manifestano molto bene non solo a livello mentale, ma anche a livello fisico con tremori, sudorazioni, senso di peso allo stomaco. Aspen è soggetto a incubi notturni, che lasciano in lui angoscia e paura di riaddormentarsi. È una persona estremamente sensibile, che si lascia molto influenzare dall'ambiente che la circonda e che molto spesso in tale ambiente capta sensazioni che immediatamente la lasciano con forti disagi e con voglia di ritirarsi. Soffre per mancanza di armonia sul posto di lavoro, per eventuali conflitti con altre persone, per l'autobus troppo pieno o in ritardo. Aspen non parla delle sue paure con gli altri, perché lui stesso non riesce a

definirle e a dare loro un nome (molto spesso sono timori legati all'occultismo, alla magia e all'ignoto).  
Paura dell'ignoto, angoscia, ansia.

*Per chi ha paura di cose vaghe, indistinte, e senza motivo*

### **Beech (Foggio)**

*Profilo:* la caratteristica principale di un soggetto Beech è quella di essere molto critico nei confronti delle altre persone. Beech non sa immedesimarsi negli altri, ma li giudica secondo parametri molto rigidi. Il suo comportamento è molto arrogante, anche perché generalmente questo soggetto vede molto bene i difetti degli altri e non si accorge dei propri. Fa notare sempre gli errori degli altri e si sente infastidito dall'incapacità di questi; molte volte reagisce in modo meschino e pignolo. L'atteggiamento ipercritico che caratterizza questo soggetto porta a una sorta di isolamento. Beech vede sempre l'aspetto negativo delle situazioni.

*Per chi è intollerante, polemico e arrogante*

### **Cherry Plum (Visciola)**

*Profilo:* è un soggetto dominato dall'angoscia. Ha paura di perdere la testa, di commettere qualcosa di terribile. Sente nascere nel suo intimo la tendenza a fare qualcosa di distruttivo, che gli lascerà il segno per tutta la vita. Quest'angoscia è dovuta alla sensazione di andare alla deriva. È tormentato da immagini di qualcosa di molto negativo che ha vissuto in passato (la perdita di una persona cara, un incidente, un evento di guerra...) e che non riesce a dimenticare. Questo soggetto deve lottare per mantenere l'autocontrollo: teme infatti di impazzire, è disturbato da immagini ossessionanti, da fissazioni. Molto spesso nella sua mente avanza l'idea del suicidio (manifestazione estrema di un soggetto Cherry Plum). Cherry plum: Perdita di controllo, paura di impazzire.

*Per chi ha paura di perdere la ragione*

### **Chestnut Bud (Ippocastano Gemma)**

*Profilo:* la caratteristica principale di un soggetto Chestnut Bud è quella di ripetere sempre gli stessi errori, come se non riuscisse a imparare niente dalle esperienze già fatte. Chestnut Bud è sempre pronto a buttarsi in nuove imprese e in nuovi progetti, che tendono poi a finir male per la ripetizione dei medesimi sbagli. Queste persone, infatti, continuano a comportarsi in modo ripetitivo, perché non si rendono conto dei propri errori e si stupiscono di ritrovarsi sempre nella stessa situazione. Hanno la sensazione di essere sfortunati e che il destino se la stia prendendo con loro. Chestnut Bud è il rimedio per colui che si innamora sempre della persona sbagliata, che si ammala sempre, che subisce continue ingiustizie sul lavoro. Egli pensa che tutto ciò sia dovuto alla sfortuna che lo perseguita, in realtà dovrebbe guardarsi dentro per capire gli errori che continua a commettere. Non sa far tesoro delle esperienze fatte e ogni volta è come se ripartisse da zero.

*Per chi ripete sempre gli stessi errori e non vuole crescere*

### **Crab Apple (Melo selvatico)**

*Profilo:* corrisponde a un soggetto che tende continuamente a un ideale di purezza e che molto spesso ha un cattivo rapporto con se stesso. È una persona che manifesta fobie molto particolari. Continua a pulire dove è già pulito, si sente ossessionato dallo sporco, dalla polvere e dai batteri. Oppure non accetta il contatto con gli altri, come se avesse paura di un contagio e si sente male solo all'idea di una stretta di mano. Altri casi si manifestano con l'ossessione di mangiare cibi guasti o non sani, di prendere medicine che non fanno bene, o con sensazioni di disgusto se compaiono brufoli sul viso o eruzioni cutanee. In realtà, Crab Apple avverte questa sensazione di sporco dentro di sé e si accanisce a pulire l'ambiente che lo circonda, perché non riesce a sentirsi pulito nel suo intimo.

*Per chi si sente sporco, nel corpo o nella mente*

### **Elm (Olmo inglese)**

*Profilo:* corrisponde a un soggetto con capacità superiori alla media, molto dotato e affermato, che ha sempre saputo prendersi le proprie responsabilità e che a un certo punto si sente sfinito, debole, incapace di portare avanti i suoi compiti e il suo lavoro. Improvvisamente è come se gli ostacoli fossero diventati troppo

grandi, insormontabili; si instaura la tendenza a vedere i problemi in maniera distorta. Il tipo Elm ha la caratteristica di identificarsi con i propri compiti, dimenticandosi dei propri bisogni e delle proprie esigenze. Generalmente perseverante, il soggetto Elm arriva ad abusare delle proprie forze, accettando troppi incarichi senza poi riuscire a maltarli e raggiungendo uno stato di sfinimento. Molto spesso questo atteggiamento negativo può sfociare nella manifestazione di malattie psicosomatiche. Il tipo Elm si sente in colpa perché, pur cercando di portare a termine tutti i compiti che si è prefissato, pensa di non riuscire a dare il meglio di sé. Tende inoltre a stimarsi per quello che fa e non per quello che è.

*Per chi si sente momentaneamente sommerso di responsabilità*

### **Holly (Agrifoglio)**

*Profilo:* Holly è un individuo tormentato da sentimenti negativi, con un cuore tendenzialmente duro e freddo. È il caso del marito tormentato dalla gelosia, della collega invidiosa, del bambino che diventa intrattabile quando nasce il fratellino, dello studente che tollera male la buona riuscita dei compagni. I sentimenti che si agitano nel suo cuore sono quindi gelosia, sospetto, invidia, odio, diffidenza. Il soggetto Holly è tormentato da questa negatività interna e tende a essere infelice, sfiduciato, frustrato. È sovente molto competitivo, vendicativo e permaloso. Holly: Gelosia, collera.

*Per chi ha sfiducia nel prossimo, prova invidia e odio*

### **Honeysuckle (Caprifoglio)**

*Profilo:* non riesce a vivere il presente, perché ha la tendenza a rifugiarsi nei ricordi e a rivivere il passato. Spesso tende a idealizzare esperienze vissute in precedenza che ricorda come momenti felici; questo determina in lui nostalgia, perché non si rende conto che la sua mente lo inganna e che tali momenti forse non erano poi così perfetti e sereni. L'atteggiamento di Honeysuckle è determinato dal fatto che per lui il passato rappresenta qualcosa di sicuro, mentre il presente, che va costruito momento per momento, è l'ignoto. In quest'ottica il futuro è percepito come una minaccia. Sempre per questa sua insicurezza, Honeysuckle difficilmente sa accettare i cambiamenti. Alle altre persone appare distratto, indifferente, apatico. Honeysuckle vorrebbe che tutte le cose fossero come erano un tempo e nei suoi discorsi fa continui riferimenti al passato. Generalmente questo soggetto accetta difficilmente la perdita di una persona cara e, quando è lontano, soffre per nostalgia della propria casa.

*Per chi si rifugia nella nostalgia del passato, ricordando solo le cose belle*

### **Hornbeam (Carpine)**

*Profilo:* usa male la sua energia, lavora troppo di testa, ignora le esigenze del suo organismo, non sa distrarsi, rilassarsi, concedersi degli svaghi. È spesso colpito da stanchezza, si sente demotivato e a volte depresso. Hornbeam si sente sfinite già alla mattina, quando suona la sveglia e sente di non avere alcuna energia per affrontare la giornata. È una stanchezza generalmente psicologica che deriva da un malessere interno, da uno squilibrio della personalità. Sente spesso la testa pesante, carica, sovraccaricata e al risveglio ha la sensazione di essere più stanco di quando è andato a dormire. Non riesce ad avere slanci e deve ricorrere spesso a sostanze stimolanti come tè, caffè, fumo.

*Per chi si sente stanco mentalmente*

### **Larch (Larice)**

*Profilo:* è uno sconfitto nato. È fermamente convinto di non riuscire a combinare niente di buono e quindi le cose gli vanno male veramente. Non ha meno fortuna o minori capacità di altri, ma semplicemente ogni volta che intraprende qualcosa, è predisposto al fallimento. A volte è così convinto di non poter riuscire, da non tentare nemmeno. Non nutre alcuna fiducia in se stesso, si sente sempre inferiore agli altri, pensa di essere inutile. La sua convinzione di non valere nulla, fa sì che tutto gli vada male e, vedendo confermate le proprie idee, Larch non si sente assolutamente portato a cambiare. Questo atteggiamento diventa una situazione di comodo, perché porta a nascondersi davanti ai problemi e alle difficoltà che si presentano. Il tipo Larch non è mai indirizzato verso uno sviluppo delle sua personalità.

*Per chi ha paura di fallire ed è affetto da complessi di inferiorità*

### **Mustard (Senape)**

*Profilo:* è fondamentalmente un depresso. Sente salire lentamente dentro di sé un malessere tale, che gli toglie la voglia di vivere. Si trova spesso in uno stato di sconforto totale di cui non riesce a individuare la causa. Non ha interesse per nulla. Sente un grande vuoto interiore. Mustard vive una vita senza colori, sempre pervasa da una forte stanchezza. L'anima di Mustard è sempre triste. Niente e nessuno riescono a tirare fuori Mustard da questa sofferenza. Pur rendendosi conto del proprio stato, Mustard non riesce a reagire. Poi, improvvisamente come è arrivato, questo stato d'animo se ne va ed è come se si fosse accesa una lampadina che fino a quel momento era rimasta spenta.

*Per chi soffre di depressione, anche passeggera, ma intensa e spesso per motivi sconosciuti*

### **Pine (Pino silvestre)**

*Profilo:* la caratteristica principale di un soggetto Pine è quella di sentirsi spesso in colpa. Pine si sente in colpa non solo per quello che lui stesso fa, ma anche per quello che fanno gli altri. Sente su di sé tutte le responsabilità. Quando parla chiede continuamente scusa, si scusa con gli altri anche per il fatto di essere stanco o ammalato, a volte pare scusarsi per il semplice fatto di esistere (nel suo intimo è convinto di non meritare di vivere). Pur cercando di dare il meglio di sé, Pine ha sempre la sensazione di poter fare di più, tende a chiedere troppo a se stesso. Questo atteggiamento è basato su un forte senso di inadeguatezza e di scarsa stima di sé. Pine è convinto di non meritare niente. Molto spesso, quest'immagine negativa risale all'infanzia: Pine potrebbe essere stato un bambino molto rimproverato o trattato con eccessiva severità.

*Per chi tende a caricare su di sé anche le colpe altrui*

### **Red Chestnut (Ippocastano rosso)**

*Profilo:* ha la grande capacità di immedesimarsi negli altri, in particolare nei familiari. Si prende cura in modo quasi eccessivo dei propri cari e ha sempre paura che possa accadere loro qualcosa di male. È il caso di quelle mamme che si tormentano perché il figlio deve iniziare ad andare all'asilo ed è lontano da loro, oppure è il caso di quei padri che rimangono alzati la notte fino a quando non vedono rincasare la figlia che è uscita con gli amici, oppure di quelle nonne che si preoccupano se il nipotino va in bicicletta, perché potrebbe cadere o sudare e ammalarsi... Red Chestnut è iperprotettivo. Pensa che dietro a ogni malessere possa nascondersi una grave malattia. Pensa che un semplice ritardo possa essere dovuto a un grave incidente. Red Chestnut soffre per chi ama e con questo atteggiamento crea dei problemi sia a se stesso sia a chi vive con lui. Tende a soffocare le persone a cui vuole bene, le sommerge con le sue paure, le tormenta elencando tutti i rischi che possono correre facendo quella tal cosa.

*Per chi prova apprensione per gli altri e si aspetta sempre il peggio*

### **Star of Bethlehem (Ornitogalo o Latte di gallina)**

*Profilo:* rappresenta una persona che soffre per un trauma, per uno shock subito. Questa persona può essere consapevole del problema che la tormenta, oppure esserne inconsapevole. Nel primo caso prova un dolore quasi acuto, anche fisico, magari in seguito a un lutto, oppure a un grave incidente. Nel secondo caso la persona può non capire quale sia la causa del suo malessere, perché risale a qualcosa che ha vissuto nel passato, nell'infanzia e in questo caso il dolore è sordo, interiore. È ciò che accade a coloro che soffrono per malattie psicosomatiche o a coloro che non riescono ad accettare situazioni spiacevoli, oppure che non riescono ad accettare una storia d'amore finita. Spesso questo soggetto ha l'energia bloccata e appare apatico, indifferente, mentalmente assente. Non riesce a provare sentimenti e fisicamente ha un portamento insicuro e una voce flebile.

*Per chi ha provato ogni tipo di trauma o dolore fisico, mentale ed emotivo*

### **Sweet Chestnut (Castagno dolce)**

*Profilo:* rappresenta un soggetto che sta attraversando una fase di sofferenza interiore e che pensa di essere al limite della propria capacità di sopportazione. È dominato da uno stato negativo molto forte, da disperazione e desolazione. Chi si trova in questa situazione desidera isolarsi (anche perché non vuole mostrare agli altri la propria sofferenza). Sente che non può ricevere aiuto né protezione da nessuno. Davanti

a sé vede solo un vuoto disperato, sente di non avere via d'uscita e non sa come proseguire, anche perché non vede nulla di positivo nel futuro. Chi attraversa un momento Sweet Chestnut non nutre più alcuna speranza. Generalmente questa situazione non è legata a un fatto caratteriale, ma a qualcosa di vissuto, a un'esperienza molto negativa dalla quale il soggetto non riesce a uscire. Questo stato precede generalmente un grosso cambiamento nella vita.

*Per chi prova un'angoscia estrema*

### **Walnut (Noce)**

*Profilo:* chi si trova in un momento Walnut sta attraversando una fase di mutamento e si lascia dominare da una sensazione di instabilità, di insicurezza. Si accorge che è in atto un cambiamento, una trasformazione importante, ma è ancora vincolato al passato e non riesce ad avere la sicurezza tale per compiere il passo necessario. La persona che attraversa la fase Walnut è molto influenzabile dalle opinioni altrui, risente dell'ambiente che la circonda, si fa condizionare dalle paure e dai pensieri degli altri. Un momento Walnut può essere determinato da un cambiamento professionale, da un divorzio, da un trasloco, oppure anche da un cambiamento fisico (dentizione, pubertà, gravidanza, menopausa...).

*Per chi deve affrontare grandi cambiamenti (menopausa, vecchiaia, trasferimenti, lutti, divorzi ecc.) e per chi teme di essere vittima di malefici*

### **White Chestnut (Ippocastano bianco)**

*Profilo:* è il rimedio da dare a chi ha la tendenza a rimuginare sempre sugli stessi argomenti, a chi non riesce mentalmente a staccare e a rilassarsi. Chi attraversa un momento del genere non riesce a dimenticare i propri problemi, continua a riflettere sui pro e i contro e anche quando sta facendo qualcosa di piacevole non riesce a controllare la mente. Il tipo White Chestnut discute continuamente con se stesso. Ha una mente iperattiva, che lo rende distratto e spesso non si accorge nemmeno di quello che capita intorno a lui o non partecipa ai discorsi degli altri. I pensieri diventano a volte talmente insistenti e logoranti da provocare mal di testa, da impedire di addormentarsi o da causare il risveglio nelle prime ore mattutine.

*Per chi ha pensieri e preoccupazioni costanti e indesiderati*

### **Wild Rose (Rosa canina o selvatica)**

*Profilo:* chi attraversa una fase Wild Rose appare spento, incolore, triste, privo di entusiasmo e di voglia di vivere. Parla con voce monotona. Fisicamente è dominato da apatia e stanchezza. Questo atteggiamento nasce da aspettative deluse ed è caratterizzato da una mancanza d'interesse per il mondo circostante. Il soggetto Wild Rose si arrende alla prima delusione e perde ogni iniziativa. Appare rassegnato anche se la situazione che vive non è affatto disperata, ma potrebbe, con un po' di voglia d'agire, migliorare facilmente. In altri casi c'è una sorta di rassegnazione nei confronti del proprio destino e si accetta in modo pacato anche ciò che causa infelicità. Wild Rose non ha motivazioni, non sente stimoli e non ha voglia di compiere alcuno sforzo per uscire da questa situazione.

*Per chi si abbandona alla rassegnazione e all'apatia*

### **Willow (Salice giallo)**

*Profilo:* ha la tendenza a sentirsi "vittima" del destino. Sente che ciò che gli accade è ingiusto, che il destino si accanisce contro di lui. Prova un senso di amarezza interna, che a volte sfocia in una rabbia repressa. Ha un atteggiamento imbronciato, lunatico. Willow si nasconde dietro alle delusioni, quando intraprende qualcosa ha aspettative negative, rimugina continuamente sui "torti subiti". Chi attraversa una fase Willow tende a dare sempre la colpa agli altri, a invidiare la fortuna, la salute, la felicità delle persone che lo circondano. Quando è in difficoltà aspetta l'aiuto degli altri come qualcosa di dovuto e non ammette mai che la situazione sta migliorando.

*Per chi prova amarezza e risentimento*



## **SETTE AIUTANTI**

Definiti rimedi di aiuto si estrinsecano in relazione ad uno stato transitorio alterato della psiche, si sviluppano in forme acute, soprattutto in casi di stress e surmenage fisico e intellettuale.

*(Heather, Oak, Olive, Rock Water, Gorse, Vine, Wild Oat)*

### **Heather (Erica)**

*Profilo:* i soggetti che corrispondono a questo fiore, e che devono essere aiutati con esso, tendono a occuparsi solo di se stessi e a scaricare sugli altri i loro problemi personali. Sono incapaci di ascoltare: per loro è importante parlare di sé e non si curano di chi hanno di fronte. Hanno la necessità di avere un pubblico che prenda coscienza dei loro problemi e delle loro azioni quotidiane; sfiniscono gli altri con un fiume di parole. Hanno bisogno di condivisione, ma si tratta di condivisione solo fino a un certo punto, per loro è più importante parlare che venire ascoltati. Non hanno difficoltà a raccontare i propri problemi e la propria vita. Se si trovano a casa da soli possono avviare interminabili conversazioni telefoniche, sempre incentrate sulla loro persona. Raccontando i loro problemi scaricano l'ansia. Secondo gli studi di Bach il problema di Heather è la sua dipendenza affettiva, anche se apparentemente può sembrare un personaggio molto autonomo.

*Per chi odia la solitudine e attacca bottone usando gli altri*

### **Oak (Quercia)**

*Profilo:* il tipo Oak è infaticabile, lavora continuamente senza concedersi mai un attimo di tregua. Le definizioni che meglio possono essere attribuite a Oak sono resistenza accanita, tenacia, grande forza di volontà, coraggio, fedeltà al dovere, speranza incrollabile, idealismo. Difficilmente si concede il tempo per riposare, riflettere, fantasticare, divertirsi. Non concedendosi pause, questa persona tende a far diventare la sua vita interiore sempre più arida e, senza rendersene conto, si comporta come una macchina programmata, che procede instancabilmente fino al crollo. Se si ammala, Oak non rinuncia ad andare al lavoro e svolge comunque tutte le attività che si era prefissato. A lungo andare a questi individui resta solo il senso del dovere e diventano sempre più rigidi con se stessi, indirizzandosi verso un atteggiamento autodistruttivo.

*Per chi non riesce a staccare dal lavoro*

### **Olive (Olivo)**

*Profilo:* Olive rappresenta un soggetto che si sente svuotato, che non ha più interessi, che non riesce più a provare soddisfazione nello svolgere le attività che prima faceva con gioia. È una situazione che può insorgere dopo una lunga malattia fisica, dopo un prolungato periodo di trascuratezza o di eccessiva dedizione al lavoro. È incapace di reagire agli stimoli, non riesce a concentrarsi su quello che fa. Non tollera più i cambiamenti e le novità. Molto spesso Olive è una persona che ha lavorato molto o lottato a lungo per qualcosa a cui teneva (matrimonio, lavoro, carriera...) e adesso non ce la fa più, sia mentalmente che fisicamente. È un soggetto privo di energia, esausto, che desidera soltanto dormire, riposare perché qualunque attività gli appare faticosissima e impossibile da svolgere.

*Per chi è completamente esausto a causa dello stress e della fatica mentale*

### **Rock Water (Acqua di roccia)**

*Profilo:* i tipi Rock Water sono persone che hanno una considerazione molto alta di se stesse. Per essere sempre in forma e per seguire dei modelli (molto spesso irraggiungibili!) si sottopongono a qualunque sacrificio e privazione (estenuanti sedute di ginnastica, ferree diete dimagranti, trattamenti estetici...). Queste persone vogliono essere interiormente ed esternamente in piena forma e fanno di tutto per raggiungere l'obiettivo. Quando non riescono a seguire il programma che si erano prefissati, si tormentano con autoaccuse e sensi di colpa. In genere Rock Water segue una disciplina con un rigore tale da arrivare al fanatismo, ha un controllo estremo di se stesso e non si lascia mai andare alle emozioni o ai piaceri della vita.

*Per chi si autoreprime per essere d'esempio*

### **Gorse (Ginestra)**

*Profilo:* rappresenta il caso di una persona che, dopo aver lottato a lungo per raggiungere un obiettivo, all'ennesima sconfitta getta la spugna e si rassegna, cadendo in uno stato di disperazione profonda. Può essere il caso di persone afflitte da gravi malattie che, dopo essere passate da un dottore all'altro senza ottenere miglioramenti, non hanno più voglia di combattere e si convincono di essere incurabili. Per far piacere ai loro cari intraprendono ancora alcuni trattamenti, ma interiormente sono convinti di non poter risolvere nulla. Gorse è quindi dominato da un atteggiamento di aspettativa negativo. In realtà non perde tutte le speranze: intimamente sogna un evento magico che risolverà tutti i suoi problemi. Non si rende conto che, per uscire dalla sua situazione, deve cambiare atteggiamento e aspetta invece che la soluzione venga dall'esterno.

*Per chi prova grande dispiacere e si sente senza speranza*

### **Vine (Vite)**

*Profilo:* sono molto capaci e ambiziosi, carichi di forza di volontà e di presenza di spirito. Trovano la via d'uscita in qualunque circostanza e hanno sempre le redini della situazione in mano. Questo li porta a credere di essere infallibili; si prendono quindi la libertà di dire agli altri cosa devono fare e di esigere inoltre che venga fatto esattamente nel modo che vogliono loro. Vine è un dittatore, una persona accecata dalla volontà di successo che, per raggiungere il proprio obiettivo, calpesta chiunque si trovi sulla sua strada. A causa del suo atteggiamento prepotente, è spesso una persona sola, priva di sensibilità nei confronti del prossimo.

*Per chi prova desiderio e ambizione di dominare inflessibilmente gli altri*

### **Wild Oat (Avena selvatica)**

*Profilo:* sono spesso molto dotati e non devono applicarsi particolarmente per raggiungere il loro scopo. Sono ambiziosi e vogliono raggiungere alte mete, di cui però hanno un'idea piuttosto vaga. Non sanno esattamente che cosa vogliono. Sono persone che faticano a trovare il proprio posto nella società. A causa del loro atteggiamento mentale, indefinito e incerto, arrivano a frequentare ambienti che non sono al loro livello intellettuale e questo li rende ancora più frustrati. Hanno un grande entusiasmo e un grande amore per la vita, al punto tale che temono di sprecarla, lasciandosi sfuggire qualche buona opportunità. Temono inoltre di non sfruttare al massimo la loro esistenza. Anche se riescono con successo nelle varie attività che intraprendono, presto si stancano e sentono il bisogno di cambiare direzione. Iniziano molte attività contemporaneamente, ma non hanno mai la certezza interiore di fare la cosa giusta. Dopo un certo periodo il compito che le aveva affascinate diventa poco interessante e provano un'insoddisfazione continua.

*Per chi è scontento o insicuro sul ruolo da svolgere nella vita*

### **Fiori di Bach per la Rabbia**

**Holly** – per le persone che si infuriano e manifestano la rabbia con estrema violenza: urlano, sono molto aggressive, violenze verbali (offese). La rabbia nasce dalla sensazione di avere subito un'ingiustizia.

**Willow** – per una persona amareggiata, al contrario di Holly, questa persona diventa sospettosa, ma non sfoga all'esterno la sua rabbia. La rabbia è covata dentro di sé e la persona non riesce mai a sfogarsi in nessun modo, diventando cupa e negativa.

### **Fiori di Bach per L' Insonnia**

**White Chestnut** - Per chi non si addormenta a causa dei pensieri fissi che affollano la mente.

**Olive** - Per chi è così stanco da non riuscire ad addormentarsi.

**Aspen** - Per chi soffre d'ansia e ha paura del buio.

**Vervain** - Per i bambini iperattivi che non sentono la stanchezza e non vorrebbero mai andare a dormire.

**Agrimony** - Per chi sente salire l'ansia, quando è solo e senza impegni e, quando arriva la sera, prova una sensazione di tormento profondo che viene a galla.

**Cherry Plum** - Per l'eccessivo autocontrollo e la paura di lasciarsi andare al sonno.

### **Fiori di Bach per lo Stress**

**Olive**- Per lo stato di sfinimento, stanchezza generale, desiderio di dormire. Per recuperare energie psicofisiche.

**Hornbeam** - Per la stanchezza mentale.

**Elm** - Per la stanchezza e il cedimento momentaneo da sovraccarico di responsabilità, tipici di chi si sente indispensabile e non delega.

**Vervain** - Per chi si sente “schizzato”, ha i nervi a fior di pelle e una fortissima tensione.

**Impatiens** - Per la tensione e la fretta di quando si ha la sensazione di non avere sufficiente tempo per fare tutto e la muscolatura del corpo è contratta.

**Oak** – per chi è stremato dalla massa di impegni, chi soffre di un eccessivo senso di responsabilità, un profondo senso di dovere.

### **Fiori di Bach per l'Ansia e gli attacchi di panico**

**Agrimony** – per chi ha l'ansia senza motivo apparente (soprattutto la sera) o quando restiamo da soli con noi stessi. L'ansia che nasce dall'interno. È adatto anche ai bambini, che tengono per sé le loro sconfitte e i fallimenti (a scuola o con i compagni)

**Heather** – per chi ha l'ansia abbandonica. È adatto anche ai bambini che si sentono abbandonati.

**Chicory** – chi ha l'ansia affettiva, alle persone che vivono nella paura di perdere l'oggetto d'amore: il partner, i figli, i beni materiali, ecc.

**Mimulus** – per chi ha l'ansia prestazionale, come un esame, un colloquio, un appuntamento importante, una gara, un viaggio, ecc.

**Red Chestnut** – per chi ha l'ansia di separazione, l'ansia che scatta ogni volta che una persona cara si allontana fisicamente. Si manifesta come paura che gli succede qualcosa di terribile (un incidente, si ammala, ecc.)

**Scleranthus** – per chi ha l'ansia “ormonale”, si manifesta ogni volta che la persona deve prendere una decisione, ma anche quando gli attacchi si manifestano nel cimitero, alla pubertà, nel post-partum o a causa dello squilibrio ormonale.

**Cherry Plum** – per chi ha l'ansia da ipercontrollo. Molto utile in casi di: attacchi d'ansia accompagnati da rituali ossessivi, come lavarsi le mani continuamente, nei tic nervosi. Ci accompagna a guardare in faccia l'ombra senza perdere il controllo e a “ricordarci” che nel drago c'è sempre una parte di luce pronta a svelarci la nostra vera identità.

**Rock Rose** – per chi ha l'ansia panica da forti spaventi improvvisi, eventi o situazioni che provocano terrore, in occasione degli attacchi di panico accompagnati da tachicardia, senso di oppressione al petto e alla gola, vertigini, ecc. Aiuta a non confondere la voce del Sé con quella dell'Ego e a non avere paura della morte di quei piccoli Io che è ora di lasciar andare.

**Star of Bethlehem** - Riconnette i pezzetti sparsi sanando le ferite che la scissione ha prodotto e riportandoci, interi, in questo spazio e in questo tempo.

**Rescue Remedy** – per chi ha l'attacco di panico, un tremore improvviso, una crisi respiratoria, tachicardia, il panico. Con la sua funzione di SOS, è utilissimo per riportare in equilibrio immediato quella serie di sintomi che, a catena, si “scatenano” uno dopo l'altro durante l'attacco di panico. In questo caso è utile assumerne 12 gocce in mezzo litro d'acqua da sorseggiare oppure qualche goccia sotto la lingua anche ogni dieci minuti.

### **Fiori di Bach per la Depressione**

**Mustard** - Per la depressione cosiddetta “endogena”. Quando all'improvviso si è assaliti da attacchi di tristezza senza apparente motivo (è ciò che si chiama “la buia notte dell'anima”). Può essere utile anche nelle sindromi in cui a una fase di euforia si accompagna una fase di depressione, o nelle depressioni da insufficiente esposizione alla luce.

**Walnut** - Utile quando la depressione dipende da un momento di cambiamento.

**Star of Bethlehem** - Se all'origine della depressione c'è un trauma.

## FIORI AUSTRALIANI

La Floriterapia australiana è un metodo di cura naturale che utilizza essenze di fiori selvatici provenienti dal bush australiano per aiutarci a riarmonizzare problemi emozionali, stati d'animo negativi e disturbi di origine psicosomatica. I fiori da cui vengono preparati i rimedi, sono raccolti nei luoghi più selvaggi, incontaminati e ricchi di energia dell'Australia. Alcune essenze provengono da aree del bush considerate sacre.

Il bush australiano, rigoglioso e incontaminato, presenta una incredibile varietà di fiori dalle mille forme e colori sgargianti, ricchissimi di energia vitale e forza vibrazionale.

Il padre delle essenze floreali australiane è il naturopata e biologo australiano Ian White, ultimo di cinque generazioni di psicologi, terapeuti e biologi. Ian, iniziato dalla nonna erborista alla conoscenza delle proprietà benefiche delle piante del bush, nel corso degli ultimi trent'anni ha messo a punto 69 rimedi floreali, gli Australian Bush Flowers per altrettanti disagi emozionali dei nostri tempi.

I rimedi floreali australiani si presentano in forma liquida in boccette di vetro scuro. Si preparano ponendo le corolle dei fiori in un contenitore di vetro colmo d'acqua di sorgente. Lo si espone poi al sole per qualche ora al mattino. Per alcuni fiori, invece, la preparazione avviene durante l'esposizione notturna alla luce lunare. In questa fase, i fiori rilasciano nell'acqua la loro impronta energetica. Il contenuto viene poi filtrato e diluito con una pari quantità di brandy. Da questa tintura madre si crea l'essenza concentrata, la stock bottle.

Per preparare si versano 7 gocce in una boccetta da 15 ml contenente una parte di brandy e tre parti di acqua pura di sorgente. Dalla stock bottle si ricava l'essenza finale da assumere: si versano 7 gocce dell'essenza concentrata scelta in una boccetta con contagocce da 30 ml. Si aggiunge un quarto di brandy e tre parti di acqua minerale naturale. Si può preparare una sola essenza oppure associarne cinque o al massimo sei, non di più, scegliendo fiori dalle proprietà affini e sinergici nel trattare un problema specifico.

Si assumono direttamente in bocca o si diluiscono in poca acqua oppure possono essere messi anche sulla pelle, in una crema neutra o in oli. Inoltre possono essere vaporizzati nell'ambiente, per creare un luogo sano, positivo e armonico.

Il Sette, considerato sacro fin dalla antichità, è il numero del Tutto, della creazione, dell'intuizione. Ponte tra l'umano e il divino, rappresenta l'equilibrio perfetto, un ciclo compiuto e dinamico, il perfezionamento della natura umana.

I fiori australiani amano il numero 7. Sette gocce sono infatti la quantità di gocce per adulti e bambini, da assumere due volte al giorno, al mattino appena ci si sveglia e la sera prima di dormire. La durata del trattamento è non meno di 21 giorni, multiplo del numero 7. Si possono fare più cicli consecutivi con lo stesso rimedio floreale, con una pausa di 7 giorni tra un ciclo e l'altro.

Per quanto riguarda i fiori di Bach, se ne prendono generalmente 4 gocce per 4 volte al giorno, mentre i fiori australiani si assumono due volte al giorno, 7 gocce, al mattino appena svegli e la sera prima di dormire.

### Fiori australiani mal di testa

**Dampiera** - È particolarmente indicata in caso di crampi e spasmi. Se ne possono applicare alcune gocce direttamente sulla parte dolente oppure può essere assunta per bocca come tutte le essenze floreali.

**Menzies Banksia** - È molto efficace in combinazione con la precedente.

Purple Flag Flower - Agisce sulle emicranie che colpiscono la porzione occipitale sovraoculare. Si massaggia direttamente sulla zona.

### **Fiori australiani per ansia**

**Crowea** - Serve per chi vive le emozioni in modo eccessivo. È un'ottima essenza per chi è sempre preoccupato, ha la sensazione di non essere "a posto" con se stesso e si sente fuori centro.

**Relationship Essence** - Serve a migliorare la qualità di tutti i rapporti, in particolare quelli intimi, scioglie risentimenti, emozioni bloccate, confusione, il dolore e il tumulto emotivo di rapporti irrigiditi. Aiuta a comunicare, a superare i condizionamenti familiari precoci e i modelli che influiscono sui rapporti contratti da adulti che inducono ansia.

**Flannel Flower** - Serve alle persone ansiose a causa di un cattivo rapporto con la propria fisicità.

**Freshwater Mangrove** - Per chi è ansioso a causa di pregiudizi passivamente accettati.

**Calm & Clear Essence** - Per tutti coloro che hanno bisogno di fare chiarezza nelle proprie emozioni e nella propria mente.

**Mint Bush** - Per i processi di crescita spirituale e per la sensazione di dover affrontare delle cose troppo difficili da risolvere.

### **Fiori australiani per insonnia**

**Boronia** - Per la persona che rimugina sulle stesse cose fino a togliersi il sonno.

**Crowea** - Per chi si preoccupa costantemente per tutto e per tutti. Questo atteggiamento porta insonnia o comunque non permette di riposare bene, per cui la persona si risveglia più stanca di quando è andata a dormire e poi si preoccupa perché ha dormito male.

### **Fiori australiani per stanchezza**

**Black Eyed Susan** - Questo Fiore insegna a rallentare: è indicato a chi non riesce a stare fermo e deve trovare sempre qualcosa da fare, altrimenti il tempo sembra sfuggire via.

**Dog Rose of the Wild Forces** - Adatto a chi si sente vicino al crollo, quasi dovesse perdere il controllo da un momento all'altro.

**Macrocarpa** - Si utilizza quando si è oltrepassato ogni limite, la stanchezza è totale.

**Paw-Paw** - È l'essenza per chi, oberato di lavoro, ha poco tempo per svolgerlo e il panico lo paralizza al solo pensiero.

### **Fiori australiani per l'attacco di panico**

**Angelsword** - Aiuta a riconnetterci con il Sé superiore, favorendo quindi il collegamento con il nostro centro e porta anche a un'immediata pulizia dell'aura.

**Baronia** - Libera dai pensieri ossessivi, temuti compagni di chi soffre di attacchi di panico.

**Dog Rose** - Lavora direttamente sulla paura.

**Green Spider Orchid** - È per le paure molto profonde.

**Green Spider Flower** - Agisce sul panico vero dando fiducia e coraggio.

**Red Suva Frangipani** - Ridona unità dopo un forte sconvolgimento emotivo sanandone la lacerazione.

**Waratah** - Agisce sulla disperazione più nera.

### **Fiori australiani per depressione**

**Tall Yellow Top e Waratah** - Da soli o in miscela questi sono i due rimedi elettivi per la depressione, agiscono sia a livello della mente che del cuore. Soprattutto **Waratah** è molto utile quando ai sintomi prettamente depressivi si aggiungono pensieri autolesionisti.

**Red Suva Frangipani** - Utile quando la depressione è causata da una separazione o un distacco di qualsiasi genere. Il rimedio aiuta a comprendere e sopportare meglio il dolore in caso di separazione, lutto, allontanamento per lavoro ecc.

**Sturt Desert Pea** - Quando vi è un dolore profondo e continuo dal quale la persona non riesce a liberarsi, che la distrugge a poco a poco, giorno dopo giorno.

**Crowea** - Nel caso in cui all'origine della depressione vi è uno stato di preoccupazione continua.



### **Australian Bush Flower Emergency**

È l'equivalente di Rescue Remedy nel repertorio australiano del Bush. Emergency favorisce il ripristino della calma e della lucidità in situazioni particolarmente stressanti o di emergenza. Ha un effetto calmante immediato sulla mente, sul fisico e sulle emozioni anche durante le crisi di grave entità. I fiori che compongono la miscela Emergency sono i seguenti:

**Angelsword** - che aiuta a sentirsi protetti da influenze esterne di qualsiasi tipo;

**Crowea** - che allontana l'ansia e rilassa i muscoli, dona quiete ed equilibrio;

**Dog Rose of the Wild Forces** che permette di mantenere un buon autocontrollo delle emozioni più intense; dona calma, equilibrio emotivo

**Fringed Violet** che allevia le preoccupazioni, dona tolleranza, flessibilità;

**Grey Spider Flower** che allontana il panico, le paure estreme, dona fiducia, calma e coraggio;

**Sundew** che porta leggerezza d'animo e accresce la lucidità;

**Waratah** - che è ottimo in caso di disperazione e infonde fiducia e coraggio, fiore della sopravvivenza, dona coraggio, fiducia, capacità di adattamento.

Si consiglia la seguente modalità d'uso: 7 gocce sotto la lingua la mattina e 7 gocce alla sera del rimedio principale. In caso di emergenze, tipo le crisi emotive, 7 gocce durante il giorno, più volte, anche ogni 20 minuti nei momenti di maggiore difficoltà.

### **ESSENZE AUSTRALIANE LIVING**

Le Essenze Floreali Living furono ideate a partire dalla seconda metà degli anni '70 da Vasudeva e Kadambii Barnao. Sono rimedi floreali Australiani ricavati dalla pianta viva senza che venga raccolta. Sono scelte e usate in base al profilo psicologico del paziente e anche in base a sintomi fisici. Le Essenze Floreali Living sono attualmente usate in 18 ospedali australiani per la cura del dolore e dell'artrite. In questi ospedali le Essenze Living sono applicate su punti di auricoloterapia, secondo le tecniche dell'agopressione floriterapeutica. Nel libro "Guarire con i fiori australiani si trova la descrizione delle 88 essenze e delle specifiche tecniche di diagnosi, utilizzo e applicazione delle essenze attraverso gli ago-punti, ma ci sono disponibili kit specifici che raggruppano le essenze in base alle problematiche che sono in grado di risolvere. Le living Helpers Combination sono formule composte da più essenze floreali per sostenere tutti i bisogni emotivi, mentali e spirituali.

**Crisis Relief** è una formula di emergenza in caso di shock, trauma, panico, paura, incidenti, ansia.

**Contiene:** Cowkicks, Donkey Orchid, Red Beak Orchid, Southern Cross, White Spider Orchid

**Descrizione:** Per momenti di crisi, quando risultata difficile controllare eventi improvvisi che hanno un impatto negativo sul nostro sistema nervoso e la nostra forza vitale. La formula dona supporto immediato aiutando a controllare le reazioni emotive. Permette di riequilibrare il sistema psicofisico in ogni momento di dolore e di crisi nelle varie situazioni della vita **Dosaggio:** una goccia ogni 20 minuti in caso di necessità, o al bisogno. Agitare bene il composto prima di ogni assunzione e tenere lontano da radiazioni e fonti elettromagnetiche come tv, radio, computer, cellulare

**Essence of Clarity** è la formula per la chiarezza mentale e concentrazione. Per potenziare progetti ed impegni.

**Contiene:** Balga Blackboy, Leafless Orchid, Pink Trumpet Flower, Yellow Boronia

**Descrizione:** Utile in caso di difficoltà ad orientare le propri energie in modo preciso, e nei casi di procrastinazione e confusione, perché dona un centratura interiore di calma mentale e lucidità. Consigliato in casi di difficoltà di concentrazione, confusione ed irrequietezza mentale, disordine e dispersione dell'energia mentale. Incoraggia a perseguire i propri obiettivi fino alla loro completa realizzazione. Utile anche per chi pratica meditazione. **Dosaggio:** 6 gocce in un bicchiere d'acqua prima di coricarsi. Agitare bene il composto prima di ogni assunzione per mantenere le essenze ad uno stato potenziato. Tenere lontano da radiazioni e fonti elettromagnetiche come tv, radio, computer, cellulari.

### **Essence of creativity** è la formula per la creatività e flessibilità mentale.

**Contiene:** Dampiera, Golden Waitisia, Pink Trumpet Flower, Sar of Bethlehem, Yellow Leschenaultia

**Descrizione:** Questa formula dona elasticità ed apertura mentale per trovare vie diverse di realizzazione di sé, nuova vitalità e spirito di iniziativa di fronte alle diverse situazioni della vita. Favorisce la creatività ed un pensiero capace di espandere i suoi orizzonti verso diverse possibilità d'azione e di cambiamento

**Dosaggio:** 6 gocce in un bicchiere d'acqua nell'ora del tramonto. Agitare bene il composto prima di ogni assunzione per mantenere le essenze ad uno stato potenziato. Tenere lontano da radiazioni e fonti elettromagnetiche come tv, radio, computer, cellulari.

### **Essence of Emotions In Balance** è la formula per l'equilibrio emozionale

**Contiene:** Goddess Grasstree, Purple Eremophila, White Nymph Waterlilly

**Descrizione:** Dona stabilità ed equilibrio nei momenti in cui si vivono sentimenti profondi ed emozioni intense. Questa combinazione aiuta a ritrovare il proprio centro di quiete, chiarezza interiore ed una nuova prospettiva in caso di situazioni emotivamente cariche. Aiuta ad equilibrare il proprio principio femminile (emozioni, emotività), favorendo inoltre l'equilibrio emotivo anche nei rapporti interpersonali. **Dosaggio:** 6 gocce in un bicchiere d'acqua di sera. Agitare bene il composto prima di ogni assunzione per mantenere le essenze ad uno stato potenziato. Tenere lontano da radiazioni e fonti elettromagnetiche come tv, radio, computer, cellulari.

### **Essence of Energy** è la formula per la vitalità e l'entusiasmo.

**Contiene:** Cowkicks, Menzies Banksia, Red Beak Orchid

**Descrizione:** Favorisce il recupero dell'energia fisica e mentale nelle situazioni di apatia, frustrazione, debolezza fisica e letargia, nei vari aspetti della quotidianità o per chi fa fatica a portare avanti gli impegni, cedendo al pessimismo.

La formula ricompone il corpo fisico ed eterico donando una nuova forza vitale, energia e vigore. Permette di sviluppare entusiasmo, una visione ottimista ed una vitalità che permette di vivere con piacere i nostri doveri ed il nostro tempo libero. **Dosaggio:** 6 gocce in un bicchiere d'acqua al mattino.

### **Essence of Inner Strenght** è la formula per la forza interiore e l'autostima.

**Contiene:** Cowslip Orchid, Goddess Grasstree, Hybrid Pink Fairy, Pink Fountain Triggerplant, Purple Enamel Orchid) –

**Descrizione:** È indicata per sviluppare forza interiore, sicurezza ed autostima, per bilanciare il principio interiore dell'indipendenza e dell'auto-sostegno. Dona forza vitale e stabilità interiore, e permette di equilibrare il principio femminile per la determinazione e la sicurezza di sé.

È utile nei casi di ipersensibilità alle emozioni degli altri e facilmente influenzabili dall'ambiente, o nel caso in cui nei rapporti si tenda ad esser emotivamente dipendenti, insicuri e bisognosi di sostegno. Ristabilisce la nostra energia anche quando alterniamo fasi di dinamismo con altrettante fasi di letargia o apatia. **Dosaggio:** 6 gocce in un bicchiere la sera prima delle 21.

### **Essence of Psitivity** è la formula della positività e dell'ottimismo.

**Contiene:** Golden Waitisia, Wild Violet, Woolly Banksia, Yellow Flag Flower) –

**Descrizione:** Utile nei casi di rassegnazione, di perdita della voglia di lottare, di pessimismo e arrendevolezza, dona leggerezza, spensieratezza e fiducia nel futuro. La formula permette di aprirsi a nuove possibilità di vita, ampliando i nostri orizzonti con spensieratezza, leggerezza ed espansività. L'energia di questo composto ci insegna a coltivare l'indispensabile dote dell'ottimismo. **Dosaggio:** 6 gocce in un bicchiere d'acqua prima di coricarsi.

### **Essence of Relaxation** è la formula per il rilassamento profondo nei casi di stress, tensione, ansia e frenesia.

**Contiene:** Brown Boronia, Hops Bush, Purple Flag Flower, Purple Nymph Waterlily, Rose Coneflower, White Nymph Waterlily

**Descrizione:** Un ottimo rimedio per i casi di esaurimento fisico ed emotivo, quando faticiamo a trovare le forze e il modo giusto per rilassarci, o per iniziare con entusiasmo la giornata.

La formula è consigliata in tutte le situazioni di stress, frenesia, iperattività, insonnia, nervosismo ed irritabilità. Alleggerisce dalle preoccupazioni e ci aiuta a trovare uno spazio interiore di pace e tranquillità. Indicata anche nei momenti di crollo ed esaurimento poiché la sua energia favorisce un profondo senso di distensione, sollievo e una piacevole sensazione di liberazione. **Dosaggio:** 6 gocce in un bicchiere d'acqua prima di coricarsi.

**Kit Light Speed - Essenze Living Spiritualità** sono 14 essenze floreali per aiutare nel percorso di crescita personale e spirituale

**Contiene:** White Spider Orchid, Blue China Orchid, Goddess Grasstree, Purple Nymph Waterlily, Rabbit Orchid, Red Leschenaultia, Shy Blue Orchid, Ursinia, White Nymph Waterlily (liani), Woolly Banksia

**Descrizione:** Per coloro che desiderano guarire da traumi emozionali e disagi fisici che hanno radici nella mente (psicosomatici), per chi desidera tagliare gli schemi che limitano lo sviluppo e la serenità personale, favorire i cambiamenti e la trasformazione interiore.

Per coloro che sono consapevolmente su un percorso di crescita personale. Questa selezione di essenze ha una rilevanza particolare perché tratta i più comuni ostacoli che i ricercatori incontrano nel percorso di evoluzione personale spirituale. **Dosaggio:** mettere da 2 a 7 gocce in una boccetta da 15 ml di acqua e brandy per la conservazione, da cui si assumono 4 gocce sublinguali, 4 volte al giorno. La durata del trattamento varia da persona a persona, ma si consiglia un periodo iniziale di 6 settimane. Possono essere assunte anche in un bicchiere d'acqua.

Non esiste una miscela di essenze combinate per i casi di emergenza nel repertorio del Living, ma nulla ci impedisce di crearla. Applicando le stesse regole di base di Rescue Remedy, quindi lavorando con dei rimedi utili per calmare la persona, donarle lucidità, autocontrollo e coraggio, il "Living Rescue Remedy"<sup>20</sup> potrebbe essere composto da: **Cowkicks** che aiuta a ricostruire dopo uno sconvolgimento inaspettato; **Yellow and Green Kangaroo Paw** che dona calma e pazienza; **Menzies Banksia** che, come Waratah del Bush, conferisce tenacia e forza per rialzarsi; **Pink Fairy Orchid** che sviluppa calma e dona protezione e coraggio; **Purple Flag Flower** per mantenere il controllo su se stessi; **West Australian Smokebush** per donare lucidità e presenza alla persona in caso di stress.

## LE ALTRE ESSENZE FLOREALI

### Essenze Floreali Italiane "Flos Animi"

Dal latino fiore dell'animo, sono rimedi floreali che agiscono sulla coscienza, o animo come inteso dal latino, e sono stati concepiti per guidare l'evoluzione dell'essere umano, che soprattutto in questi tempi è sottoposto a innumerevoli forme di stress che inibiscono l'attivazione delle sue qualità e risorse interiori. Flos Animi è il repertorio di essenze estratte da fiori di origine italiana dalla dottoressa Giovanna Tolio. I rimedi sono molto efficaci e trasmettono l'anima femminile della terra in cui crescono. Ci sono 18 rimedi dei fiori italiani.

Ecco elenco dei fiori che possono influire nel buon funzionamento del sistema nervoso: **Alloro (Laurus nobilis)** - Indicata per rafforzare il campo energetico in casi di stress e stanchezza. È consigliato a coloro che si sentono stressati ed è sempre utile quando il campo energetico ha bisogno di nutrimento per rafforzarsi ed espandersi. Crea una barriera contro lo stress, apportando allo spirito equilibrio e protezione; **Betulla (Betula alba)** - Ideale per rinnovamento quando le energie sono stagnanti. È consigliato a chi desidera abbandonare le abitudini e la monotonia. Accompagna in modo dolce nel cambiamento; **Ciliegio (Prunus cerasus)** - Allontana l'inquietudine e sviluppa la pace interiore e l'accettazione di sé; **Gelsomino (Jasminum officinale)** - Adatta a chi nutre rancore e si sente vittima delle situazioni; aiuta a perdonare e a

20 Zenoni C., "Manuale di floriterapia", pag. 552

prendersi le proprie responsabilità. Nell'inculpare persone o situazioni per ciò che sta accadendo loro, si assumono le responsabilità della loro vita. Permette di essere sinceri con se stessi; **Limone (*Citrus limonum*)** – è consigliato a chi è oppresso dagli eventi del passato o a chi è in ansia per il futuro, poiché non riconosce che il momento vitale è solo presente. Aiuta trovare la concentrazione, presenza e attenzione; **Pioppo Nero (*Populus nigra*)** - Per chi prova ansia, paure e ossessioni. Utilizzato contro le paure e i timori di qualsiasi tipo. Lavora sulla paura e anche sulla “paura della paura”, alla base dell'ansia anticipatoria tipica di chi vive con il terrore che si scateni da un istante all'altro l'attacco di panico. Il rimedio consigliato a coloro che sono tormentati da paure, angosce ed ossessioni, che provano intensi turbamenti per qualcosa di reale o di immaginario. Dona coraggio e fiducia; **Primula (*Primula vulgaris*)** - Utile per chi ha bisogno di energia, per l'apatia; **Rhododendro (*Rhododendron ferrugineum*)** – per chi vive in un mondo tutto suo. Dona la calma, la capacità di introspezione serena, chiarezza mentale; **Veronica (*Veronica officinalis*)** utile per gli sbalzi d'umore. È consigliato a coloro che soffrono di umori alterni, che facilmente si destabilizzano per parole e comportamenti di altri. Veronica infonde la stabilità umorale.

**Rimedio Floreo** - È una miscela di Alloro (per riequilibrare il campo energetico), Limone (per essere presenti), Mandorlo (per rafforzare la determinazione e superare le prove), Pioppo Nero (per eliminare l'agitazione mentale e le paure) e Rosmarino (per ridare forza al fisico e alla mente). Aiuta in caso di trauma o cattive notizie, oppure può essere utilizzato come catalizzatore all'inizio di una terapia. Viene utilizzato con gli stessi principi di Rescue Remedy: traumi fisici e psichici, shock, incidenti, lesioni, destabilizzazione psichica.

### Essenze Floreali Peruviane

Perù, una nazione ricca di tradizioni erboristiche tramandate grazie ai Curanderos, uomini e donne con un potere guaritore conferitogli dalla madre terra (chiamata in Perù Pachamama), dove sono state estratte 13 essenze da piante cresciute in luoghi intrisi di una forte energia spirituale: Machu Pichu (che significa “montagna sacra”) e la valle del lago Titicaca. Ecco alcuni rimedi peruviani: **Cacao** - Energetico naturale usato nel ciclo mestruale femminile, per riequilibrare il metabolismo, per ricordare i sogni, per favorire le capacità psichiche. Connette con le energie dei Maya e degli Inca; **Chiri Sanango** - Il fiore è considerato un maestro dagli abitanti della giungla. La sua essenza aiuta a regolare la temperatura corporea e nelle problematiche fisiche; **Coca** - Considerata una pianta sacra in Perù, le foglie di coca vengono utilizzate per leggere il futuro o nelle cerimonie di ringraziamento alla Pachamama. Il rimedio floreale è rinvigorente, migliora la digestione, il metabolismo e dona resistenza fisica. Aiuta a connettersi con la propria missione; **Dandelion (Dente di Leone)** - Rilassa i muscoli e purifica il fegato. Aiuta a canalizzare l'energia solare e a riflettere la sua luce, a chiarire i sogni. Molto disintossicante. I peruviani suggeriscono di esprimere un desiderio ogni volta che si assume questa essenza; **Fava** - Ottima per allontanare il disturbo dell'attenzione e per favorire le funzioni cerebrali di concentrazione, lucidità mentale, memoria. Contiene un'alta concentrazione di L-dopamina (è un fattore che viene preso in considerazione per quanto riguarda il trattamento del disturbo da deficit di attenzione); **Mango Flowers** - Un rimedio che celebra la vita in ogni sua forma terrena. Sviluppa la sensualità e crea armonia nella sessualità. Dona entusiasmo; **Mutuy (Cassia Hookeriana)** - Essenza che dona equilibrio al pancreas, allontana le paure, aumenta l'autostima. Aiuta a bilanciare i corpi mentali ed emotivi.

### Le Essenze Floreali Alaskane

Il kit di essenze floreali provenienti dall'Alaska è composto da 72 rimedi provenienti da quella terra selvaggia e incontaminata dove Steve Johnson, il loro scopritore e fondatore della Alaskan Flower Essence Project, ha sperimentato per dieci anni prima di metterlo in commercio. Steve Johnson si è avvicinato al mondo delle essenze floreali utilizzando su se stesso i fiori di Bach e, in seguito, il repertorio della Fes per risolvere sue problematiche di salute. Le 72 essenze alaskane sono suddivise in tre kit principali (24+ 24 +

24). Il kit di fiori con la capacità di aiutarci a equilibrare i nostri modelli comportamentali. Il kit 2 di fiori che aiutano a liberarsi da ogni forma di costrizione che impedisce di vivere pienamente la vita. I fiori del terzo kit sono i più spirituali, ma anche i più efficaci a livello fisico.

Ecco elenco di alcuni fiori che possono influire positivamente al benessere e mantenimento di buon funzionamento del sistema nervoso, emozioni e gli stati d'animo: **Alder** - Aiuta a comprendere le lezioni che la vita ci offre; **Balsam Poplar** - Guarisce i traumi legati alla sfera sessuale; **Blue Elf Viola** - Aiuta a esprimere la rabbia in modo pacato e non violento, **Bunchberry** - Aiuta a sviluppare centratura, focalizzazione e concentrazione; **Cassandra** - Sviluppa la calma e la fiducia in situazioni di ansia e inquietudine; **Comandra** - Stimola il terzo occhio e le qualità associate ad esso; **Cotton Grass** - Rivitalizza e conforta dopo un trauma, **Dandelion** - È lo stesso rimedio del repertorio californiano Fes. Scioglie le tensioni muscolari e promuove il rilassamento; **Fireweed** - Ripristina lo scorrere delle energie e la connessione con l'elemento Terra; **Foxglove** - Permette di superare le paure e di aprirsi al nuovo; **Labrador Tea** - Utile per il riallineamento dei chakra e per donare equilibrio; **Ladies' Tresses** - Aiuta a comprendere l'insegnamento di un'esperienza traumatica.; **Moschatel** - Utile per percepire la connessione con il regno vegetale e per eliminare la stanchezza; **Northern Lady's Slipper** - Ottimo rimedio per allontanare il dolore per guarire le ferite fisiche ed emozionali; **Pineapple Weed** - Aiuta a superare la confusione mentale e dona calma; **Prickly Wild Rose** - Permette di superare l'apatia e di riaprire il proprio cuore; **River Beauty** - Consente di comprendere la lezione di un'esperienza traumatica; **Round-Leaved Sundew** - Aiuta a superare la paura del nuovo; **Tundra Twayblade** - Scioglie i traumi e aiuta a sviluppare l'amore incondizionato. È un altro rimedio alaskiano per superare i traumi.

### Le Essenze Floreali Argentine

I rimedi floreali argentini sono stati creati dal dottor Jorge Luis Raff direttamente nel territorio nel quale ha deciso di trasferirsi e di dare inizio alla sua ricerca. Ci troviamo di fronte a un'altra terra dove la natura è libera nei suoi paesaggi incontaminati attraverso le forze dei quattro elementi che qui si esprimono con decisione. Il sistema floreale argentino si suddivide in tre gruppi principali in cui troviamo: essenze per gli aspetti psico-fisici; essenze per gli aspetti psico-mentali; essenze per gli aspetti psico-divini. A questi vanno aggiunti altri sette rimedi per l'unione fisica e spirituale dell'uomo. Essenze per gli aspetti psico-fisici.

Ecco alcuni rimedi argentini: **Ciruelo (Prugna)** - Scioglie l'angoscia, **Diente de León - dente di leone** - Miorilassante; **Durazno (Pesca)**- Lavora sul riequilibrio cellulare; **Eucalipto** - Riallinea i chakra; **Granada (Melograno)**- Conferisce chiarezza mentale; **Lavanda** - Rilassa e connette con il mondo spirituale; **Limon (Limone)** Conferisce chiarezza mentale ed entusiasmo; **Magnolia** - Allontana il pessimismo e le forti preoccupazioni; **Naranjo (Arancio)** - Distende i nervi. Rilassa le tensioni; **Pensamiento (Amarillo)**- Aiuta a bilanciare il primo chakra; **Arnica** - Cura i traumi fisici, emozionali e psichici; **Echium** - Permette di gestire le proprie emozioni con pacatezza; **Girasol (Girasole)** - Permette di risolvere la paura dell'autorità; **Lapacho (Taheebo)** - Allontana la depressione e lo scoraggiamento; **Eringo (Eryngium)** - Aiuta a gestire la rabbia; **Lobelia** - Scioglie le preoccupazioni; **Macetilla (Dianthus barbatus)** - Conferisce calma e lucidità nel caos; **Eringo (Eryngium)** - riduce eccessiva aggressività e armonizza le emozioni; **Fresia (Fresia)** - È un ricostituente emozionale; **Olivo** - ringiovanimento neuronale; **Conifer Mazegill (Gloeohyllum sepiarum)** - Essenza estratta da un fungo che cresce sul tronco di una conifera; aiuta a superare i traumi.

**Remedio Para o Rescate (Rescue Remedy)**: simile a Rescue Remedy, ma più incentrato sulla guarigione dei traumi.

**Remedio Para o Shock (Shock Remedy)**: simile a Rescue Remedy, ma più incentrato sulla capacità di radicamento. Tiene connessi con il mondo reale.

Essenze per gli aspetti psico-divini.



La floriterapia è una cura completamente naturale, senza effetti collaterali, controindicazioni o pericoli di sovradosaggio. Poiché non ha alcun potere nocivo, non va a interferire nemmeno con altri tipi di cura. Può essere abbinata a qualsiasi farmaco, all'omeopatia, alla fitoterapia e a qualunque altra sostanza naturale o tecnica terapeutica senza interferire e senza che queste interferiscano con i fiori. Al contrario, un abbinamento a qualsiasi altra cura è consigliato perché può accelerare i processi di guarigione.

#### 4. ALIMENTAZIONE



È inutile nascondere che la causa principale di buona parte dei problemi di salute che assillano l'uomo moderno risiede in una cattiva alimentazione. Il cibo, infatti, opportunamente trasformato, costituisce la fonte principale di nutrimento per il corpo e influisce inoltre a livello psichico e spirituale. La nutrizione svolge un ruolo fondamentale nel corretto funzionamento del sistema nervoso. Il cervello e il sistema nervoso richiedono una vasta gamma di nutrienti essenziali per svolgere le loro funzioni in modo ottimale.

Per la salute del nostro organismo, una sana alimentazione e corrette combinazioni alimentari, sono fondamentali. Oggi che i terreni e i cibi sono sempre più poveri di fattori nutritivi essenziali (soprattutto oligoelementi ed enzimi che aiutano a fissare i nutrienti e a catalizzare, cioè favorire le reazioni chimiche e i processi fisiologici interni) può nascere la necessità di integrare i pasti con alimenti particolarmente ricchi di queste sostanze, affinché funzioni in calo o compromesse per effetto di una carenza nutrizionale, possono essere ripristinate. È per questo che, al contrario, una dieta equilibrata, costituita da alimenti di buona qualità, priva di eccessi e di evidenti carenze, è in grado non solo di ripristinare la salute da situazioni di malessere dovute a tali squilibri, ma, con il conseguente aumento delle difese immunitarie, anche di favorire la guarigione da patologie con cause diverse. Alcuni dei nutrienti chiave che influenzano positivamente il sistema nervoso, come: carboidrati, proteine, carboidrati, grassi sani, vitamine del gruppo B, minerali e antiossidanti.

Le proteine sono costituite da aminoacidi, che sono i mattoni fondamentali del nostro corpo. Molti neurotrasmettitori, le sostanze chimiche che permettono alle cellule nervose di comunicare, sono anch'essi prodotti a partire dagli aminoacidi presenti nelle proteine.

Gli studi di nutrizione ortomolecolare evidenziano l'importanza di alcune sostanze per il riequilibrio del sistema nervoso. In particolare sono molto utili quattro aminoacidi: istidina, triptofano, glicina e taurina.

L'istidina è un aminoacido essenziale e dal punto di vista molecolare, è parente dell'istamina. Quando il *pool* di istamina, a livello della corteccia cerebrale e dell'ipotalamo, si riduce (come avviene in caso di stress) questo non può più agire come neuroinibitore stimolando l'attività delle onde alfa. Queste allora diminuiscono, si perde così il controllo dell'attività fisica e mentale del sistema ortosimpatico e compaiono irritabilità, incertezza, confusione mentale, ansia. L'istidina invece promuove la funzione delle onde alfa con il loro effetto calmante e rilassante a livello mentale; oltre a ciò stimola la secrezione dei succhi gastrici migliorando la digestione e l'assorbimento intestinale ed eliminando i problemi di fermentazione e putrefazione oltre che le problematiche allergiche. L'istidina si trova nelle proteine degli

alimenti, come carne (manzo, pollo, maiale e agnello sono fonti ricche di istidina) , pesce (salmone, tonno, trota e sardine), latticini (latte, formaggio e yogurt) e uova (sia l'albume che il tuorlo contengono istidina). Può anche essere presente in alimenti vegetali come semi (semi di zucca, semi di girasole), noci (es. mandorle e noci), legumi ( ceci, fagioli, lenticchie e piselli), grano e cereali (riso integrale, avena, segale e farro).

Il triptofano è invece un amminoacido precursore della serotonina, il neurotrasmettitore con effetto sedativo, essenziale per garantire un quadro normale del tono dell'umore e capace di indurre il sonno REM e di alleviare lo stato ansioso inducendo rilassamento. La serotonina, a sua volta, è precursore della melatonina. I soggetti ansiosi hanno un basso livello di serotonina nel plasma. Questa carenza gioca un ruolo importante nella iperreaione a stimoli stressogeni. Il triptofano è anche il precursore della vitamina B3, che, introdotta con l'alimentazione, consente un risparmio nel consumo dell'amminoacido stesso. Il complesso vitaminico B è dunque di cruciale importanza per l'equilibrio mentale ed emozionale e questo tipo di carenza può indurre depressione, schizotimia e paranoia<sup>21</sup>. Una carenza di B3, in particolare, può causare nervosismo, irritabilità, apprensione, spesso associate ad ansietà. L'assorbimento del triptofano è favorito dalla presenza di vitamina B6 e C. Dunque a una diminuzione del livello di triptofano corrisponde un aumento degli squilibri a livello emozionale.

La glicina svolge un'attività come neurotrasmettitore inibitorio. A differenza dell'istidina e del triptofano che reagiscono nel cervello, la glicina funziona come inibitore a livello delle cellule nervose del midollo spinale. Questo amminoacido consente di controllare le funzioni motorie: migliora il controllo di schemi motori muscolari che si alterano con l'insorgenza dell'ansietà.

La taurina è un amminoacido solforato contenuto in grande quantità nel sistema nervoso centrale in cui esercita una funzione inibitoria.

L'alimentazione dovrà dunque contenere questi quattro amminoacidi e i rispettivi cofattori: vitamine del gruppo B, vitamina C e zinco. Il gruppo delle vitamine B è contenuto nei cereali integrali e nel lievito di birra. L'istidina, il triptofano e la glicina sono presenti in molti alimenti di origine animale e vegetale, ma la percentuale maggiore è presente nella soia. La taurina è presente solo in alimenti di origine animale, ma non essendo un amminoacido essenziale l'uomo è in grado di sintetizzarla da sé a partire dalla metionina o dalla cisteina in presenza di vitamina B6. Per l'utilizzo di questo amminoacido è indispensabile lo zinco di cui sono ricchi i semi oleosi.

La metionina è un ormone prodotto principalmente dalla ghiandola pineale nel cervello, ma anche in piccole quantità da altre strutture come l'intestino. Il suo ruolo principale è quello di regolare il ritmo circadiano del corpo, che controlla il ciclo sonno – veglia e a mantenere l'orologio biologico interno. La melatonina viene rilasciata in risposta all'oscurità, segnalando al corpo che è tempo di dormire. È un antiossidante e disintossicante, interviene nella produzione di colina, adrenalina, lecitina e vitamina B12, partecipa alla sintesi di taurina, cisteina e cistina. Indispensabile per l'utilizzo del selenio da parte dell'organismo, è utile assumerla con la vitamina B6. La metionina come gli altri tre amminoacidi è presente in parte nei cereali integrali e in grandi quantità nella soia, pertanto una dieta vegetariana corretta non prevede carenze, anzi riduce l'aggressività e la paura che possono essere indotte dall'eccessivo consumo di carne.

Caffè, tè e coca cola sono da eliminare o ridurre fortemente. Tra le verdure, la lattuga è quella con maggior effetto sedativo, comunque gli ortaggi offrono tutta la gamma dei minerali e delle vitamine essenziali per il corretto funzionamento dell'intero organismo e portano a un'alcalinizzazione del sangue che nei soggetti ansiosi tende ad accumulare acidi.<sup>22</sup>

I carboidrati sono una fonte essenziale di energia per il cervello e il sistema nervoso. Il cervello è un organo molto metabolico e richiede una quantità significativa di glucosio per funzionare correttamente.

21 Trevisani C., "Curarsi con la Naturopatia vol.1 ", p. 159

22 Trevisani C., "Curarsi con la Naturopatia vol.1 ", p. 161

Quando consumiamo carboidrati, il corpo li scompone in glucosio, che viene quindi utilizzato come principale combustibile per il cervello e i neuroni. Il glucosio è fondamentale per la sintesi di neurotrasmettitori, i messaggi chimici del cervello che sono responsabili della trasmissione delle informazioni tra le cellule nervose. Inoltre, il glucosio è coinvolto nella formazione di altre molecole essenziali per il sistema nervoso, come il glicogeno cerebrale, una riserva di energia per il cervello.

Quando la quantità di glucosio disponibile è insufficiente, il cervello può essere influenzato negativamente. Ciò può manifestarsi con sintomi come confusione, stanchezza e difficoltà di concentrazione.

È importante mantenere un adeguato apporto di carboidrati nella dieta per sostenere il corretto funzionamento del sistema nervoso. Scegliere fonti di carboidrati complessi, come cereali integrali, (come avena, quinoa, riso integrale) e legumi (come fagioli, lenticchie) che rilasciano glucosio in modo graduale, aiuta a mantenere i livelli di zucchero nel sangue stabili e a fornire una fonte costante di energia per il cervello. I carboidrati con un basso indice glicemico rilasciano gradualmente glucosio nel sangue, evitando picchi e cali improvvisi dei livelli di zucchero. Questo può essere utile per la stabilità energetica e per la salute cerebrale a lungo termine. Alimenti come patate dolci, frutta fresca, pasta integrale e legumi hanno un basso indice glicemico. Le fibre, che sono un tipo di carboidrati, sono importanti per la salute del sistema nervoso indirettamente. Le fibre rallentano l'assorbimento di zuccheri nel sangue, contribuendo a mantenere stabili i livelli di glucosio (le noci, le verdure, i semi e i cereali integrali sono buone fonti di fibre).

Un'adeguata dieta bilanciata che include una varietà di carboidrati complessi, fibre e alimenti ricchi di nutrienti può sostenere il sistema nervoso fornendo energia stabile.

Tutta via, è essenziale anche evitare eccessi di zuccheri raffinati e i cibi ad alto contenuto di zucchero, poiché possono portare a picchi e cali improvvisi dei livelli di glucosio nel sangue, influenzando negativamente il sistema nervoso.

Gli antiossidanti sono importanti per la salute del sistema nervoso e per la salute in generale, poiché aiutano a proteggere le cellule nervose dai danni causati dai radicali liberi, che possono essere prodotti in modo naturale durante il normale metabolismo del corpo o a causa di fattori esterni come lo stress, l'inquinamento e l'esposizione ai raggi uv. ecco alcuni e più importanti antiossidanti che possono essere utili per il sistema nervoso: vitamina E, vitamina C, beta – carotene, curcumina, acidi grassi omega – 3, selenio (vedi gli oligoelementi).

La vitamina E è un potente antiossidante che può aiutare a proteggere le membrane cellulari dai danni. È presente in alimenti come: noci, semi, oli vegetali (es. olio di germe di grano e olio di semi di girasole) e verdura a foglia verde.

La vitamina C è un antiossidante che aiuta a neutralizzare i radicali liberi. È abbondante in frutta e verdura fresca, come agrumi, fragole, peperoni, kiwi e broccoli.

Il beta – carotene è un pigmento, un precursore della vitamina A ed è un antiossidante che si trova in frutta e verdura di colore arancione o verde scuro, come carote, zucche, spinaci e melone.

I grassi sani in particolare gli acidi grassi essenziali come l'acido linolenico (omega -6) e l'acido alfa. Linolenico (omega – 3), sono costituenti fondamentali delle membrane cellulari, comprese quelle delle cellule nervose. Una struttura cellulare adeguata è essenziale per il corretto funzionamento delle cellule nervose e la trasmissione degli impulsi nervosi. Alcuni acidi grassi, sono coinvolti nella formazione e nel mantenimento della mielina, che riveste le fibre nervose. Una mielina sana è essenziale per la trasmissione rapida ed efficiente degli impulsi nervosi.. i grassi sani svolgono un ruolo nella comunicazione tra le cellule nervose, inclusa la trasmissione degli impulsi nervosi attraverso le sinapsi. Gli acidi grassi sono coinvolti nella produzione di sostanze chimiche fondamentali per questa comunicazione, come i neurotrasmettitori. Il cervello è costituito principalmente da grassi e richiede una quantità adeguata di grassi sani per funzionare correttamente. Gli acidi grassi omega -3, in particolare, sono stati associati a benefici per la salute cerebrale,

compresa la memoria e le funzioni cognitive. Le fonti di grassi sani includono pesci grassi (salmone, sardine, sgombro), olio d'oliva, noci, semi (semi di lino, semi di Chia) e avocado.

Gli acidi grassi omega – 3, anche se non sono tecnicamente antiossidanti, gli omega – 3 (come salmone, sgombro e tonno), hanno proprietà anti – infiammatorie che possono influenzare positivamente la salute del sistema nervoso.

Lecitina è una sostanza naturale che si trova comunemente negli alimenti. È un tipo di fosfolipide, una classe di molecole costituite da acidi grassi e fosfato, che giocano un ruolo nella struttura delle membrane cellulari. Alcune teorie suggeriscono che un adeguato apporto di fosfatidilcolina attraverso la lecitina potrebbe sostenere la funzione cognitiva e la salute del sistema nervoso.

La lecitina è in grado di agire sia come parte idrofila (solubile in acqua) che idrofobica (non solubile in acqua). La lecitina viene spesso estratta da fonti naturali come i semi di soia o dai tuorli d'uovo. Aiuta la conduttività degli impulsi nervosi e nel funzionamento mentale generale.

Le vitamine del gruppo B sono estremamente importanti per il funzionamento corretto del sistema nervoso. Questo gruppo di vitamine, noto anche come complesso B, comprende diverse vitamine, ognuna con ruoli specifici nel supporto alla salute del sistema nervoso e in altre funzioni vitali.

La vitamina B1 (Tiamina) serve per la produzione di energia cellulare. Nel SN svolge un ruolo nella trasmissione degli impulsi nervosi e nel mantenimento delle funzioni cognitive. Aiuta nella conversione dei carboidrati in energia, fornendo combustibile per il normale funzionamento delle cellule nervose. Un adeguato apporto di tiamina può aiutare a sostenere la funzione cognitiva e il benessere mentale. La carenza di tiamina può portare a una malattia nota come beriberi, che può colpire il sistema nervoso, causando i sintomi come debolezza muscolare, affaticamento e disturbi neurologici. La troviamo nei alimenti, come: carne, pesce, legumi, noci, cereali integrali e in alcune verdure.

La vitamina B2 (Riboflavina) contribuisce alla produzione di energia e alla funzione del SN. Ha un ruolo nel metabolismo dei grassi, delle proteine e degli zuccheri.

La vitamina B3 (Niacina) serve per il metabolismo energetico e svolge un ruolo nella sintesi di sostanze chimiche coinvolte nella trasmissione dei segnali nervosi.

Vitamina B6 (Piridossina) è importante per la sintesi di neurotrasmettitori, che consentono la comunicazione tra le cellule nervose. Ad esempio, la vitamina B6 è necessaria per la sintesi di serotonina, noradrenalina e dopamina, che influenzano l'umore, il sonno e il controllo delle emozioni. È un supporto delle funzioni cognitive e può aiutare a sostenere la salute cerebrale. È coinvolta nella regolazione degli ormoni, inclusi quelli che influenzano il sistema nervoso, come l'ormone corticotropo (ACTH) prodotto dalla ghiandola pituitaria, che gioca un ruolo nella risposta allo stress. La B6 è necessaria per la sintesi dell'emoglobina. Un'adeguata circolazione di ossigeno è essenziale per la funzione cerebrale e nervosa.

La vitamina B9 (acido folico). Il folato è essenziale per il corretto sviluppo del sistema nervoso, soprattutto durante la gravidanza. Una carenza di acido folico in questa fase può aumentare il rischio di difetti del tubo neurale, che colpiscono la formazione del cervello e del midollo spinale del feto. Aiuta nella formazione dei globuli rossi e nella sintesi del DNA. È fondamentale per la crescita e la riparazione delle cellule, comprese le cellule nervose. È anche necessaria per la formazione di nuove proteine, coinvolte nelle funzioni del SN. Alcune ricerche suggeriscono che una carenza di acido folico potrebbe essere collegata a disturbi neurologici, come la depressione e il declino cognitivo nei più anziani. Un adeguato apporto di acido folico potrebbe contribuire a ridurre il rischio di tali disturbi. Le fonti di B9 sono: verdura a foglia verde (spinaci, broccoli, insalata), legumi, frutta (agrumi, avocado), noci, cereali integrali

La vitamina B12 (Cobalamina) serve per la formazione delle cellule nervose e per il mantenimento della mielina. La B12 è cruciale per la funzione cerebrale e nervosa. Una carenza di B12 può influire negativamente sul funzionamento cerebrale e può causare sintomi come affaticamento, perdita di memoria e disturbi dell'umore, formicolio, problemi di coordinazione e altri sintomi neurologici. Le fonti alimentari di

b12 includono carne, pesce, latticini e alcuni prodotti fortificati (cereali e bevande vegetali). La B12 è spesso consigliata ai vegetariani e ai vegani, poiché è più abbondante negli alimenti di origine animale.

La vitamina B5 (Acido Pantotenico) è coinvolta nel metabolismo energetico, nella sintesi degli ormoni e nella formazione degli acidi grassi, che sono componenti delle membrane cellulari, inclusa quella delle cellule nervose.

La pappa reale è un alimento ricco di nutrienti, tra cui proteine, carboidrati, lipidi, vitamine e minerali. Alcuni studi suggeriscono che la pappa reale potrebbe contenere sostanze che potenzialmente supportano la funzione del sistema nervoso. La pappa reale è una gelatina secreta dalle api, usata all'interno dell'arnia per nutrire le larve nei primi due giorni di vita e per sostenere l'attività riproduttiva della regina che nel periodo da febbraio a ottobre depone più di millecinquecento uova al giorno. È di un elevato valore biologico anche per la presenza di vitamine A, B1, B2, B6, C, D, E, PP, inositolo, acido folico e acido pantotenico, minerali e aminoacidi. Contiene sette tipi di acidi grassi insaturi. Le sue proprietà sono: prevenzione dell'invecchiamento organico e cutaneo, azione disintossicante, aumento della resistenza biologica, azione digestiva facilitando la ripresa dell'appetito, aumento dell'emoglobina e dei globuli rossi; riduce inoltre l'emotività, migliora l'umore, contiene fitormoni e sostanze antibiotiche. Per tutte queste azioni è particolarmente indicata ai soggetti depressi che soffrono di inappetenza e che tendono a perdere peso.

## 5. OLIGOTERAPIA



Gli oligoelementi sono minerali essenziali necessari al nostro organismo in piccole quantità. Alcuni di essi giocano un ruolo fondamentale nel mantenimento del benessere del sistema nervoso. L'oligoterapia rappresenta una metodica terapeutica basata sulla somministrazione di oligoelementi diluiti e dinamizzati secondo il metodo omeopatico.

Gli oligoelementi vengono assunti per via perlinguale, il mattino a digiuno, mantenendoli per alcuni minuti sotto la lingua e poi deglutiti. La posologia varia a seconda della gravità del sintomo e della cronicità. Di solito si somministrano 2-3 dosi al giorno nei casi acuti e una dose al giorno come mantenimento. In caso di terapia con più di un oligoelemento, si consiglia una distanza d'assunzione di circa 10 minuti l'uno e l'altro. La terapia con oligoelementi va protratta per periodi di tre – sei mesi, ripetendo il ciclo nel caso di affezione cronica. Consigliata non varia per bambini, adulti e anziani.

Gli oligoelementi essenziali sono: Cobalto (Co), Cromo (Cr), Ferro (Fe), Fluoro (F), Manganese (Mn), Molibdeno (Mo), Nichel (Ni), Rame (Cu), Selenio (Se), Silicio (Si), Vanadio (Va) e Zinco (Zn). Alcuni di essi svolgono diverse funzioni chiave nel corrispondenza del sistema nervoso, tra cui:

- regolazione degli impulsi nervosi. Gli oligoelementi come il sodio, il potassio e il calcio sono essenziali per la trasmissione degli impulsi nervosi attraverso le cellule nervose;



- protezione delle lesioni cellulari: alcuni oligoelementi, come lo zinco e il selenio, hanno proprietà antiossidanti che aiutano a proteggere le cellule nervose dai danni causati dai radicali liberi;
- sintesi di neurotrasmettitori, come il rame e il magnesio sono coinvolti nella sintesi di neurotrasmettitori, che sono sostanze chimiche che permettono la comunicazione tra le cellule nervose;
- funzionamento della mielina, come il rame è essenziale per la formazione della mielina, una guaina protettiva attorno ai nervi che facilita la trasmissione degli impulsi nervosi;
- regolazione dell'umore. Alcuni oligoelementi come il ferro e lo zinco possono influenzare l'umore e il benessere mentale.

I principali oligoelementi importanti per il sistema nervoso includono: rame, zinco, ferro, selenio, Iodio, magnesio.

**Rame (Cu)** è coinvolto nella produzione di neurotrasmettitori e alla formazione di mielina, una guaina protettiva attorno i nervi. Partecipando alla produzione di neurotrasmettitori, può influenzare l'equilibrio dell'umore. È un componente di numerosi enzimi. È necessario all'assorbimento del ferro e protegge l'integrità dello scheletro e del sistema nervoso. Le cause maggiori di carenza sono di genere alimentare o dovute a diarrea cronica o al malassorbimento intestinale. I sintomi da carenza sono: astenia, anemia, sindrome del pelo ritorto (Menkes), disturbi dell'ossificazione, aumento del colesterolo.

*Frutti di mare, alghe, frutta secca, aglio, carciofo, prezzemolo, ortaggi verdi, melassa, legumi*

**Manganese (Mn)** – è necessario per il metabolismo degli acidi grassi e nel processo antiossidante nel cervello. È implicato nei disturbi neuropsichiatrici e nella genesi di alcune schizofrenie, nella discinesia tardiva e nell'epilessia. Protegge, inoltre, dal cancro e dalla formazione di radicali liberi. Una carenza di manganese può determinare patologie articolari. Particolarmente utile in caso di emicranie iperreattive.

*Tè, zucchero, chiodi di garofano, cereali completi, germe di grano, ananas, noci, arachidi, legumi, ortaggi verdi, rosso d'uovo*

**Zinco (Zn)** – è coinvolto nel processo di comunicazione tra le cellule nervose e svolge un ruolo nella formazione delle sinapsi. Svolge un ruolo nella regolazione dell'umore e può contribuire a ridurre i sintomi di ansia e depressione. Tra i sintomi da carenza vi sono un ritardo della crescita e soprattutto dello sviluppo sessuale, cefalee, alterazioni cutanee, dolori articolari, irritazioni alla lingua, perdita di gusto e odorato, unghie fragili, sensibilità al caldo e perdita di capelli. La causa di carenza è da ricercarsi in un deficit alimentare o in diete ricche di cereali, in diete poco naturali, nell'alcolismo e in alcune infezioni da parassiti.

*Ostriche, aringhe, funghi, lievito di birra, germe di grano, avena e mais, fegato di maiale e vitello, carne in generale e soprattutto d'agnello e bue, noci, semi di zucca e di girasole, frutti di mare, interiora, soia, uova.*

**Selenio (Se)** – ha proprietà antiossidanti e può svolgere un ruolo nella protezione delle cellule nervose e migliorare l'umore. Previene alcuni tipi di cancro (al seno, all'esofago, alla vescica, al polmone, al collo dell'utero). Si incorre facilmente in una carenza di selenio, perché questo viene distrutto dalla cottura dei cibi e anche perché esistono vaste zone geografiche nelle quali si registrano carenze nel suolo. Nei maschi c'è un bisogno maggiore di selenio, perché viene immagazzinato nei testicoli e lo sperma ne è molto ricco. Serve per combattere ipertensione, infarto del miocardio, fibrosi cistica del pancreas, cataratta, invecchiamento. Il selenio è anche un antidoto ai metalli tossici (cadmio, piombo, mercurio, rame serico). La carenza determina reumatismi, artrosi, ronzio agli orecchi, pelle grassa, smagliature, macchie sulla pelle classiche dell'età e aumentata aggregazione piastrinica.

*Cereali biologici integrali, grani di sesamo, mais, cipolla, orzo, avena e segala, farro, tonno, aringhe, germe di grano e crusca. Sebbene in quantità minori, si trova anche in asparagi, uova, noci di cocco, aglio, lievito di birra.*

**Iodio (I)** – necessario per la produzione di ormoni tiroidei, che influenzano lo sviluppo e il funzionamento del sistema nervoso. La carenza di iodio può influenzare la funzione della tiroide e, a sua volta, avere effetti negativi sull'umore e la concentrazione. Serve per la formazione della tiroxina (ormone tiroideo). Regola i

processi metabolici. I principali sintomi da carenza sono: ipotiroidismo, ingrossamento del gozzo, aumento di peso, aumento del colesterolo, stanchezza, ritardo mentale, gonfiore, perdita dell'appetito, stipsi, sensibilità al freddo. La causa principale di carenza è un'alimentazione inadeguata.

*Prodotti marini (alghe, pesci come aringhe e merluzzo), sale iodato. Sebbene in quantità minori, lo si trova anche nella soia e nella cipolla, nei frutti di mare, nell'aglio e nel crescione.*

**Litio (Li)** - È attivo negli stati psicotici, depressivi o nevrotici e nelle turbe del sonno. Consente la disassuefazione dall'uso di farmaci psicotropi o corticosteroidi e spesso serve a prevenire le cadute e le ricadute in sindromi maniaco-depressive, schizofrenie e psicosi. È utile anche contro l'alcolismo e il cancro, perché aumenta il tasso dei polinucleati e dei monoliti. È valido nell'ipertensione e per migliorare i disturbi dell'umore. I sali di litio (in campo medico, per trattare disturbi mentali come il disturbo bipolare. Modifica la distribuzione degli elettroliti all'interno e all'esterno del neurone, intervenendo sulla permeabilità di membrana, regolarizzandone l'eccitabilità. La sua azione selettiva sull'asse ipotalamico-ipofisario esercita una riduzione del tasso di adrenalina e noradrenalina consentendo un notevole rilassamento cerebrale. Attua un riequilibrio del tono dell'umore nei disturbi psicosomatici e nelle turbe psicotiche reversibili. Non ha alcuna tossicità e il suo utilizzo consente la disassuefazione dall'uso di farmaci ipnotici e ansiolitici.

*Non sono certe le fonti, né la quantità contenuta nei diversi alimenti.*

**Cromo (Cr)** – insieme a vitamine, calcio, magnesio è utilissimo nel combattere l'ansia, la depressione e tutti i numerosi disturbi causati dalla distonia neurovegetativa, o spasmofilia e svolge un ruolo essenziale nel metabolismo dello zucchero e quindi è importante sia nell'ipoglicemia che nel diabete. I sintomi da carenza sono: ipertensione, patologie cardiovascolari, cataratta, tendenza al diabete e all'eccesso di grassi nel sangue, arteriosclerosi, debolezza muscolare, caviglie gonfie, nervosismo, aumento di peso, emicrania. Cause di carenza sono: malassorbimento, eccesso di zuccheri, infezioni acute, gravidanza e senescenza.

*Miele, uva, uva passa, lievito di birra, cereali integrali (grano, germe di grano), patate, uova, vongole. Sebbene in quantità minori, lo si trova anche in segale, mais, cipolla, datteri, orzo, avena, frutti di mare, frutta, ortaggi di colore verde scuro.*

**Cobalto (Co)** - Utile per il sistema neurovegetativo, favorisce l'equilibrio circolatorio. Ha la funzione di costituente essenziale della vitamina B12 con azione anti - anemica e di attivazione di numerosi enzimi. La causa principale di carenza è la povertà nel cibo. I sintomi sono: anemia, alterazione delle mucose, disturbi nervosi, inappetenza. Essendo un antispasmodico, ipotensore e vasodilatatore, la carenza può manifestarsi anche con la sensazione di dita morte e insensibili come per esempio nella sindrome di Reynaud e nell'artrite.

*Fagiolini bianchi, grano completo, rosso d'uovo, barbabietola, cavolo, fichi secchi, albicocche secche, interiora, ostriche, vongole, pollame, latte, verdure a foglia verde, frutta.*

**Molibdeno (Mo)** – è implicato nel metabolismo del ferro e nell'eliminazione delle tossine cellulari. Le carenze sono dovute all'uso di concimi chimici e alla raffinazione dei cibi (nella farina bianca non c'è più molibdeno, così pure nello zucchero raffinato, mentre si trova ancora nella crusca e nella melassa). È un anti - anemico e insieme al fluoro protegge dalla carie.

*Cereali integrali, reni e fegato, lenticchie, grani di girasole, soia, fagioli e legumi secchi, latte, verdure a foglia scura.*

**Fosforo (P)** – è l'elemento più abbondante dopo il calcio. È presente nello scheletro con vitamina D e calcio e produce energia coadiuvando la formazione dei fosfolipidi. È un antispasmodico nervoso e uno stimolante cerebrale. È importante nei dolori artrici ed è un costituente della trasmissione dell'impulso nervoso. I sintomi da carenza sono: affaticamento fisico e nervoso, atonia muscolare, anemia, sensibilità crescente alle infezioni, rachitismo e artrite, carie e gengiviti. Possibili cause di carenza sono: l'alcolismo cronico, l'uso di antiacidi e barbiturici, la gravidanza, l'avitaminosi D. È comunque più facile registrare un eccesso che una carenza di fosforo.

*Pesce, lievito di birra, rosso d'uovo, noci, nocciole, mandorle e frutta oleosa in genere, legumi (in particolare lenticchie), latticini e formaggi, cioccolato, cereali integrali, semi.*

**Zolfo (S)** – è presente in tutte le cellule dell'organismo per un totale di 140-150 gr, soprattutto nella cheratina (pelle e annessi: peli, unghie, capelli, ecc.). Favorisce la disintossicazione del filtro epatico e ha un effetto epatoprotettore. Serve inoltre all'ossigenazione del cervello e dei tessuti, nell'artrite, nell'allergia e nelle affezioni cutanee.

*Cavolo, rafano, cipolla, aglio, asparagi, porri, lamponi, ravanelli, crescione, spinaci e ortaggi verdi, pesce, carne, uova, peperoni rossi piccanti, cavolini di Bruxelles.*

**Alluminio (Al)** - Normalizza la secrezione di endorfine, aumenta la vitalità cerebrale e nervosa, è un regolatore del sonno senza provocare alcun effetto depressivo o ipnotico e agisce soprattutto nei soggetti “manganese”, gli iperattivi stressati, affaticati, scrupolosi.

**Oro (Au)** - Non è solo un importante oligoelemento antinfettivo, ma può essere utilizzato nei soggetti depressi abbinato a un diatesico. Il suo simbolismo richiama il sole, la luce che al depresso sembra così lontana, immerso com'è nel buio del suo pessimismo.

In relazione agli oligoelementi, la teoria della diatesi oligo-elementare è stata proposta per spiegare come squilibri o carenza di oligoelementi nel corpo possono contribuire a determinate condizioni di salute o disturbi. Si sostiene che una carenza o uno squilibrio in particolari oligoelementi potrebbe aumentare la suscettibilità a determinate malattie o sintomi. Ecco alcune diatesi che possono essere utili nei disturbi e nel mantenere buon funzionamento del sistema nervoso:

**DIATESI I (Allergica o artritica) Manganese (Mn)** - Il soggetto cosiddetto “manganese” è un tipo energico, volitivo, impetuoso, passionale, facile all'esaltazione, fiducioso di sé, nervoso, irritabile, irascibile, bisognoso di attività, con spirito aperto e amante delle novità. È un soggetto che si trova in una situazione biologica costante di stress acuto. È tipica la difficoltà a prendere sonno per via dell'agitazione e dell'euforia serale, è invece lento e faticoso il risveglio al mattino. In questo caso l'oligoelemento Mn è il più adatto per il riequilibrio di terreno.

**DIATESI II (Distonica – Neurovegetativa) Manganese-Cobalto (Mn-Co)** - Il rimedio corrisponde al tipo ansioso, nervoso, emotivo, distonico. Soffre di stanchezza progressiva durante la giornata, più pronunciata a fine pomeriggio. Il sonno è mediocre con continui risvegli durante la notte. Adatto per il soggetto distonico che soffre di cefalee muscolo-tensive, della distonia neurovegetativa, utile per stati ansiosi, attacchi di panico, difficoltà ad addormentarsi e ipereccitabilità.

**DIATESI IV (Anergica) Rame-Oro-Argento (Cu-Au-Ag)** - Caratteristico è lo stato anergico con mancanza di vitalità, possono essere presenti depressione, mancanza di memoria e di concentrazione. La stanchezza è continuata, vi è scarsa auto-difesa fisica e psichica. L'insonnia è importante, possono essere presenti incubi notturni e angoscia. Si utilizza negli stati ansioso-depressivi con marcata astenia.

I minerali principali che svolgono un ruolo importante per il benessere del sistema nervoso includono: il calcio (Ca), il magnesio (Mg), Potassio (K), Ferro (Fe) e il sodio (Na).

**Il calcio (Ca)** non è un oligoelemento, ma considerato un macrominereale. Il calcio è richiesto in quantità significative e rappresenta uno dei minerali più abbondanti nel corpo umano. È essenziale per la salute delle ossa e dei denti, oltre a svolgere un ruolo importante nella trasmissione degli impulsi nervosi, nella contrazione muscolare e in altre molte funzioni biologiche. Nelle cellule nervose, incluse le cellule del cervello, il calcio agisce come un secondo messaggero, partecipando a processi di trasmissione degli impulsi nervosi e di comunicazione tra le cellule. Quando un impulso nervoso raggiunge una sinapsi, il punto in cui due cellule nervose si connettono, il calcio gioca un ruolo chiave nel rilascio dei neurotrasmettitori, le sostanze chimiche che permettono alle cellule nervose di comunicare tra loro. La presenza di calcio all'interno delle cellule nervose è fondamentale per innescare queste risposte e garantire una corretta trasmissione degli impulsi attraverso il sistema nervoso. Il calcio rafforza le facoltà di apprendimento e la

memoria, stabilizza le emozioni, aiuta a superare le paure e permette di uscire dalla confusione. Stimola la crescita intellettuale del soggetto.

*Latticini (Latte, yogurt, formaggi), verdura a foglia verde (cavolo riccio, bietole, spinaci e altre verdure a foglia verde), pesce (sardine e sgombri, in particolare se consumati con le ossa, contengono quantità significative di calcio), tofu, frutta secca (mandorle, semi di sesamo), alcuni cereali e bevande vegetali (latte di soia o di mandorla), arance.*

**Il Ferro (Fe)** è considerato un minerale essenziale o un macrominerale. È essenziale per la produzione di emoglobina, che trasporta l'ossigeno ai tessuti, compreso il sistema nervoso ed è uno dei minerali più importanti per il corpo umano. Il ferro è fondamentale per la crescita e lo sviluppo dei tessuti e gioca un ruolo fondamentale nel normale sviluppo del cervello. La carenza di ferro può causare stanchezza e apatia, influenzando negativamente l'umore e il benessere mentale. Interviene nella formazione dell'emoglobina. I sintomi da carenza sono: stanchezza, pallore, cardiopalmo, soffio cardiaco, unghie fragili, desquamate o striate in senso longitudinale, capelli, peli e pelle fragili, stomatite angolare, mucosa della lingua sottile e arrossata, difficoltà di deglutizione, frequenti disturbi mestruali fino all'amenorrea, disturbi psichici, aumentata suscettibilità alle infezioni.

*Alghie, carni rosse, ortaggi verdi, melassa grezza, tuorlo d'uovo, barbabietole, frutta secca, fegato di maiale e di vitello, pesce, pollame, succo di ciliegia, carne di cavallo, vino rosso, avena, piselli, fagioli, succhi di frutta e verdura, semi di girasole. Una buona ricetta per assumere ferro è quella di bere tutti i giorni, o a giorni alterni, un bicchiere di succo d'arancio con dentro un rosso d'uovo.*

**Magnesio (Mg)** – aiuta nella regolazione delle funzioni neurologiche e nella trasmissione degli impulsi nervosi. Aiuta a ridurre lo stress e l'ansia, promuovendo un effetto rilassante sul sistema nervoso. Interviene nel metabolismo delle proteine e dei glucidi. È antitumorale. A livello biologico stimola la funzione dei macrofagi. Ha inoltre un effetto lassativo, ma svolge il suo ruolo primario nelle patologie cardiovascolari, anche nel dopo-infarto. Le cause della carenza sono dovute alla povertà del suolo per l'uso di prodotti chimici e a diete squilibrate, per esempio quelle dimagranti troppo drastiche. Anche l'alcolismo cronico fa perdere magnesio. Altre cause sono: un'insufficiente assorbimento intestinale (per intossicazione, o tumore dell'apparato digerente, o diarrea cronica, ecc.), eccessive perdite urinarie (per esempio nei trattamenti diuretici), diabete, alimentazione troppo ricca di zuccheri e inoltre l'uso di sostanze tossiche come per esempio la pillola anticoncezionale, il fumo, l'alcool e il caffè. I sintomi sono: ipereccitabilità muscolare, palpitazioni cardiache con pressione toracica, sensazione di morte imminente, angoscia, disturbi digestivi tra cui crampi, giramenti di testa. Contiene l'ipereccitabilità neuromuscolare, corregge gli squilibri neurovegetativi, è un anti-stress.

*Frutta secca oleaginosa (in ordine decrescente: mandorle, nocciole e noci, fichi secchi, datteri, albicocche secche e prugne), rosso d'uovo, frutti di mare. Il latte in polvere è nove volte più ricco di magnesio rispetto a quello liquido (che invece ne è povero). Vi sono poi il germe di grano, i fiocchi d'avena, i cereali integrali e il miele.*

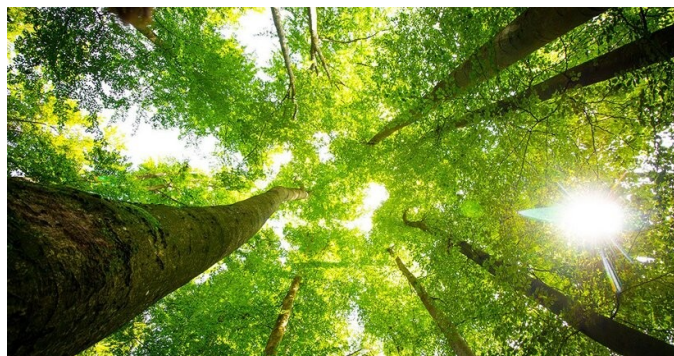
**Sodio (Na) e Potassio (K)** sono minerali essenziali per la generazione e la conduzione degli impulsi nervosi. Il potassio è tra gli elementi più abbondanti nel corpo. È necessario all'equilibrio di tutti gli altri minerali, perché regola la loro concentrazione cellulare. Influenza l'attività muscolare, soprattutto quella del cuore, partecipa con il sodio alla regolazione del pH sanguigno, alle contrazioni muscolari, all'acidificazione delle urine, al metabolismo delle proteine e dei glucidi. I sintomi da carenza sono: fatica intensa, stordimento, stitichezza, atonia muscolare, aritmia cardiaca e crampi, insonnia. La perdita di potassio può essere dovuta all'uso di diuretici, antibiotici, cortisone, a diarree, a un'alimentazione troppo ricca di zuccheri raffinati, a diete iperproteiche. Insieme al suo antagonista, il sodio, contribuisce allo scambio di liquido intracellulare. È importante assumerlo se si hanno problemi di cellulite, perché aiuta a diminuire l'apporto di sale.



*Carni magre, verdura e frutta (avocado, banana, fagioli in particolare), lievito di birra, albicocche e fichi secchi, mandorle, uva secca, datteri, noci, nocciole, semi di girasole. Sebbene in quantità minori, si trova anche in funghi, sardine, patate, tonno, albicocche fresche e mele.*

È importante sapere che il corpo umano è molto complesso e il benessere del sistema nervoso è influenzato da diversi fattori, tra cui l'alimentazione generale, lo stile di vita, l'attività fisica e altri fattori ambientali. È consigliabile adottare un approccio olistico che includa una dieta equilibrata, l'assunzione di vitamine e minerali importanti, l'attività regolare, il controllo dello stress.

## 6. ALTRI METODI PER MIGLIORARE IL BENESSERE DEL SISTEMA NERVOSO



Esistono altri sistemi che aiutano a migliorare la situazione nervosa dell'individuo e con essa la salute in generale. Vediamone alcuni:

1. **Forest therapy.** Gli effetti benefici sulla salute dell'uomo derivanti dal contatto con la natura sono noti da decenni, tanto che in alcuni paesi la Forest Therapy (terapia forestale) ha un ruolo ormai riconosciuto nella prevenzione medica, con risultati in termini psico-fisiologici comprovati scientificamente. La Terapia Forestale è una pratica piuttosto diffusa, di origine giapponese, mediante la quale vengono sfruttati i tanti e preziosi servizi ecosistemici offerti dalle foreste. La terapia forestale (Forest Therapy) e i bagni di bosco (Forest Bathing) sono pratiche nate in Giappone e adottate dal sistema sanitario nipponico come parte integrante dei protocolli di prevenzione delle malattie croniche e tutela della salute pubblica. Essa produce effetti diretti e misurabili sulla sfera psicologica, neurologica, cardiocircolatoria ed immunitaria. I tanti stimoli presenti nella foresta agiscono in modo sinergico, e rivestono un ruolo di incredibile importanza rispetto alla stabilità e sicurezza della vita umana. Aiuta a tenere sotto controllo i livelli di stress, ansia e depressione. Una pratica in grado di abbassare i livelli di adrenalina, contrastare l'iperattività, stimolare il sistema parasimpatico (responsabile del rilassamento), e di ridurre la pressione sanguigna, oltre ad apportare diversi benefici comprovati come: abbassare il livello di cortisolo (ormone dello stress), diminuire la frequenza cardiaca, abbassare la pressione, rilassare la muscolatura e ridurre gli stati infiammatori in caso di malattie croniche.

2. **Passeggiate nella natura.** Le passeggiate lente e rilassate, aiutano enormemente a liberare la mente dalla tensione nervosa accumulata e, se vengono fatte a piedi nudi, portano a ristabilire il contatto con il mondo naturale, in uno scambio energetico salutare sia per l'individuo che per la natura stessa. Inoltre, il contatto visivo con il verde, oppure il contatto fisico con il terreno, le piante, ecc. favoriscono il rilassamento della mente e del corpo.

3. **Training Autogeno.** È una tecnica di rilassamento che può essere acquisita molto facilmente frequentando corsi appositi o semplicemente acquistando un'audiocassetta adatta. Attraverso il rilassamento guidato si riesce a uscire da situazioni di tensione e irritabilità molto forti e, in molti casi, si può vincere l'insonnia stessa. A lungo andare, il training tende a favorire l'instaurarsi di momenti sempre maggiori di serenità.

4. **Lastra di rame, la piramide terapeutica.** Una lastra di rame di quaranta centimetri per quaranta, che serva a scaricare l'ansia e le tensioni nervose. Una volta al giorno, o comunque al bisogno, potete porre la



lastra di fronte a un rubinetto metallico e appoggiare su di essa i vostri piedi nudi, toccando al contempo con entrambe le mani il rubinetto. Questa operazione durerà un minuto e vi servirà a scaricare tutte le tensioni e le negatività accumulate.

5. **Reiki.** Una tecnica sempre più in voga negli ultimi anni e che permette il passaggio di energia dall'universo all'uomo. Si tratta di un metodo che può essere appreso attraverso corsi e che può essere applicato a se stessi o ad altri individui, per ottenere un miglioramento di salute, ma anche un rilassamento molto profondo.

6. **Terapia craniosacrale.** Il sistema craniosacrale prende nome dalle ossa che, insieme alle vertebre, circondano il sistema nervoso centrale, cioè le ossa del cranio e l'osso sacro. Il sistema nervoso centrale formato da cervello e dal midollo spinale sono ricoperti da un involucro, nel quale circola il liquido cerebrospinale detto "liquor". Nella struttura osteomuscolare, la malattia in generale produce contratture che determinano una variazione del ritmo craniosacrale. Pertanto, il trattamento cranio-sacrale, che fa parte delle tecniche terapeutiche di contatto "dolci" e non invasive, che stimolano i meccanismi naturali di guarigione, è particolarmente indicato per dolori cervicali, dolori alla schiena, all'apparato locomotorie ed articolazioni, mal di testa, condizioni di stress, problemi della mandibola, ecc.

7. **Manipolazioni corporee.** Quella più conosciuta è senz'altro il massaggio, è la più antica forma di terapia fisica, utilizzata da millenni da numerose civiltà. Utile per alleviare dolori, decontrarre la muscolatura e produrre un effetto de-faticante. Esistono diversi tipi di massaggio, con differenti finalità: distensivi, anti - dolore, muscolari, drenanti, anti - cellulite, rilassanti, ecc.

### III. KUNDALINI YOGA COME STRUMENTO DI STIMOLAZIONE DELL'AUTOGUARIGIONE DEL SISTEMA NERVOSO

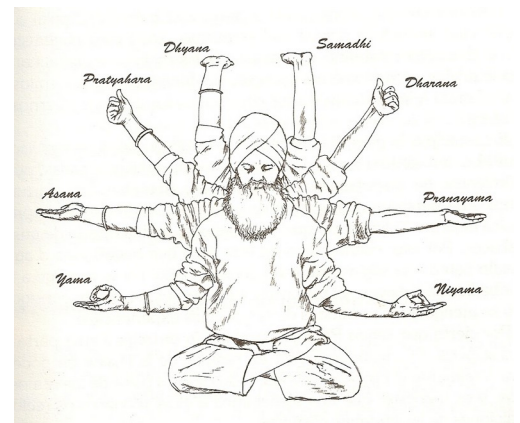
#### 1. FONDAMENTI DELLO YOGA KUNDALINI

Le persone non hanno una comprensione di base dello yoga. Alcuni pensano che lo yoga sia una religione. Altri che siano gli esercizi fisici per la vitalità e il benessere. Altri ancora che sia soltanto un strumento per promuovere la personalità.

La radice etimologica della parola “yoga” deriva dal sanscrito yui. Il sanscrito è una lingua dotta, nella quale è redatta la maggior parte dei testi religiosi antichi. “Yui” significa: “legare”, “soggiogare”, “collegare”, “unire”. Questo concetto ha un corrispondente nella lingua italiana: “giogo”, una parola che oggi non viene quasi più utilizzata, che indica i finimenti per attaccare o per legare gli animali da traino a un carro. Questa termine sembra essere vicino anche alla parola turca “yool”, utilizzata per definire una “via” o un “sentiero”. Il nome stesso di questa disciplina ci rivela pertanto di che cosa si tratta. Lo yoga è la via per ritrovare il legame e l'unione dell'uomo con la sua origine divina<sup>23</sup>. Yoga è dominare le modificazioni mentali, conoscere se stessi. Lo yoga è la scienza che insegna il metodo di unire lo Spirito umano con Dio, è la scienza sacra.

Quando parliamo dello yoga è importante parlare di Patanjali. I Sutra di Patanjali sono la base per la pratica dello yoga. Le affermazioni essenziali del sistema yoga in 195 aforismi (sutra), condivisi in 4 sezioni e indicano una via pratica per liberarsi da auto-illusione. La via di liberazione di Patanjali viene definita “fiore a otto petali dello yoga” o “ottuplice yoga”. Lo yoga “è il controllo delle onde – pensiero della mente”<sup>24</sup>, disimparando la falsa identificazione delle onde – pensiero con il senso dell'ego, questo processo comporta una trasformazione completa del carattere, cioè il rinnovamento della mente.

Le otto parti dello yoga sono: le varie forme di astensione dal male (yama), le varie osservanze (niyama), posizioni (asana), controllo del prana (pranayama), ritiro della mente dagli oggetti dei sensi (pratyahara), concentrazione (dharana), meditazione (dhyana), assorbimento nell'Atman (samadhi)<sup>25</sup>. Le otto parti dello yoga si può illustrare come un albero, l'albero dello yoga: la radice dell'albero dello yoga si chiama yama (non violenza, sincerità, liberazione dall'avidità,



controllo della brama sessuale, liberazione dal desiderio di possedere al di là delle proprie necessità. “L'osservanza di yama disciplina i cinque organi dell'azione che sono: le braccia, le gambe, la bocca, gli organi procreativi, e gli organi escretori<sup>26</sup>. Poi viene il tronco, che si paragona ai principi del Niyama (pulizia, appagamento, ardore, studio di se stessi, abbandono). Questi cinque principi di niyama controllano gli organi della percezione: gli occhi, le orecchie, il naso, le labbra e la pelle.

Dal tronco dell'albero si dipartono diversi rami che sono gli asana, ovvero le varie posture che fanno sì che le funzioni fisiche e psicologiche del corpo siano in armonia



23 Lothar – Ruediger Luetge, “Il risveglio della Kundalini”, p. 23

24 Swami Prabhavananda e Christopher Isherwood, “Aforismi Yoga di Patanjali, alla ricerca di Dio”, pag. 12

25 Swami Prabhavananda e Christopher Isherwood, “Aforismi Yoga di Patanjali, alla ricerca di Dio”, pag. 98

26 B.K.S. Iyengar, “L'albero dello yoga”, p.17 - 18

con il modello psicologico della disciplina yoga. Dai rami crescono le foglie la cui interazione con l'aria fornisce energia a tutto l'albero. Le foglie, che convogliano dentro l'aria esterna e la portano a contatto con le parti più interne dell'albero, corrispondono al pranayama, la scienza del respiro, che unisce il macrocosmo al microcosmo e vicenda (i nostri polmoni visti al contrario danno l'immagine di un albero). Attraverso il pranayama, il sistema respiratorio e il sistema circolatorio raggiungono uno stato di armonia. Nelle pratiche di Yoga, il pranayama è lo stimolo con cui si risveglia il "potere del serpente", il pranayama purifica il circuito nervoso.

La corteccia, corrisponde al pathyahara, che consiste nello spostamento verso l'interno dei sensi della pelle al profondo dell'essere. L'albero se non avesse la corteccia (il rivestimento protettivo), l'albero sarebbe divorato dai vermi e la linfa non potesse fluire all'interno tra le foglie e la radice. La dharana (concentrazione) è come la linfa dell'albero, il succo che focalizza l'attenzione al centro dell'essere umano e che porta l'energia in questo viaggio spirituale. Dice lo Yoga-Sara-Sangraha: "Le prime cinque membra dello Yoga, dallo yama al pratyahara, sono destinate al controllo del corpo, del prana e dei sensi, le altre tre membra, la dharana, il dhyana e il samadhi al controllo del citta (coscienza)"<sup>27</sup>.

Il fluido dell'albero o linfa unisce l'estremità della foglia all'estremità della radice. Il raggiungimento di questa unione dell'essere dall'esterno all'interno, dove colui che osserva e colui che è osservato sono tutt'uno, si ottiene con la meditazione. Quando l'albero è sano e c'è molta energia, allora sbocciano i fiori. Quindi dhyana, la meditazione, è il fiore dell'albero dello yoga<sup>28</sup>. Quando il fiore si trasforma in frutto, questo si chiama samadhi (l'essenza dell'albero si trova nel frutto, così l'essenza della pratica dello yoga è la risposta nella libertà, l'equilibrio, l'armonia e la beatitudine del samadhi, dove il corpo, la mente e l'anima sono un tutt'uno armonico e si fondono con lo Spirito Universale<sup>29</sup>. Privata dal aspetto mistico e magico con cui alcuni scrittori di Yoga cercano di rivestire queste pratiche, la dharana è una semplice concentrazione su una certa regione adatta del corpo o su qualche oggetto, con un contenuto mentale relativo a un aspetto della Divinità. Il dhyana è una concentrazione più profonda che persiste per un periodo di tempo maggiore e il samadhi è l'assorbimento della mente mutevole nella contemplazione del Sè. Da un punto di vista razionale, le pratiche della dharana e del dhyana, come sono esposte nello Yoga – Sutra e in altri testi antichi, non hanno in sé niente di "mistico" o "magico".

I nostri primi cinque insegnanti sono i cinque elementi/ tattva. I tattva sono cinque essenze del nostro corpo: etere (Akasha), aria (Vayu) o prana, fuoco (Agni) o sangue di vita, acqua (Apas), che rappresenta il settanta per cento di noi, infine, terra (Pritvi).

Nello yoga distinguiamo un gran numero di forme e di nomi diversi, eppure tutte scaturiscono da una filosofia comune e hanno la medesima meta: comprendere che Dio è il nucleo della propria essenza. Le più importanti discipline yoga praticate oggi sono: Bhakti Yoga (la via della devozione), Karma Yoga (la via dell'azione disinteressata), Jnana Yoga (la via della conoscenza), Raja Yoga (la via "Regale"), Hatha Yoga, Laya Yoga e Kundalini Yoga.

Le sacre tecnologie del Kundalini Yoga e della meditazione fanno parte della tradizione tantrica e sono state praticate nei monasteri di India, Tibet e Nepal per migliaia di anni. Per millenni gli insegnamenti sono stati impartiti solo a pochi eletti e tramandati oralmente dal guru allo studente. Questa conoscenza è rimasta segreta fino a che Yogi Bhajan, un maestro che è stato capace di ricevere e trasmettere questa informazione, l'ha portata in Occidente nel 1969. Lo yoga Kundalini è lo yoga della consapevolezza, è una disciplina spirituale che non può



27 Gopi Krishna, "Il segreto dello Yoga Kundalini", p. 90

28 B.K.S. Iyengar, "L'albero dello yoga", p.18

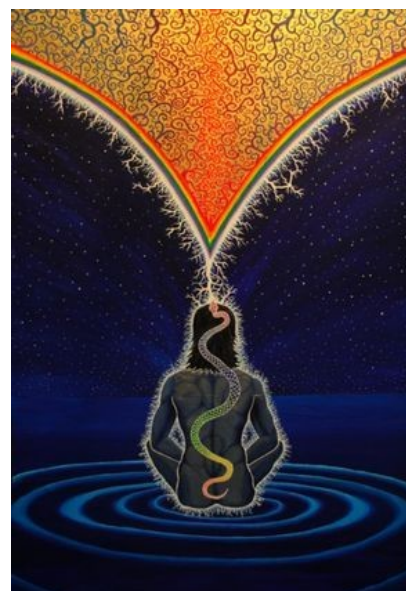
29 Idem, p.18

essere praticata senza un maestro. Non è necessario che questo maestro sia presente fisicamente durante i esercizi. Per creare un legame creativo con il Maestro del Kundalini Yoga, Yogi Bhajan, è fondamentale che uno studente si “sincronizza” sul suo flusso energetico utilizzando l’Adi Mantra<sup>30</sup>.

Lo yoga è sempre una disciplina olistica, che plasma ogni aspetto della nostra vita, anche il Kundalini Yoga non fa eccezione. Al contrario: ancor più che in molti altri tipi di yoga, si accentua qui la visione olistica dell’uomo. Tutti i piani del suo essere consapevole in senso yogico conferisce energia e forza, che si esprimono nella vita quotidiana e sono indispensabili come preparazione alla meditazione.

Secondo la filosofia tantrica L’uomo ha due poli: il primo, detto Shiva, si trova in alto sulla testa, rigido, freddo, immobile, eterno osservatore. Invece il secondo polo si trova dalla parte opposta, dove ci sono gli organi genitali e l’ano (Primo chakra Muladhara). Tale polo si chiama Shakti, la forza creatrice, calda, mutevole, vitale e privo di coscienza. L’unione di Shiva e Shakti si può realizzare mediante la Kundalini (il nervo dell’anima), cioè una forma particolare dell’energia umana, che deve essere risvegliata. Fin dall’alba della creazione, i tantrici e gli yogi hanno realizzato che in corpo fisico vi è una forza potenziale. Non è psicologica, filosofica o trascendentale, è una forza dinamica potenziale nel corpo materiale e si chiama kundalini. La kundalini è la più grande scoperta del Tantra e dello Yoga. Kundal significa cerchio o anello e Kundalini è un termine poetico che designa il “ricciole dei capelli dell’amato”. A volte significa anche la forza del serpente poiché riposa ai piedi della colonna vertebrale come un serpente addormentato avvolto per tre giri e mezzo. Questa è la credenza tradizionale ma non è stata capita in modo corretto. La parola kundalini effettivamente deriva da *kunda*, che significa “un luogo molto profondo, una buca o una cavità”. Un fuoco che viene usato durante le cerimonie di iniziazione viene acceso in una cavità chiamata kunda. Similmente, il posto dove si brucia un cadavere è detto kunda. Kunda si riferisce alla cavità in cui risiede il cervello, somigliante a un serpente addormentato, avvolto a spirale. Il significato delle tre spire e mezzo del serpente è il seguente: “le tre spire rappresentano i tre matra di Om, che si riferiscono al passato, presente e futuro, ai tre guna: tamas, rajas e sattwa, ai tre stati della coscienza: veglia, sonno e sogno, ai tre tipi di esperienza: soggettiva, sensoriale e assenza di esperienza. La mezza spira rappresenta lo stato di trascendenza, dove non vi è né veglia, né sonno, né sogno. Così le tre spire e mezzo significano l’esperienza totale dell’universo e l’esperienza della trascendenza”<sup>31</sup>. Il risveglio della kundalini e la sua unione con Shiva sono connessi con tutto il cervello. Qualsiasi cosa sappiamo, pensiamo o facciamo proviene da un decimo del cervello. Gli altri nove decimi, che stanno nella zona frontale del cervello, sono conosciuti come il cervello inattivo o dormiente. Sono semplicemente inattive perché non c’è energia.

Kundalini è l’energia che dal polo inferiore, dominio della natura, può assurgere a quello superiore della coscienza per realizzare il legame, “le nozze cosmiche”. La Kundalini, una volta risvegliata, diviene “la forza creatrice della consapevolezza”, che nella sua essenza contiene entrambi i poli, Shiva e Shakti<sup>32</sup>. Quando la kundalini si è appena risvegliata e l’uomo non è in grado di dominarla, si chiama Kali, quando riesce a dominarla e in grado di utilizzarla a scopi benefici, allora di chiama Durga. “Tra un essere umano e Dio c’è una porta aperta e la chiave di questa porta è chiamata Kundalini”<sup>33</sup>. Il risveglio di Kundalini Shakti e la Sua unione col Signore Shiva produce lo stato di Samadhi (unione) e di Anubhava (esperienza) spirituale. È Lei che dà la Coscienza o Jnana, perché questa è Lei stessa. La stessa Kundalini,



30 ADI MANTRA: “Ong namo guru dev namo” Mi inchino alla sottile saggezza divina, l’insegnante divino interiore.

31 Swami Satyananda Saraswati, “Kundalini Tantra”, p. 17-18

32 Satya Singh, “Kundalini Yoga”, p. 10

33 Yogi Bhajan, “Siate dieci volte migliori di me”, p. 40

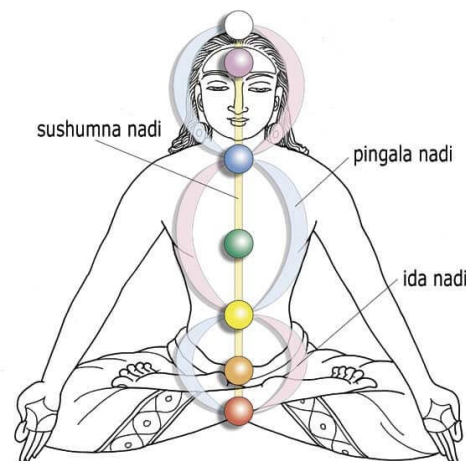


quando risvegliata dagli yogi, consegue per loro l'illuminazione (Jnana)<sup>34</sup>. La sede della kundalini è una piccola ghiandola alla base della colonna vertebrale. Con l'evoluzione delle forze naturali nell'uomo, questa ghiandola è ora arrivata a un punto in cui l'uomo può farla esplodere. Nei testi tantrici la kundalini è percepita come forza o energia primaria. Utilizzando la terminologia della moderna psicologia può essere chiamata "inconscio dell'uomo". Secondo C.G. Jung "attivare l'inconscio significa risvegliare il divino, la devi, Kundalini, significa dare inizio allo sviluppo del sovra – personale all'interno dell'individuo per accendere la luce degli dei: Kundalini, che dev'essere risvegliata nel dormiente mondo muladhara, è il sovraperonale il non – Io, la totalità della psiche, e soltanto grazie a lei possiamo raggiungere i cakra più alti in senso metafisico e cosmico"<sup>35</sup>.

Naturalmente ci sono tantissimo modi diversi per raggiungere questo scopo, ma lo Yoga Kundalini mira in modo particolare a risvegliare questa energia e pertanto racchiude in sé tutte le attività che agiscono sulla coscienza. È un sistema completo che integra il movimento, la respirazione, la postura, le posizioni delle mani (mudra) e la vibrazione di suoni sacri (mantra). Il Kundalini Yoga comprende la totalità delle discipline yogiche del Bhakti Yoga, Karma Yoga, Raja Yoga, Mantra Yoga e dell'Jnana Yoga. Il modo più veloce per stabilire una relazione allineata tra corpo, mente e anima.

Le nadi non sono nervi, ma piuttosto dei canali per il flusso della conoscenza, il significato letterale di nadi è flusso. Le nadi sono i canali astrali fatti di materia astrale che portano le correnti psichiche. Il termine sanscrito "nadi" viene dalla radice "nad", che significa "movimento". È attraverso questi nadi (sukshma, passaggi sottili) che si muove o fluisce la forza vitale o corrente pranica<sup>36</sup>. Esattamente come le forze positiva e negativa della corrente elettrica scorrono attraverso circuiti complessi, allo stesso modo prana Shakti (Forza vitale) e manas shakti (forza mentale) scorrono attraverso ogni parte del nostro corpo lungo queste nadi<sup>37</sup>.

Il corpo è pieno di nadi che non possono essere contati, ma diversi autori specificano il numero delle nadi differentemente, da 72.000 a 350.000. tra tutte queste nadi ve ne sono dieci principali e, tra queste dieci, tre sono le più importanti perché controllano il flusso del prana e della coscienza nelle altre nadi del corpo. Kundalini, quando destata, passerà attraverso la sushumna nadi, e questo sarà possibile solo se le nadi sono pure. Perciò, il primo passo nel Kundalini Yoga è la purificazione delle nadi. Le più importanti nadi sono: Ida, Pingala e Sushumna. Sushumna è la più alta e la più ricercata dagli yogi. La sushumna nadi passa attraverso la cavità cilindrica della colonna vertebrale, mentre Ida è sul lato sinistro (termina alla narice sinistra e porta l'energia del raffreddamento, dell'immaginazione, del rilassamento, l'energia apanica) che controlla tutti i processi mentali. Pingala sul lato destro (termina alla narice destra e porta l'energia focalizzata, orientata all'azione, alla risposta, l'energia pranica) che controlla tutti i processi vitali. Queste due nadi si riuniscono a Shushmana nel punto del terzo occhio.



Il kundalini yoga veda l'uomo come un essere dotato di più strati, di diversi corpi (10 Corpi). Il corpo materiale è circondato da una serie di corpi energetici differenti, come da una serie di bucce, sempre più raffinati mano a mano che si procede di livelli e che assumono forme puramente spirituali o ideali. L'esistenza materiale non è nient'altro che lo stato inferiore dell'uomo, il livello di maggiore condensazione<sup>38</sup>. I dieci corpi sono dieci aspetti dell'essere umano considerato nella sua totalità corpo, mente e anima, sono dieci strati di consapevolezza.

34 Swami Sivananda, "Kundalini Yoga", p. 35

35 Carl Gustav Jung, "La psicologia del Kundalini – Yoga", p. 114-115

36 Swami Sivananda, "Kundalini Yoga", pag. 51

37 Swami Satyananda Saraswati, Kundalini Tantra, p.24

38 Lothar – Ruediger Luetge, "Il risveglio della Kundalini", p. 37



La Numerologia tantrica ha le sue radici negli antichi insegnamenti tantrici e yogici e descrive le dieci “emanazioni” della psiche umana: il corpo Animico, la mente Negativa, La mente Positiva, la mente Neutra, il corpo fisico, la linea d’arco, il corpo aurico, il corpo pranico, il corpo sottile e il corpo radiante.

Lo yoga Kundalini ci insegna che attraverso la consapevolezza dei Dieci Corpi possiamo realizzare la nostra crescita interiore, la nostra connessione con noi stessi e con l’infinito. Ogni corpo ha una corrispondenza con il chakra, es. il primo corpo è il corpo Animico – Corpo dell’Anima - il corpo spirituale ha una corrispondenza con il primo chakra, la zona da cui ascende la Kundalini, tutta la forza creativa, il “seme” è contenuto nel primo chakra ed esso contiene l’energia nucleare di base dell’essere umano: il potere dell’Anima<sup>39</sup>.

I tre corpi mentali sono: La mente negativa (o protettiva), la mente positiva (o espansiva) e la mente Neutra (o meditativa). La mente ha queste tre montature. Una è la sua negatività che vi dà il diritto di vita. L’altra è la positività che vi darà il diritto del concetto, della concezione che è la base per ogni giorno produttivo, e poi c’è la mente neutra che vi dà il valore del giudizio<sup>40</sup>. Questi tre corpi mentali hanno la corrispondenza nel 2,3,4 chakra.

Altri corpi sono: il quinto Corpo è il corpo fisico e corrisponde al chakra della gola, il sesto corpo è la Linea d’Arco, che va da un lobo dell’orecchio all’altro, sopra la fronte (nelle donne ce n’è una seconda che va da seno all’altro – serve a proteggere il bambino durante i suoi primi tre anni di vita). È il punto di equilibrio tra il regno fisico e il regno cosmico.

Il settimo corpo è l’aura “Piattaforma di Elevazione” o il campo elettromagnetico che circonda il corpo. Parte dal “decimo Cancellone” il chakra della corona che è aperto alla nascita e che si chiude crescendo. L’ottavo Corpo è il Corpo Pranico. Il corpo pranico è parzialmente visibile con l’ausilio di una cosiddetta fotografia Kirlian e può essere precipitato dalle persone particolarmente dotate. Attraverso il respiro porta la forza vitale e l’energia nel corpo. Un suo corretto flusso all’interno del corpo garantisce salute fisica, mentale e spirituale. Il prana è ogni forma di energia che consente di rigenerarsi e riattivare le proprie risorse energetiche e può essere assimilato in diversi modi: mangiando, bevendo, esponendosi al sole, ma soprattutto inspirando. Oltre al prana – l’energia che entra – è necessario lasciare uscire le energie di scarto, dette apana, attraverso l’espiazione o ogni altra forma di eliminazione fisica e/o emotiva, perché l’equilibrio tra prana e apana è fondamentale per la salute.

Il nono Corpo è il Corpo Sottile è l’involucro che avvolge l’anima come la buccia di un uovo “l’uovo cosmico”. Il corpo sottile consente all’anima di avere una sua identità e di distinguersi dall’infinito da cui proviene. Questo Corpo accompagna l’Anima al momento della morte fisica al suo luogo di origine, all’infinito. Questo corpo è immagazzina al suo interno tutto che l’anima ha vissuto durante la vita: le relazioni, le esperienze ecc.

Il decimo Corpo è il Corpo Radiante è la parte più esterna dal campo magnetico e si estende in raggi di luce con un potente flusso di prana nel campo magnetico universale. Il 10° Corpo è chiamato anche “Uno Più”. È “uno”, il numero dell’Anima, più la radianza. La mia luce è la tua luce<sup>41</sup>. Il decimo corpo è come una gloriosa sfera radiante di luce, che si estende per tre metri in ogni direzione, una sfera dorata, brillante che protegge dalla negatività. L’Indicessimo Corpo, il corpo virtuale o undicesima incarnazione (“Infinità”) in realtà non è né un corpo fisico né un corpo energetico, è l’equilibrio o squilibrio di dieci corpi.

L’undici rappresenta la corrente di suono, la fonte dell’Infinità dalla quale si originano tutti i mantra. Yogi Bhajan dice: “Quando Dio e l’umano in voi sono in armonia parallela, allora siete un 11. non avete dualismo ma una visione divina e la verità scorre in voi. Non dovete trovare nient’altro al di fuori. Tutti i gioielli sono in voi: siete ricchi dentro, avete soddisfazioni e felicità”<sup>42</sup>.

39 Guruchander Khalsa Kirn Khalsa, “Numerologia Tantrica. Create il Vostro Destino”, p. 23 - 27

40 Yogi Bhajan, “La mente e i suoi itighi”, p. 131

41 Guruchander Khalsa Kirn Khalsa, “numerologia Tantrica. Create il Vostro Destino”, p. 84

42 L’insegnane dell’era dell’acquario, pag. 207

## PRANAYAMA

Il respiro è uno strumento fondamentale per uno studente di Kundalini Yoga. Con il termine pranayama (prana – energia vitale, ayama – estensione) si indica i metodi usati per incrementare l'energia nel corpo e rinfrescare la mente, eliminare la flemma e aumentare il controllo sui sensi e sugli stati d'animo<sup>43</sup>.

Il respiro e la Parola interagiscono per creare la matrice della nostra vita e della nostra consapevolezza, sono intimamente intrecciati, perché rappresentano la base da cui tutto comincia, dando la forma e direzione alla vita di ognuno. Il respiro è la chiave per controllare la mente, perché la mente segue il respiro. La mente non può operare senza l'aiuto del prana, per questo controllo del prana significa controllo della mente. Il respiro viene dall'anima, Dio è prana (Vita), il nostro legame con Dio è Prana ed un uomo che vive per grazia di Prana è chiamato Prani. Prana arriva attraverso l'aria (non è l'ossigeno, come pensano tanti), prana è "il cibo per l'anima". Il prana è la somma totale di tutta l'energia manifesta nell'universo. È la forza vitale o sukshma. Il respiro è la manifestazione esterna del prana.

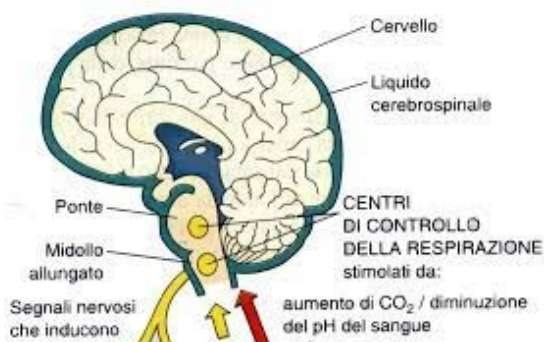
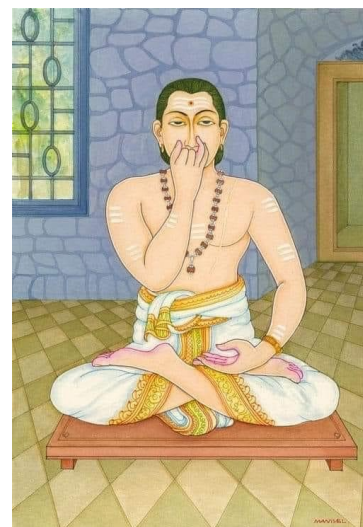
Il respiro è il veicolo (pavan) del Prana. Per reverenza al respiro, il Guru ha detto "Pavan Guru". La guida, l'insegnante che ha il diritto di darti tutto quello di cui hai bisogno sul pianeta, è il respiro<sup>44</sup>. Il respiro è la nostra guida, il nostro saggio ed attraverso il respiro ci arriva tutta la conoscenza di cui abbiamo bisogno. Cominciate a respirare consapevolmente e avrete tutte le risposte. Respirate consapevolmente: ispirate consapevolmente, espirate consapevolmente, e avrete tutte le risposte. Fino a che respirerete inconsapevolmente, vivrete inconsapevolmente<sup>45</sup>. La respirazione consapevole è anche chiamata la respirazione meccanica ed è l'elemento principale per rafforzare e utilizzare la propria vitalità.

Sappiamo che il nostro modo di respirare, così come succede per la postura, è strettamente correlato ai nostri stati emotivi e psicologici. Ad esempio in una condizione di tranquillità e di calma mentale il respiro rallenta naturalmente e diventa più regolare (prevale l'attività parasimpatica); al contrario quando ci troviamo a vivere momenti di agitazione o di ansia, il ritmo del respiro tende ad accelerare e a diventare irregolare (maggiore attività simpatica).

Lo yoga ci insegna da sempre che, come la mente e gli stati emotivi, possono influenzare il respiro, così attraverso il controllo volontario del respiro possiamo in qualche modo dominare la mente.

I principali effetti del rilassamento profondo e delle respirazioni Yoga si producono nel Sistema Nervoso Vegetativo, attivando l'attività del parasimpatico e agendo in particolare in una parte del Sistema Nervoso Vegetativo chiamata Centro Respiratorio, alla base del cervello sotto gli emisferi cerebrali.

Il Centro Respiratorio comanda la velocità e la profondità dell'inspirazione ed espirazione e il suo scopo è di adattare la respirazione in funzione delle circostanze esterne ed interne. Ogni modificazione del mondo esterno segnalato dai sensi, ogni cambiamento psicologico, ogni cambiamento emozionale, ogni cambiamento fisiologico/organico trova istantaneamente la sua eco nel Centro Respiratorio che reagisce per adattare il comportamento respiratorio alla situazione precisa.



43 Max Gandossi, Silvia Romani, "Guida per preparare le lezioni di Hatha Yoga", p. 88

44 KRI, Prana, Prani Pranayama. Le tecniche di respirazione del Kundalini Yoga.", p. 13

45 Idem, p-13

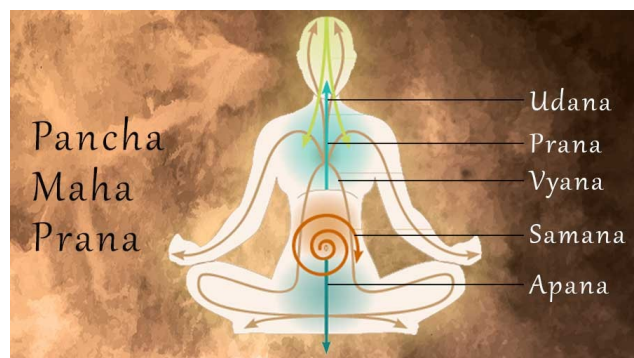
Il respiro è regolato da gruppi di neuroni che funzionano indipendentemente dal controllo della volontà del soggetto e che sono localizzati nel Centro Respiratorio in una struttura del cervello che si chiama tronco dell'encefalo, sotto gli emisferi cerebrali.

Il Centro Respiratorio fa parte del midollo allungato, Sistema nervoso centrale, il che gli conferisce una posizione privilegiata ed unica perché si trova in collegamento diretto con l'insieme delle informazioni del Sistema Nervoso generale: è in relazione con tutti i centri del midollo allungato compreso l'ipotalamo, quindi poi con il sistema simpatico e con il nervo vago (parasimpatico) nonché con i livelli cerebrali corticali.

Ora il "segreto" dello Yoga in relazione con il Centro Respiratorio è che quest'ultimo funziona ovviamente in maniera autonoma come gli altri centri neurovegetativi, ma modificando e controllando coscientemente la respirazione è possibile influenzare o comandare direttamente il Centro Respiratorio, che risuona direttamente sul nervo vago (parasimpatico), andando così ad inserire l'io cosciente nelle funzioni neurovegetative.

La respirazione è l'unica funzione autonoma che dal punto di vista fisiologico e psichico unisce i campi dell'attività psico/fisica inconsciente o involontaria a quella cosciente o volontaria. Se ci è impossibile volontariamente dare ordini diretti al fegato, allo stomaco, alla milza o al cuore, ecc. al contrario è possibile imparare a controllare e modificare a piacimento la respirazione.

Il pranayama è la scienza del respiro, il controllo del respiro. Solo il pranayama ci può dare la consapevolezza, cioè un rapporto consapevole con la Coscienza Divina. La sede del prana è il cuore. Il prana è uno, ma ha molte funzioni da svolgere. Quindi prende cinque nomi (Vayu o "arie), secondo le diverse funzioni che compie, cioè: prana, apana, samana, udana e vyana. Questi occupano certi posti nel corpo, secondo le diverse funzioni che compiono<sup>46</sup>. I cinque principali vayu sono: Il prana (4° Chakra), nella regione toracica, legato al respiro e all'attrarre nuova energia nel corpo, l'apana (1° Chakra), nell'area al di sotto dell'ombelico, regola le funzioni legate all'eliminazione; il samana (3° Chakra), nella regione tra il diaframma toracico e l'ombelico, regola la digestione, il discernimento, e l'assimilazione; l'uddiyana (5° e 6° Chakra) opera dalla laringe in su verso la testa e regola la parola, la proiezione, la capacità mentale, e la memoria; e il vyana (2° Chakra) che pervade il corpo intero e distribuisce l'energia in ogni cellula. La chiave per una buona salute fisica e mentale è mantenere o prana vayu in equilibrio, che fluiscono e funzionali<sup>47</sup>.



Tre di questi cinque vayu sono particolarmente per noi i più importanti (prana, uddiyana e apana). "La forza che vi dà la vita è detta prana. La forza che vi mantiene è detta uddiyana. La forza che rappresenta la vostra facoltà d'eliminazione e detta apana. Allora queste forze sono i vayu principali, potenti correnti d'aria. Uddiyana è legato al vostro sistema nervoso. Prana vi dà energia e apana elimina ciò di cui non avete più bisogno. Queste tre sono automatiche e potete controllarle consapevolmente se siete sufficientemente consapevoli"<sup>48</sup>.

Il pranayama non è solo un esercizio di respirazione o un mezzo per far crescere il livello di prana nel corpo, è un metodo potente per creare il fuoco yogico che riscalda la kundalini e la risveglia. Quando il pranayama viene praticato correttamente, la mente viene dominata automaticamente.

46 Swami Sivananda, "Kundalini Yoga", p. 95

47 KRI, Prana, Prani Pranayama. Le tecniche di respirazione del Kundalini Yoga.", p. 17

48 KRI, Prana, Prani Pranayama. Le tecniche di respirazione del Kundalini Yoga.", p. 17

## RITMO RESPIRATORIO NORMALE



15/20 RESPIRI AL MINUTO  
(Respirazione superficiale)

8 RESPIRI AL MINUTO  
(inspirazione + espirazione)

La mente inizia a calmarsi

4 RESPIRI AL MINUTO  
(inspirazione + espirazione)

Processo meditativo, capacità di ascolto, calma e controllo

I benefici di una corretta respirazione sono:

- 1) miglioramento dello stato fisico: eliminazione delle sostanze tossiche, purificatrice, ossigenazione del corpo e del cervello, espande la capacità polmonare e aumento dell'energia;
- 2) miglioramento dello stato emotivo: rilassa e calma la mente, riequilibrio dello stato emotivo (riequilibrio degli emisferi cerebrali), rompe gli schemi abitudinali (schemi subconsci), combatte le dipendenze.

Mircea Eliade nel libro “Yoga, immortalità e libertà”, si sofferma su alcuni effetti prodotti dal pranayama, è degna d'attenzione. Gli asceti indiani riconoscono quattro modalità di coscienza (oltre allo stato estatico): la coscienza diurna, la coscienza del sonno con sogni, la coscienza del sonno senza sogni e la coscienza catalettica. Per mezzo del pranayama, prolungando progressivamente l'inspirazione e l'espirazione (la meta della pratica è di permettere che passi un intervallo più lungo possibile tra i due momenti della respirazione), lo Yogi può quindi penetrare in tutte le modalità della coscienza. Il termine “coscienza catalettica” significa lo stato di autoconoscenza o illuminazione in cui si comprende l'identità dell'Atman e Brahman, Jiva o Isvara e lo stato nella forma più elevata del samadhi. Tamas e rajas costituiscono la copertura o velo. Questo velo è rimosso dalla pratica del pranayama. Dopo che il velo è rimosso, viene realizzata la vera natura dell'anima. Non c'è azione più purificatrice più grande del pranayama.

Il pranayama può essere eseguito in vari modi. Nello Yoga - Sutra si distinguono tre fasi del processo. La prima è puraka, l'inspirazione fatta chiudendo una delle narici con il pollice e l'indice. Il kumbhaka, o fase di ritenzione, in cui l'aria inspirata è trattenuta all'interno per un certo periodo di tempo. Questa fase è seguita dal recaka, espirazione attraverso l'altra narice. queste tre fasi formano un pranayama. Il processo è ripetuto inspirando di nuovo con la stessa narice da cui si è espirato, oppure con quella che ha inspirato inizialmente. La durata di ciascuna fase viene regolata e per potenziare i effetti della pratica si abbina al respiro la vibrazione mentale di un mantra (la sillaba mistica Om o un qualsiasi altro mantra, nel Kundalini Yoga spesso usiamo il mantra Sat Nam) oppure contando il tempo con le dita dell'altra mano. Una forma di pranayama si fa trattenendo la respirazione dopo l'espirazione per un certo periodo di tempo prima di inspirare nuovamente. La durata di ciascuna fase può essere uguale o diversa, tutto dipende su quale aspetto vogliamo lavorare.

La respirazione che aiuta a rilassarsi, eccellente prima di andare a letto per lasciar andare le preoccupazioni sono: inspirazione dalla narice sinistra (stimola la capacità del cervello a resettare i pensieri e gli stati emotivi) ed espirazione dalla narice destra (rilassa i calcoli mentali e le preoccupazioni).

I bandha è un termine sanscrito specifico dello yoga che vuol dire “legame”, “unire insieme”, ed esprime l'azione di fissaggio posturale delle energie dei chakra, sia a livello fisiologico che sottile. I bandha, detti anche “chiusure”, possono essere considerati come allineamenti della colonna vertebrale <sup>49</sup>. nella

49 Guru Rattana e Ann Marie Maxwell, “L'evoluzione a un mondo centrato sul cuore con il Kundalini Yoga e la meditazione, p.



tecnologia yogica, la si usa per indicare delle specifiche chiusure o contrazioni fisiche volontarie che coinvolgono determinati gruppi di muscoli e tendini e servono a canalizzare e utilizzare nel modo corretto e ottimale il respiro e l'energia pranica a esso collegata. Nel Kundalini Yoga i bandha sono molto importanti sia nel controllo del respiro, o pranayama, che nelle specifiche posizioni (asana) e meditazioni. I quattro bandha principali sono: la chiusura del collo, o Jalandhara Bandha; la chiusura del diaframma, o Uddiyana Bandha; la chiusura della radice, o Mulabhandha (che riguarda l'area attorno al pavimento pelvico e il basso addome) e la quarta è la grande chiusura, o Mahabhandha che è composta delle prime tre. I tre bandha possiamo associarli a dei chakra e ai tre cancelli, cioè: il primo cancello - il nodo di Brahman (primo chakra), il secondo cancello - il nodo di Vishnu (chakra del cuore) e terzo cancello - nodo di Shiva (nel punto tra sopracciglia), i bandha del corpo sono importanti per sbloccare questi tre cancelli.

Le principali tecniche di respirazione (e Pranayama) sono: il respiro di fuoco, la respirazione lenta - profonda, il respiro a narici alternate (nadi Sodhan), respiro con la narice sinistra o destra, respiro del cannone, respiro segmentato, respiro del leone, respiro sibilante, Sitali Pranayam, Sitkari Pranayam, Vatskar Pranayam ecc.

## **PRANAYAMA PER IL SISTEMA NERVOSO**

### **RESPIRO DI FUOCO** (Stimola il sistema nervoso parasimpatico)

Questa tecnica di respirazione si chiama così perché ha un'azione diretta sul terzo chakra, a cui è collegato l'elemento fuoco, e infatti il movimento a pompa che di base lo caratterizza è focalizzato proprio nella zona del diaframma. Il respiro di fuoco è una respirazione addominale rapida e vigorosa, generalmente fatta dal naso (in alcuni casi, solo quando è specificato, può essere fatta anche dalla bocca).

La focalizzazione del respiro è sull'espiro: ogni volta che si espira rapidamente dal naso, si spinge la zona diaframmatica (ovvero la zona dall'ombelico in su) indietro e in alto verso la colonna facendo fuoriuscire l'aria dai polmoni. L'inspiro successivo arriva rilassando semplicemente la zona appena contratta - di riflesso la pancia va in fuori, senza forzare il movimento. Non c'è pausa tra l'espiro e l'inspiro, il ritmo è veloce con circa 2 o 3 respiri al secondo e la durata dell'espiro è uguale a quella dell'inspiro.

Normalmente si utilizza questo pranayama all'interno di una sequenza o di una meditazione, ma lo si può comunque praticare singolarmente, sedendosi in una delle varie posizioni meditative, per esempio Sukhasana o posizione facile, Padmasana o la posizione del loto, Vajrasana o la posizione della roccia, ma anche su una sedia o stesi a terra.

È comunque importante tenere la colonna ben dritta e una leggera chiusura di Jalandhara bandha (Blocco di collo). Le mani possono essere sulle ginocchia in Gyan mudra o in grembo nella stretta di Venere con i palmi verso l'alto. Il torace rimane rilassato e leggermente alzato per tutto il ciclo del respiro.

È bene iniziare la pratica del respiro di fuoco con calma e darsi il tempo di rafforzare e allenare i muscoli della parete addominale e attorno all'ombelico, che spesso non abbiamo l'abitudine di usare. Per alcune persone è facile iniziarne la pratica, altre possono avvertire iniziali capogiri o vertigini: in questo caso si può semplicemente fare una pausa respirando normalmente, per poi riprovare.

Il potente movimento a pompa che si crea nell'ombelico provoca una forte concentrazione del prana in questa zona, favorendo una forte ricarica energetica. L'attivazione dell'elemento fuoco mette in moto un processo di purificazione, che "brucia" in modo generale tossine in tutto l'organismo, sia fisico, energetico che psichico. La maestria di questo respiro vi darà un grande controllo sul vostro Sè e la padronanza del Triangolo Inferiore (1°, 2°, 3° Chakra). Purifica il sangue, espande la capacità polmonare e rafforza il sistema nervoso per affrontare lo stress.

Può accadere che la sua pratica generi un senso di nausea e di vertigine, tutti segnali che si sono messe in moto tossine che il sistema sta cercando di eliminare. Se questo accade, è bene, per favorire il processo di pulizia che si è attivato, bere molta acqua e mangiare in modo leggero e vegetariano, meglio ancora se vegano. Il Respiro di Fuoco stimola il sistema nervoso parasimpatico.



### **PRANAYAMA PER IL SISTEMA NERVOSO PARASIMPATICO**

Sedete in Posizione Facile con la spina dorsale dritta. Mettete le mani in Gyan mudra, la punta del dito indice tocca la punta del pollice, e le altre dita sono dritte. Portate le mani al livello delle spalle, con i gomiti appoggiati alla gabbia toracica e i palmi rivolti in avanti. Sollevate il petto, dilatate la gabbia toracica ed estendete la colonna vertebrale verso l'alto. Premete le scapole indietro fino a che non si incontrano. Se le scapole non si uniscono, fate finta che si incontrano e tenetele premute insieme. È importante mantenere questa tensione tra le scapole. Chiudete gli occhi.

1. Mantenete questa posizione per tre respiri consecutivi: ispirate profondamente, con calma sospendete il respiro per 45 – 60 secondi. Espirate completamente (ripetere per tre volte). Mentre sospendete il respiro, pensate a Dio infinito attraverso un qualsiasi mantra scelto.

2. Rilassate la posizione e respirate normalmente per 1 minuto.

3. Tornate in posizione con il petto sollevato, le scapole premute insieme, e le mani in Gyan mudra.

a. Ispirate profondamente e sospendete il respiro per 30 secondi mentre premete la punta della lingua fermamente contro il palato superiore. Poi iniziate il Respiro di Fuoco per 10-15 secondi.

b. Ispirate profondamente e sospendete il respiro per 30 secondi mentre premete la punta della lingua fermamente contro il palato superiore. Poi iniziate il Respiro di Fuoco per 10-15 secondi.

c. Ispirate profondamente e sospendete il respiro per 60 secondi mentre premete la punta della lingua fermamente contro il palato superiore. Espirate e rilassatevi.

Attraverso questo pranayama possiamo controllare il sistema nervoso parasimpatico, che è responsabile del tenerci saldi nelle difficoltà della vita.

### **PRANAYAMA PER AUMENTARE L'ENERGIA LUNARE** (un pranayama lenitivo che porta a uno stato di calma)

Quando ti senti ansioso, nervoso, ecc. siediti in posizione facile con la spina dorsale dritta. Blocca la narice destra con il pollice della mano destra. Tieni le altre dita verso l'alto come antenne. Fai 26 respiri lunghi, profondi e completi attraverso la narice sinistra. Poi inspira e rilassati...

Per finire inspira profondamente, sospendi il respiro 5-10 secondi, ed espira. Inspira profondamente, sospendi il respiro per 15-20 secondi e ruota le spalle. Espira potentemente. Inspira profondamente, sospendi il respiro per 15-20 secondi, e questa volta ruota le spalle il più veloce possibile. Espira e rilassati.

La respirazione dalla narice sinistra stimola il sistema parasimpatico e le facoltà calmanti, intuitive e creative dell'emisfero destro del cervello. La respirazione dalla narice destra stimola il sistema simpatico e le facoltà analitiche, orientate all'azione dell'emisfero sinistro.

La respirazione a narici alternate bilancia l'attività dei due emisferi, dà un'esperienza di ricettività e prontezza all'azione e integra le idee in azione.

### **RESPIRO IN OTTO PARTI** (per l'energia e il rilascio dello stress)

Siediti in qualsiasi posizione meditativa confortevole con la spina dorsale dritta. Chiudi gli occhi e concentrati sul respiro. Inspira attraverso il naso in 8 parti uguali. Espira attraverso il naso in un unico soffio profondo e potente. (da 3 minuti a 11 minuti).

Per finire inspira profondamente, sospendi il respiro 5- 10 secondi, ed espira. Inspira profondamente, sospendi il respiro per 15-20 secondi e ruota le spalle. Espira potentemente. Inspira profondamente, sospendi il respiro per 15-20 secondi, e questa volta ruota le spalle il più veloce possibile. Espira e rilassati.

“Le otto parti vi faranno osservare e contare il respiro e questo vi costringerà a relazionarvi. La cosa migliore è fare questo esercizio tutte le sere. 11 minuti al giorno di respiro in 8 parti può darvi l'energia sufficiente a bilanciare il vostro consumo quotidiano di vita pranica, vi porterà fuori dallo stress. È possibile? Avete 11 minuti” (Yogi Bhajan 8 agosto 1994).

### **RESPIRAZIONE A NARICI ALTERNATE** (Equilibrare l'energia mentale - due varianti)

a) Il respiro a narici alternate (Porta un profondo senso di benessere e armonia sul piano fisico, mentale ed emozionale. Integra, radica e induce l'attività sistemica dell'intero cervello, equilibrando gli emisferi destro e sinistro. Può essere d'aiuto nell'affrontare il mal di testa, le emicranie e altri sintomi collegati allo stress) sedete in una posizione confortevole. In questo pranayama, il respiro è sempre rilassato, profondo e pieno. La mano sinistra è in Gyan Mudra. Utilizzate il pollice della mano destra per chiudere la narice destra e l'indice o l'anulare della stessa mano per chiudere la narice sinistra. Chiudete una narice e inspirate lentamente, profondamente e completamente attraverso l'altra narice. Poi chiudete la narice opposta ed espirate lentamente, profondamente e pienamente, portando l'ombelico verso la colonna vertebrale. Continuate seguendo questo schema. Continuare da 3 a 31 minuti. Per concludere inspirate attraverso le narici, trattenete ed espirate. Sedete con calma e stabilità.

b) Il respiro alternato della narice destra e della sinistra (sincronia tra due emisferi cerebrali ed equilibrio dell'energia mentale)

In posizione facile con la spina dorsale dritta. Focalizza l'attenzione tra le sopracciglia alla radice del naso. Utilizzare il dito indice per bloccare alternativamente ciascuna narice nel seguente ordine:

Bloccare la narice destra e inspirare profondamente attraverso la narice sinistra, sospendere il respiro da 20 a 45 secondi. Quindi bloccare la narice sinistra ed espirare attraverso la narice destra in 4 parti uguali. Continuare con questo schema di respiro a narici alternate per circa 3 minuti.

Continuare lo stesso schema di respirazione, ma cambiando l'espirazione in 8 parti uguali. Proseguire da 3 a 10 minuti.

### **ANULOMA VILOMA PRANAYAMA** (Il respiro che viene e va e il respiro che purifica)

Sedete in una comoda posizione meditativa, la colonna vertebrale eretta e il corpo rilassato, immobile. Dopo alcuni minuti iniziate a sviluppare la consapevolezza del respiro nelle narici. Quando inspirate, tutta la vostra consapevolezza dovrebbe fluire con il respiro dalla punta del naso fino al centro tra le sopracciglia. Poi, quando espirate, tutta la vostra consapevolezza dovrebbe fluire con il respiro dal centro tra le sopracciglia fino alla punta del naso. Inizialmente sentite il respiro entrare e uscire attraverso la narice sinistra, poi attraverso la destra. Quindi divenite consapevoli del respiro che fluisce simultaneamente dentro e fuori attraverso entrambe le narici.

Una volta divenuti stabili in questa consapevolezza del respiro, iniziate coscientemente a modificare il flusso del respiro nelle due narici, come nella pratica di nadi Shodhana (Le narici alternate usando la mano), in questo caso lo praticate a livello psichico o mentale.

Siete consapevoli di inspirare attraverso la narice sinistra e poi di espirare attraverso la narice destra, quindi inspirate attraverso la narice destra ed espirate attraverso la narice sinistra. Questo è un ciclo. Completate quattro cicli e poi inspirate ed espirate attraverso entrambe le narici simultaneamente.

1. inspirare attraverso la narice sinistra, espirare attraverso la narice destra, inspirare attraverso la narice destra, espirare attraverso la narice sinistra

2. Ripetere

3. Ripetere

4 Ripetere

5. inspirare ed espirare attraverso entrambi le narici

Praticare per non più di 3 minuti per una o due settimane dopodiché si possono contare i cicli da 100 fino a zero oppure scegliere un ciclo diminuito da 50 fino a zero.

100- inspirare con la narice sinistra, espirare con la narice destra, inspirare con la narice destra, espirare con la narice sinistra.

99 – Ripetere

98 – Ripetere

97 – Ripetere

96 – Inspirare ed espirare attraverso tutte e due le narici

Continuare nello stesso modo.

È assolutamente necessario contare con attenzione e se fate un errore, la pratica deve ricominciare da 100

### **PRANAYAMA BHARAMARI PRANAYAMA** (Il respiro del ronzio dell'ape – Profondo effetto calmante)

Sedete in una posizione meditativa. Sistemate la posizione e rilassatevi completamente per qualche minuto. Il viso è rivolto avanti. Mantenete il capo e la colonna vertebrale eretti il più possibile. Chiudete gli occhi. Rilassate tutto il corpo. Tenete i denti leggermente separati e la bocca chiusa per tutta la durata della pratica. Questo permette di fare esperienza più distintamente della vibrazione nel cervello. Chiudete le orecchie con gli indici. Inspirate lentamente e profondamente. Poi, mentre espirate, producite il suono di un ronzio. Questo suono deve essere uniforme e continuo per tutta la durata dell'espirazione. Il ronzio non deve essere forte. La cosa importante è che sentiate il suono riverberare all'interno della testa. L'espirazione deve essere lenta e controllata. Alla fine dell'espirazione terminate il suono e espirate completamente, mantenete gli occhi e le orecchie chiusi. Con la successiva espirazione ripetete nuovamente il suono ronzante. Durante la pratica cercate di essere rilassati il più possibile. Non forzate in nessun modo. Continuare per 5 o 10 minuti. NOTA: Evitare di farla in presenza di infezioni alle orecchie.

Il periodo migliore per la pratica è la sera tardi o la mattina presto, perché la mente è più tranquilla e ci sono meno rumori esterni che possono interferire con le percezioni interiori.

Ad ogni modo, Bhramari Pranayama può essere praticata in qualsiasi momento della giornata, per dare sollievo ad eventuali tensioni mentali grazie al suo profondo effetto calmante.

Bhramari, una pratica sicura e facile da imparare, ha un enorme potenziale terapeutico. Come altri pranayama, il suo potere deriva in parte dai suoi effetti sul sistema nervoso autonomo, e per coloro che soffrono di ansia o depressione ansiosa, la pratica può calmare la mente in pochi respiri. Elimina disturbi alla gola, rinforza e migliora la voce. Aiuta a ridurre la rabbia e le frustrazioni, aiuta a ridurre la pressione sanguigna, efficace contro l'insonnia, migliora la concentrazione, rafforza la fiducia in se stessi.

## **MUDRA**

Il sistema nervoso autonomo è la chiave di lettura di una conoscenza antica di cui in realtà noi stessi siamo i depositari; per avere una conoscenza profonda e sottile di noi stessi basterà “leggere le nostre mani”. Infatti il sistema nervoso autonomo è diffuso per tutto il corpo e raggiunge le periferie come le mani e i piedi. È già nota nella medicina alternativa la riflessologia che consiste nella stimolazione degli organi tramite massaggio di punti riflessi: essa si basa proprio su questo principio.

I nervi in corrispondenza di ogni dito o parte della mano hanno una diretta connessione con un determinato chakra, per cui ogni segnale percettibile sulla mano ci può dare indicazione di ciò che avviene dentro di noi: qualunque indicazione è sintomo di uno stato di benessere o malessere del chakra. Questo ci permette di avere una conoscenza oggettiva di noi stessi

I mudra sono particolari posizioni delle mani e delle dita che hanno scopi e significati specifici, per influenzare la mappa energetica della nostra salute e consapevolezza. Ogni area della mano ha un collegamento con una determinata zona del corpo, del cervello, con le emozioni, con i comportamenti: e così quando curviamo, incrociamo e stiriamo il polso, il palmo e le dita possiamo dialogare creativamente con la nostra mente, il nostro corpo e la nostra anima, e influenzare significativamente le attività<sup>50</sup>. In sanscrito, il termine usato per descrivere la gestualità delle mani è Hasta Mudra (sigillo delle mani). La parola sanscrita mudra, infatti, significa “atteggiamento”, “gesto” o “sigillo”. Secondo il Kularnava Tantra, la parola va fatta risalire alla radice “mud” (“godere di”) e “dru” (“estrarre”), attribuendo l'idea di evocare un potere nascosto e una unione con una forza più grande, come l'energia universale (Shakti) o il principio di pura

<sup>50</sup> Satya Singh, “Kundalini Yoga”, p. 174

consapevolezza (Shiva)<sup>51</sup>. La mano è tanto magica quanto funzionale, è una tastiera per dare l'input al nostro computer mente – corpo.

Potremmo chiamare una sorta di “riflessologia palmare”, stimolare una determinata parte della mano e delle dita può attenuare disturbi, favorire il rilassamento e aiutare nella concentrazione: il gyan mudra ad esempio, concentra il flusso del prana verso i chakra superiori e aiuta a concentrarsi sulla mente e sul Sé.

#### **POLLICE**

Emozioni/Attitudini: preoccupazione, depressione, ansia

Organi: stomaco, milza

Sintomi fisici: mal di stomaco, mal di testa, problemi alla pelle, nervosismo

#### **INDICE**

Emozioni/Attitudini: paura, confusione mentale, frustrazione

Organi: reni, vescica

Sintomi fisici: problemi digestivi, dolore a polso, gomito, indolenzimento dell'avambraccio, dolori muscolari e alla schiena, problemi a denti e gengive, dipendenze

#### **MEDIO**

Emozioni/Attitudini: rabbia, irritabilità, indecisione

Organi: fegato, cistifellea

Sintomi fisici: problemi agli occhi e di vista, stanchezza, emicrania, mal di testa frontale, crampi mestruali, problemi circolatori

#### **ANULARE**

Emozioni/Attitudini: tristezza, paura del rifiuto, afflizione, negatività

Organi: polmoni, intestino crasso

Sintomi fisici: problemi digestivi, disturbi respiratori (asma), fischio alle orecchie, disturbi della pelle in profondità

#### **MIGNOLO**

Emozioni/Attitudini: ostinazione, stimolo a strafare, bassa autostima, insicurezza, giudizio, nervosismo

Organi: cuore, intestino tenue

Sintomi fisici: problemi ossei o nervosi, patologie cardiache, pressione sanguigna, mal di gola, gonfiore (“sigillo della pazienza”),

Nella pratica del Kundalini yoga spesso si usano i mudra, come: Gyan mudra, Shuni mudra, Surya mudra o Ravi mudra (“Sigillo del Sole” – rivitalizza e rinforza l'intero sistema nervoso), Buddhi mudra (“Sigillo della chiarezza mentale”), Ganesh mudra (“Stretta dell'orso”), Buddha mudra (“mani sul grembo”), Ushas mudra (“Stretta di venere”), Kepsana mudra (“mudra del Sat Kriya”), Atmanjali mudra (“mudra della preghiera”), Padma mudra (“mudra del fiore di loto”).

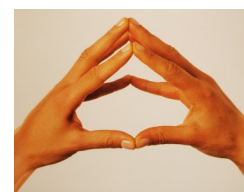
Nel corso di migliaia di anni i rishi indiani (i cosiddetti “indovini”) hanno sviluppato un elaborato sistema di mudra da utilizzare in una grande varietà di applicazioni. Di seguito la descrizione di alcuni dei mudra usati nel Kundalini Yoga.

## **MUDRA PER IL SISTEMA NERVOSO**

### **PANCHAMUKHA MUDRA**

Unisci le dita di entrambe le mani a livello dei polpastrelli allontanando i palmi come se, nel mezzo, tenessi una sfera luminosa. In una comoda posizione seduta, tieni il mudra a livello del plesso solare, sotto allo sterno. Rilassa spalle e petto, mentre respiri naturalmente. Contempla dai 5 ai 45 minuti.

Mette in equilibrio l'emisfero destro del cervello con quello sinistro, migliora la concentrazione e la memoria, ha effetti benefici sui tendini e attiva le capacità del corpo di curarsi.

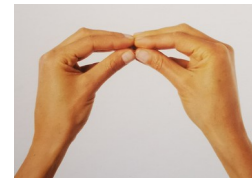


51 Cain Carroll, Revital Carroll, “Yoga delle mani. 72 mudra per guarire e crescere spiritualmente”, p. 3

### **SUMUKHA MUDRA**

Unisci tutte le dita di entrambe le mani, poi unisci le mani facendo combaciare i polpastrelli. In una posizione seduta, allunga la spina dorsale e rilassa le spalle, petto, e pancia. Tieni il mudra di fronte al plesso solare e mantieni dai 5 ai 45 minuti.

Mette in equilibrio la parte destra del corpo con la sinistra, armonizza i Cinque Elementi, attiva i poteri autocurativi del corpo, apporta benefici a tendini e ossa, migliora la concentrazione, accresce la risolutezza a livello devozionale e spirituale.



### **SHUKRI MUDRA**

Unisci tutte le dita delle mani all'altezza dei polpastrelli. Questo mudra può essere praticato in ogni posizione, camminando, in piedi, seduti o distesi, e può essere formato con una mano o con entrambi. Per maggiori effetti ricostituenti e rigeneranti la cosa migliore è praticarlo distesi, in Shavasana. Mantieni dai 5 ai 45 minuti.

Bilancia i Cinque elementi, rinforza il sistema immunitario e nervoso, rinnova gli organi e il sangue, apporta sollievo ai nervi e pacifica la mente.



### **SAMPUTA MUDRA**

Unisci le mani palmo a palmo, con i pollici affiancati. Quindi crea uno spazio fra i palmi, largo abbastanza da permettere ai pollici di rientrarci. Una volta sistemato in una posizione seduta tieni il mudra all'altezza del cuore. Rilassa spalle e petto, mentre respiri naturalmente. Concentra la tua attenzione sullo spazio che esiste fra le tue mani, delicatamente, come se ci custodissi un uccellino. Mantieni dai 5 ai 45 minuti.

Riequilibra i Cinque Elementi, apporta benefici al cuore e ai polmoni, riduce la sofferenza mentale ed emotiva, è la via d'accesso ad una comunicazione diretta con la propria natura.



### **UTTARABODHI MUDRA**

Intreccia le dita e poi unisci indici e pollici a livello dei polpastrelli. Avvicina le mani, creando un'apertura allungata. Forma il mudra di fronte al petto, con i pollici rivolti verso il basso, vicino allo sterno, e con gli indici che puntano verso l'alto. Puoi praticarlo in posizione seduta, in piedi o disteso. Mantieni dai 5 ai 45 minuti.

Dà sollievo al sistema nervoso, tonifica l'intestino (migliorando l'assorbimento e l'eliminazione), apporta benefici a polmoni e cuore e, infine, canalizza l'ispirazione e l'energia creativa.



## **MANTRA**

Il potere del mantra è assai conosciuto e praticato in India e non solo, anche al di fuori della tradizione dello yoga. I mantra sono determinate sillabe, parole, sequenze fonetiche o foniche, il cui compito è quello di acquietare la nostra mente o aiutarla a concentrarsi. Si tratta di mezzi acustici, con l'ausilio dei quali l'attenzione è rivolta nella direzione voluta<sup>52</sup>. La sillaba “Man” significa mente, la sillaba “Trang” onda o proiezione. I mantra vengono proferiti, pensati o cantati durante gli esercizi yoga o le posizioni di meditazione. La scienza del mantra si basa sulla conoscenza che il suono è una forma di energia che ha struttura, potere e un effetto preciso o prevedibile sui chakra e sulla psiche umana<sup>53</sup>. Un'altra definizione della parola mantra è composta da man che è il pensiero e tra che è lo strumento, quindi, letteralmente “strumento per pensare”<sup>54</sup>. Questo termine sanscrito indicava la recita da parte dei brahmani (sacerdoti) in determinati rituali sacri, di inni vedici, e successivamente, indicava il testo che il maestro donava al suo

52 Lothar – Ruediger Luetge, “Il risveglio della Kundalini”, p. 46

53 L'insegnane dell'era dell'acquario, pag. 66

54 Paola Campanini – Tiziana Pinelli, Yoga e menopausa, p. 51



discepolo ai fini della meditazione. Il mantra serve per veicolare il pensiero in un'unica formula – da ripetere 108 volte- comprendente suoni o parole dal potere magico o divino.

I mantra hanno due fondamentali significati. Il primo è l'onda della mente o proiezione, cioè un mantra controlla le onde mentali attraverso l'uso del suono per eliminare il turbine di pensieri rilasciati dalla mente e sospendere le reazioni verso le proiezioni del subconscio.

Il secondo significato è risonanza o eco della mente. Questo implica che voi ascoltiate il suono e allo stesso tempo l'origine del suono che proviene dall'infinito. Siete consciamente consci del suono e dell'eco o del suono non suonato di quel suono. Questo vi conduce oltre le apparenze del suono e apre le vostre capacità intuitive e la mente neutra. Il mantra è un dispositivo tecnico per disciplinare la mente. I mantra sono stati scoperti come le pietre



preziose in una miniera o leggi dell'energia in natura: non sono stati inventati<sup>55</sup>.”Quando un uomo o una donna di consapevolezza si proteggono con un mantra, non c'è potere in Dio che possa penetrarlo, Dio può solo fermarsi e aiutare. La forza infuriata della natura, invece di distruggerli, divenne grazia di Dio<sup>56</sup>. La parola è quindi dotata di un immenso e segreto potere che sfugge alla nostra comprensione. La parola è un suono, una vibrazione e intero universo è stato costruito sul suono, sulla vibrazione. “Descrivendo con parole poetiche: Dio ha parlato e il mondo è stato creato. Più precisamente, Dio ha vibrato e tutti gli universi e i mondi, i sistemi solari, gli oceani, la terra, il cielo e la miriade di esseri che li abitano sono apparsi. C'è una frequenza vibratoria che corrisponde a ogni cosa nell'universo. Vibrando una sequenza particolare di suoni, vi sincronizzate con vari livelli di intelligenza o coscienza. Situazioni, persone ed eventi rispondono ai segnali che mandate. La frequenza vibrante di un mantra attira verso di voi qualsiasi cosa stiate vibrando<sup>57</sup>. Gli strumenti per la recitazione di un mantra sono un mala (una collana formata con 108 palline di legno di sandalo/semi di rudraksha o pietre e appartiene all'arte del mantra-yoga), se non abbiamo a disposizione un mala, per contare su può usare il pollice della mano destra che tocca la falange, la falangina e la falangetta di ogni dito (indice, medio, anulare, mignolo) per nove volte, arrivando così a recitare il mantra 108 volte.

L'antica arte del japa-yoga consiste nel rimanere seduti nel proprio asana di meditazione, con la posizione comoda e stabile, recitando il mantra con consapevolezza, alcuni dicono che bisogna essere consapevoli del significato del mantra durante la recitazione, ma in realtà non importa se capiamo o meno il significato dei suoni. Ci sono diversi modi di recitare il mantra: la ripetizione del mantra ad alta voce; la ripetizione sussurrata (a bassa voce), la ripetizione mentale. Il Dorshani Mantra è un metodo visivo di meditazione proiettando mentalmente il mantra su uno schermo interiore e vi concentrate su di esso mentre passa sullo schermo.

I poteri creativi di Dio sono presenti anche nell'uomo, anche la parola di un essere umano cela un potere, altrimenti non saremmo stati creati a immagine di Dio. Yogi Bhajan: “La parola è infinita. La parola diventa registrazione nell'Akasha<sup>58</sup> e “se le vostre parole contengono la forza dell'infinito e sono virtuose, e voi date loro valore, siete i più grandi tra i grandi. Se non date valore alle vostre parole, non avete valore. La vostra parola rappresenta il vostro valore come esseri umani. La vostra parola è il vostro valore<sup>59</sup>. Ma ormai le nostre parole sono divenute vuote perché non sono più espressione della verità (satya) e “il nostro linguaggio si è degradato da potere divino spontaneo a merce di scambio: l'arte della parola è per lo più utilizzata per arricchirsi e acquisire potere sociale e non più per trasmettere profonde verità intuitive che

55 Sadhana Guidelines, il manuale fondamentale per chi pratica Kundalini Yoga, p. 142

56 Yogi Bhajan, Siate dieci volte migliori di me, p. 118

57 L'insegnane dell'era dell'acquario, pag. 66

58 Yogi Bhajan, Siate dieci volte migliori di me, p. 65

59 L'insegnane dell'era dell'acquario, pag. 67

sgorgano dal profondo dell'animo<sup>60</sup>. Il bija è il suono segreto dell'energia. È "suono" perché la natura stessa dell'energia, che sta alla base della materia, è vibrazione (la natura intrinseca della vibrazione è, a sua volta, suono). Il composto sanscrito bija – mantra indica i "suoni – seme" (utilizzati nel tantrismo – intorno al IV secolo d.C.). Sono monosillabi appartenente privi di significato che nascondono, come accade per il piccolo seme di un albero, una grande potenzialità creativa, e che veicolano profonde e nascoste verità che possono essere realizzate intuitivamente. Nel Kundalini Yoga il mantra seme è per esempio "Sat Nam". I bija mantra di ogni kshetram e chakra sono seguenti: Muladhara – LAM, Swadhisthana – VAM, Manipura –RAM, Anahata – YAM, Vishuddhi – HAM, Agya – OM, Bindu – OM.

Controllare la mente con la pratica del mantra, dalla meditazione e del pensiero positivo è indispensabile per chiunque voglia raggiungere l'equilibrio, la pace e tutto ciò che porta la vera felicità.

C'è una profonda differenza quantitativa fra una parola "positiva" e un mantra, anche se sia indiscutibile il potere delle affermazioni positive, l'azione del mantra si spinge più in profondità, perché supera il livello verbale della mente. Normalmente non s'impartisce in silenzio o per telepatia, ma in primo luogo, per mezzo della voce. All'incrocio tra parola e suono, può essere fornita una chiave per stimolare l'intelligenza, questa chiave consiste nel distinguere tra suono e significato. Se qualcuno ci dice "sei stupido", normalmente restiamo feriti internamente, ci sentiamo aggrediti, offesi. Se invece la stessa frase è pronunciata nella lingua a noi sconosciuta, forse non ci sentiamo nemmeno coinvolti. Il collegamento tra il suono delle parole e il loro significato è una proiezione automatica della mente. La parola per quanto possa essere positiva resta ancorata all'intelletto. L'uso delle affermazioni positive è fondamentale per dare una direzione costruttiva al potere mentale. Però la potenza del pensiero è grande, perché ogni cosa è prodotta dal pensiero, ogni cosa deve essere prima pensata, per poi essere attuata, quindi la base del nostro destino è indubbiamente la qualità del nostro pensiero. Il nostro carattere, il nostro corpo, sono le somme dei nostri pensieri, perché "ciò che dico determinerà ciò che sarò". La vibrazione armoniosa prodotta dal pensiero positivo ha un effetto benefico e risanante. Il modo migliore per controllare la mente è di sviluppare la concentrazione, esercitandosi a fermare la mente su di un pensiero alla volta. Chi cerca la felicità dovrebbe prestare l'attenzione alla mente. Le autoaffermazioni positive ripetute più volte in un contesto di pratica meditativa ma non solo, generano sentimenti di felicità e amore ed accrescono la sicurezza e la stima di sé, il bambino impara a direzionare la mente e ad esercitare una forma di controllo sui suoi pensieri.

Per secoli il controllo del pensiero è stato l'obiettivo principale e segreto perseguito dai ricercatori dell'occulto e degli studiosi della mente, per controllare il pensiero, occorre andare in profondità. Oltre la sfera cosciente dove originano le idee e per far questo è necessario utilizzare lo strumento potente come il mantra, che è un efficace veicolo per l'espansione della mente e la liberazione dei blocchi inconsci. Finché la nostra consapevolezza sarà superficiale ed estroversa, non potremo essere coscienti del livello sottile della mente, quindi non sapremo come superare i nostri condizionamenti profondi, essendo da loro governati. Molte persone non si rendono conto di quanto siano gestite inconsciamente da queste forze mentali. Il mantra agisce sulla sostanza mentale, creando le onde sonore simili a quelle generate da un sasso gettato nello stagno, queste onde hanno una forma specifica ( mandala) letta e assorbita dall'inconscio, che è molto sensibile ai simboli. Quando pratichiamo seduti immobili nella posizione di meditazione, e calmi la mente, la rendiamo simile allo stagno la cui superficie può essere increspata dalle onde sonore del mantra. Queste onde si propagano nel profondo destrutturando schemi di pensiero e abitudini antiche, generando un rinnovamento interiore e la nascita di una nuova sensibilità psichica<sup>61</sup>. L'inconscio è fortemente influenzato dai simboli, siano essi vivibili o sonori. Gli antichi rishi, consapevoli di queste leggi psicologiche, hanno approfondito le arti dello yantra allo scopo di avere strumenti idonei per interagire con le profondità della mente inconscia (difficilmente raggiungibili tramite altri mezzi). La materia è energia, il pensiero è energia e la differenza è nel grado vibrazionale

60 Wolter Froldi, Mantra il suono dell'infinito, p. 12

61 Walter Frodi, "Mantra il suono dell'infinito", pag. 52

Ogni mantra in quanto vibrazione agisce anche sulla materia generando forme. L'essenza di queste forme sono Yantra (Figure simboliche) tracciate o immaginate che servono da supporto alla meditazione e che, come i mantra, contengono in sé la divinità o una specifica energia (protezione, prosperità e così via) cui ci si rivolge.

Lo Yantra rappresenta dunque i diversi aspetti del Cosmo. Secondo la filosofia yogi la Coscienza Cosmica è in origine non manifesta. Quando Dio comincia a manifestarsi, la sua prima espressione è una vibrazione sonora. Nella Bibbia infatti è detto: "All'inizio era il Verbo, e il Verbo era con Dio, e il Verbo era Dio", dove Verbo deve intendersi nel significato di Suono.

Meditazioni con il gong e vibrazioni sono i modi migliori di accedere al sistema nervoso parasimpatico.

## MANTRA E ACQUE TIBETANE

Le 44 acque Tibetane Cristalmantra si inseriscono nel contesto delle acque energizzate (non sono Acque Spirituali) e si differenziano dalle altre per il Mantra, che è un canto spirituale e ha la particolarità di far diventare queste acque eclettiche, cioè adattabili energeticamente alla persona e ai suoi bisogni. Sono composte da Acqua Naturale, Cristalli, Mantra e Alcool per la conservazione. Il principio su cui si basano le Acque Tibetane è la memoria dell'acqua, che coniuga le virtù terapeutiche dei cristalli con le proprietà curative di un mantra tibetano recitato a completamento della preparazione. In ogni acqua Tibetana sono presenti tutti gli elementi (Acqua (Acqua nel flaconcino), Terra (cristallo), Aria (Canto), Fuoco (parole del Mantra). L'acqua riequilibra le emozioni, i cristalli armonizzano le cristallizzazioni presenti di qualsiasi natura: fisica, emotiva, mentale. La vibrazione del canto del Mantra agisce sui corpi fisico, emotivo e mentale mentre le parole del Mantra su quelli dell'Anima.

Ecco alcuni esempi di Crisalmantra (Acque Tibetane): **Acquamarina – Blocchi** - Utile per sciogliere i vecchi blocchi emozionali, chiacchiericcio mentale, iperstimolazione della mente per lo studio, le preoccupazioni e i pensieri; si hanno difficoltà ad abbandonare i pensieri e a passare in uno stato meditativo di mente; non si è presenti per gli altri a causa della costante attività mentale; **Agata Blu** – Comunicazione - Indicata nelle difficoltà di comunicazione. Rimedio per: Squilibrio dei chakra; **Agata Nera** - Depressione, Infelicità, Insonnia. Utile quando si è oppressi da pensieri ricorrenti o da troppe responsabilità; **Agata Gialla** - Acne, Ansia, Falsa identità. Indicata per chi ha paura di rivelarsi e nasconde la propria identità; **Amazzonite** - Blocchi, Menopausa, Squilibrio dei chakra. Utile nei casi di ristagno ormonale; **Ametista** - Calma, Tranquillità interiore. Indicata per gli stati di ansia e tensione. Rimedio per: Squilibrio dei chakra, Tensione; **Angelite** - Connessione spirituale, Spiritualità aperta ed espansiva. Permette il contatto con Angeli e Spiriti di natura; **Argento** - Indicato per i caratteri violenti e litigiosi. Rimedio per: Mal di schiena, Pensieri negativi; **Avventurina** - Armonia fisica ed eterica, Equilibrio. Utile per riequilibrare corpo-mente-spirito, mancanza di vigore e di forza mentale, paura di affrontare eventuali rischi quando si deve fare un passo in avanti nella vita; **Azzurrite** - Apertura, Comunicazione, Serenità. Indicata per chi si deve esprimere in pubblico, fatica per far uscire le parole; **Celestite** - Insonnia, Tensione. Utile per chi ha sempre fretta; **Crisopasio** – Paura. Indicato negli stati di paura, debole collegamento tra i chakra del cuore e della terra. Unisce il chakra del cuore con la frequenza energetica verde del pianeta; sincronizza i corpi sottili con l'energia fondamentale della Terra. Aiuta ad accettare la Terra come propria casa; **Diamante** - Capacità di affrontare gli ostacoli, Connessione spirituale. Utile per lasciarsi andare ed abbandonare il controllo della mente. Dà chiarezza al 6° chakra; armonizza la volontà divina e quella personale; aiuta ad attivare la volontà personale nella sua forma superiore; rafforza la capacità di agire in sintonia con l'energia; **Diaspro Rosso** - Incapacità di cambiare, Menopausa. Indicato per le persone annoiate, irritate e con poca voglia di agire; **Diaspro Sanguigno** - Fa fluire l'amore. Utile per far fluire liberamente l'amore; **Ematite** - Problemi sessuali, rigidità, scarso rendimento sessuale, squilibrio dei chakra. Indicato negli stati di rigidità, frigidità; **Fluorite Bianca** - Utile per accrescere l'autostima. Rafforza i legami energetici del corpo emotivo; facilita

l'indipendenza emotiva e aiuta a mantenere uno stato di distacco partecipe nel momento in cui si è testimoni di un'intensa esperienza emotiva in un'altra persona; aiuta a contenere le proprie esperienze emotive in modo responsabile; **Fluorite Viola** - Cervicale, Rigidità, Tensione. Indicata per tensione e rigidità al collo e alle spalle. L'elisir "demolitore"; agisce per infondere più energia nel corpo fisico distruggendo i blocchi presenti nel corpo eterico; **Giada** - Gioia. Dona gioia e interesse per il presente. Rimedio per: Strappi muscolari; **Kunzite** - Disturbi del cuore, Problemi di circolazione, Stress. Utile nelle situazioni di grande stress; **Lapislazzuli** - Paura di dire quello che pensi, Timidezza. Utile per superare la vergogna e la timidezza, incapacità ad ascoltare o comprendere la guida e le informazioni provenienti da fonti superiori. Apre e purifica i canali della comunicazione del 5° chakra; aiuta a comunicare le informazioni di natura superiore in modo chiaro e comprensibile; fondamentale per speaker, insegnanti e scrittori. Apertura, Comunicazione, Purificazione; **Malachite** - Dolori alle ossa, Paura. Utile per sconfiggere le paure di vario tipo che impediscono la crescita evolutiva. Grounding; aiuta ad allineare e armonizzare i quattro livelli dell'essere: fisico, emotivo, mentale e spirituale; tiene unito l'essere in ogni circostanza. Armonia fisica ed eterica; **Occhio di Tigre** - Gioia. Utile per rafforzare le capacità artistiche, si prendono le cose da un lato troppo personale, si è spesso in collera o gelosi, si perde il senso della propria identità quando si affronta potenti emozioni; **Onice** - Comunicazione. Facilita la nascita di legami e amicizie. Rimedio per: Incapacità di stare in un gruppo; Oro - Debolezza, Depressione, Stanchezza mentale e fisica, Stress. Indicato per rilassare le tensioni, in caso di stress e affaticamento mentale; **Ossidiana** - Energia negativa, Pensieri circolari, Pensieri negativi. Utile per combattere la negatività; **Quarzo Bianco** - Pigrizia, Scarsa volontà, Stanchezza mentale e fisica. Indicato in caso di inappetenza e difficoltà ad applicarsi; **Quarzo Citrino** - Agitazione, Ansia, Tensione. Indicato in caso di insicurezza e scarsa fiducia in sé stessi; **Quarzo Femminile** - Accettazione del proprio corpo, Armonia sessuale. Utile per favorire l'auto-accettazione. Rimedio per: Blocchi, Conflitto interiore riguardo il sesso, Rifiuto del proprio aspetto fisico; **Quarzo Fumè** - Pensieri negativi, pessimismo. Utile per liberarsi dalla negatività provocata da pensieri circolari; **Quarzo Rosa** - Pensieri circolari, Pensieri negativi. Indicato per vivere le proprie capacità, per comunicare con il cuore, per togliere i pensieri irritanti. La difficoltà a instaurare o conservare un contatto intimo con gli altri; dolore trattenuto nel cuore a causa di eventi traumatici avvenuti nel proprio passato; il bambino interiore non riceve l'energia nutriente dall'adulto. Apre, ammorbidisce e calma il cuore; aiuta a collegarsi e a nutrire il proprio bambino interiore; **Rodocrosite** - Capacità di amare spontaneamente, fluire l'amore. Utile a favore il fluire dell'amore, incapacità di stabilire rapporti intimi con gli altri; si è spenti emotivamente o sessualmente a causa degli abusi subiti; traumi profondi e dolore emotivo racchiusi nel cuore a causa della mancata elaborazione di esperienze gravose. Aumenta l'energia, l'equilibrio e la stabilità nel chakra del cuore; calmante per il cuore dopo fasi di guarigione e di trasformazione; **Rosa Selenite** - Dolcezza, Integrità delle forze vitali. Indicata per ritrovare la poesia interiore; **Smeraldo** - Approfondimento della coscienza. Favorisce una visione più reale delle cose, paura di non essere abbastanza buoni da meritare di essere sul pianeta. Un purificatore ed equilibratore universale del cuore; energie della Madre divina e del Femminile divino. Purificazione; **Sodalite** - Comunicazione. Indicata per migliorare la comunicazione e l'ascolto. Rimedio per: pensieri circolari e squilibrio dei chakra; **Tormalina Nera** - Calma, Perseveranza, Rispetto per l'ambiente. Utile per calmare gli stati di rabbia; Tormalina Rosa - Indicato per far fluire l'amore. Rimedio per: Problemi di circolazione, Squilibrio dei chakra; **Tormalina Tricolore** - Squilibrio dei Chakra. Utile per riequilibrare le energie dei Chakra e dei meridiani; **Tormalina Verde** - Gastrite, Tensione. Indicato per le tensioni per i problemi quotidiani; **Turchese Apertura** - Blocca la resistenza ai cambiamenti. Utile per aprire le proprie idee e visioni. Rimedio per: Artrite, Artrosi, Difficoltà di movimento; **Verdite** - Radicamento alla terra. Aiuta a tenere i piedi per terra; **Zaffiro** - Gioia, Serenità.. Indicato nei casi di stanchezza fisica e mentale. Rimedio per: Stanchezza mentale e fisica; **Zolfo** - Confusione, Tensione. Utile negli stati di confusione

## KRIYA

Con il concetto di asana si intendono determinate, ben definite posture del corpo e sequenze di movimenti. Il kundalini yoga utilizza le asana, riassumendole generalmente in una sequenza di esercizi divisa in più parti. Una sequenza viene denominata, nella specifica terminologia yoga, kriya. I kriya del kundalini Yoga sono specifici percorsi di un allenamento che ottiene risultati sia sul piano fisico che su quello mentale o energetico<sup>62</sup>. Ci sono più di 8.4 milioni di Kriya (specifici percorsi di un allenamento/una sequenza specifica). Solitamente, questi esercizi sono impegnativi e quindi vanno insegnati a una persona dagli undici anni in poi<sup>63</sup>.

Ogni atteggiamento del corpo, è collegato a fattori emotivi e psicologici; la nostra postura è in stretto rapporto con le condizioni mentali e rivela lo stato d'animo in cui ci troviamo in quel momento. Ad esempio, una persona depressa tenderà a chiudere il corpo, mentre in uno stato di eccitazione il corpo si estenderà. Le tensioni mentali, che si traducono in tensioni fisiche a livello muscolare, sono il risultato dello stress provocato dall'ambiente esterno, ma anche dai processi interni e più sottili, del pensiero.

Tali tensioni si riversano anche a livello nervoso, influenzando negativamente su tutto il corpo: il sistema nervoso, infatti, in tali circostanze non è in grado di coordinare al meglio le varie funzioni corporee.

Una asana deve coinvolgere non solo i muscoli, ma anche la mente e il respiro. Quello che cambia, rispetto a una posizione ordinaria è l'atteggiamento mentale; una posizione qualunque può essere eseguita senza sforzo, con la mente tranquilla e quieta, ma perché possa essere chiamata asana si deve sviluppare la consapevolezza di essa..

È importante nel Kundalini Yoga di non cambiare nulla nei kriya. Gli esercizi vanno svolti seguendo la sequenza e la combinazione indicate nelle istruzioni. Possiamo accorciare i tempi dei singoli esercizi per adattarli alla nostra condizione fisica, ma la regola di base è quella di ridurli proporzionalmente ( per esercizi brevi, non andare sotto la durata di circa un minuto, perché è la durata minima necessaria). Oppure per stimolare pienamente il corpo, ci si può anche regolare eseguendo 26 ripetizioni di ogni esercizio.

### **KRIYA PER IL SISTEMA NERVOSO**

#### **SAT KRIYA**

Sedersi sui talloni e allungare le braccia sopra la testa con i gomiti che abbracciano le orecchie. Le dita sono intrecciate e gli indici verso l'alto. In alternativa le mani possono essere semplicemente unite con i palmi a contatto, ma l'esercizio diventa più intenso. I palmi possono essere uniti se il praticante non ha assunto di recente droghe che alterano lo stato mentale.

Vibrare il mantra San Nam in un ritmo costante di circa 8 ripetizioni ogni 10 secondi (Il respiro di fuoco), scegliendo un ritmo comodo, facendo attenzione a non accelerare. Vibrare coinvolgendo l'ombelico e il plesso solare: vibrando Sat tirare l'ombelico in dentro verso la colonna vertebrale e vibrando Nam rilassare l'addome. Per almeno 3 minuti, aumentare gradualmente fino ad arrivare a 11 minuti.

Per terminare, inspirare profondamente, sospendere il respiro e applicare in modo lieve le chiusure (Bandha). Espirare con forza, inspirare profondamente ed espirare di nuovo; tenere l'aria fuori e applicare le chiusure. Ripetere più volte.

Subito dopo il kriya terminare sempre con un lungo, profondo rilassamento. Idealmente il tempo del rilassamento dovrebbe essere doppio rispetto a quello della pratica per integrare gli effetti e consolidare i benefici.

Questo kriya equilibra i tre chakra inferiori e l'energia in generale, laddove fosse sbilanciata e male indirizzata. Purifica i polmoni e li rende forti; brucia tutte le malattie e il karma.

62 Lothar – Ruediger Luetge, "Il risveglio della Kundalini", p. 45

63 Yogi Bhajan, "Siate dieci volte migliori di me", p. 75



### **KRIYA PER RIEQUILIBRARE I DUE EMISFERI**

Sedete in Posizione Facile con la spina dorsale dritta. Mettete le dita a formare una “V” in modo che le dita di Mercurio (mignoli) e del Sole (anulari) siano a contatto e le dita Giove (indici) e di Saturno (medi) siano a contatto. I pollici sono distanti dalle altre dita. Le basi delle mani sono all’incirca all’altezza delle spalle con i palmi rivolti in avanti. Le mani e i gomiti sono allineati verticalmente. Stringete le scapole tra loro. Guardate la punta del naso. Inspirate attraverso il naso in 10 parti (circa 2 parti al secondo – 5 secondi totali per l’inspirazione). Suspendete il respiro e mentalmente vibrare “Ad Sach, Jugat Sach, Hebhe Sach, Nanak Hosi Bhe Sach” (tempo complessivo di sospensione del respiro – 5/6 secondi). Espirate attraverso il naso in 10 parti (circa 2 parti al secondo – 5 secondi totali per l’espiazione). Tenete il respiro fuori e mentalmente vibrare “Ad Sach, Jugat Sach, Hebhe Sach, Nanak Hosi Bhe Sach”. Continuate in questo modo per 11 minuti.

Lavorate molto gradualmente per aumentare il tempo di pratica del Kriya: iniziate con 11 minuti, lentamente arrivate a 22 minuti, e poi gradualmente fino a 31 minuti. Dopo aver praticato questo kriya, assicuratevi di prendervi il tempo sufficiente per rilassarvi.

Questo kriya è uno dei kriya più potenti, sacri e segreti. Riequilibra il metabolismo e i due emisferi del cervello. Porta tranquillità, la pace.

### **KRIYA PER EQUILIBRARE E RICARICARE IL SISTEMA NERVOSO E IL SISTEMA IMMUNITARIO**

1. In posizione Facile, allungate le braccia ai lati parallelamente al pavimento e portatele in avanti di 30° in linea con le cosce. Con il palmo della mano destra rivolto in avanti, mantenete l’indice e il dito medio dritti e piegate l’anulare e il mignolo nel palmo della mano tenendoli con il pollice. Il braccio e le dita sono estesi, rimangono dritti e rigidi come l’acciaio e non si muovono per tutta la meditazione. A sinistra, tenete il gomito dritto con il palmo della mano rivolto verso il pavimento. Spostate il braccio sinistro rapidamente su e giù (circa 20 cm in totale), il respiro diventa come il Respiro di Fuoco e l’ombelico salta in automatico (questo respiro dalla base dell’ombelico brucerà la spazzatura). Il respiro dovrebbe fare il suono di un motore a vapore. La durata per questo esercizio è di 11 minuti. Iniziate con 1-3 minuti. Alla fine, inspirate e mantenete la vostra attenzione al terzo occhio. Suspendete il respiro per 30 secondi ed espirate. Inspirate immediatamente e suspendete il respiro per 20 secondi. Rapidamente espirate, inspirate e suspendete per 10 secondi. Un’ultima volta, espirate rapidamente, inspirate e suspendete per 5 secondi. Poi espirate e rilassatevi.

2. In Posizione Facile, stringete le mani con il palmo della mano destra rivolto verso il corpo e le dita sovrapposte alla parte posteriore della mano opposta. Le mani sono al cento del cuore; inspirate e premete così forte in maniera tale che mani, braccia e gabbia toracica cominciano a tremare. Mantenete la posizione per 15 secondi ed espirate. Ripetete altre due volte (3 volte in totale) e poi rilassatevi e meditate sulla pace fisica e interiore.

Questo kriya equilibra i tre poteri, i tre sistemi del corpo: il Sistema parasimpatico, il sistema Simpatico e il sistema nervoso somatico. Sono sistemi fondamentali per l’organismo e devono essere in equilibrio. Aiuta a sviluppare la concentrazione, una grande capacità di resistenza, più intuitivi e rilasciare i conflitti interiori.

### **RILASSAMENTO PROFONDO**

Rilassarsi non è semplice, e non tutti sanno cosa sta nella vera esistenza del rilassamento, perché non è sonno, non è l’ipnosi, ma sta alla capacità di osservare il corpo che riposa. La nostra mente è abituata ad essere costantemente diretta verso l’esterno, a concentrarsi su eventi che sono fuori da noi. Volgere l’attenzione al nostro corpo, ad ascoltare le nostre sensazioni, inizialmente può provocare un senso di smarrimento o anche un senso di nervosismo. La nostra attitudine mentale è quella di riempirci di tanti

pensieri e anche a volte la mente si oppone al liberarsene, ma con pazienza tutto si può imparare, ci si deve a noi stessi. Il rilassamento comporta un minimo dispendio di energia e consente il massimo recupero. Nessuna pratica può dirsi completa senza il rilassamento finale.

Dopo gli esercizi, le vibrazioni dei mantra e la meditazione, nel kundalini Yoga c'è il rilassamento semplice ed il rilassamento profondo. La capacità di rilassarsi è una qualità divina ed è essenziale al benessere fisico e mentale, perché nel rilassamento siamo più focalizzati in noi stessi e diventiamo maggiormente sensibili agli schemi energetici della nostra vita. Il rilassamento semplice è aggiunto tra gli esercizi e prevede 1-3 minuti di rilassamento tra gli esercizi oppure dopo una sequenza breve (per esempio 3 esercizi). Il rilassamento dopo l'intero kriya o meditazione è chiamato il rilassamento profondo, "sonno yogico" o "yoga nidra" (Yoga nidra è un importante esercizio di rilassamento psico – fisico, una forma di pratyahara) e la durata del rilassamento dipende dal kriya/meditazioni svolte prima, ma in generale il rilassamento dura dai 10 ai 20 minuti.



La posizione migliore per il rilassamento profondo è la posizione del cadavere (distesi sulla schiena con le braccia al lati e i palmi delle mani rivolti verso l'alto, le caviglie non incrociate ed occhi chiusi). Shavasana è l'opportunità di dirigere l'esperienza della nostra pratica, che è essenzialmente un viaggio all'interno della nostra costituzione karmica. La pratica delle asana porta in superficie sentimenti ed emozioni a lungo sopresse e dalle radici profonde. Per elaborarle e integrarle, abbiamo bisogno di un buon rilassamento, che dovrebbe sempre far parte della nostra pratica. Il rilassamento può essere accompagnato da un mantra, gong, silenzioso o il rilassamento guidato.

**Oli essenziali per favorire il rilassamento profondo:** *Bergamotto, Lavanda, Legno di Rosa, Rosa, Angelica, Sandalo, Vetiver, Camomilla romana, Ylang Ylang, Incenso, Bergamotto, Gelsomino.*

## MEDITAZIONE

Nell'ambito dello Yoga, la meditazione è il settimo degli otto stadi indicati da Patanjali ( la mente è nello stato di meditazione – Dhyana - "É la pura consapevolezza senza oggetto"). Nelle Upanisad, scritture sacre induiste compilate approssimativamente a partire dal IX – VIII a. C, è presente il primo riferimento alla meditazione con il termine sanscrito dhyana. Nel cattolicesimo la meditazione è una forma di preghiera interiore invece nella pratica buddhista è bhavana o sviluppo mentale, che nello yoga lo stato raggiunto tramite la pratica della dhyana.

Il Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan si basa su una tecnologia pratica di azioni fisiche che hanno come effetto un forte impatto sui processi mentali dell'individuo, per questo è chiamato lo -yoga della consapevolezza. La cosiddetta Meditazione è quindi intesa come un "esercizio" codificato in cui l'azione combinata di asana (postura), mudra (posizione delle mani), dhristi (punti di concentrazione degli occhi), pranayama (controllo del respiro), mantra (suoni che hanno un impatto interno), creano un movimento di prana (energia vitale) che si riflette direttamente sul nostro circuito energetico, mentale e della coscienza.

Lo scopo della meditazione è quella di modificare, a livello cerebrale, le connessioni neuronali legate a vecchie abitudini subconscie, riscrivendole per permettere all'essere umano di connettersi alla sua parte più intuitiva. In altre parole, attraverso la Meditazione ci rendiamo conto che non siamo liberi di agire, anzi più spesso reagiamo in base ai nostri schemi mentali e blocchi. Questi schemi diventano sempre più aperti e flessibili man mano che avviene l'azione di pulizia e ristrutturazione delle nostre caratteristiche di base che

costituiscono la nostra personalità. Nelle discipline spirituali, non cerchiamo di acquisire qualcosa, ma di eliminare più possibile per far emergere ciò che è sepolto dentro di noi: la nostra Vera Luce.

La tecnologia del Kundalini Yoga ci permette, attraverso una azione fisica specifica (costituita dalle istruzioni della meditazione) di operare una profonda pulizia del subconscio eliminando poco a poco tutte queste nostre strutture, armature ed abitudini che ci imprigionano in ciò che chiamiamo “il nostro carattere”.

La meditazione ha il scopo di educare la mente a entrare in stati più sottili di coscienza e a trascendere le meschine preoccupazioni che in genere la affollano, permettendoci di accedere a uno stato di consapevolezza più profonda e vasta. Ci sono moltissime tecniche che si possono usare per raggiungere lo stato meditativo, tipo l’attenzione viene concentrata su un particolare oggetto, un suono, il respiro, un’immagine o un’attività, allo scopo di fissare la mente ed eliminare ogni forma di distrazione.

Meditare non significa solamente chiudere gli occhi e stare seduti in silenzio. Per capire la meditazione bisogna capire la mente. La meditazione è una terapia importante per i disturbi psicologici e nervosi, dalla semplice insonnia ai disturbi emotivi più gravi. È utile nelle malattie croniche e debilitanti come allergie o artriti, in cui sono coinvolti lo stress o l’ipersensibilità del sistema nervoso. Alcuni maestri spirituali sostengono che cambiare i propri pensieri può curare tutte le malattie, anche le malattie terminali.

Si possono distinguere due livelli di comunicazione con l’Infinito. “Yogi Bhajan: La preghiera è quando la mente ha un’unica direzione e l’uomo parla all’Infinito. Meditazione è quando la mente diventa totalmente pura e ricettiva e l’Infinità parla all’uomo”<sup>64</sup>. Tutti gli altri passaggi sono preparazione per la meditazione. La meditazione è il processo di controllo e trascendenza delle onde della mente che permettono il flusso della radianza dall’anima. “Meditare non è farsi vedere ed essere spirituali o essere stravolti o essere buoni o essere cattivi. No. La meditazione vi dà solamente l’unico aspetto positivo dell’acutezza della vostra mente e questa è la vostra invincibilità, accada quel che accada. Nessuno può prendervi in giro. Nessuno.”<sup>65</sup> Yogi Bhajan: “Ogni problema nella vostra vita deve essere morso, masticato, mangiato, trasformato in “cacca” e lasciato andare. Altrimenti non va mai via. Non importa quale sia il problema. Può essere qualsiasi cosa. Ciò è chiamato “meditazione”. C’è un solo modo per vivere felici. Il risultato finale. Mangiate i vostri problemi. Io dico sempre “mangiate le vostre nevrosi e sarete liberi”. E “ogni giorno una nevrosi cresce come un fungo. Cuoceteli e mangiatele. Sarete liberi”.<sup>66</sup> La meditazione è l’arte di spezzare le abitudini, di purificare la mente e di prendersi cura delle cose giornaliere<sup>67</sup>. Yogi Bhajan: non è la meditazione a fermare la mente. È la resa della mente all’anima e dell’anima alla verità. È quando preferite la parola della Verità a quella del vostro stesso intelletto.<sup>68</sup> Le meditazioni che usano un mantra, lavorano sul palato superiore della bocca, che controlla il sistema automatico e gli impulsi del cervello rettile e dei sistemi limbici.

Ristabilire l’equilibrio consapevolmente con la meditazione del Shabd Guru aiuta a curare molti problemi che provengono dal sovraccarico di lavoro della parte simpatica del sistema autonomo. La Shabd Guru è uno dei migliori strumenti per rafforzare il sistema nervoso simpatico ed equilibrare il ritmo del sistema autonomo in modo tale che possa ripararsi da solo.

Per la meditazione bisogna avere un seggio o una sedia comoda. È utile un tappeto o un cuscino da meditazione di lana o di seta. Per la meditazione bisogna sedersi rivolti a est o a nord. Per purificare il seggio prima di meditare, si può spruzzare un po’ d’acqua attorno al seggio recitando un mantra semplice come Sat Nam. Prima della meditazione fare un piccolo rituale, per esempio offrire un olio profumato (per l’elemento terra), acqua (per l’elemento acqua), una lampada a ghee o una candela (per l’elemento fuoco), un incenso per l’elemento aria e un fiore (per l’elemento etere). Tutto questo può essere messo davanti a una statua o all’immagine di una divinità o di un guru o semplicemente offerta alla divinità nel modo in cui uno

64 Insegnante ... , p. 129

65 Yogi Bhajan, La mente e i suoi intrighi, p. 132

66 Yogi Bhajan, RA Ma Da Sa Sa Se So Hong, p. 48

67 Insegnante, p. 127

68 Insegnate, p. 129

desidera farlo. Questo rito cambia l'atmosfera psichica e prepara la stanza per la meditazione. Si può anche suonare una campana o fare qualche canto o qualche preghiera.

La meditazione deve essere fatta regolarmente ogni giorno come mangiare e dormire. Durante la giornata il momento migliore per meditare è il mattino presto prima dell'alba durante l'ora di Brahman. L'alba e il tramonto sono altri buoni periodi.

Meditare, allinearsi con il centro dell'Universo, concentrarsi nella nostra scintilla di vita. La meditazione è la via per l'evoluzione, per eccellere, per trascendere e liberare l'anima. L'uomo che medita trasforma la sua vita in saggezza e abbondanza. La meditazione aiuta l'uomo, che si trova disunito con il proprio io interiore. La meditazione non è sempre facile per tutti. Deve essere appreso e praticato. Generalmente, è anche necessario sbloccare per aiutare il flusso di circolazione e l'elevazione dell'energia.

Rimedi naturali che possono essere utili per meditare:

**Fiori Himalayani:** *Boungavillaea* - Facilita la meditazione e aiuta a riportare l'anima sul suo cammino; *Sat-Chit-Ananda* - Essenza per la meditazione. Uno stupendo supporto per entrare nel cuore dell'esistenza; *Aura Cleaning* - Questa Essenza Floreale himalayana purifica, richiude e rinnova l'aura personale, dona leggerezza e splendore al campo energetico che ci circonda. E' ottimo da utilizzare diluito nell'acqua della vasca da bagno o spruzzato (sempre diluito in acqua) direttamente sul corpo. Protegge da ogni influenza negativa e dai condizionamenti dell'ambiente esterno. Può essere utilizzato anche per la casa, spruzzato negli angoli delle stanze. La nostra aura subisce spesso strappi, lacerazioni, si sporca e si carica di energie negative: ogni tanto è opportuno provvedere a ripulirla.

**Fiori AUM:** *Bouganvillea* - Una magnifica essenza per la meditazione, buona ogni qual volta abbiamo bisogno di riaffermare il nostro impegno nel nostro destino spirituale. Utile per: Ansia, Paura.

**Rimedi dell'Amazzonia:** *Pau d'arco Roxo* - Rappresenta l'abbondanza delle benedizioni che possono essere catturate dall'alto e vengono portate sul piano fisico attraverso gli aspetti femminili della Grande Madre. Rigenera dai traumi profondi, portando vitalità luminosa per l'aura.

**Fiori argentini:** *Cardinal flower* - Insegna a utilizzare le energie del kundalini in molti ambiti della vita; *Claret Cup Hedgehog Cactus* - Favorisce la meditazione e aumenta la concentrazione; *Tomillo (Timo)* - Sviluppa il settimo chakra; *Sauce (Salice)* - Utile per meditare

**Le Essenze Floreali di Bailey** *Early Purple Orchid* - Armonizza i chakra; *Hairy Sedge* - Allontana l'ansia; *Rounf Headed Leek* - Aiuta a sciogliere traumi profondi; *Solomons Seal* - Calma la mente; *White Lotus* - Sviluppa unione tra i chakra.

**Oli essenziali:** *Elmi (Canarium luzonicum)*, *Mirra (Commiphora molmol)*, *Nardo (Nardostachys jatamansi)*, *Incenso (Boswellia cartorii)*. Per le meditazioni che lavorano sul preciso chakra scegliere un olio essenziale specifico per tale chakra.

## **MEDITAZIONI DI KUNDALINI YOGA PER IL SISTEMA NERVOSO**

### **MEDITAZIONE – IMPARARE A MEDITARE**

L'uso giornaliero di questa tecnica aiuta a staccare dallo stress di tutti i giorni e a liberare la mente che, come in uno stato di grazia, è un grado di viaggiare liberamente, riposandosi ed evadendo dalla routine quotidiana.

Siediti in una posizione confortevole in cui la colonna vertebrale sia dritta. Con le quattro dita della mano destra senti la pulsazione del cuore sul polso sinistro. Metti le dita in una linea dritta, così da sentire la pulsazione in ogni dito. Concentra la tua mente nel punto in cui il naso e le sopracciglia si uniscono. Le palpebre sono leggermente chiuse.

Si può introdurre un mantra: ad ogni battito del cuore ascolta mentalmente il suono Sat Nam (mantra di Kundalini Yoga)

oppure

ad ogni battito del cuore ascoltiamo mentalmente il suono sono qua concentrandosi sulla zona del primo chakra (alla base della colonna vertebrale, all'altezza dell'osso sacro).

#### **MEDITAZIONE PER PULIRE L'INCONSCIO DALLA PAURA E SENTIRSI CALMI QUANDO SI È SOTTO-PRESSIONE**

In posizione facile, Gyan Mudra in entrambe le mani, gli occhi sono socchiusi e lo sguardo è rivolto verso la punta del naso. In questa meditazione si usa sempre il mantra Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong nelle quattro fasi della respirazione (inspirazione, apnea positiva – in dentro, espirazione e apnea negativa – in fuori). Inspirate vibrando mentalmente il mantra per quattro volte, trattenete il respiro a polmoni pieni e vibrare mentalmente il mantra per quattro volte, espirate e vibrare mentalmente il mantra per quattro volte, trattenete il respiro a polmoni vuoti e vibrare il mantra per quattro volte. Se si sente in difficoltà a fare le quattro fasi, si può cominciare con solo una ripetizione, poi pian piano aumentare ogni settimana per arrivare a quattro fasi. Sarebbe ottimale continuare questa meditazione per 40 giorni di seguito.

All'inizio 5 minuti, aumentando possibilmente la durata fino ad arrivare a 11 minuti.

#### **MEDITAZIONE PER GUARIRE IL CORPO FISICO, MENTALE E SPIRITUALE (AUTOPURIFICAZIONE)**

Sedete in posizione facile. Spina dorsale ben dritta, mento leggermente in dentro. Sollevate il braccio destro in alto con il palmo della mano rivolto in avanti. Stendete il braccio sinistro in fuori con il palmo della mano rivolto verso il basso. Separate le dita di ciascuna mano in modo che le dita del sole (anulare) e di mercurio (mignolo), e le dita di giove (indice) e di saturno (medio) siano unite. Chiudere gli occhi e meditare per 11 minuti al massimo. Per concludere inspirare profondamente trattenendo per una decina di secondi stirando le braccia ed il corpo intero: espirare e ripetere la sequenza alte due volte. Se si pratica questa meditazione per alcuni giorni di seguito dovete alternare la posizione delle braccia ogni giorno.

“Dopo tre minuti il vostro corpo comincerà a curare se stesso. L'intero sistema cellulare interagirà per guarirvi. Affinché l'esercizio sviluppi la sua efficacia è molto importante mantenere i gomiti ben dritti per tutta la durata dell'esercizio. Se lo desiderate potete ascoltare, o anche ripetere, un mantra durante l'esercizio” (Yogi Bhajan ha raccomandato l'uso di mantra: Har Hare Hari Wahe Guru). “ Il corpo inizierà a guarire ed i muscoli inizieranno a dolere. Questa è una terapia che agisce sul sistema nervoso centrale. In 11 minuti esatti il vostro intero sistema cellulare cambierà. Questa è la più potente auto-purificazione che si può praticare. Vi darà il controllo completo del vostro essere. Svilupperà l'intuizione e vi farà potenti e sani. Sarete liberati da ogni spazzatura fisica, mentale e spirituale. Dopo 40 giorni comincerà ad agire sui corpo sottili. Qualunque cosa cominci ad accadervi dopo 40 giorni tenetela per voi. Non parlate ad agli altri” Yogi Bhajan – 1 febbraio 1995.

#### **MEDITAZIONE PER ELIMINARE I PENSIERI INDESIDERATI**

Sedetevi in posizione facile. Formate con le mani una coppa, portando la mano destra sopra la sinistra, tenete questo mudra all'altezza del petto e guardate in esso. Inspirate profondamente dalle narici ed espirate dalla bocca, con le labbra estroflesse in un lungo “soffio” d'aria asciutto. Meditate su un vostro pensiero particolare e che non vi piace. Inspirate il pensiero che non vi piace e “sputatelo” fuori con l'espirazione. Continuare da 3 a 11 minuti. Poi, inspirate, espirate, mantenete il mudra e portate la concentrazione sulla colonna vertebrale. Lentamente attirare la vostra attenzione verso la parte bassa della schiena, fino al punto più basso. Percepitate la colonna vertebrale come se fosse un bastone nelle vostre mani. Maggiormente riuscite a sentirlo, maggiore sarà il flusso di energia e il sollievo di cui farete esperienza. Possibilmente fare la pratica di questa meditazione tutti i giorni per 40 giorni.

Questa meditazione elimina l'immagine interiore dei pensieri negativi, così i pensieri positivi possono manifestarsi senza interferenza



### **MEDITAZIONE PER BILANCIARE LE ENERGIE NERVOSE**

(Equilibrio dell'intero sistema nervoso)

Sedete in Posizione Facile con la spina dorsale dritta. Piegate i gomiti in modo che le mani siano a livello del centro del cuore a pochi centimetri dal corpo, con i palmi rivolti al petto. Posizionate il palmo della mano destra contro il dorso della mano sinistra. Tenete le mani e gli avambracci paralleli al terreno in modo che le dita della mano destra puntino verso il lato sinistro e le dita della mano sinistra puntino verso il lato destro. Premete insieme le punte dei pollici. Gli occhi sono chiusi per 9/10.

Inspirate profondamente attraverso il naso e con calma sospendete il respiro per 15-20 secondi. Espirate completamente attraverso il naso e con calma sospendete l'aria fuori per 15-20 secondi. Concentratevi sul respiro. Continuare per 3-5 minuti.

“Questa meditazione porta l'intero sistema nervoso e il ghiandolare in equilibrio. Mettendo a contatto i pollici nel mudra, il nervo sciatico viene neutralizzato nel punto dell'ego (i pollici rappresentano l'energia dell'ego). Questo particolare equilibrio esercita una pressione su alcuni punti meridiani nelle spalle”. (28 gennaio 1980 Yogi Bhajan)

### **MEDITAZIONE PER IL CONTROLLO DELLA MENTE (BRAHM KALA)**

La pratica di questa meditazione, conosciuta anche come “Brahm Kala”, può dare anche il controllo sulla propria morte. “Kala” è un altro nome per la “Kundalini”, l'energia vitale creativa della persona. In questo kriya, è come se ci si stirasse verso l'Universo. Sedetevi in Posizione Facile; incrociate le braccia davanti al petto, piegate a 90° e parallele a terra. Portate il palmo della mano destra sull'avambraccio sinistro e il dorso della mano sinistra sotto l'avambraccio destro. Le dita sono unite e tese.

in questa posizione chiudete gli occhi, bilanciate la posizione e spingete le braccia in fuori più che potete dalle spalle. La respirazione diventerà molto lenta. Cominciate a praticare questa meditazione per 3 minuti e, gradualmente, aumentate fino a 11 minuti.

### **MEDITAZIONE PER L'EQUILIBRIO MENTALE**

(Conosciuta anche come “Meditazione da praticare quando nient'altro funziona”)

Sedete a terra in posizione facile. Intrecciate le dita fra loro nella stretta di Venere capovolta (palmo delle mani rivolto verso l'alto) all'altezza del plesso solare (bocca dello stomaco) con le dita tese puntate all'insù e i pollici dritti in avanti. Gli occhi sono aperti per 1/10 e guardano la punta del naso. Recitate il mantra il più velocemente possibile in modo che le parole diventino indistinguibili; dovrebbe diventare una corrente sonora.

Gobinde (Sostenitore)

Mukande (Liberatore)

Udare (Illuminatore)

Apare (Infinito)

Hariang (Distruttore)

Kariang (Creatore)

Nirname (Senza nome)

Akame (Senza desiderio)

Cominciate con 11 minuti al giorno e aumentate fino a 31 minuti.

“Questa meditazione porta equilibrio mentale. Quando si è giunti allo stremo delle proprie forze e non si sa più che cosa fare, quando niente più funziona, questa meditazione funzionerà.” - Yogi Bhajan

### **MEDITAZIONE CONTRO L'ANSIA**

Sedetevi comodi a gambe incrociate, oppure su una sedia con i piedi completamente in contatto con il pavimento. Le mani possono essere rilassate in grembo o tenute in Gyan Mudra (pollice e indice in contatto) sulle ginocchia. In un monotono delicato, vibrare a voce alta ognuno dei suoni del mantra “Har – Hare –

Hari – Wahe - Guru” in corrispondenza di ciascun chakra, a partire dal Punto dell’Ombelico (3° chakra), fino ad arrivare fino alla sommità della testa (7° chakra). All’HAR concentratevi mentalmente sull’ombelico; ad HARE sullo sterno (Centro energetico del Cuore); ad HARI sulla gola (5° chakra); al WAHE sul Terzo Occhio alla radice del naso (6° chakra); al GURU sulla sommità della testa (7° chakra). Inspirate profondamente, stendete le braccia sopra la testa e poi scuotete le mani con forza. Questa meditazione è antidoto nei confronti dell’ansia. Aiuta a calmarci e a riequilibrarci.

#### **MEDITAZIONE PER AFFRONTARE UNA SITUAZIONE SERIA**

Sedete con le gambe incrociate. Premete le mani sul petto con i palmi verso l’interno e le dita rivolte una verso l’altra. Le mani sono rilassate e le dita sono distese ed unite. Questa è una posizione confortevole, con una pressione molto leggera e senza alcuna tensione nelle braccia e nelle mani. Chiudete gli occhi per 9/10. Inspirate per 5 secondi. Espirate completamente per 5 secondi e trattenete il respiro per 15 secondi (apnea negativa). Cominciate con 11 minuti e, lentamente, aumentate fino a 31 minuti.

Questa è un’antica meditazione molto semplice per risolvere i conflitti in noi. Se la praticherete, la apprezzerete. Semplicemente osservate quali cambiamenti vi apporterà; semplicemente osservatevi. È una psicoterapia. Nel momento in cui il corpo riconosce che il respiro è assente, comincia a regolarlo con la massima efficienza. La teoria è che quando il respiro è assente e il prana non è lì, il corpo pranico comincia a penetrare attraverso gli altri corpi per creare la combinazione. Il computer deve capire come permettere a voi e alle vostre cellule, che hanno bisogno di un certo quantitativo di ossigeno, di sopravvivere. Se dovete affrontare una situazione molto seria, 5 minuti di questa meditazione vi aiuteranno.

#### **MEDITAZIONE PER RICARICARSI COMPLETAMENTE**

Sedetevi con la schiena dritta in posizione facile. Le braccia sono distese di fronte al corpo, parallele al pavimento. Chiudere a pugno la mano destra. Avvolgere la mano destra con le dita della mano sinistra. Le basi dei palmi delle mani si toccano. I pollici sono uniti e stesi dritti verso l’alto. Lo sguardo è concentrato sui pollici. Inspirare per 5 secondi (non trattenere il respiro in apnea positiva), espirare completamente per 5 secondi, trattenere il respiro per 15 secondi (apnea negativa). Continuare ripetere questo ciclo.

Cominciare con 3-5 minuti e aumentare gradualmente fino a 11 minuti. Aumentare la durata della meditazione lentamente. Con il tempo si può aumentare l’apnea negativa fino a 30 secondi.

Questa meditazione ricarica completamente. È un antidoto alla depressione. Costituisce un nuovo sistema, dona la capacità e il calibro per affrontare la vita e dona una relazione diretta con il corpo pranico.

## **2. KUNDALINI YOGA E SISTEMA NERVOSO**

Lo yoga kundalini può darci rilassamento, può modificare le onde cerebrali e le secrezioni ormonali, può donarci la salute, indurre la concentrazione e una migliore memoria, inoltre ci aiuta a sviluppare migliori relazioni umane, a provare piacere in tutto quello che facciamo, a divertirci e a realizzarci in modo sano ed equilibrato. La ricerca in merito a rilassamento, meditazione, asana e pranayama continua a dimostrare che lo yoga produce cambiamenti reali nel corpo e nella mente.

Quando studiamo la costruzione, l’ubicazione e la formazione del midollo spinale e della sushumna nadi, possiamo dire che il midollo spinale era chiamato sushumna nadi dagli yogi del passato. L’anatomia occidentale si occupa della forma e delle unzioni grossolane del midollo spinale, mentre gli yogi dei tempi antichi si occupavano della natura sottile delle cose. La sushumna si espande dal muladhara chakra (seconda vertebra della regione coccigea) al brahmarandhra. L’anatomia occidentale ammette che nel midollo spinale c’è un canale centrale chiamato “canalis centralis”, e che il midollo è fatto di materia cerebrale bianca e grigia. Il midollo spinale è sospeso o calato nella cavità della colonna spinale. Allo stesso modo, la sushumna è calata dentro il canale spinale ed ha sezioni sottili, è di colore rosso, come il fuoco (Agni).

Dentro sushumna c'è una nadi chiamata vajra, che è luminosa come il sole (Surya) con le qualità rajasiche. Ancora, dentro questa vajra nadi c'è un'altra nadi chiamata chitra, che è di natura sattvica e di colore palido. Le qualità di agni, surya e chandra (Fuoco, sole e luna) sono tre aspetti del shadba Brahman. Dentro questa chitra c'è un minuscolo canale sottile (conosciuto come "Canalis centralis"). Questo canale è conosciuto come brahmanadi, e tramite esso la kundalini, quando risvegliata, passa dal muladhara al sahasrata chakra. In questo canale centrale si trovano tutti i sei chakra. Il Brahmarandhra significa il buco di Brahman ed è la casa di residenza dell'anima umana, conosciuta anche come la decima apertura o porta.

Su entrambi i lati del midollo spinale vi sono i midolli simpatici e parasimpatici, una doppia catena di gangli, ovvero un cumolo di cellule nervose. Questi costituiscono il sistema autonomo, che fornisce nervi agli organi involontari, come cuore, polmoni, intestini, reni, fegato, ecc. e li controlla. Il nervo vago, che svolge una parte vitale nell'economia umana, proviene dal sistema simpatico. Questo sistema stimola o accelera, mentre il sistema parasimpatico ritarda o inibisce. Le nadi ida e pingala non sono le grossolane catene simpatiche, ma le nadi sottili che portano il sukshma prana. Nel corpo fisico corrispondono approssimativamente alle catene simpatiche di sinistra e di destra.

Il cervello umano è realmente una delle creazioni più ammirevoli e meravigliose. Situato all'interno del cranio, contiene circa dodicimila milioni di cellule e ognuna di queste cellule ha cinquecentomila possibili interconnessioni. I matematici hanno stimato che ci sono più interconnessioni possibili nel cervello che atomi nell'universo. Il cervello ha una capacità infinita e tutto ciò in circa un chilo e mezzo di materia cerebrale. Questa materia, simile a gelatina, possa ricordare, pensare, analizzare, sentire, intuire, decidere, creare e dirigere tutte le innumerevoli funzioni del corpo integrando il tutto, così che possiamo sincronizzare azione, parola e pensiero, è qualcosa su cui ognuno di noi dovrebbe meditare giornalmente. Il cervello è anche intermediario tra il corpo e la mente.

La mente "manas" è la causa principale della malattia e dell'infelicità e il nemico più difficile da sconfiggere. Manas, infatti, ha il potere di controllare i sensi, il corpo e il loro uso. Se è collegata all'Atman, riceve e segue impulsi benefici, mentre se si sconnette dalla fonte animica, può deviare dal percorso predestinato e allungare il cammino che porta alla realizzazione della felicità. Come il corpo ha tre umori principali (Vata, Pitta e Kapha), anche la mente ha tre qualità, che in sanscrito vengono chiamate guna (letter. Qualità) sono: Tamas, Rajas e Sattva. Nell'universo fisico, sattva incarna la purezza e l'impulso all'evoluzione spirituale (es. la luce del sole), rajas l'attività (es. un vulcano), tamas la pesantezza e l'immobilità (es. una roccia). Nella coscienza dell'uomo, sattva corrisponde allo stato di pace e tranquillità, rajas corrisponde alla passione, al dinamismo, all'agitazione e tamas e/o rajas sono in eccesso, si creano disarmonie e squilibri interiori. Tutto ciò nella medicina ayurvedica dipende sia dai pensieri e dalle emozioni su cui viene focalizzata l'attenzione (sia da ciò che mangiamo e beviamo).

La nostra mente è un filtro attraverso cui passano tutte le esperienze. Ognuno di noi crea all'interno della sua testa il mondo in cui vive. Il nostro ego – mente cerca di proteggerci dal male tenendoci separati, alcuni medici dicono che la malattia è indice di separazione.

L'ayurveda dice che esistono tre stati della mente con cui possiamo sperimentare le esperienze della vita. Il primo è dominato dall'oscurità e dall'inerzia ed è conosciuto come tamas. L'aspetto vata dell'ego – mente tamasico è caratterizzato da paura, disonestà, depressione, autodistruzione, tendenze suicide. L'aspetto pitta dell'ego – mente tamasico è rappresentato da odio, spirito di vendetta, tendenze distruttive rivolte all'esterno e criminalità. L'aspetto kapha del tamas è caratterizzato da pigrizia, letargia, apatia e insensibilità<sup>69</sup>.

Quando una persona si erge al di sopra dell'oscurità, entra in un mondo di azione. Rajas significa essere coinvolti nell'illusione del mondo e nella soddisfazione dei propri desideri. Per un ego . Mente Vata in stato rajasico la vita sarà piena di indecisioni, iperattività, irritazione, ansia, ecc. la mente Pitta rajasica è

69 Dr. Light e Dr. Bryan Miller, "Ayurveda e Aromaterapia. I segreti degli oli essenziali e i moderni metodi di guarigione", edizioni il punto d'incontro, p. 137

spesso arrabbiata, orgogliosa, critica, dominatrice, ambiziosa, impulsiva e manipolatrice. La mente Kapha nello stato rajasico manifesterà caratteristiche di controllo, attaccamento, avidità, materialismo, ricerca di comodità e sicurezza, sentimentalismo.

L'ayurveda dice che il sattva è lo stato più elevato, che questo stato è un nostro diritto di nascita, è il modo in cui dovremmo agire e vivere. La mente Vata sattvica ha la capacità di fare cambiamenti positivi, di iniziare i progetti, di avere entusiasmo, apprendere veloce, buona comunicazione, flessibilità. La natura mentale Pitta si esprime nella forma di buon leader dalla mente chiara, illuminato, intelligente, caldo, amichevole e indipendente. Le personalità del tipo Kapha manifesta qualità sattviche ed è notoriamente calma, stabile, leale, pacifica, compassionevole, devota<sup>70</sup>.

La mente dialoga costantemente con il corpo tramite una complessa struttura formata da sistema nervoso, ghiandole endocrine e apparato immunitario. Se il vertice di questa piramide, la mente, è armonioso, anche le altre parti saranno in grado di lavorare meglio. La pratica dello yoga ha un effetto calmante sulla mente e ciò non può che influenzare positivamente anche tutte le altre strutture del corpo fisico. La mente profonda controlla tutte le funzioni del corpo, dalle più semplici alle più complesse, quindi l'utilizzo di uno strumento come il mantra è molto utile per armonizzare tutto il sistema mente – corpo. Quando ripetiamo con consapevolezza parole del sacro potere vibratorio, stiamo comunicando con la parte più segreta del nostro cuore, ricevendone in cambio un profondo aiuto interiore, allora non ci sentiremo più soli, ma avremo la certezza di essere protetti dalle energie inconse in tutto quello che facciamo.<sup>71</sup> I sensi e la mente generano impulsi che vanno al “direttore”. Il “direttore” li valuta secondo lo stato complessivo della mente – corpo basato sull'input proveniente dai messaggi cellulari e dallo stato dei ritmi del corpo. Poi dà il via a ogni parte del sistema autonomo per mandare i neurotrasmettitori a creare il cambiamento. Una delle principali conseguenze di equilibrio tra acceleratore e freno è l'impatto sulla distrazione del flusso sanguigno nel corpo. Può rendere caldi o freddi, può nutrire i tessuti o creare degenerazioni.

La mente è continuamente solcata da pensieri, come le onde sulla superficie dell'oceano: memorie dal passato, fantasticherie sul futuro, paure, sensazioni fisiche, ricordi inconsci. Tutto ciò, emergendo in maniera disordinata, crea vibrazioni disarmoniche che disturbano la pace e l'equilibrio. Sotto la superficie della nostra consapevolezza si agitano le correnti profonde dei conflitti e dei desideri latenti: ciò crea una dualità nella mente che, quando le tensioni sono troppo forti, può sfociare in vari disturbi, anche fisici.<sup>72</sup> La maggior parte delle persone si arrende a queste tensioni, pensando che non c'è niente da fare, ma in realtà è un nostro dovere dominarle, con la pratica dello yoga, della meditazione e del mantra. È perché lo yoga ci insegna l'arte dell'immobilità e della pace, però non è sufficiente stare fermi nella posizione di meditazione se la mente continua a massacrarci con i pensieri, dobbiamo calmarla anche essa. Il mantra ci aiuta a placare queste onde disturbanti usando la ripetizione con concentrazione del sacro verbo creando un flusso interiore che armonizzando la mente, a conoscere meglio noi stessi, a illuminare i recessi oscuri della mente, purificandola, e a creare un essere più consapevole ed equilibrato.

La mente esiste in quanto serve dell'anima. L'atman. Ma la mente è anche un ampio meccanismo con le sue stesse caratteristiche e la sua velocità. Quando la mente è piena di identificazioni, emozioni, proiezioni, intenzioni e legami inconsci, il pensiero è percepito come altro rispetto a quello che è. Questo pensiero mascherato diventa la base di molti giudizi falsi e impegni. La mente è più veloce del tempo e dello spazio. La mente ci è stata data per relazionarci all'infinito e la consapevolezza ci è stata data per vivere<sup>73</sup>, la mente è più potente di quanto pensiamo. “Perché qualsiasi cosa sente l'ego, la mente lo interpreta. Non c'è nessuno che possa interpretare ciò che la mente deve interpretare. La mente interpreta a

70 Dr. Light e Dr. Bryan Miller, “Ayurveda e Aromaterapia. I segreti degli oli essenziali e i moderni metodi di guarigione”, edizioni il punto d'incontro, p. 137

71 Walter Frolidi, “Mantra il suono dell'infinito”, p. 28

72 Walter Frolidi, “Mantra il suono dell'infinito”, p. 38

73 Yogi Bhajan, “la mente e i suoi intrighi”, p. 120

secondo della (sua) frequenza mentale al cui chakra si può collegare”<sup>74</sup>. Dobbiamo essere i maestri della nostra mente, “la mente è data a noi, noi non siamo dati alla mente”.

Il segreto della felicità è racchiusa nella capacità di controllare la mente, e che essa è al nostro servizio. Un detto in India dice: “se tu non domini la tua mente, sarà lei a dominare te!”. Pensiamo di trovare la felicità seguendo ogni capriccio che nasce dalla mente (desiderio), ma l’origine dei nostri malesseri è sempre la stessa: non abbiamo conquistato la mente e così siamo gli schiavi dei suoi alti e bassi. Una mente va addestrata per non diventare troppo deboli, dipendenti dagli altri e soprattutto dipendenti dagli umori altalenanti. La felicità non è uno stato mentale e la vera felicità può partire solo da dentro, dalla nostra capacità di apprezzare quello che abbiamo, anziché desiderare ciò che non abbiamo la maggior parte degli esseri umani si identifica con il corpo fisico e pensa a sé in termini fisici, o al massimo, come a un corpo fisico e a una mente. La verità è che l’essere umano è formato da dieci corpi: il corpo fisico, tre corpi mentali e sei corpi energetici<sup>75</sup>.

Il risveglio della kundalini e la sua unione con Shiva sono connessi con tutto il cervello. Qualsiasi cosa sappiamo, pensiamo o facciamo proviene da un decimo del cervello. Gli altri nove decimi, che stanno nella zona frontale del cervello, sono conosciuti come il cervello inattivo o dormiente. Sono semplicemente inattive perché non c’è energia.

Tutte le informazioni sensoriali vanno al cervello attraverso gli organi sensoriali di conoscenza, sono convogliate nella mente e tutte le decisioni della mente sono poi trasferite al corpo attraverso i gli organi di azione, in un processo continuo, sincronizzato. Così, all’interno dei meccanismi del cervello, possiamo vedere il funzionamento delle nadi così come è stato descritto dagli yogi. Le tecniche yogiche utilizzano questa conoscenza per stimolare il corpo in modo da raggiungere uno stato d’essere migliore e è più elevato.

Le parti attive del cervello funzionano grazie all’energia di ida e pingala, ma gli altri nove decimi la ricevono solo da pingala. Pingala è la vitalità e ida la coscienza. Pone la domanda come risvegliare le aree dormienti del cervello? Sappiamo come risvegliare la paura, la passione, tutti gli istinti primari, ma non sappiamo come risvegliare le aree dormienti nel nostro cervello. Yoga ci insegna che praticando regolarmente e costantemente pranayama per un lungo periodo, possiamo caricare sufficientemente prana la parte frontale del cervello risvegliano il sushumna nadi.

Se osservate le nostre narici, scopriremo che, generalmente, il respiro fluisce liberamente in una mentre nell’altra è bloccato. Quando la narice sinistra è aperta, significa che è l’energia lunare, o ida nadi, che sta fluendo. Quando la narice destra è libera, sta fluendo l’energia solare, o pingala nadi. Alcune ricerche hanno dimostrato che quando il flusso è libero nella narice destra, l’emisfero sinistro del cervello è attivo. Quando il flusso scorre nella narice sinistra, è l’emisfero destro a essere attivo. In questo modo le nadi, i canali di energia, controllano il cervello e gli avvenimenti della vita e della coscienza<sup>76</sup>.

Si può cambiare l’equilibrio del sistema autonomo invertendo la relativa apertura di una narice rispetto all’altra, e invertendo il rapporto di inspirazione ed espirazione. È un meccanismo di regolazione così importante che il corpo lo gestisce da solo, quando tutto è stabile. Alcune ricerche dimostrano che perfino gli emisferi della corteccia cerebrale cambiano i livelli di attività con il cambio della narice. Quando il flusso è libero nella narice destra, l’emisfero sinistro del cervello è attivato. Quando il flusso scorre nella narice sinistra, è l’emisfero destro a essere attivo. In questo modo le nadi, i canali di energia, controllano il cervello e gli avvenimenti della vita e della coscienza.

La parte attiva del cervello funziona grazie all’energia di ida e pingala, ma i altri nove decimi la ricevono solo da pingala. Pingala è la vitalità e ida la coscienza. Se un uomo è vivo, ma incapace di pensare, diciamo che ha prana shakti ma non manas shakti. Similmente, le parti silenti del cervello hanno prana ma non coscienza.

74 Yogi Bhajan, “la mente e i suoi intrighi), p. 121

75 L’insegnane dell’era dell’acquario, pag.

76 Swami Satyananda Saraswati, Kundalini Tantra, p. 25



I circuiti del cervello sono basati su ida e pingala, coscienza o conoscenza e azione o energia fisica. Possiamo vedere ida e pingala in tutti e tre i maggiori livelli del sistema nervoso.

Nel sistema nervoso motorio – sensoriale tutta l'attività elettrica nel corpo si muove in una delle due direzioni, verso il cervello (afferente), ida, e dal cervello (efferente), pingala. Gli yogi chiamavano i nervi sensoriali, governati da ida, e i nervi motori, governati da pingala. Questi nervi riguardano la percezione del mondo e l'attività nello stesso.

Nel sistema nervoso autonomo, che si suddivide nel sistema nervoso simpatico, pingala dominante, diretto verso l'esterno, che gestisce lo stress e utilizza l'energia, e nel sistema nervoso parasimpatico, ida dominante, diretto verso l'interno, che controlla il riposo e la preservazione dell'energia. Questi due sistemi controllano e regolano tutti i processi autonomi del corpo: attività cardiaca, pressione sanguigna, respirazione, digestione, attività del fegato, dei reni e così via.

Nel sistema nervoso centrale, che comprende il cervello e il midollo spinale e racchiude i dispositivi di controllo per il sistema nervoso motorio – sensoriale e il SNA. Tuttavia il cervello contiene molto più di questo perché è enorme, complesso computer che raccoglie e integra le informazioni e trasforma le nostre decisioni in azioni, come una orchestra. All'interno degli infiniti circuiti del cervello risiede più potenziale di quanto possiamo realizzare in una vita, comunque con una pratica regolare le tecniche yogiche purificano e rafforzano questi circuiti sistematicamente.

Nel kundalini yoga si è scoperto che le diverse parti del cervello sono connesse con i chakra. Alcune aree sono collegate con muladhara chakra, altre con swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi e agya. Quando volete accendere una lampadina, non dovete intervenire direttamente sulla lampadina, ma la fate funzionare per mezzo dell'interruttore sulla parete. Allo stesso modo, quando volete risvegliare il cervello, non potete operare direttamente su di esso, ma dovete intervenire sugli interruttori che sono situati nei chakra.

La scienza moderna suddivide le aree dormienti del cervello in dieci zone, mentre in kundalini yoga vengono suddivise in sei. Le qualità o manifestazioni del cervello hanno anche sei aspetti, per esempio i poteri psichici.

La sede della kundalini è sahasrara e il muladhara è solo un centro di manipolazione o un interruttore come gli altri chakra. Se il sistema nervoso è stimolato intensamente, si possono manifestare altre facoltà in seguito al risveglio generale del cervello. Questo probabilmente è il risultato della stimolazione di un'area della terminazione inferiore del cervello chiamata formazione reticolare. La funzione di questa area è di risvegliare l'intero cervello o di rilassarlo, come nel sonno. La struttura reticolare e le aree a essa collegate hanno un ritmo intrinseco responsabile dei nostri cicli di sonno/veglia, ma sono anche in gran parte attivate sia dalle sensazioni provenienti dall'esterno, come la luce, i suoni, il tatto, ecc. sia dalle sensazioni provenienti dall'interno attraverso il sistema nervoso autonomo.

Ogni livello nel sistema dei chakra è la somma totale di differenti elementi: fisici, emozionali, mentali, psichici e spirituali. Ogni chakra ha un proprio plesso neurologico e una ghiandola endocrina a esso connessi, collegati a vari organi e sistemi all'interno del corpo. Questi sono connessi ai meccanismi di controllo del cervello, ciascuno dei quali ha componenti emozionali, mentali e psichiche. Il chakra è come già è stato sottolineato, è come un trasduttore, un punto di collegamento tra i vari livelli del nostro essere, e converte e canalizza l'energia verso l'alto o verso il basso ai vari livelli.

Nel tentativo di capire i chakra possiamo pensare a ogni livello nel midollo spinale come essere preposto al controllo di una sezione diversa del corpo, come qualcosa che rappresenta un livello di funzionamento del sistema nervoso e della mente. Agya chakra, per esempio, è un centro molto più complesso di muladhara o di qualsiasi altro chakra poiché controlla le facoltà intuitive e mentali più elevate correlate ai circuiti più evoluti nella corteccia cerebrale. Agya chakra ha come simbolo un loto di due petali e possiamo pensare che questo rappresenti i due emisferi del cervello con la ghiandola pineale come suo punto centrale e principale. Muladhara, per esempio, controlla i bisogni e gli istinti molto profondi, potenti,

primitivi e inconsci, collegati ai circuiti neurologici molto semplici e primitivi alla base del cervello, comuni a tutti gli animali.

Gli yogi hanno affermato che i circuiti per le nadi e i chakra esistono all'interno del SNC lungo la colonna vertebrale e nel cervello. Se possiamo sollecitare, purificare, rinforzare e riconnettere questi circuiti attraverso le varie tecniche, possiamo trasformare completamente il nostro complesso corpo -mente.

All'interno del midollo spinale c'è un fluido molto importante, il liquido cerebrospinale. "Quando, per mezzo di pratiche come pranayama, avviene il risveglio in muladhara, questo liquido viene fortemente stimolato. Non possiamo effettivamente dire cosa esattamente avvenga in esso perché nemmeno gli scienziati ne sono sicuri. Quando il liquido cerebrospinale si muove attraverso la colonna vertebrale, modifica le fasi della coscienza e questo è un processo importante per l'evoluzione"<sup>77</sup>.

La maggior parte delle ricerche sul cervello durante la meditazione si è focalizzata sulle onde cerebrali, che sono divise in quattro gruppi principali che possono essere generalizzati come seguente:

1. **Onde Beta:** estroversione, concentrazione, pensiero orientato logicamente, ansia e tensione. Lo stato in cui siamo svegli, la mente è conscia e attivamente coinvolta con l'ambiente esterno. Predominano le onde beta, dall'attività veloce (13/20 cicli per secondo)
2. **Onde Alfa:** rilassamento, sonnolenza. Lo stato ipnagogico. Questo stato si colloca tra lo stato di sogno, di solito è transitorio, non dura più di qualche minuto, ed è caratterizzato dalle onde alfa. In questo stato il corpo attua un rilassamento profondo e progressivo delle tensioni muscolari, via via la consapevolezza dell'ambiente esterno si va perdendo. È quel breve momento nel quale si dissolve lo stato di realtà della veglia e si entra nello stato di sonno.
3. **Onde Theta:** sogno, creatività. Lo stato di sogno. In questo stato si ha una predominanza della mente subconscia, i desideri repressi, le paure e le impressioni profonde vengono espressi attivamente, elaborate nei sogni. Si caratterizza dall'attività delle onde theta, onde lente (4/7 cicli per sec.)
4. **Onde Delta:** lo stato di sonno profondo. Nello stato di sonno profondo predomina la mente inconscia, dalla quale originano gli istinti. Ogni attività e fluttuazione mentale scompaiono. L'attività cerebrale rallenta ulteriormente con le onde delta.

La maggior parte degli studi sulle tecniche di meditazione ha tuttavia dimostrato come chi medita di solito sviluppi il rilassamento con predominio delle onde alfa e passaggi occasionali di onde theta, diverse da quelle osservate nel sonno, che si verificano nei soggetti che sono a uno stadio più avanzato nella meditazione. Questo risultato, che è alla base dell'uso della meditazione in disturbi di tipo psicosomatico come l'ipertensione e l'ansia, probabilmente è stato raggiunto sia per l'uso di tecniche di rilassamento sia perché i soggetti che meditavano erano soprattutto principianti<sup>78</sup>.

Gli yogi di solito dividono la meditazione in due tipi di pratica: il rilassamento e la concentrazione.

La meditazione con la Shabd Guru, tecnologia quantistica sonora, possiamo diventare consapevoli, attraverso il potere del Naad, corrente sonora che rimuove le distorsioni dell'ego. I mantra alterano gli schemi della mente e la chimica del cervello. Il suo potere, nel pulire la mente, sta nella sua vibrazione sonora, considerata Sacra. Quando vibriamo un mantra, le vibrazioni sonore vanno a influenzare il corpo, la mente e lo spirito attraverso il movimento della lingua sotto il palato, dove ci sono meridiani che vanno a stimolare l'ipotalamo, struttura del sistema nervoso centrale situata nella zona centrale interna ai due emisferi cerebrali<sup>79</sup>. Il risveglio di Kundalini si può effettuare per mezzo di mantra. Ciò è una parte del Bhakti yoga. Questo dipende ovviamente dalla fede nel mantra. Risvegliare la kundalini attraverso il mantra è un metodo molto potente, tranquillo e non rischioso, ma certamente è un sadhana che richiede tempo e molta pazienza. Quando si ripete un mantra per tanto tempo e tante volte, questo permea ogni parte del cervello e purifica l'intero corpo fisico, mentale ed emozionale. Importante che il mantra deve essere recitato prima a voce alta, sussurrato, sul piano mentale e sul piano psichico. Praticandolo a questi quattro livelli, la

77 Swami Satyananda Saraswati, Kundalini Tantra, p. 32

78 Swami Satyananda Saraswati, Kundalini Tantra, p. 390

79 Rosa Arena Adarsh Kaur, "Kundalini Yoga e Psicoterapia, una via per la consapevolezza", p. 57

kundalini si risveglia in modo metodico e sistematico. Strettamente connesso al mantra yoga è il risveglio attraverso il suono e la musica: nada yoga. In nada yoga i suoni consistono nei bija mantra e la musica consiste di particolari melodie che corrispondono a determinati chakra<sup>80</sup>. Questo è il più dolce modo per il risveglio della kundalini.

### **3. CONSIGLI COME PRATICARE KUNDALINI YOGA**

Il Kundalini Yoga unifica le tecniche di diverse vie dello yoga in un sistema unitario. È una disciplina olistica che considera l'uomo nella sua totalità e che cerca di trasformare tutti i piani della sua esistenza. Come premessa per gli esercizi volti al risveglio dell'energia kundalini, si richiede uno stile di vita guidato dalla disciplina yoga e si suppone una pratica sufficiente di esercizi fisici. Corpo, mente e spirito devono essere purificati e rafforzati per soddisfare le esigenze collegate al risveglio della kundalini. Questo si ottiene attraverso una serie di tecniche, di asana, di mantra e di mudra, che, nel Kundalini Yoga, sono combinate tra loro in un singolo esercizio e riassunti nei cosiddetti kriya.

Prima di iniziare un kriya o una meditazione o un pranayama è estremamente consigliato cominciare sempre con la sintonizzazione, cioè il canto dell'Adi mantra.

#### **1. Sintonizzatevi sull'Adi Mantra**

*Sedete in posizione meditativa con la colonna vertebrale dritta, concentratevi respirando lentamente e profondamente. Poi mettete le mani nel Mudra della preghiera in corrispondenza del centro del cuore, con le dita rivolte in alto. La base dei pollici preme contro lo sterno.*

*Inspirate, concentrando lo sguardo al terzo occhio e, mentre espirate, cantate:*

*Ong Namō -Invoco l'Infinita Coscienza Creativa*

*Guru Dev Namō – Invoco la Divina Sapienza*

*Inspirate e ripetete altre due volte. È un mantra di protezione che ci connette al nostro sé superiore. Se eseguito correttamente, stimola l'ipofisi e ci sintonizza automaticamente su uno stato di coscienza superiore. Dopo gli esercizi, le vibrazioni dei mantra e la meditazione, dovete rilassarvi profondamente. Gli effetti dei kriya e delle vibrazioni dei mantra si sviluppano per molto tempo dopo che li avete rilasciato.*

#### **2. Pranayama e/o kriya di riscaldamento (es. Saluto al Sole)**

#### **3. Kriya**

#### **4. Rilassamento**

In posizione "Shavasana" (posizione del cadavere) abbandonarsi completamente alla forza di gravità, per aiutarsi a visualizzare le varie parti del corpo, contraendole e rilasciandole, fino a raggiungere un profondo stato di rilassamento muscolare. L'attenzione passa poi al respiro, osservandolo, senza intervenire sul suo ritmo. La pressione sanguigna si abbassa, allo stesso tempo il battito cardiaco e il ritmo respiratorio rallentano notevolmente, la mente arriva ad un punto di completo rilassamento, il sistema nervoso si mette a riposo e si rigenera. Le fasi di contrazione e rilassamento favoriscono il rilascio della tensione fisica negli arti e la visualizzazione delle parti del corpo aumenta la consapevolezza e l'autopercezione di esse. Entrambi gli emisferi cerebrali diventano alternativamente partecipi dell'attivazione sequenziale dei fasci motori e dei fasci sensoriali.

#### **5. Meditazione**

L'ordine di rilassamento e meditazione può essere invertito, se per esempio svolgiamo solo la meditazione senza nessun kriya.

#### **6. Preghiera finale e Lungo Sat Nam**

*L'Esperienza della pratica si conclude con il canto o la recitazione di un mantra in inglese aggiunto alla tradizione da Yogi Bhajan. Solitamente viene cantato nella lingua del proprio paese di origine, ma se lo si desidera anche in inglese. Infine si chiude e sigilla l'esperienza dello yoga con il mantra Sat Nam.*

<sup>80</sup> Swami Satyananda Saraswati, Kundalini Tantra, p. 37

*Inspirate, concentrando lo sguardo al terzo occhio e , mentre espirate, cantate: Sat Nam.*

*Che il sole ti illumini sempre*

*L'amore ti circonda*

*E la pura luce dentro di te*

*Guidi il tuo cammino*

*SAT NAM si ripete x 3 volte*

*Saaaaaat (lungo) Nam (corto) - La verità è la mia identità*

Per ottenere un effetto ancora maggiore della pratica, si consiglia di fare lo stesso kryia o meditazione ogni giorno per 40 giorni consecutivi. La formula offerta da Yogi Bhajan è la seguente: 40 giorni per interrompere un'abitudine, 90 giorni per instaurare una nuova, 120 giorni per codificare l'abitudine, 1000 giorni per raggiungere la maestria.

È importante che gli esercizi vengano svolti seguendo la sequenza e la combinazione indicate nelle istruzioni. Possiamo accorciare i tempi dei singoli esercizi per adattarli alla nostra condizione fisica, ma la regola di base è quella di ridurli proporzionalmente.

#### 4. AYURVEDA

***L'Ayurveda è la parte della scienza yogica che riguarda la salute. Lo Yoga è l'aspetto spirituale dell'Ayurveda mentre l'Ayurveda è la parte terapeutica dello Yoga.***



L'Ayurveda è una scienza molto antica, proveniente dall'India, dove era già conosciuta e usata nel 4000 a.C. Attraverso i secoli, si è poi mantenuta incontaminata, grazie soprattutto agli antichi testi nei quali erano racchiusi tutti i fondamenti, resistendo così all'influenza del mondo arabo e musulmano. Secondo la tradizione indiana, l'Ayurveda fu creata da Brahma e da lui donata agli dei che l'hanno trasmessa al mondo. Il termine Ayurveda proviene da *ayur* che significa "vita" e *veda*, "scienza e conoscenza", quindi scienza e conoscenza della vita. Questa antica disciplina, accanto all'aspetto fisico dell'uomo, prende in considerazione anche quello mentale e spirituale; non esiste nell'Ayurveda un trattamento sintomatico, trattandosi di una medicina globale, che si occupa di curare corpo, mente e anima. Dunque la Psicosomatica, tanto celebrata in Occidente come la grande conquista di questo secolo, non è altro che l'epigono di una ricerca millenaria che ha sempre inteso l'essere umano nella sua interezza e come presenza indispensabile all'armonia dell'universo. Tutte le malattie dipendono dall'equilibrio dei tre umori del corpo e delle tre qualità della mente. A seconda dell'umore predominante si hanno le varie costituzioni (*vata*, *pitta* e *kapha*), in base alle quali le persone manifestano qualità fisiche e psicologiche diverse.

Ogni *dosha* è stato associato a modelli di funzionamento delle sei grandi aree del sistema nervoso: la corteccia prefrontale, il sistema reticolare, il sistema nervoso autonomo, il sistema nervoso enterico, il sistema limbico e l'ipotalamo. Questo modello potrebbe aiutare a individuare le più opportune modalità di trattamento delle diverse disfunzioni fisiche e mentali, nonché le differenze comportamentali.

Considerando il funzionamento cerebrale in relazione alle risposte dell'ambiente si può osservare già una prima grande differenza sostanziale. L'elemento *Vata dosha*, ad esempio, risulta essere altamente variabile

nelle risposte comportamentali. *Pitta dosha*, che è caratterizzato da dinamismo, sarebbe associato a veloci risposte alle sfide dell'ambiente. *Kapha dosha*, caratterizzato da stabilità e lentezza, sarebbe associato a modelli reattivi lenti e ad attività stabile del cervello e del sistema nervoso. Questi tre diversi tipi di funzionamento cerebrale possono essere visti come diversi modelli di funzionamento dei sei sistemi principali del sistema nervoso<sup>81</sup>:

1) Corteccia prefrontale:

- Il tipo mentale *Vata*: esegue rapidamente le attività, impara in fretta e dimentica in fretta. La sua mente veloce gli conferisce vantaggi nel problema solving creativo.
- Il tipo mentale *Pitta*: reagisce con fermezza e decisione a tutte le sfide che portano ad azioni intenzionali e risolutive. È caratterizzato da dinamismo orientato all'obiettivo e raramente rinuncia.
- Il tipo mentale *Kapha*: risulta lento ma costante, portato a pensare in modo metodico. Preferisce le routine e ha bisogno di stimoli per andare avanti.

2) Sistema reticolare È responsabile dei livelli di eccitazione. Determina se siamo attenti, rilassati o addormentati.

- Il tipo mentale *Vata*: presenta un'elevata gamma di livelli di eccitazione in questo sistema, e ciò porta a un eccesso di reazione al mondo esterno. Ha difficoltà a dormire sonni tranquilli.
- Il tipo mentale *Pitta*: è facilmente suscettibile, mantiene alto il livello attentivo, manifesta un sonno leggero.
- Il tipo mentale *Kapha*: non è facilmente perturbato, è calmo e raramente si eccita, manifesta un sonno profondo.

3) Sistema nervoso autonomo. Include il sistema simpatico (attacco-fuga) e parasimpatico (relax). Il 90 per cento delle nostre risposte all'ambiente è regolato dal sistema nervoso autonomo, che mantiene automaticamente un livello ottimale di eccitazione per affrontare qualsiasi situazione.

- Il tipo mentale *Vata*: attiva facilmente il sistema di attacco - fuga ma è variabile nel suo livello di risposta. Risulta molto sensibile al dolore e alle temperature fredde. Di fatto i soggetti caratterizzati *Vata* in questo sistema hanno gli artigli generalmente freddi e problemi di circolazione.
- Il tipo mentale *Pitta*: attiva rapidamente la risposta di attacco-fuga ed è particolarmente sensibile al calore.
- Il tipo mentale *Kapha*: non attiva facilmente la risposta di attacco-fuga. La risposta del sistema parasimpatico è generalmente elevata e la persona è molto costante. È sensibile al freddo e all'umidità.

4) Sistema nervoso enterico (È responsabile della digestione).

- Il tipo mentale *Vata*: presenta un potere digestivo variabile; questa variabilità conduce a un appetito irregolare, movimenti intestinali irregolari e alla frequente presenza di gas intestinali.
- Il tipo mentale *Pitta*: ha un forte potere digestivo, un ottimo appetito e può mangiare in qualsiasi momento e qualsiasi cibo. Può evacuare anche più volte al giorno.
- Il tipo mentale *Kapha*: non è molto influenzato da che cosa o quando mangia. Può facilmente saltare un pasto. Il sistema nervoso enterico interagisce con i centri della sazietà nell'ipotalamo atto a governare la sensazione di fame.

5) Sistema limbico. È responsabile delle emozioni. Esso comprende molti nuclei attorno al centro del cervello: l'amigdala per la risposta alla sopravvivenza e alla paura; l'ippocampo per la rabbia e la consapevolezza spaziale; il nucleo accumbens per il piacere; l'insula per la salienza delle esperienze; l'ipotalamo integra l'attività del sistema nervoso autonomo. Il sistema limbico è molto sensibile ai cambiamenti dell'ambiente.

- Il tipo mentale *Vata*: in lui l'aspetto emozionale risulta ricco e altamente variabile. Se eccessivamente attivo, può generare paure e fobie.

---

81 Luca D'Alessandro, "La Psicologia in Ayurveda", Pag. 39 - 46



- Il tipo mentale *Pitta*: il sistema limbico qui innesca risposte vivaci e le sue azioni sono competitive e dinamiche. In eccesso, può portare a irritabilità e rabbia.
- Il tipo mentale *Kapha*: è caratterizzato da serenità e contentezza, risulta essere prevalentemente sorridente e raramente frettoloso; nulla sembra farlo arrabbiare.

6) Ipotalamo. È responsabile dell'omeostasi. Controlla automaticamente le nostre risposte alle sfide, liberandoci dal considerare la fame, la sete e i livelli di eccitazione. L'ipotalamo è intimamente coinvolto nel funzionamento delle altre cinque aree del cervello.

- Il tipo mentale *Vata*: qui l'ipotalamo è in continua evoluzione e cambia continuamente lo stato mentale e fisico della persona. Il soggetto può sperimentare esplosioni di attività e di riposo, frequentemente fa spuntini e beve.
- Il tipo mentale *Pitta*: l'ipotalamo è un forte interruttore on e off. Quando è attivato, le funzioni del sistema nervoso autonomo sono al massimo per raggiungere l'obiettivo. Inoltre il tipo mentale *Pitta* mantiene un'elevata temperatura corporea e un'attività mentale e fisica dinamica che porta alla preferenza di cibi e bevande freschi.
- Il tipo mentale *Kapha*: caratterizzato da un metabolismo più lento. Questo può portare a prendere peso facilmente. Ha una lenta risposta sia alla temperatura che alle situazioni. Da tutto ciò emerge quanto sia importante, da un punto di vista ayurvedico, regolare le impressioni sensoriali in base alle proprie tendenze costituzionali, per controbilanciare quegli effetti che potrebbero scaturire dall'uso scorretto della propria mente.

Quattro aspetti della mente sono: Buddhi (L'intelletto), Ahamkara (senso dell'io), Manas (la mente) e Chitta (il subconscio).

Chitta rappresenta il subconscio, la memoria di tutte le impressioni sensoriali e delle esperienze dell'individuo. È l'aspetto della mente che permette di formare immagini mentali, attraverso l'uso dei sensi, attraverso le facoltà della memoria o dell'immaginazione stessa. Ciò che manas (la mente) analizza in quanto proveniente dagli organi di senso viene elaborato e conservato nella mente inconscia (chitta), ma non casualmente: ogni informazione viene infatti raggruppata in files differenti. Abbiamo files audio, files di gusto, files tattili e files visivi di colori e forme. Ai cinque sensi – gusto, tatto, olfatto, vista e udito – corrispondono quindi specifici files. Tutte le sensazioni che provengono dalla mente vengono memorizzate nei loro rispettivi settori <sup>82</sup>.

Secondo i principi ayurvedici, Sattva, Raja e Tama sono i tre guna, ovvero le tre qualità base della psiche, collegate alla costituzione (Prakriti) individuale. La predominanza di una di esse determinerà le caratteristiche dell'individuo. Dei tre guna, Sattva è quello considerato più puro e armonioso. Rappresenta la qualità più prossima allo stato ideale della mente, è una condizione di gioia ed equilibrio.

Nei capitoli 3, 7, 13, 14, 17 e 18 della Bhagavad Gita si trovano argomenti che riguardano i guna. Nel capitolo 17, versetto 2, ci si riferisce ai tre guna (Sattva, Raja e Tamas) come ad elementi di innata natura che caratterizzano la psicologia o la personalità di un individuo.

Malattie dovute al coinvolgimento dei Guna Rajas e Tamas Appartengono a questa categoria i disturbi emotivi, causa o sintomi di malattie mentali vere e proprie. Quando Rajas e Tamas sono in armonia non hanno conseguenze, ma quando sono in squilibrio possono dare vita a differenti forme di disturbi mentali. **Charaka** ha enumerato i seguenti sintomi causati dall'alterazione di Rajas e Tamas: Kama (lussuria), Lobha (avidità), Irshya (gelosia), Mada (nevrosi), Chinta (depressione), Bhaya (paure o fobie), Krodha (rabbia), Moha (delusione), Mana (orgoglio), Shoka (dolore), Chitodvega (ansietà), Harsha (euforia).

Malattie prodotte dal coinvolgimento di Rajas e Tamas insieme a Vata, Pitta e Kapha. Questo gruppo comprende i principali disturbi psichiatrici descritti nella psichiatria moderna: Unmada (psicosi), Atattvabhinivesha (ossessione), Bhrama (vertigini), Klama (nevrastenia), Murchha (svenimenti), Madatyaya

<sup>82</sup> Luca D'Alessandro, "La Psicologia in Ayurveda", pag. 23

(alcolismo, Apasmara (epilessia), Apatantrakam (isteria), Tandra (sonnolenza), Mada (nevrosi), Sanyasa (coma), Gadodvega (ipocondria).

Malattie psichiatriche legate a difetti di personalità. In questa categoria sono compresi: Sattvaheenta (disturbi della personalità), Amedhata (deficienza mentale), Vikrita Sattva (personalità psicopatica).

Malattie psicosomatiche (Adhivyadhi). I fattori causali di queste malattie sono emotivi o psichici con manifestazione di caratteristiche cliniche, prevalentemente a livello somatico: Bhayajatisara (diarrea a causa della paura), Shokkajatisara (diarrea a causa del dolore), Shokaja Jwara (piressia a causa della paura), Kamaja Jwara (piressia a causa del dolore), Krodhaja Jwara (piressia a causa della rabbia), Shokaja Shosha (deperimento a causa del dolore), Dwishtartha Samyogaja Chardi (emesi a causa di oggetti ripugnanti), Manasa Arochaka (irrequietezza a causa di disturbi mentali)

Il focus dell'Ayurveda è incentrato sulla prevenzione delle malattie, sulla promozione della salute e della longevità; per raggiungere questi obiettivi Charaka, come visto precedentemente, consiglia uno stile di vita che segue Dinacharya (routine quotidiane) e Ritucharya (routine stagionali), che coinvolgono aspetti come dieta, esercizio, meditazione. Oltre all'aspetto preventivo, l'approccio della medicina ayurvedica per la cura dei disturbi suindicati prevede, secondo la Charaka Samhita, tre tipi di terapia: spirituale, razionale e psicologica<sup>83</sup>.

Daivavyapasraya Cikitsa: terapia spirituale. Questa terapia si basa sul potere curativo della fede, che è parte integrante della psicologia umana. Un esempio di terapia spirituale è il canto di inni o la recitazione di preghiere.

Yuktivyapasraya Cikitsa: terapia razionale. In questo caso il trattamento si basa su ragionamenti e pianificazioni scientifico-razionali. Le cause delle malattie sono identificate attraverso un processo di ragionamento e la cura viene programmata secondo i principi fondamentali dell'Ayurveda, avvalendosi della somministrazione di farmaci ayurvedici appropriati e prescrivendo diete adeguate.

Sattvavajaya: terapia psicologica. Charaka definisce questa terapia un metodo di contenimento o come ritiro della mente dagli oggetti non salutari.

Nell'antichità, prima dello sviluppo della scienza moderna, il cibo era considerato una medicina. I principi del mangiar sano erano comunemente conosciuti e le qualità nascoste dei cibi comuni e delle erbe erano usate per purificare, correggere gli squilibri e curare. C'è un ritorno alla comprensione di questi principi. Oggi, la definizione "voi siete quello che mangiate" sta diventando sempre più accettata. Oggi capiamo che ogni volta che mangiamo, creiamo ciò che saremo in futuro. L'Ayurveda riconosce che il cibo è medicina e usa questo principio come uno dei tanti modi per ristabilire la salute. I tre dosha sono in parte determinati dal cibo. Ci sono tre tipi di cibo. I cibi del sole crescono a più di 90 cm da terra. Assorbono il massimo dell'energia del sole e il minimo dalla terra. Sono cibi eterei che elevano la coscienza e hanno un effetto velocizzante, illuminante sul corpo e sul sistema nervoso. I cibi del terreno crescono entro 90 cm dalla terra e producono più energia dalla terra che dal sole, hanno molti nutrienti e un grande effetto depurativo. I cibi della Terra crescono sotto il terreno e ottengono grande energia dalla terra e indirettamente dal sole. Hanno proprietà curative e una grande energia per il duro lavoro.

Secondo l'Ayurveda e nella tradizione yogica, per una salute e un equilibrio mentale ottimali, il corpo dovrebbe essere leggermente alcalino. Ottimo sarebbe un 75 % alcalino e un 25 % acido. I cibi alcalini costituiscono e tonificano gli organi, i nervi e le ghiandole e ci mantengono calmi e riflessivi (es. frutta dolce e amara, verdure verdi, legumi, latte, yogurt, limoni). I cibi acidi danno un sacco di energia, ma troppi rendono il corpo vulnerabile alla malattia, ai disturbi cronici e all'invecchiamento prematuro (es. carne, uova, amidi, dolci, prodotti con il burro).

Ecco un esempio per la preparazione dei cibi:

1. Preparate il cibo con amore e cura.
2. Mangiate solo in un ambiente piacevole e rilassante.

<sup>83</sup> Luca D'Alessandro, "La Psicologia in Ayurveda", pag. 58

3. Servite il cibo con eleganza.
4. Prendetevi un minuto per riflettere sul senso di gratitudine per il dono del cibo.
5. Prendetevi il tempo di mangiare consapevolmente.

#### Routine quotidiane

Con il termine *Dinacharya* si intendono le routine quotidiane, ovvero azioni che devono essere compiute relazionando i cicli della natura alla fisiologia umana e alle attività della vita quotidiana, che includono: il tempo di veglia, l'eliminazione degli stimoli naturali, l'igiene, il massaggio, l'esercizio fisico, la pulizia corporea, la meditazione e la preghiera, i pasti, lo studio, il lavoro, il rilassamento e il sonno.

L'Ayurveda sostiene che le routine quotidiane aiutino a stabilire l'equilibrio dell'individuo sia in termini fisici che in termini psichici. Varie e molteplici sono le azioni quotidiane che l'Ayurveda prescrive per il mantenimento psico-fisico.

#### **Mattina:**

Svegliarsi la mattina presto, preferibilmente prima del sorgere del sole (l'ora di alzarsi è tra le 04.00 e le 06.00).

Bere un bicchiere di acqua a temperatura ambiente aiuta l'eliminazione.

Lavarsi il volto, i denti e gli occhi.

Pulire la lingua con il nettalingua.

Inserire una goccia per narice di *Anu Taila* (oli ayurvedici per il naso).

Evacuare, idealmente entro la prima ora dal risveglio.

Fare almeno 10-15 minuti di yoga al mattino (ottimo il Surya Namaskar), Concedersi 5-10 minuti di esercizio di respirazione (Pranayama ottimo Nadi Shodana).

Praticare l'Abhyangam giornaliero (auto-massaggio con olio, va benissimo olio di sesamo). In alternativa prendere l'abitudine di massaggiare i piedi mattina e sera, poiché il massaggio al piede di mattina ha un effetto stimolante mentre effettuato la sera ha un effetto defaticante.

Fare un bagno o una doccia.

Fare colazione tra le 7 e le 8 del mattino.

Studio /lavoro.

#### **Mezzogiorno:**

Pranzo: è il pasto più importante della giornata, va consumato intorno alle ore 12.00.

Camminare qualche minuto dopo aver pranzato.

#### **Sera:**

Cena: mai pesante, intorno alle 18.

Fare 10-15 minuti di meditazione prima di coricarsi (utili sono le ripetizioni mantriche). Il sonno dovrebbe essere adeguato e non in eccesso e dovrebbe essere evitato durante il giorno. L'Ayurveda consiglia inoltre un codice comportamentale da seguire durante la giornata, per meglio dire, suggerisce di porre attenzione alla qualità dei nostri pensieri così da diventare sempre più consapevoli dei vari meccanismi, più o meno sani, che istinti vamente poniamo in essere. Tutto ciò con l'intenzione di correggere eventuali meccanismi malsani per reindirizzare la mente e i suoi processi verso sane attitudini.

L'Ayurveda suggerisce che ogni persona dovrebbe mirare ad accrescere le qualità *sattviche* della mente. A tal fine, descrive alcune regole per il mantenimento dello stato di salute del corpo e della mente. Di seguito un piccolo elenco che contiene gli elementi salienti di tale codice etico: essere inclini alla verità sia verso se stessi che verso gli altri; cercare di gestire al meglio la collera; arricchire il proprio vocabolario con parole positive, evitando quelle negative; meditare tutti i giorni per mantenere la mente centrata; osservare l'igiene personale e dell'ambiente in cui si vive; coltivare la pazienza; osservare il controllo di sé; evitare di essere scorretti nelle azioni quotidiane; evitare di mangiare e bere troppo, troppa attività sessuale, troppo o troppo poco sonno; agire sempre in modo cortese e gentile; controllare gli impulsi degli organi di senso.

Un metodo di analisi per individuare la presenza eccessiva di questi umori nel corpo è l'esame del polso (nadi pariksha), effettuato sull'arteria radiale (con 1 dita indice, medio e anulare). I trattamenti consigliati per la prevenzione delle patologie sono esercizio fisico e somministrazione di tonici, mentre alle persone malate sono consigliati rimedi naturali come minerali, erbe, metalli purificati sotto forma di succhi, polveri, pastiglie, decotti e infusi, secondo le necessità<sup>84</sup>.

La maggior parte di tali medicinali è costituita da tonici che agiscono sulla malattia curandone la radice. Per le problematiche di tipo mentale e spirituale, l'Ayurveda utilizza lo Yoga che pulisce i canali del corpo sottile (nadi) e i centri energetici del corpo (chakra), aiutando la persona a ricongiungersi al vero fine della propria anima. L'Ayurveda sostiene che, come nel corpo fisico esistono dei canali dove scorrono fluidi e secrezioni, anche nel corpo sottile dell'uomo esistono canali nei quali scorre l'energia. Questo concetto è comune alla Medicina Tradizionale Cinese, pur con alcune differenze. Anche l'Idroterapia e il massaggio venivano consigliati come pratica quotidiana di purificazione dell'organismo: nei Veda, si parla di massaggio e di rilassamento. Questi libri sacri oltre a occuparsi dello spirito, propongono regole salutistiche e di vita sociale. Il massaggio ayurvedico, che utilizza oli da spalmare sul corpo, ha lo scopo di giovare al corpo e riequilibrare la mente. Per compensare i dosha in maniera semplice ed equilibrata l'Ayurveda prescrive speciali miscele di erbe aromatiche e spezie denominate "Churna", che prendono il nome proprio dai dosha che esse pacificano e normalizzano. Per usarle nel modo tradizionale, basta farle saltare per qualche secondo nel Ghee e aggiungere poi il Ghee speziato alle pietanze.

- 1) Churna Vata: miscela preparata con spezie calmanti e rilassanti (basilico, anice, finocchio, senape, zenzero, cumino).
- 2) Churna Pitta: miscela preparata con spezie rinfrescanti e calmanti (zafferano, finocchio, menta, cannella, coriandolo).
- 3) Churna Kapha: miscela preparata con spezie riscaldanti e stimolanti (in particolare peperoncino e zenzero).

### **Piante per il sistema nervoso:**

**Brahmi (Bacopa Monniera – Pianta adattogena)** – L'issopo d'acqua è una pianta originaria dell'India, cara alla tradizione medicina Ayurvedica. La pianta è stata già usata da centinaia di anni come rimedio a diversi problemi come l'epilessia e l'asma. È definita come "la pianta della memoria" e un ottimo bilanciatore dei 3 dosha con una qualità prettamente sattvica. Una pianta molto particolare e d'aiuto per l'essere umano che cerca elevazione spirituale, caratteristica evidenziata anche dal suo nome. Come accade per molti adattogeni il Brahmi sembra avere proprietà allo stesso tempo sedative e toniche, a seconda dello squilibrio del nostro sistema. Il brahmi o bacopa possiede principalmente proprietà nootropiche, cioè sembra agire sulla sfera cognitiva migliorando la memoria e la lucidità. Dal punto di vista ayurvedico questa pianta sembra portare un beneficio al bilanciamento tra gli squilibri di pitta, vata e kapha. Non a caso, il brahmi è anche detto erba della memoria. Sembra che la bacopa aumenti la plasticità cerebrale, cioè la capacità del nostro cervello di modificare la propria struttura in base all'attività neuronale. È efficace anche in caso di stress e ansia. Attraverso le proprietà toniche aiuta l'organismo a rispondere più efficientemente alle situazioni che causano stress.

**Cantella asiatica (Gotukola)** – tonico del cervello che diminuisca la fatica, riduce l'ansia, lo stress, migliora la memoria e la concentrazione. È utile in caso di insonnia e in presenza del morbo di Alzheimer. Nella tradizione ayurvedica la cantella è considerata un'importante erba ringiovanente, specialmente per i nervi e il cervello e viene prescritta per promuovere l'intelligenza, la memoria, la concentrazione e la longevità. È il miglior rimedio per nutrire le cellule cerebrali e i nervi e per incrementare le facoltà intellettive.

<sup>84</sup> Amelai A., Trevisani C., "Indroduzione alla naturopatia. Filosofia, storia, discipline e professione.", Edizioni Enea, 2020, pag.

**Amla (Emblica Officinalis)** – i frutti sono noti per le virtù tonificanti e ringiovanente. L'amalaki in polvere calma e fortifica il sistema nervoso, ritarda l'invecchiamento. Riequilibra tutti e tre i Dosha.

**Jatamansi (Nardostachys jatamansi)** – favorisce il rilassamento, migliora la presenza mentale e stimola le funzioni mentali. Limita gli effetti dello stress e delle tensioni. Inoltre il nardo è utile nei casi di insonnia.

**Tulsi (Ocimum Sanctum)** – è un'erba più sacra in India. Purifica e protegge l'aura. Gli antiossidanti presenti nel tulsi aiutano a bilanciare diversi processi del corpo. Bere giornalmente un estratto di tulsi stimola il sistema nervoso e aiuta ad alleviare lo stress.

**Arjuna (Terminalia Arjuna)** – è un tonico generale, contribuisce a proteggere l'organismo dalle emozioni e dagli stress intensi. Aumenta la resistenza fisica. Riduce stress e nervosismo, stanchezza.

**Ikshugandha (Tribulus terrestris)** – è un tonico energetico, apporta vitalità e vigore. Tonifica la muscolatura e le articolazioni, è pertanto indicato per gli sportivi.

**Withania Somnifera (nota come Ashwagandha o "ginseng indiano")** – è una pianta adattogena antistress, dalle proprietà sia rilassanti che rinvigorenti. Proviene dall'India, dove viene tutt'ora utilizzata per riacquistare le forze e stimolare la mente. È molto benefica per contrastare le situazioni di stress psicofisico e consentire al corpo di recuperare dopo situazioni di convalescenza. Il nome botanico di withania somnifera richiama alla sua particolarità, quella di essere un adattogeno dalle proprietà calmanti. In genere, tutti gli adattogeni possono essere consumati in qualunque momento della giornata, ma l'Ashwagandha è molto indicata per essere consumata alla sera proprio grazie alla sua azione rilassante, che si aggiunge all'accrescimento della resistenza dell'organismo di fronte allo stress, regolando l'azione del cortisolo, l'ormone prodotto dal corpo per affrontare lo stress. Rinforza il sistema nervoso in generale.

**Shilajit** – Lo shilajit è molto conosciuto e utilizzato dalla medicina ayurvedica. Un antico testo sanscrito parla di una misteriosa sostanza chiamata shilajit (una resina che trasuda dalle rocce) e la descrive come miracolosa, capace di annientare ogni debolezza. Né un antiossidante e nutre tutti i tessuti e i sistemi dell'organismo, in speciale modo il sistema nervoso e quello urinario. Lo shilajit potenzia l'effetto di qualsiasi altra erba e quindi se ne raccomanda l'uso in sinergia ad altri rimedi. Migliora la memoria, migliora lo stato di stress e ansia.

**Chyavanprash** – è una sorta di marmellata composta da zucchero, iele, ghee e oltre 55 tipi diversi di piante medicinali. Nutre le cellule del cuore e del cervello, rinforza il sistema nervoso. Aumenta la coordinazione e la memoria. È un tonico eccellente per persone in età avanzata e per gli studenti, perché aumenta la concentrazione e riduce la fatica mentale. Ha anche un'azione calmante e antistress.

**Yogi Tea** - Agisce come un leggero stimolante. Aiuta a risolvere i danni al sistema nervoso causati dalle droghe. Tonic per i nervi. Purifica il fegato. Inoltre fa bene al sangue, al colon, alle ossa. Buono per i raffreddori, l'influenza e la debolezza fisica.

Ingredienti per una tazza: 315 ml d'acqua, 2 pezzi di radice fresca di zenzero, 3 chiodi di garofano, 4 gusci di cardamomo verde, spezzati, 4 granelli di pepe nero, ½ stecca di vaniglia, ¼ cucchiaino di tè nero (una bustina), ½ tazza (125 ml) di latte o equivalenti miele (secondo il proprio gusto). Portate l'acqua a ebollizione e aggiungete le spezie. Coprite e lasciate bollire per 10-15 minuti. Togliete dal fuoco, aggiungete il tè nero e lasciate riposare per 1-2 minuti. Aggiungete latte e miele, portate a ebollizione e rimuovete dal fuoco. Filtrate e servite.

**Cipolle** - le cipolle crude hanno effetto mitigante e rilassante e possono essere consumate per cena in vari modi. Inoltre, sono utili per preparare il seguente rimedio: 1 cipolla media, 1 cucchiaino di miele. Sbucciare la cipolla e schiacciarla contro le maglie di un colino per spremere il succo (eventualmente schiacciare i residui con il dorso di un cucchiaino per ottenere più succo). Consumare con del miele che aiuta a neutralizzare il gusto e l'odore intenso. La dose indicata è adatta agli adulti. Per i bambini si raccomanda metà dose, mentre per i bambini dai tre ai sette anni un terzo della dose completa. Ai bambini sotto i tre anni va somministrato ¼ di cucchiaino. Questo rimedio non è adatto ai neonati.



**Banane** – le banane rafforzano il sistema nervoso, aiutano nella perdita di peso e contribuiscono alla produzione dei globuli bianchi grazie al loro contributo di vitamina B6. Ma non solo: se è vero che hanno la forma di un sorriso, è vero anche che le banane aumentano il buonumore.

Per un sistema nervoso debole, la tradizione yogica consiglia un massaggio ai piedi con una miscela di succo d'aglio e olio di mandorle. In caso di nervosismo e insonnia bere un bicchiere di latte caldo con un po' di miele. Il calore aumenterà l'afflusso di sangue allo stomaco, accelerando la digestione e alleviando la tensione nella zona addominale, e il calcio contenuto nel latte calmerà i nervi. Un bicchiere di succo di sedano prima di andare a letto può rilassarti completamente. Anche il tè alla crusca è un buon rimedio contro il nervosismo. Alle persone che vivono in costante lotta si consiglia di bere 3 bicchieri di succo di cetriolo al giorno: li aiuterà a mantenere la pace e l'equilibrio. Altri alimenti che hanno un effetto benefico sul sistema nervoso includono: zenzero, olive, chicco di grano perlato, banane, lecitina.

Il massaggio è una pratica antica che ha dimostrato di avere molti benefici per la salute fisica e mentale. Uno dei modi in cui il massaggio può migliorare la salute è attraverso il suo effetto sul sistema nervoso centrale. Quando il sistema nervoso centrale funziona in modo ottimale, il corpo è in grado di rispondere in modo appropriato alle situazioni di stress e il benessere mentale ed emotivo è mantenuto. Tuttavia, quando il sistema nervoso centrale riscontra delle difficoltà, possono manifestarsi una serie di problemi di salute come ansia, depressione, insonnia, dolore cronico e altro. Il massaggio è in grado di influire positivamente sia sul sistema nervoso centrale sia sul sistema nervoso parasimpatico, che è responsabile per la gestione delle funzioni corporee come lo stato di riposo e digestione. Il sistema nervoso parasimpatico è attivo quando il corpo è in uno stato di riposo e recupero, mentre il sistema nervoso simpatico è attivo quando il corpo è in uno stato di stress e attivazione. Il massaggio può aiutare a riequilibrare il sistema nervoso parasimpatico, migliorando la digestione ed il sonno e riducendo lo stress e l'ansia. Il massaggio può aiutare a ridurre i livelli di ormoni dello stress come il cortisolo, e ad aumentare la produzione di ormoni della felicità come la serotonina e la dopamina. Può aiutare quindi a migliorare l'umore e a ridurre i sintomi di ansia e depressione. Inoltre, può aumentare la produzione di endorfine, ormoni naturali del piacere che possono aiutare a diminuire il dolore ed a migliorare la sensazione di benessere.

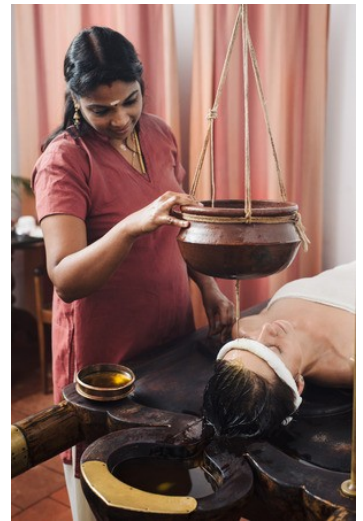
Il massaggio ayurvedico il cui scopo è quello di migliorare lo stato globale di salute dell'individuo ristabilendo il perfetto equilibrio energetico. L'abhyangam Migliora il sonno, massaggiando soprattutto testa e piedi si acquieta la mente, elimina stress e Riequilibrando il sistema nervoso ristabilisce l'armonia mente-corpo-anima. Il padabhyangam (massaggio del piede), i piedi hanno una stretta correlazione con gli occhi e con le orecchie, quindi il massaggio serve a migliorare l'energia diretta a questi organi. Migliora il sonno distendendo il sistema nervoso se effettuato la sera.

### **Massaggio Shirodhara**

Massaggio Shirodhara - L'effetto calmante, soprattutto per la mente. È consigliato in caso di tensione mentale, ansia, insonnia, per pacificare Vata e rinforzare il sistema nervoso.

Shirodhara consiste nel far cadere un flusso di olio caldo al centro della fronte. Tradizionalmente viene usato l'olio di sesamo, ma gli oli vegetali e gli oli essenziali adatti agli squilibri dei vari dosha saranno più efficaci. Shirodhara influisce profondamente sul sistema nervoso: stimola la liberazione di neuro-ormoni e crea sensazioni estatiche di rilassamento e di piacevolezza. In India si usa un equipaggiamento elaborato (recipienti di ottone che vengono appesi al soffitto). Qui da noi si può usare un imbuto separatore con sostegno reperibile in un negozio di apparecchiature per chimica. Ciò permette di far colare sulla fronte del paziente un filo di liquido, circa un litro in mezz'ora di tempo. Per avere il pieno effetto sono necessari circa 30 minuti di shirodhara, ma una esperienza molto piacevole può essere fatta per cinque o dieci minuti usando una o due tazze di liquido spruzzato sulla fronte con una bottiglietta di plastica per olio da massaggio.

*Applicazione:* il momento migliore per Shirodhara è dopo un massaggio o una cerimonia tarpana quando il paziente è rilassato e calmo. Il paziente si sdraia sulla schiena con la testa vicino a una estremità del tavolo da massaggio. Si sostiene il collo con un asciugamano arrotolato e la testa viene inclinata all'indietro oltre il bordo del tavolo. Il paziente dev'essere coperto con un lenzuolo o una coperta e deve avere un appoggio sotto le ginocchia. Sul pavimento si mette una grossa bacinella per raccogliere l'olio che cola dalla fronte. Provare la temperatura dell'olio all'interno dell'avambraccio. Cominciare con un piccolo flusso al centro della fronte. È piacevole muovere lentamente il flusso a destra e a sinistra in modo che tutta la fronte e la sommità della testa vengano stimulate, ma l'attenzione maggiore va rivolta al terzo occhio localizzato in posizione centrale circa due centimetri sopra le sopracciglia. Fare attenzione a non far colare o spruzzare l'olio sugli occhi; per evitare questo alcuni operatori coprono gli occhi con garza di cotone o con un pezzo di stoffa. Quando il trattamento è finito, togliere l'olio in eccesso dalla fronte e dai capelli con un piccolo asciugamano. Lasciare il paziente nel suo stato di profondo rilassamento per 5-30 minuti. Il paziente viene preventivamente avvisato di fare solo attività leggere per alcune ore dopo il trattamento. <sup>85</sup>



### **Massaggio Padabhyangam**

L'auto-massaggio del piede è una pratica estremamente semplice che contribuisce a mantenere lo stato di salute. È molto utile praticarlo la sera, prima di andare a dormire, per prevenire e curare la secchezza, l'intorpidimento, la ruvidità, la fatica, la mancanza di sensibilità e le screpolature dei piedi. Favorisce la forza per camminare e correre, dando vigore agli arti, e migliora la qualità del sonno. Se effettuato la mattina, il massaggio dona forza e vitalità alla persona. Se praticato la sera, prima di andare a letto, aiuta a defaticare non solo i piedi ma l'intero sistema. Non esistono particolari controindicazioni; a meno che non si sia in presenza di tagli, ferite o traumi recenti, può essere praticato da chiunque. Nella tradizione ayurvedica il ristagno di tossine nella pianta dei piedi può indurre un malfunzionamento di alcuni nervi legati alla riflessologia. Esistono molte versioni dell'auto-massaggio del piede; di seguito mostriamo una sequenza semplice, piacevole e funzionale.

#### Fase preparatoria:

- Munirsi di olio di sesamo, ne basterà una piccolissima quantità sufficiente per oliare il piede.
- Lavare mani e piedi.
- Tenere a portata di mano un asciugamano.
- Trovare una posizione comoda per l'esecuzione.
- Concedersi qualche minuto a occhi chiusi, per facilitare la concentrazione.

#### Esecuzione:

- Accavallare la gamba destra su quella sinistra, in modo tale da poter accedere con comodità al piede destro.- Applicare ora dell'olio su tutta la superficie del piede.
- Afferrare il piede con entrambe le mani e massaggiarlo con delle pressioni decise, alternandole dal tallone alla punta delle dita. <sup>86</sup>



<sup>85</sup> Dr. Light Miller e Dr. Bryan Miller, "Ayurveda e Aromaterapia. I segreti degli oli essenziali e i moderni metodi di guarigione", Edizioni Il Punto d'Incontro 1999, pag. 326

<sup>86</sup> Luca D'Alessandro, La Psicologia in Ayurveda, Pag. 148

- Effettuare ora una digitopressione a pollici alterni, partendo da sotto l'alluce, con pressioni decise, creando una stimolazione in direzione del mignolo; quindi spostarsi leggermente verso il tallone e poi tornare in direzione dell'alluce. Continuare questo movimento fino ad arrivare al tallone, in modo tale da creare una digitopressione su tutta la piante del piede. Ripetere questa operazione almeno 3 volte.



- Afferrare ora il piede con la mano destra, e con il pollice della mano sinistra effettuare una pressione con rotazione al centro del piede.



- Sempre tenendo il piede con la mano destra, con la sinistra afferrare tutte le dita del piede e fletterle ripetutamente su e giù.

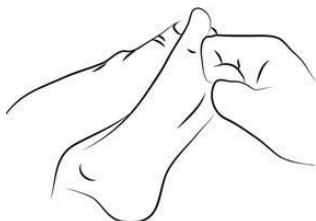


- Nella posizione che vi è più comoda, massaggiare singolarmente ogni dito più volte.

- Premere con decisione la punta delle dita partendo dall'alluce sino ad arrivare al mignolo. Ripetere il giro almeno 3 volte.

- Massaggiare di nuovo il piede (come nella fig. 1).

- Afferrare ora il piede con la mano destra e con la nocca del dito indice della mano sinistra effettuare uno scivolamento con pressione decisa lungo il centro della pianta del piede; partire da sotto le dita e arrivare fino al tallone, risalire e ripetere più volte.



- Ripetere le manovre di fig.1

- Afferrare ora il piede con la mano destra, e con la mano sinistra far lavorare l'articolazione della caviglia ruotando il piede prima in senso orario e poi in senso antiorario.

- Scaricare con movimenti decisi, facendo scivolare la mano sinistra dal collo del piede verso le dita e poi fuori; ripetere sotto la pianta del piede partendo dal tallone.

- Ripetere il tutto sul piede opposto. Dopo aver effettuato le manovre su entrambe i piedi, eliminare l'olio in eccesso con un asciugamano asciutto o della carta. Lavarsi accuratamente le mani e i piedi e prepararsi ad affrontare con gioia la nuova giornata o abbandonarsi al riposo notturno.

## 5. IDROTERAPIA



L'utilizzo dell'acqua a scopo lenitivo o terapeutico è antico almeno quanto l'erboristeria. La scienza dell'Idroterapia è molto precisa e sofisticata. Ishnaan – è la somma totale dell'idroterapia. Ishnaan è quando il corpo crea con le sue qualità la temperatura che può respingere il freddo dell'acqua. Nell'idroterapia crediamo che il sessanta per cento dell'acqua interiore del corpo può essere completamente sostituita in sessanta minuti con l'uso dell'acqua esterna.

Quando facciamo un massaggio con acqua ghiacciata, non solo si dilatano i capillari ma poi, quando si normalizzano, il sangue ritorna agli organi. Cuore, reni, polmoni, fegato, ogni organo ha il suo rifornimento di sangue. In questo modo gli organi vengono irrorati. Quando gli organi ricevono il flusso, le ghiandole devono cambiare immediatamente la loro secrezione. È una legge. E quando le ghiandole, che sono le guardiane della salute e della vita, cambiano, ritorna giovinezza. Tutta la nevrosi nevrotica e la rabbia scompariranno. La doccia fredda mantiene la pelle luminosa, dilata i capillari, ringiovanisce il sistema nervoso, irrori gli organi, mantiene la chimica del sangue giovane e sana e stimola la sana secrezione del sistema ghiandolare.

### Doccia fredda

Lasciate scorrere l'acqua sulle vostre mani e strofinate finché non diventano calde sotto l'acqua fredda. Fate lo stesso con ogni parte del corpo, lasciate scorrere, lasciate andare e stimolate voi stessi. Cominciare sempre dalle estremità (mani, piedi e braccia). Le cosce non dovrebbero stare sotto l'acqua per prime, per non alterare l'equilibrio di calcio e magnesio. Lo stesso vale per i genitali e la testa. Non fate la doccia fredda durante la gravidanza o le mestruazioni o quando avete la febbre, i reumatismi o problemi di cuore, problemi di nervo sciatico o con la pressione alta. Cominciare sempre lentamente.

Questa stimolazione può sembrare un comportamento fanatico e doloroso, però non c'è niente paragonabile allo stare sotto l'acqua fredda e a far diventare il corpo caldo. Ovunque massaggiate, ci sarà una ricostruzione e la psiche di ogni cellula del corpo sarà ricostruita.

Se lasciate cadere l'acqua fredda sotto **il labbro inferiore** per dieci – quindici minuti, sarete brillanti e la vostra mente si schiarirà. Se mettete l'acqua tra **le sopracciglia e il labbro superiore**, sarete molto energici. Se mettete l'acqua sulla **fronte**, avrete tanto sonno da non riuscire a gestirlo. Se massaggiate la **parte superiore del braccio**, curerete il vostro stomaco. Il tratto che va dal gomito a 5 cm sopra il polso, rappresenta il tratto digerente. Da 5 cm sopra il polso al polso corrisponde al cuore. **Il polso** corrisponde al fegato e **le punta delle dita** al cervello. Se mettete l'acqua sulla **parte anteriore del collo** e la fate scendere lungo il corpo e le mani, cambierete tutte le cellule. Se fate in modo che l'acqua colpisca **il petto** e scenda fino ai genitali e rimanete sotto il suo getto per un po', cambierete completamente la chimica del sangue da

malata a sana. Se fate sì che l'acqua colpisca i *piedi* e massaggiate il piede destro con quello sinistro e viceversa, massaggiate in realtà il corpo intero. Rimanete di fronte a una doccia fredda e massaggiate piedi e caviglie da soli. Usate il piede per massaggiare. Non usate le mani. Poi state lontani dall'acqua e usate entrambe le mani, massaggiate tutto il corpo e riscaldatelo. Poi rifatevi la doccia fredda e massaggiate di nuovo il corpo. Fatelo per 12-15 minuti. Poi uscite e avvolgetevi in un asciugamano, indossate vestiti caldi e vi mettete una coperta intorno. O se fa tanto caldo usate semplicemente un asciugamano. Il corpo diventerà caldissimo.

Dopo la doccia fredda tutti gli organi sono completamente ricostruiti. Quando si fa una doccia fredda il sangue si precipita a raccogliere la sfida con il suo potere circolatorio e non ha freddo. Questo significa che tutti i capillari si dilatano e i rifiuti devono andar via. Viene ripulito tutto. Nell'idroterapia yogica, il corpo è messo alla prova dall'acqua fredda e dal massaggio del corpo.

Facendo qualsiasi esercizio per ore, non si può stimolare la psiche della cellula così tanto come con l'acqua fredda. "se riesco a conquistare la freddezza dell'acqua con il mio corpo, posso allontanare la freddezza della vita"<sup>87</sup>.

---

87 L'insegnante dell'era dell'acquario, pag. 254



## IV. CHAKRA E RIMEDI NATURALI

### 1. DESCRIZIONE DEI CHAKRA

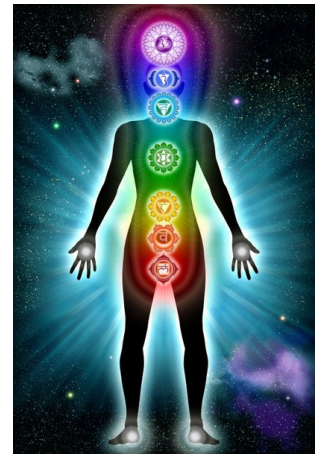
Il particolare significato che il corpo pranico riveste nel Kundalini Yoga è dovuto all'esistenza di alcuni centri di energia, che si trovano al suo interno. Il termine sanscrito che li designa è "chakra", che significa "ruota" o "ruote". Questo nome deriva dall'impressione visiva suscitata in chi possiede la facoltà di vederli<sup>88</sup>. Mentre il corpo pranico determina in toto l'energia vitale dell'uomo, il compito dei chakra consiste nel rifornirlo di energie molto particolari.

Yogi Bhajan molti kriya che ha insegnato erano concentrati sul rafforzamento del centro energetico dell'ombelico e dei chakra inferiori. "Il suo messaggio yogico era che, al fine di raggiungere il cuore e rimanerci, dovevamo prima coltivare una base forte e stabile nel nostro triangolo inferiore: i chakra della radice, degli organi sessuali e dell'ombelico<sup>89</sup>. I chakra inferiori costituiscono un fondamento per la nostra crescita spirituale (è molto importante per il nostro benessere generale), un po' come le radici di un albero, protendendosi verso il basso, permettendo alla pianta di crescere verso l'alto. Non si aiuta l'albero di diventare più alto estirpandone le radici.

I chakra si trovano nel linga sharira (corpo astrale). Il linga sharira è formato da 17 tattava, e cioè: 5 jnanendriya (orecchie, pelle, occhi, lingua e naso), 5 karmendriya (parola, mani, gambe, genitali e ano), 5 prana (prana, apana, vyana, udana, samana), manas (mente) e buddhi (intelletto). Questi hanno centri corrispondenti nel midollo spinale e nei plessi nervosi del corpo grossolano. Ogni chakra ha controllo e funzione su un centro particolare del corpo grossolano<sup>90</sup>. I chakra pervadono l'intero spettro dell'essere umano, dal grossolano al più sottile e sono centri sia fisiologici sia psichici. I centri nervosi non sono situati all'interno del midollo spinale stesso, ma si trovano come punti di congiunzione nella parte interna della colonna vertebrale. Se tagliate il midollo spinale trasversalmente a differenti livelli, potete vedere che la materia grigia, nella sezione trasversale, assomiglia alla forma di un loto e i canali ascendenti e discendenti delle fibre nervose corrispondono alle nadi (canali psichici per la distribuzione del prana nel corpo astrale). Queste fibre nervose di comunicazione controllano le differenti funzioni fisiologiche di quell'area del corpo.

Nel quindicesimo capitolo della Bhagavad Gita troviamo una descrizione dell'albero che non muore mai, che ha le radici in alto e il tronco e i rami rivolti verso il basso. Colui che conosce quest'albero conosce la verità. Quest'albero esiste nella struttura e nel funzionamento del corpo e del sistema nervoso dell'uomo. I pensieri, le emozioni e così via non sono altro che le foglie di quest'albero le cui radici sono il cervello e il cui tronco è la colonna vertebrale. Quest'albero è completamente sottosopra è chiamato "Albero della Vita" nella Kabala, "Albero della Conoscenza" nella Bibbia. Paradossalmente il muladhara non è il centro delle radici, ma in Sahasrara che troviamo le nostre radici che sono in cima, verso la vera identità. Ciascun chakra riflette un aspetto della coscienza essenziale per la nostra vita. A parte i testi induisti, esistono molti altri sistemi metafisici che si basano su sette livelli dell'uomo, della natura o del piano fisici. I teosofi parlano di sette raggi cosmici della creazione con sette razze evolutive. I cristiani parlano di sette giorni della creazione (o di sette Sacramenti, sette sigilli, sette angeli, sette virtù, sette peccati mortali).

Ci sono sei chakra importanti: muladhara, svadhishtana, manipura, anahata, vishuddha e ajna. Il sahasrara è il chakra principale, poi ottavo chakra è il campo elettromagnetico. Da muladhara a vishuddha vi sono i centri dei cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria e etere. Ciascun chakra riflette un diritto fondamentale e la perdita di questi diritti blocca il chakra, e recuperarli è una parte necessaria del processo



88 Lothar – Ruediger Luetge, "Il risveglio della Kundalini", p. 38

89 Guru Rattana e Ann Marie Maxwell, "L'evoluzione a un mondo centrato sul cuore con il Kundalini Yoga e la meditazione", pag. 21

90 Swami Sivananda, "Kundalini Yoga", p. 62

di guarigione del chakra (1° chakra – diritto di esistere, 2° chakra – il diritto di provare le emozioni, 3° chakra – il diritto di agire, 4° chakra – il diritto di amare e di essere amato, 5° chakra – il diritto di dire e ascoltare la verità, 6° chakra – il diritto di vedere, 7° chakra – il diritto di conoscere). I chakra sono associati a una particolare identità, che emerge nel suo sviluppo via via quando maturiamo nella vita. Le identità dei chakra possono essere positive o negative, liberatorie o costruttive. Ogni identità è primaria quando il nostro processo evolutivo è centrato su di essa. Come la “piramide dei bisogni” di Maslow, dobbiamo consolidare le nostre identità dei livelli più bassi prima di poter sopportare le identità più vaste. Le identità sono: 1° chakra – Identità fisica (Autoconservazione), 2° chakra – Identità emozionale (Autogrificazione), 3° chakra – Identità dell’ego (Autodefinizione), 4° chakra – Identità sociale (Autoaccettazione), 5° chakra – Identità creativa (Autoespressione), 6° chakra – Identità archetipica (Autoriflessione), 7° chakra – Identità universale (Autoconoscenza).

I chakra sono centri di attività per la ricezione, l'assimilazione e la trasmissione dell'energia vitale. Il corpo è un veicolo di coscienza. I chakra sono le ruote della vita che permettono a questo veicolo di muoversi – attraversando le sfide, tribolazioni e trasformazioni. I sette chakra “principali” costituiscono un sistema profondo che corrisponde logicamente nell'organismo al sistema nervoso e al tempo stesso collega la nostra esistenza fisica a superiori e più profondi regni non fisici.

A ogni chakra sono associati diversi plessi nervosi. In base ai segni manifestati in un determinato distretto corporeo si può risalire al plesso nervoso o chakra. Da un punto di vista per esempio di bioenergetico si evince che la fissazione, non è altro che un blocco energetico a livello dei chakra e dei plessi nervosi. La chiave per ritrovare il benessere e riportare i chakra in equilibrio. L'essere umano è paragonabile a uno strumento musicale non accordato, che produce costantemente suoni disarmonici, ossia conflitti ed emozioni negative. I chakra possono essere aperti o chiusi, in eccesso o in carenza, o trovarsi in uno stadio intermedio. Un chakra sofferente può essere incapace a mutare facilmente il suo stato essendo “fissato” in uno stato chiuso o aperto, ha bisogno di essere guarito, scoprendo e rimuovendo qualunque cosa lo blocchi. Un chakra chiuso evita costantemente determinate energie, mentre un chakra eccessivamente aperto è una fissazione cronica.

Le emozioni sono esperienze soggettive che possono influenzare il nostro stato mentale e fisico. Esistono molti modi per classificare le emozioni, e uno di questi è attraverso i sette chakra. Ogni chakra è associato a diverse emozioni e stati d'animo.

### **1. Chakra della radice (Muladhara)**

Emozioni correlate: Paura, ansia, insicurezza, sopravvivenza

Stati d'animo: Sicurezza, stabilità, fiducia

### **2. Chakra del sacro (Svadhithana)**

Emozioni correlate: Passione, desiderio, piacere, colpa

Stati d'animo: Creatività, gioia, sessualità, piacere

### **3. Chakra del plesso solare (Manipura)**

Emozioni correlate: Rabbia, frustrazione, vergogna, autostima

Stati d'animo: Forza, fiducia in se stessi, energia, determinazione

### **4. Chakra del cuore (Anahata)**

Emozioni correlate: Amore, compassione, perdono, gelosia

Stati d'animo: Amore incondizionato, gratitudine, empatia, pace

### **5. Chakra della gola (Vishuddha)**

Emozioni correlate: Espressione, verità, paura di giudizio, frustrazione

Stati d'animo: comunicazione chiara, autenticità, espressione creativa

### **6. Chakra del terzo occhio (Ajna)**

Emozioni correlate: intuizione, saggezza, paura dell'ignoto, illusioni

Stati d'animo: Chiarezza mentale, intuizione, consapevolezza, connessione spirituale

## 7. Chakra della corona (Sahasrara)

Emozioni correlare: senso di separazione, confusione, illuminazione, connessione divina

Stati d'animo: Connessione universale, consapevolezza, trascendentale

Alcuni hatha yogi dicono che ci sono 21 chakra minori oltre ai 13 maggiori, altri yogi affermano che ci sono 49 chakra, mentre gli antichi yogi insegnavano che ci sono 144 chakra.

Ecco la descrizione più dettagliata di ogni chakra.

### MULADHARA - PRIMO CHAKRA

Il primo chakra rappresenta le fondamenta di tutto il sistema, è associato alla vitalità (kundalini), detto chakra della radice (Muladhara). “Muladhara in sanscrito significa “radice” (mula) e “sostegno, appoggio” (adhara), cioè la base della vita”<sup>91</sup>. È situato nel piano pelvico e corrisponde al **plesso nervoso coccigeo**. Nel corpo maschile si trova tra lo sfintere urinario ed escretorio sotto forma di una piccola ghiandola inattiva denominata corpo perineale. Nel corpo femminile è situato all'interno della superficie posteriore della cervice<sup>92</sup>.



Il primo chakra è il regno delle abitudini e del comportamento automatico. È il deposito di profondi schemi istintivi che usiamo per sopravvivere. È associato all'eliminazione, all'ano e all'intestino crasso. Dall'ano, il cibo che mangiamo viene riportato alla Terra in forma digerita. Le funzioni dell'eliminazione si applica ai regni fisico, mentale ed emotivo. I pensieri che diventano ossessivi, la tristezza che non va via, la depressione che significa perdita di sentimenti, tutto ciò necessita della forza del primo chakra. Il primo chakra è associato all'olfatto, e l'odore è legato alla sopravvivenza.

È il primo chakra nell'evoluzione spirituale dell'uomo in cui l'individuo va oltre la coscienza animale e inizia a essere un vero essere umano. È anche l'ultimo chakra nel compimento dell'evoluzione animale. È di colore rosso e il punto cordiale corrispondente è il nord. Il primo chakra è strettamente connesso al corpo e a tutto ciò che richiama la fisicità (Elemento Terra). Il tipo di yoga è l'Hatha yoga, la disciplina del corpo. Simboleggia la costanza, la pazienza, la forza, la maternità, la concretezza, la potenza, la solidità, l'efficienza. È connesso alle radici, come basi di collegamento alle cose, alla pace, alla memoria arcaica. Da questo chakra emanano quattro importanti nadi, che appaiono come petali di un loto. Qui Kundalini giace addormentata e Ganesh è il devota di questo chakra. Lam è il bija del muladhara chakra. I suoi organi d'azione sono ginocchia e i piedi in basso, la nuca in alto. Gli organi direttamente collegati e alimentati dalla sua energia sono le ossa, i denti, i muscoli, l'intestino crasso, le ghiandole surrenali, il coccige e l'osso sacro. Il nervo sciatico, scendendo dal plesso sacrale lungo le gambe, è il più grande nervo periferico del corpo e funziona come una radice per il sistema nervoso. Le gambe toccano il terreno sotto di noi ed è tramite loro che il sistema nervoso si connette alla Terra. Il suo centro complementare è alla sommità del capo e influisce sull'ipotalamo e l'ipofisi. La coscienza nel chakra Muladhara è principalmente connessa alla sopravvivenza fisica e quando la nostra sopravvivenza è minacciata, conosciamo la paura. Il demone del primo chakra è la paura, che comporta anche effetti ormonali, con la liberazione di sostanze (ad es.: l'adrenalina) che inducono ipervigilanza, ansia, tensione. Il primo chakra rappresenta le radici dell'individuo. A tale proposito è necessario riscoprire le radici dell'infanzia, se il terreno era fertile o meno per la crescita, esaminare l'ambito familiare, scolastico e tutti quelli con cui si è venuti a contatto. Nelle persone il primo chakra si sviluppa a partire dalla vita intrauterina fino al dodicesimo mese dopo la nascita. I traumi e le violenze che accompagnano nel squilibrio sono: trauma alla nascita, abbandono, mancanza di accudimento fisico nell'infanzia, mancanza di legame fisico con la madre, malnutrizione, malattie gravi o

91 Christian Salvesen, Il sesto Tibetano ovvero l'appagamento sessuale, p. 81

92 Swami Satyananda Saraswati, “Kundalini Tantra”, p. 23

interventi chirurgici, violenza fisica o ambiente violento, abuso del clistere, traumi eridatari – tumori di genitori sopravvissuti.

Un primo chakra sano consente un adeguato radicamento energetico, un buon collegamento al corpo e all'ambiente. Essere radicati nel proprio corpo significa sentire e sapere ciò di cui si ha bisogno e soddisfarlo, attenzione dovrebbe essere focalizzata sul qui e ora, basata sui sensi, diretta, immediata, in grado di dare fiducia in se stessi e sicurezza.

Carenze energetiche nel primo chakra: disconnessione dal corpo, sottopeso, timore, ansia, mancanza di pace, incapacità di adattamento, scarsa capacità di concentrazione e di disciplina, difficoltà finanziarie, mancanza di delimitazione e disorganizzazione cronica.

Eccesso energetico nel primo chakra: obesità, eccesso nel cibo, tendenza all'accaparramento, fissazioni materiali, avidità, pigrizia, stanchezza, timore dei cambiamenti, dipendenza dalla sicurezza, confini rigidi.

### **Disfunzioni fisiche:**

- Patologie intestinali, anali, dell'intestino crasso
- Patologie alle parti solide del corpo: ossa, denti
- Problemi alla gambe, ai piedi, alle ginocchia, alla base della colonna, ai glutei.

### **Strategie di cura:**

- Riconnessone con il corporea
- Attività fisica (corsa, danza, yoga)
- Massaggi (contatto fisico)
- Radicamento bioenergetico
- Analisi del rapporto con la madre nella prima infanzia
- Affermazioni del diritto di esistere

### **Rimedi naturali:**

**Radici commestibili:** carote, patate, barbabietole,

**Oli essenziali:** patchouli, vetiver, cedro, ginepro, cipresso, nardo indiano, sandalo

**Cristalli:** Rubino, Granato, Disparo rosso

### **Fiori Australiani:**

*Boab* – Aiuta a rompere i legami karmici, accede e ripulisce i modelli e i condizionamenti familiari, le credenze limitanti e le situazioni ripetitive della vita, aiuta a sbloccarti a livello spirituale, mentale ed emozionale.

*Sandew* - riguarda il radicamento, avere i piedi per terra, essere pratici e vivere nel mondo fisico. Aiuta nell'attenzione per i piccoli dettagli e inoltre se sogni ad occhi aperti questo fiore ti aiuta a farti concentrare e a radicarti. Se soffri di vaghezza e disconnessione che sono dei modi per sfuggire da situazioni o dalla vita stessa ti riporta nel corpo fisico e quindi nel momento presente.

*Waratah* - Aiuta ad imparare a sopravvivere alle difficoltà della vita nel mondo fisico. Questo fiore si utilizza in tutti i casi in cui si sta attraversando la cosiddetta “notte buia dell'anima”, se ti senti disperato e profondamente depresso. Questa essenza tirerà fuori alcune abilità e tecniche di sopravvivenza istintive proprio per superare il momento di crisi, dona il coraggio e la Fede per andare avanti, ti permette di richiamare la tua forza interiore e porta consapevolezza e comprensione della situazione che stai vivendo.

**Fiori di Bach** (Rimedi per coloro che hanno paura): Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut), Clematis – se ti senti di avere poco interesse per la vita e ti trovi a sognare ad occhi aperti e hai difficoltà vivere nel presente.

### **Fiori californiani:**

*Morning Glory (Campanella turchina)* - Per chi si sveglia stanco al mattino, chi fa una vita sregolata, autodistruttiva e iperattiva e tende a fare eccessivo uso di caffè ed eccitanti. Regola il bioritmo, aiuta a liberare dalle assuefazioni, accresce la vitalità e rinnova le forze fisiche e vitali; può essere un coadiuvante nelle terapie di disintossicazione da droghe o da alcool. Morning Glory aiuta a ottenere maggiore

consapevolezza e rispetto per la vita e per i processi vitali del corpo. Insegna a correggere i propri ritmi in modo di essere più in sintonia con i cicli della Natura. Con Morning Glory si apprende a vivere stati di energia più naturali e, quindi, il dono della vita stessa.

*Manzanita (Corbezzolo)* - Per chi non accetta il proprio corpo e tende ad avere un atteggiamento sbagliato nei confronti del cibo, anoressia, bulimia e problemi sessuali. Per le donne che rifiutano le forme femminili e non si riconoscono come donne. Rappacificamento con il corpo e il mondo fisico; indicato per chi ha un'affezione fisica senza spiegazioni e ha un'avversione per il corpo; utile durante la gravidanza per aiutare la madre ad accogliere nelle migliori condizioni il nascituro; utilizzato nel trattamento delle turbe alimentari.

*Mariposa lily (Calocorto giallo)* - Per chi ha avuto problemi con la propria madre, per chi non ha ricevuto l'affetto di cui aveva bisogno, per chi ha tendenza all'oralità. Dona amore, ricettività dell'amore umano e calore materno; aiuta a risolvere i legami madre - figlio; favorisce l'instaurarsi di forze animiche positive fra la madre ed il bambino; guarisce i sentimenti di alienazione e di non essere amati; contro tutti i traumi dell'infanzia compresi la nascita prematura, la malattia, i divorzi o gli abusi; utile per le madri durante le situazioni traumatizzanti con i figli, nelle terapie di adulti per la guarigione di ferite emozionali subite durante l'infanzia.

*Star Thistle (Fiordaliso giallo)* - Per chi sente un vuoto interiore che cerca di compensare con l'accumulo di beni materiali; rapporto disturbato con la madre nella primissima infanzia. Paura della povertà e avarizia. Favorisce la condivisione e la generosità, il dono di sé agli altri; stempera l'avarizia, l'incapacità di condividere la propria persona e i propri beni con gli altri, aiuta la personalità ad aprirsi alla ricchezza interiore piuttosto che cercare una sicurezza all'esterno.

*Sweet pea (Pisello odoroso)* - Per le persone che non riescono a radicarsi ed integrarsi in alcun posto e che si sentono socialmente alienate. Spesso hanno subito molti trasferimenti. Dona radicamento nella comunità e nei rapporti sociali; riduce l'alienazione sociale, il senso di estraneità, il timore dell'impegno sociale, il girare continuamente senza mai sentirsi a casa.

*Evening primrose (Enotera o primula della sera)* - Persone che hanno subito un rifiuto materno nei momenti della vita, che cercano di colmare questo vuoto interiore con un errato rapporto con cibo, relazioni, droghe o sesso; persone che si sentono indesiderate, represses o sono state abusate. Dona calore, apertura emozionale, capacità di instaurare relazioni durature.

Altri: Angel's Trumpet, California Pitcher Plant, California Wild Rose, Chrysanthemum, Golden Ear Drops, Pretty Face, Trillium, Shooting Star.

### **Fiori himalayani/Fiori indiani AUM**

*Down To Earth (Leycestra Formosa)* - Accresce l'energia sessuale, l'energia vitale, l'intimità con la Terra. Aiuta quando la libido è bassa, potenzia l'aspetto sessuale e la capacità di vivere appieno le cose concrete. Riduce l'ansia per le cose materiali, le paure sottili o nascoste, l'affaticamento psico fisico, la mancanza di stimoli. Da evitare se gli stimoli sessuali sono già alti. Porta in equilibrio il primo chakra e le funzioni legate ad esso: sessualità, concretezza, incarnazione.

*Cedar (Cedrus deodara Eisregen)* - Crea un buon radicamento con la Terra, dona forza e volontà. Incoraggia la formazione di forti e robuste radici nella terra affinché i rami possano poi raggiungere il cielo.

*Heart of Tantra (Impatiens Glandulifera)* - Crea una stretta connessione tra chakra della radice e chakra del cuore per esprimere una sessualità amorevole.

*Sober up (Leycestra Formosa)* - Buon rimedio per chi necessita di radicamento. Sober Up è utile per collegarci con la terra, con gli aspetti pratici e concreti della vita; bilancia gli eccessi di energia mentale e nella testa, dà stabilità, solidità e vigore. Dà equilibrio e forza alle persone con problemi di abuso di alcolici e stupefacenti.

*Rock Primula (Primula recubariensis)* - Calma, accettazione o connessione con la propria bellezza/pace – senza alcun riguardo a tutto ciò che sta succedendo intorno. Utile per: Accettazione del proprio corpo.



*Day Blooming Jessamine (Cestrum Diurnum Melaceae) AUM*- È un'essenza di redenzione per coloro che attraversano una grande sofferenza dovuta a malattie dolorose e debilitanti; per persone con handicap fisici. Dona accettazione e trasformazione della sofferenza in amore positivo, in gentilezza e in sensibilità verso gli altri. Allevia il fardello di paura, incubi e dolore. Utile per: Accettazione del proprio corpo, Accettazione dei propri limiti, Paura, Amore profondo.

*Tassel Flower (Calliandra Surinamensis Leguminosae) AUM* - Un'essenza che cura le profonde ferite emotive e la profonda disarmonia con i membri della propria famiglia, in particolare nei rapporti genitore/figlio; funziona anche in rapporti più distanti. Aiuta nel processo del perdono e della riconciliazione. Per il 1 e 4 chakra.

### **Rimedi dell'Amazzonia**

*Pequiarana da Verzea* – Funziona come un fuoco nelle profondità della terra. È un elemento primitivo che lavora con il fuoco profondo, le emozioni primarie e gli istinti. Lavora sulla degenerazione e dissociazione di una persona con la sua base, con i suoi istinti, creando blocchi che generano le malattie. Questa essenza porta in superficie ciò che è stato soppresso e i processi patologici generati da ciò.

*Campainha* – protegge e regola il flusso dell'energia. Indica la perdita di energia, riorganizza gli elementi. Fa bene alle persone sensibili che assorbono o consumano molta energia nell'ambiente, o persone la cui vita è degenerata o persone che distruggono la loro energia (Tossicodipendenti). È utile per coloro che, a causa di un senso di colpa inconscia, sviluppano una personalità complessivamente generosa o altre deviazioni della personalità.

*Maracuja Vermelho* - Frutto rosso della passione (*Passiflora quadrangularis*) – agisce sul carattere squilibrato. Aiuta ad abbracciare gli istinti, amarli e comprenderli. È un fiore dell'infanzia, principalmente per i piccoli che soffrono, e pulisce il karma familiare.

### **Esercizi**

#### ***Esercizio di radicamento:***

Per aumentare il senso di contatto dinamico con il terreno, sistemare i piedi ben aperti, con le dita leggermente all'interno e le ginocchia leggermente flesse. Fare pressioni sui piedi, come per cercare di spaccare in due il pavimento sotto di essi, per aumentare la solidità delle gambe. Una volta stabilita la posizione, piegare e raddrizzare lentamente le ginocchia più volte, inspirando quando si piega ed espirando quando si raddrizza, e spingendole contro il pavimento. Le ginocchia non devono raddrizzarsi del tutto.

Se questo esercizio viene eseguito correttamente, inizierà a manifestarsi un leggero tremolio alle gambe. Il tremolio indica che della nuova energia sta fluendo nelle gambe e nei piedi. Se si continua l'esercizio, questa energia aumenterà gradualmente e il tremore si intensificherà. Perciò l'esercizio può essere usato per far rivivere parti del corpo che erano immobilizzate al fine di sbloccare, oppure l'energia può essere diretta verso l'alto, al resto del corpo. Ogni volta che spingiamo contro qualcosa di solido, aumentiamo il flusso energetico nel nostro corpo.. un contatto più intenso con il terreno aumenta la carica. Bisogna stare molto attenti a osservare in che modo la persona reagisce a un aumento di carica. Se ne nasce ansia, il che accade spesso, bisogna elaborarla o diminuirla. Può essere diminuita rallentando o interrompendo l'esercizio, scaldando con le gambe in aria, oppure sedendo su una sedia con la testa piegata in basso. Può essere elaborata lavorando con il supporto delle descrizioni fisiche.

#### ***Esercizio Mula Bandha (contrazione del perineo)***

Contrazione trattenendo il respiro

Sedete in una posizione che possa dare una pressione stabile nella regione di muladhara chakra. Chiudete gli occhi e rilassate tutto il corpo. Inspirate profondamente. Trattenete il respiro e contraete i muscoli nell'area di muladhara. Mantenete la contrazione il più possibile. Poi rilassate e respirate normalmente. Praticare ogni giorno per alcuni minuti.

**Asana** (lavoriamo sulle paure, stabilità interiore, sicurezza): Posizione dell'Albero – Vrksasana, Posizione Facile – Sukhasana, Posizione Sollevamenti del bacino – Kandharasana, Posizione del guerriero - Virabhadrasana I.

**Esercizi di Yoga Kundalini:** Posizione del Corvo, Posizione della sedia. Sollevare ed abbassare il corpo facendo forza sulle braccia (Body Drups). Posizione Rana, Mulband. Allungamenti frontali, sdraiarsi sulla pancia, i piedi che colpiscono le natiche.

**Mantra:** Mool mantra – mantra della radice

## SVADHISTHANA - SECONDO CHAKRA

Il secondo Chakra, o chakra della sessualità (Svadhithana – “la propria casa”), è legato alle funzione del sentire (sensazioni, emozioni, piacere, intimità, legami, movimento, cambiamento). È situato nel punto più basso al termine del midollo spinale. Corrisponde al **plesso nervoso sacrale** e controlla l'inconscio. Questo plesso si aggancia al nervo sciatico ed è un centro di movimento per il corpo. Per questo motivo è spesso detto “la sede della vita”.



È collegato al senso del gusto e al diritto di sentire. È il regno delle emozioni, della sessualità, del piacere, del movimento. Le emozioni sono l'evoluzione della coscienza attraverso il corpo. Quando veniamo colti dalle emozioni, facciamo uscire la nostra energia dall'inconscio e la facciamo scorrere nel corpo fino alla mente conscia. Questo flusso di coscienza nutre il corpo, lo purifica, lo guarisce. Le emozioni sono strettamente collegate al movimento. Noi reprimiamo i sentimenti limitando il movimento, e viceversa, il movimento può liberare il blocco emotivo che provoca in noi tensione cronica. Le emozioni sono una reazione complessa e istintiva al piacere e al dolore. Esse hanno origine nell'inconscio e, con il movimento, riescono a emergere nella consapevolezza, bloccando una emozione, limitiamo il movimento.

L'elemento è l'acqua. Il colore del secondo chakra è arancione e la sua direzione richiama l'ovest, è simboleggiata dalla luna, di cui segue la ciclicità, dalla femminilità. Il tipo di yoga è il tantra yoga, che tende a bilanciare gli opposti, il femminile e il maschile. La divinità che vi presiede è il Signore Brahma e la dea Rakini. Da questo chakra emanano sei yoga nadi e appaiono come i petali di un loto e Vam è il bija di questo chakra. Si associa ai organi sessuali, ghiandole riproduttive, al rene, alla vescica, al gusto.

Il periodo di sviluppo a livello della persona si verifica tra 6 – 24 mesi, in cui si assiste ad una maggiore indipendenza, ad una più ampia capacità di tollerare la separazione ad un minor attaccamento. Nel primo chakra si era sviluppato il radicamento, la stabilità, nel secondo si lavora sull'opposto, lo scorrere, il muoversi, il lasciare andare. L'esperienza di se stessi avviene tramite sensi, che rappresentano il collegamento tra il mondo interno e quello esterno. I sensi permettono di connettersi al mondo, di dare un senso alla propria esistenza, di distinguere tra piacere e dolore, di agire o reagire. Il demone del secondo chakra è la colpa, che inibisce il libero scorrere del movimento, privandolo del piacere.

Per guarire il secondo chakra è fondamentale ricollegarsi alle sensazioni del corpo, imparare a scaricare le emozioni da cui ci si sente pervasi, portare i movimenti bloccati dal trauma, decifrare e soddisfare le proprie necessità.

*I traumi e le violenze che accompagnano nel squilibrio sono:* abuso sessuale (dichiarato o tenuto nascosto), abuso emozionale, situazioni instabili, abbandono, mancanza di accudimento, rifiuto, negazione degli stati emotivi del bambino, mancanza di auto-identificazione, manipolazione emotiva, uso esagerato del box o restrizione dei normali movimenti.

Carenze energetiche nel primo chakra: rigidità del corpo e degli atteggiamenti, fragilità, paura del sesso, limitazione delle capacità sociali, negazione del piacere, eccesso di difese, paura del cambiamento, mancanza di desiderio, di passione, di eccitazione.

Eccesso energetico nel primo chakra: esibizionismo sessuale, ossessione per il sesso, ossessione per il piacere, emozioni eccessivamente forti, dominio delle emozioni (es. isteria, alternanza di stati bipolari, crisi distruttive), eccesso di sensibilità, emotività, confini fragili, manipolazione seduttiva, dipendenza emotiva, attaccamento ossessivo.

### **Disfunzioni fisiche:**

- Malfunzionamento degli organi riproduttivi, della milza, del sistema urinario
- Disfunzioni mestruali
- Disfunzioni sessuali: impotenza, eiaculazione precoce, frigidity, anorgasmia
- Dolori lombari, problemi alle ginocchia, mancanza di flessibilità
- Sensi assopiti, mancanza di interesse per il cibo, per il sesso, per la vita
- Mancanza di autostima, fobie, panico e ansia

### **Strategie di cura:**

- Terapia motoria
- Rilasciamento o controllo delle emozioni nel modo appropriato
- Lavoro sul bambino interiore
- Lavoro sui confini
- Lavoro sulle dipendenze

### **Rimedi naturali:**

**Frutti arancioni:** arance, mandarini

**Oli essenziali:** arancio dolce, cannella, salvia sclarea, sandalo, verbena, mirto, legno di rosa, ylang ylang,

**Cristalli:** Corniola, Calcite arancione, Pietra del Sole

### **Fiori Australiani:**

*Bush Gardenia* - è il fiore delle relazioni. Aiuta la coppia affinché la comunicazione diventi più intima e supporti di partners in difficoltà.

*Bottlebrush* - è l'essenza del legame madre-figlio. Aiuta a lasciarti andare spazzare via il passato e quindi andare avanti. Si utilizza per le maggiori transizioni della vita, nei cambiamenti di lavoro, la scuola, il trasloco o il cambiamento di paese anche nei grandi cambiamenti di vita come la nascita, la pubertà, il matrimonio, la menopausa. È un catalizzatore per apportare modifiche ed ottenere quella forza vitale per sentirti calmo e sereno e fluire con il nuovo.

*Red Helmet Orchid* - l'essenza che aiuta i padri a legare con i figli e viceversa. Aiuta anche i bambini e gli adulti che hanno problemi con le figure autoritarie anche se il padre non c'è più questa essenza energeticamente aiuta a rimuovere i blocchi emotivi che sono stati causati dalla perdita di questo rapporto.

**Fiori di Bach** (rimedi per l'incertezza e l'instabilità): Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat. Pine (per il senso della colpa in relazione alla sessualità)

### **Fiori Californiani:**

*Basil (Basilico)* - Per chi vive la sessualità e la spiritualità come un conflitto, spesso vivendo il sesso in modo clandestino o perverso e con attrazione verso la pornografia o alcune forme di deviazione sessuale. Integra la sessualità e la spiritualità, utile per conflitti relazionali relativi a problemi sessuali ed emotivi; aiuta a scoprire le radici di tali conflitti.

*Black eyed susan (Rudbeckia)* - Parente di Star of Bethlehem, aiuta le persone che hanno paura di guardarsi dentro e di osservare i propri lati oscuri ad integrare traumi che sono stati rimossi nell'inconscio. Permette di penetrare nelle emozioni profonde per portare la luce della coscienza trasformatrice nei recessi più oscuri dell'anima; per chi tiene controllate le emozioni e censura o dissocia alcune parti di sé.

*Cayenne (Peperoncino)* - Per chi ha paura del cambiamento e tende al ristagno, fisico e psicologico. Potente catalizzatore per mobilitare la volontà, superare l'inerzia, per dare un colpo di reni e fare un passaggio, per rompere le vecchie abitudini. Utile quando una terapia tende a ristagnare, porta cambiamenti più rapidi.

*Sticky monkeyflower (Mimolo arancione)* - Per la paura legata all'espressione fisica della sessualità e al contatto, che genera imbarazzo, per chi si sente vulnerabile durante un rapporto. Cancella i timori e la confusione relativi all'intimità, soprattutto sessuale, utile contro i blocchi di fronte all'intimità, prodotti da un dispiacere non risolto relativo ad una vecchia relazione; può equilibrare una sessualità troppo attiva, così come pulsioni sessuali represses; integrazione dell'amore e della sessualità.

*Hibiscus (Ibisco)* - Per donne con problemi sessuali dovuti ad abusi o violenze e con conseguente immagine negativa della sessualità. Per la mancanza di calore e vitalità, per uomini con immagine distorta della donna. Dona calore e disponibilità nella sessualità femminile, una maggiore integrazione e stabilizzazione delle forze femminili.

Altri: Iris (per mancanza di idee, per l'ispirazione), White Trumpet Lily (conflitto sessualità e spiritualità).

### **Fiori himalayani:**

*Well Being (Erisimum Melicentae)* - Aiuta a concentrarsi, favorisce il rapporto col potere personale, stimola la creatività e coordina le emozioni. Questo Chakra è una riserva d'energia ed il centro per la trasformazione dell'energia di base. Aiuta a dissolvere la rabbia accumulata, i traumi della nascita, la paura della morte, l'instabilità emotiva. Porta in equilibrio il secondo chakra e le funzioni legate ad esso: creatività, trasformazione, sfera emozionale.

*Gulmohar (Delonix Regia – Leguminosae) AUM*- Per sbloccare energie sessuali bloccate a causa di atti di violenza nelle vite precedenti. Le energie sessuali possono tornare a fluire e il sesso diventa di nuovo un'esperienza appagante.

*Cannon Ball (Courouptia Guianensis Myrtaceae) AUM* - Per superare la frigidity femminile causata da profonde paure mentali relative all'espressione sessuale (che costruiscono nella mente negatività verso il sesso). Usata nella terapia sessuale per le donne quando un forte desiderio di concepire è bloccato da frigidity inspiegabile. Utile per: Scarso rendimento sessuale.

*Old Maid Pink (Vinca Rosea Apocynaceae) AUM* - Per le donne che sono troppo promiscue per un errato atteggiamento nei confronti del sesso. Per donne che vedono gli uomini come giocattoli per la gratificazione sessuale e fortificatori dell'ego. Per donne che trascurano l'amore e la responsabilità nel sesso. Questa essenza porta uno stato mentale di amore, affettuosità verso il sesso e il fare l'amore. È per donne che sono state usate e abusate dagli uomini, sono state brutalizzate e sono diventate insensibili nei loro rapporti con gli uomini. Buono per le prostitute. Utile per: Atteggiamenti distorti in confronto al sesso.

*Old Maid White (Vinca Alba Apocynaceae) AUM* - Per uomini che sono troppo promiscui a causa di un atteggiamento sbagliato nei confronti del sesso. Aiuta a cambiare le attitudini maschili verso le donne, atteggiamenti che sono egoistici, egocentrici e insensibili alle emozioni delle donne e che mettono il proprio piacere al di sopra di qualsiasi altra cosa. Questa essenza aiuta a creare uno stato mentale di amore e attenzione e aiuta ad avere un maggiore controllo sopra gli impulsi sessuali, che combinati a un atteggiamento superiore e più libero trasformerà la vita sessuale. Stimola una profonda preoccupazione per l'esperienza del partner, per quel che riguarda la qualità del rapporto che si condivide. Utile per: Preoccupazione, Atteggiamenti distorti in confronto al sesso.

*Rippy Hillox AUM* - Per adulti che hanno avuto esperienze difficili o traumatiche con il sesso nel passato e che quindi hanno verso di esso sentimenti negativi e di paura. Per vittime di violenza o perversione sessuale che trovano anche solo il pensiero del sesso troppo doloroso da sopportare. Anche per coloro che hanno tensioni sessuali, frigidity o impotenza. Ha un potente effetto curativo e permette il recupero nelle vittime di violenza sessuale.

### **Rimedi dell'Amazzonia:**

*Cordyceps* – il fungo dell'amazzonia – questa essenza stimola e purifica il 2 chakra e favorisce l'eliminazione di tossine emozionali che si sono stabilite fermamente nel corpo. Questa essenza stabilisce una connessione tra cuore e reni.

*Castanheira (Bertholettia excelsa)* – è un antidepressivo, risveglia il potenziale artistico e creativo. Madre – Foresta manifesta la sua abbondanza e il suo potere nutritivo.

Mimo –per le persone estremamente sensibili che sono state imprigionate dalle paure. Buona per gli attacchi di panico.

*Brinco de Princesa da Mata* – Lavora sul risentimento e sull'apprendimento, sulle difficoltà femminili, sui disturbi sessuali, sulla fragilità, o sulla compulsione.

*Ipolila* – 2 e 5 chakra. Attiva la creatività e apre i canali per raggiungere risultati in materia. Espande il femminile. Risveglia la connessione con la natura, portando ricordi di livelli più sottili.

*Barba di Bode (Cyperus radiatus)* – Agisce sulla psiche, portando alla maturazione della personalità. Il fiore dei ribelli, degli adolescenti. Porta al centro bilanciando l'estremismo.

### **Esercizi:**

#### ***Localizzazione di swadhisthana kshetram***

Se toccate la parte bassa dell'addome potete percepire la presenza di una zona ossea situata nella parte anteriore delle pelvi. Questo è il pube ed è la localizzazione anatomica di swadhisthana kshetram. Premete forte per un minuto in quest'area. È poi togliete il dito e concentratevi su quel punto. Ripetete mentalmente "swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana".

**Asana** (lavoriamo sul senso di vergogna e ad ascoltare le nostre emozioni): Posizione del cobra – Bhujangasana, posizione della ghirlanda – Malasana, posizione del cammello – Ustrasana, posizione del guerriero II – Virabhadrasana II.

**Esercizi di Yoga Kundalini:** Posizione Rana, Posizione Cobra, posizione della farfalla, Sat Kryia, posizione Mucca – gatto, Maha Mudra, Sollevamento del bacino.

**Mantra:** Adi Shakti

## **MANIPURA - TERZO CHAKRA**

Il terzo Chakra, chiamata Chakra del presso solare o chakra dell'ombelico (Manipura – "gioiello luminoso") è la trasformazione, il potere, la volontà. L'elemento caratterizzante è il fuoco, elemento del sole, della purificazione, dell'immortalità, del coraggio, della forza, della determinazione. Rappresenta la vita animica, il potere creativo, il calore. Si trova nella colonna vertebrale esattamente all'altezza dell'ombelico. Corrisponde al **plesso solare** e controlla l'intero procedimento della digestione, assimilazione e regolazione della temperatura nel corpo. Si associa ai organi come: fegato, cistifellea, milza, organi dell'apparato digerente, pancreas, ghiandole surrenali.



È collegato alla direzione Sud, all'estate, alle prime ore del mattino, dalle 6 a mezzogiorno, alla forza di volontà. Il tipo di yoga è il karma yoga, la via dell'azione. La divinità che vi presiedono sono Vishnu e la dea Lakshmi e il bija è Vam. Da questo chakra emanano dieci yoga nadi, che appaiono come i petali di un loto. A livello di sviluppo della persona questa fase si esplica tra i 18 mesi e i 4 anni. Il terzo chakra richiama il diritto di agire liberi dalle inibizioni e dalla vergogna. L'autonomia è l'obiettivo del terzo chakra, che è il risultato della risoluzione del principale conflitto tra l'individuazione e la separazione. L'autonomia richiede l'assunzione delle proprie responsabilità. Il senso è la vista.

Nel terzo chakra si inizia a formare una nuova identità autonoma, quella dell'ego. L'ego organizza l'energia che sale dal primo e secondo chakra e la combina con la coscienza. L'ego unisce e divide. L'ego è come una casa in cui viviamo, è il sé radicato che fornisce la base fondamentale da cui partire per fare esperienza. Esiste un'enorme differenza tra l'obbedienza e la volontà. I bambini fin da piccoli sono istruiti ad obbedire passivamente ai comandi e alle istruzioni che provengono dall'esterno, in tali circostanze la volontà si scorpora da loro, non ha origine da dentro, ma deriva da altri. Tale condizione rende suscettibili di essere manipolati, solleva dalle proprie responsabilità. In realtà la volontà personale è la capacità di organizzare se



stessi in modo che possa verificarsi il movimento in una certa direzione o verso un determinato obiettivo.

L'autostima è fiducia di base in se stessi indispensabile per affrontare le difficoltà senza disintegrarsi. Trattarsi bene, prendersi cura di sé, essere in contatto con i propri desideri, emozioni e necessità protegge l'autostima, aiuta a stare meglio ed evita di chiedere all'esterno approvazioni e gratificazioni. Il demone del terzo chakra è la vergogna, maggiore è la vergogna, minore è il potere di cui di cui si sente di poter disporre, tanto più risulta difficoltoso il processo di formazione dell'ego. La vergogna blocca l'energia dal basso verso l'alto e ostacola l'azione. Il processo di guarigione deve essere avviato e portato avanti contemporaneamente a due livelli: corpo e mente. A tale proposito è importante rilassarsi.

*I traumi e le violenze che accompagnano nel squilibrio sono:* spinta a provare vergogna, autoritarismo, situazioni instabili, dominio sulla volontà, abuso fisico, ambiente pericoloso, paura della punizione, manipolazione emotiva, responsabilità inadatte all'età (bambini genitorializzati), senso di vergogna ereditario dal genitore.

Carenze energetiche nel terzo chakra: scarsa energia, volontà debole, mancanza di autodisciplina e incapacità di portare a compimento, bassa autostima, freddezza emotiva e/o fisica, digestione difficile, centro del corpo infossato, attrazione verso gli stimolanti, mentalità vittimistica, tendenza a colpevolizzare gli altri, passività, inaffidabilità.

Eccesso energetico nel terzo chakra: iperaggressività, tendenza a dominare e controllare, bisogno di avere ragione, di avere l'ultima parola, manipolazione, sete di potere, tradimento, attrazione per i sedativi, attacchi d'ira, esplosioni di violenza, ostinazione, ambizione al comando, competitività, arroganza, iperattività.

#### **Disfunzioni fisiche:**

- Disordini dell'alimentazione
- Disordini digestivi, ulcera
- Ipoglicemia, diabete
- Spasmi muscolari, disturbi muscolari
- Stanchezza cronica
- Ipertensione
- Disturbi di stomaco, pancreas, fegato, cistifellea

#### **Strategie di cura:**

- Accettazione del rischio (carenza)
- Radicamento e contatto emozionale
- Relazioni profonde, controllo dello stress (eccesso)
- Esercizio fisico vigoroso (es. corsa) e yoga
- Arti marziali
- Esercizi addominali
- Psicoterapia o lavorare sulla ricostruzione dell'ego forte, manifestare o controllare la rabbia, lavorare sugli aspetti della vergogna, rafforzare la volontà, incoraggiare l'autonomia, lavorare sull'autostima.

#### **Rimedi naturali:**

**Cibi ricchi di fibre** come cereali integrali e legumi

**Oli essenziali:** menta, limone, camomilla romana, zenzero, anice, finocchio, bergamotto, rosmarino

**Cristalli:** Ambra, Citrino, Occhio di Tigre

#### **Fiori Australiani:**

Five corners - incoraggia l'amore per te stesso l'accettazione della tua bellezza e quindi la fiducia e la capacità in te stesso per amarti dentro e fuori e sentirti a tua volta amato.

Pop - regola la tua capacità di assorbire informazioni in modo coerente ed organizzato in quanto gestisce la mente razionale, l'apprendimento implica questo aspetto della mente quando sei alle prese con un'importante decisione di vita.

Southern - ti aiuta ad assumerti le tue responsabilità per aprirti all'abbondanza e alla prosperità rendendoti conto che puoi creare la tua realtà.

**Fiori di Bach Rimedi per l'insufficienza di interesse è per il presente:** Clematis, Horneysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut bud. Centaury (per aiutare a sviluppare il potere personale).

#### **Fiori californiani:**

*Buttercup (Ranuncolo)* - Persone complessate o con handicap che si sottovalutano e si sentono frustrate. Aiuta ad apprezzare il proprio valore, le proprie qualità, le piccole cose, apertura verso gli altri; per quelli che tendono a sottovalutare la propria vocazione e che si sottostimano; contro la timidezza, la rinuncia.

*Chamomille (Camomilla)* - Squilibri energetici ed emozionali che si somatizzano nel plesso solare. Insonnia, mal di stomaco, difficoltà digestive, coliti, ipersensibilità e ansia. Chamomille aiuta recuperare la calma dopo uno sconvolgimento emotivo; utile in caso di iperattività dei bambini; contro il nervosismo, le tensioni emotive nella regione dello stomaco; aiuta a dimenticare i crucci quotidiani e vincere l'insonnia, ad avere una maggiore obiettività e per disposizioni d'animo più serene.

*Garlic (Aglio)* - Purifica l'anima dalle paure che paralizzano, specialmente in pubblico o di fronte ad una prova. Per chi ha scarsa energia vitale e tendenza a farsela succhiare o ad assorbire le emozioni negative degli altri, a chi manca la volontà di agire. Allentamento dell'ansia e dei sentimenti di insicurezza; paura e tensione nel plesso solare; tendenza ad indebolirsi o alle infezioni; aiuta a sviluppare forza e resistenza.

*Larkspur (Spron di cavaliere)* - Per chi tende ad essere troppo accentratore, chi si dà un'importanza eccessiva e vuole avere un eccesso di responsabilità. Leadership assunta nell'entusiasmo e con carisma positivo; equilibra gli estremi tra il senso del dovere e l'autoesaltazione; dona generosità, altruismo, gioia nella leadership.

*Golden yarrow (Achillea gialla)* - Ipersensibilità ai giudizi altrui, ansia da prestazione, scarsa naturalezza, rigidità. Comune tra gli artisti. Tendono ad isolarsi per mantenere i propri confini. Dona la capacità di proiettare se stessi verso gli altri, aprendo i lati più profondi e delicati.

*Mountain pride (Orgoglio di montagna)* - Per chi appare impotente e non riesce a far valere il proprio punto di vista; stimola il coraggio per confrontarsi ed accogliere le sfide della vita. Dona energia ed affermazione di fronte a forze avverse; confronto attivo in quanto forza positiva.

*Sunflower (Girasole)* - Per i problemi legati all'autostima, eccessiva o carente, spesso collegati ad un rapporto negativo con il padre. Non riescono ad esprimere se stessi completamente e liberamente. Dona un'espressione dell'individualità e dell'ego equilibrata; scioglie i problemi nelle relazioni con il padre, rinforza le energie irradianti dal sé, equilibra le distorsioni dell'ego dovute alla carenza di autostima e di umiltà.

*Tansy (Tanaceto)* - Per le persone apatiche, indifferenti, letargiche, pigre, esitanti, indolenti, che tendono a fuggire la realtà dormendo. Stimola la volontà e la decisione in vista della realizzazione di un progetto.

*Zinnia (Zinnia)* - è utile per accettare il ridere come terapia efficace. Aiuta a ritrovare il bambino in ciascuno di noi, rilassa le tensioni e aiuta gli adulti che hanno problemi di comunicazione con i loro bambini. Questa essenza viene raccomandata alle persone che hanno bisogno di liberarsi grazie al ridere.

#### **Fiori Himalayani**

*Strength (Ranunculus Lingua)* - Sviluppa l'individualità, la creatività, l'onestà, l'autoconsiderazione, la nostra espressione nel mondo materiale. Amore, identificazione e capacità di manifestare sé stessi. Aiuta a superare la mancanza di direttive, di motivazioni, di speranza nella vita, elimina la depressione e l'oppressione, libera dagli schemi mentali che costringono e condizionano.

*Heart of Tantra (Impatience Glandulifera)* - Crea un cerchio di luce tra il chakra della radice e quello del cuore. Per gli uomini, in particolare, l'essenza unisce il plesso solare al cuore, spostando così il sesso dal potere all'amore. Utile per: Unisce il plesso solare al cuore.

#### **Rimedi dell'Amazzonia:**

*Oxalà Mulateiro (Calycophyllum spruceanum)* - Dà forza per rigenerare la potenza originaria. Adisce sul profondo per recuperare la forza della realizzazione. Lavora sull'umiltà, la condizione innocente del bambino interiore.

*Petala de Mamae Velha (Petalò della vecchia Madre)* - ha il potere di Nanà e Oxum. Stimola il processo di perdono e di resa. Libera le tensioni. Serve per ripulire sentieri ben battuti, guarire ferite.

*Heliconia (Heliconia psitacorum)* – sblocca, strappa i veli aprendo i canali al mondo superiore. Libera le interferenze esterne e lavora sulla coscienza. Ha il potere di sgombrare le strade dagli ostacoli e di avviare i processi di guarigione. Heliconia - rimuove i blocchi e le paure che impediscono di evolvere spiritualmente

*Trepadeira Amarela (Mandevila apocinacea)* – Rivela il negativo e il positivo. La sua azione è la sensibilizzazione dell'essere nel recupero della sua salute. Funziona su somatizzazione, traumi profondamente registrati, cicatrici sul corpo e l'anima e deviazioni di carattere.

*Fior de Nana (Melastomatacea belucia)* – Lavora sul superamento di cicatrici e traumi interni ed esterni, dolori profondi, vergogna dovuta a difetti fisici. Porta l'accettazione, trasformando un'esperienza traumatica in conoscenza di sé e maturità. Porta gioia, umiltà e pazienza.

*Antúrio Bravo (Anthurium acaule)* - Allontana i pensieri negativi della quotidianità e stimola la fiducia.

### **Esercizi:**

#### ***Localizzazione di manipura chakra e kshetram***

State in piedi e di profilo davanti a uno specchio. Mettete il dito di una mano sull'ombelico e un dito dell'altra mano sulla colonna vertebrale alla stessa altezza. Sedetevi, premete costantemente con il dito sulla colonna vertebrale per un minuto, poi toglietelo. Mentre la sensazione della pressione continua, concentratevi sull'area un po' più interna, davanti a quel punto. Questa è la localizzazione di manipura chakra. Mentre sentite un ritmico pulsare in quel punto, ripetete mentalmente il mantra "Manipura" per alcuni minuti.

#### ***Purificazione di manipura***

Assumete una comoda posizione seduta. Mantenete il dorso eretto e gli occhi chiusi. Respirate lentamente e profondamente, sentendo l'espansione e la contrazione dell'ombelico mentre ispirate ed espirate attraverso di esso. Poi alcuni minuti sentite il respiro espandersi e contrarsi nell'area dell'ombelico. Praticare per alcuni minuti ogni giorno ripetendo mentalmente: "Manipura, Manipura, Manipura".

**Asana** (lavoriamo sull'autostima, sul pensiero "io posso" e sulla rabbia): posizione della barca – Paripurna Navasana, Posizione del pesce – Supta Virasana, Posizione del triangolo – Trikonasana, Posizione del bambino - Garbhasana, Posizione della piattaforma (frontale), Posizione dell'Arco – Dhanurasana.

**Esercizi di Yoga Kundalini:** Stretch Pose, Sat Kryia, posizione del Pavone, posizione Arco, posizione del Pesce, Blocco del Diaframma, Respiro di Fuoco, tutti gli esercizi che allenano i muscoli addominali.

**Mantra:** Har o Ardas Bhai

## **ANAHATA - QUARTO CHAKRA**

Tra il triangolo inferiore e il triangolo superiore c'è il centro del cuore, che mette questi due triangoli in contatto. Il quarto chakra (Anahata - "l'incontaminato") è associato all'elemento Aria, è il respiro della vita, il "prana", è di colore verde. Situato lungo la colonna vertebrale a livello del cuore fisico, è associato alla ghiandola del timo. Corrisponde al **plesso nervoso cardiaco** e controlla le funzioni cardiache, polmonari, del diaframma e degli altri organi in questa regione del corpo. Il chakra del cuore è la sede dell'amore e della compassione per se stessi, per gli altri e il Divino. Il tipo di yoga è Bhakti yoga, la via della devozione. Da qui emanano 12 yoga nadi e la divinità che presiede è Isha (Rudra) e Kakini. Il suono è yam. Il senso è il tatto.



Ad essa corrispondono tutte le facoltà della mente e dell'intelletto sia intuitivo che razionale, la musica, la risata, la poesia e la scrittura. La sua direzione è l'Est, lo strumento la spada e la stagione primavera. In natura l'aria si esprime attraverso i venti, e tutte le sue creature (uccelli, farfalle, ecc.) sono sotto la sua protezione. È un simbolo sensibile della vita invisibile, ha virtù purificatorie, rappresenta la linea di demarcazione tra Terra e Cielo, tra materia e spiritualità. Il tipo di espansione compatibile all'elemento aria riguarda le facoltà dell'intelletto e della mente: la parola, l'arte, l'immaginazione, il pensiero astratto, la musica.

Il diritto fondamentale che caratterizza il quarto chakra è amare ed essere amato. A livello della persona, il quarto chakra si sviluppa tra i 4 e 7 anni d'età. Il dolore è il demone per il cuore, di fronte ad esso si chiude, inducendo durezza, freddezza, il respiro risulta soffocato, si diventa insensibili a tutto ciò che sta dentro e fuori di sé. Nel dolore si perde l'altro, ma anche se stessi. La ferita è il dolore, la compassione è il guaritore. Una forma di amore è la devozione. È un atto di amore altruistico, una resa cosciente ad una forza che va oltre se stessi permettendo all'energia dentro di sé di fluire oltre il sé e consente di trascendere le proprie limitazioni. È riprendere contatto con sé come espressione del divino.

Carenze energetiche nel primo chakra: antisocialità, isolamento, freddezza, tendenza a criticare o a dare giudizi, intolleranza di sé e degli altri, solitudine, depressione, paura dell'intimità e delle relazioni, mancanza di empatia, narcisismo.

Eccesso energetico nel primo chakra: codipendenza, confini deboli, gelosia, tendenza all'attaccamento, eccessiva disposizione al sacrificio.

#### **Disfunzioni fisiche:**

- Patologie cardiache, polmonari, del timo, del seno, delle braccia
- Mancanza del respiro
- Petto infossato
- Problemi circolatorio
- Asma
- Carenze del sistema immunitario
- Tensione tra le scapole
- Dolori al petto

#### **Strategie di cura:**

- Esercizi di respirazione (pranayama)
- Esercizi con le braccia, compiendo il gesto di prendere e di ricevere
- Tenere un diario, scoperta di se stessi
- Psicoterapia
- Yoga
- Lavoro sul bambino interiore
- Lavoro sulla codipendenza
- Lavoro sulla accettazione di sé

#### **Rimedi naturali:**

**Verdure a foglia verde** come spinaci e broccoli

**Oli essenziali:** rosa, lavanda, champà, neroli, ylang ylang, geranio

**Cristalli:** Quarzo Rosa, Smeraldo, Giada Verde, Avventurina, Malachite

#### **Fiori Australiani:**

*Little flannel flower* - incoraggia la giocosità e ti permette di alleggerirti è molto utile nel caso in cui tu ti sia assunto troppe responsabilità o se sei stato male per molto tempo e sei diventato Cupo. questa essenza può aiutare anche quei bambini che sono cresciuti troppo in fretta per i bambini che guardano molta TV e videogiochi e di fatto non vogliono uscire di casa per andare a giocare oppure anche per quei bambini che

sono stati scollegati dalle loro abilità psichiche questo fiore riporta leggerezza giocosità e gioia che sono tre qualità importanti per un chakra del cuore armonioso;

*Bluebell* - ti aiuta a coltivare la generosità in te per credere nell'abbondanza nella fiducia universale e nella Gioiosa condivisione.

*Pink flannel flowers* - La gratitudine è uno stato naturale dell'essere e risiede nel chakra del cuore si tratta di una potente sensazione di un sapere consapevole del tuo posto nel mondo.

**Fiori di Bach: per la solitudine:** Impatiens, Heather, Chicory (per aiutare il cuore ad aprirsi all'amore incondizionato).

#### **Fiori californiani:**

*Aloe vera (Aloe Vera)* - Esaurimento da lavoro psico-fisico, per chi tira all'estremo e crolla improvvisamente; per chi sacrifica la propria vita privata per il successo professionale ed è incapace di rilassarsi. Ristabilisce l'energia vitale (eterica) quando ci si sente vuoti o esauriti, soprattutto a causa di un abuso delle energie creatrici o vitali; rinnova le forze concentrate nel cuore; equilibrio tra il fuoco e l'acqua.

*Bleeding heart (Cuore di Maria o fumaria)*- Ideale per tutte le forme di dipendenza che soffocano una relazione; per chi vive l'amore con possesso e crea rapporti esclusivi, è indicato nelle rotture sentimentali dolorose, chi si attacca troppo alle persone amate; utile dopo la perdita di una persona amata e per equilibrare una relazione soffocante.

*Borage (Borragine)* - Aiuta a superare i problemi affettivi; per chi ha vissuto un grande dolore al cuore e sente un'oppressione al petto; riporta il buonumore e la voglia di vivere. Dona coraggio, allegria e fiducia. Utile per superare la depressione, lo scoraggiamento o il dispiacere, le sensazioni di pesantezza e di scoramento.

*Deerbrush (Ceanoto)* - Per chi manifesta confusione rispetto ai propri obiettivi e valori. Dona purezza d'intenzioni; utile per chi agisce nell'ombra senza saperlo; facilita la presa di coscienza delle ragioni profonde, accresce la capacità di apertura o di onestà nelle relazioni.

*Forget me not ( non ti scordar di me)* - Per il dolore disperato dovuto alla perdita della persona amata; per chi non si riprende dal dolore della morte, per il dolore senza consolazione. Meditazione per rientrare in contatto con le guide spirituali e per ricordare i legami karmici con persone già morte.

#### **Fiori himalayani**

*Ecstasy (Rosa Webbiana)* - Favorisce l'amore, la compassione, la sincerità, il senso di verità, la profondità di sentimenti, il senso d'espansione e l'amore universale, il servizio e la generosità. Stimola l'empatia con tutti gli esseri viventi, riduce la rigidità, le contrazioni, l'amarezza, la gelosia, la mancanza d'affetto, l'ipercriticismo, la sfiducia e l'irritabilità.

*White Orchid (Cephalanthera Longifolia)* - Una ottava più alta rispetto al Chakra del cuore. Permette di accedere al regno celeste ed angelico del cuore. Dona compassione, beatitudine e felicità.

*Heart of Tantra - (Impatiens Glandulifera)* - Crea un cerchio di luce tra il chakra della radice e quello del cuore. Per gli uomini, in particolare, l'essenza unisce il plesso solare al cuore, spostando così il sesso dal potere all'amore. Utile per: Unisce il plesso solare al cuore.

*Pagoda (Plumeria Alba Apocynaceae)* AUM- Per coloro che trattano i partner sessuali come mezzi per soddisfare i desideri sessuali e le fantasie e non come partner d'amore. Per persone che mettono la gratificazione del loro senso di potere al di sopra dell'amore mentre praticano sesso, arrivando così a un cattivo uso del sesso. Per persone che hanno dei problemi ad avere atteggiamenti amorevoli e affettuosi quando fanno l'amore e hanno scarso rapporto con i loro partner sessuali. Questa essenza dissolve le illusioni e i miti sul sesso e corregge la canalizzazione dell'energia sessuale, portando amore profondo e comprensione e un uso saggio dell'energia sessuale. Utile per: Uso saggio dell'energia sessuale, Amore profondo.

#### **Rimedi dell'Amazzonia:**



*Rutina* – Porta silenzio, meditazione, introspezione. Aiuta a trovare il proprio posto nell’ambiente in cui si vive. Lavora sull’equilibrio tra sé superiore e il sé inferiore. Aiuta le persone piene di orgoglio e quelle molto rigorose con se stesse.

*Cocar da Jurema* - Funziona sulla circolazione, è legata al cuore e alla trasmutazione dei sentimenti. È il più grande antidepressivo del sistema. 4 chakra.

*Pingo do Ceu* - Allontana la gelosia, la vanità, la malinconia. Aiuta a innalzare le energie. I suoi effetti sono profondi e durativi perché agisce al centro, portando gli influssi mentali più in alto.

*Cogo Rei* – Sviluppa coscienza, umiltà, equilibrio, trasformazione. È indicata per le persone con malattie mentali o fisiche degenerative e per i bambini e gli adulti con problemi di apprendimento e assimilazione. Rilascia lo stress e gli stati di malattia attraverso la gioia pura e naturale come la gioia dei bambini. È indicato alle persone con le malattie degenerative mentali o fisiche e per bambini o adulti con blocco dell’apprendimento e dell’assimilazione. Suscita umiltà.

*Inayinhi Ion* – Apre al potere della guarigione interiore che si concentra sul perdono e sull’amore. È indicato per i pazienti, in particolare quelli che hanno difficoltà a lasciar andare le malattie. Per la l’angoscia e la depressione. Fornisce il collegamento tra livelli interni, stabilizzando l’energia per ottenere una migliore connessione con i livelli esterni.

*Malvina (Urena lobata)* – Suscita compassione aiutando a superare i nemici.

*Amor Agarradinho (Antigonum leptopus)* - Favorisce il rilassamento, il sonno, la concentrazione e la fiducia.

*Espada de São Jorge (Sansevieira tifasciata)* – Combatte l’ansia e la depressione. Protegge dai nemici spirituali. La sua “spada” simboleggia l’asse della colonna vertebrale e dei centri di energia che va a riequilibrare

*Obalua Marupà Branco (Simapuba copaia)* – utile nei casi di ossessione. Va direttamente a raccogliere gli elementi originari della persona che si disperdono nelle interferenze esterne e aderisce alla matrice originaria. Agisce nel profondo di ogni essere. Marupa’ Branco - La parola chiave di questa essenza è “misericordia”. È utile per chi si occupa degli altri ed esagera disperdendo energie. Allontana le ossessioni.

### **Esercizi:**

#### ***Purificazione di Anahata***

Assumete una confortevole posizione seduta. Mantenete il dorso eretto, ma senza tensione. Tenete gli occhi chiusi. Per alcuni minuti respirate lentamente e profondamente sentendo l’espansione e la contrazione del torace mentre ispirate ed espirate. Quindi diventate consapevoli del respiro che si muove dentro e fuori dalla regione di anahata. Quando il torace si espande, sentite l’inspirazione entrare attraverso il centro del torace e fluire verso anahata chakra. Quando il torace si contrae, sentite l’espirazione fluire da anahata, nella colonna vertebrale, attraverso il centro del torace fuori dal corpo. Praticate per alcuni minuti, ripetendo mentalmente: “Anahata, Anahata, Anahata...”.

**Asana** (lavorare con i valori dell’amicizia, dell’empatia, dell’unione, cooperazione, compassione): Posizione del gatto – Marjaryasana, Posizione del cammello – Ustrasana, Il piegamento in avanti in piedi – Uttanasana, Posizione del muso di vacca/della Mucca – Gomukhasana, Posizione del cobra – Bhujangasana, Posizione dell’arco – Dhanurasana, Posizione Guru pranam – Supta Parvatasana, Posizione del Ponte – Setu Bandhasana o Sollevamenti del bacino – Kandharasana.

**Esercizi di Yoga Kundalini:** Sradicamento dell’Ego, Yoga Mudra, Stretta dell’Orso, Posizione del Bambino. Tutti gli esercizi per le braccia e quelli che fanno ruotare la parte superiore del busto. Tutti i Pranayama.

**Mantra:** Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das

## **VISUDDHA - QUINTO CHAKRA**

Il triangolo superiore è costituito dal quinto chakra (Chakra della gola - Visuddha), il sesto (Chakra del terzo occhio – Ajna) e il settimo (Chakra della corona – Sahasrara).



Il quinto chakra, o chakra della gola (Visuddha - “purificatore”), è situato all’altezza della cavità della gola nella colonna vertebrale ed è associato alla ghiandola tiroidea. Questo chakra corrisponde al **plesso nervoso cervicale**, controlla il sistema tiroideo e anche alcuni sistemi di articolazione della parola, il palato superiore e l’epiglottide. Gli organi associati sono: trachea, gola, vertebre cervicali, tiroide.

L’elemento fondamentale di questo chakra è la vibrazione. La dimensione in cui ci si trova è quella del simbolo, è di colore azzurro. Il tipo di yoga è il mantra yoga. La divinità che vi presiede è Sadasiva e la dea Shakini. Da questo centro emanano 16 yoga nadi, che appaiono come i petali di un loto. il bija è ham. Il chakra della gola e la porta interna tra la mente e il corpo, li collega e consente la comunicazione vera, ci dà il potere di comunicare la verità senza paura e vergogna. Il secondo chakra era un punto d’entrata del mondo esterno attraverso i sensi, il quinto è il punto d’uscita del proprio sé interiore nel mondo. Il demone del quinto chakra è la bugia. Secondo e quinto chakra sono per questo strettamente collegati. A livello personale, l’evoluzione del quinto chakra avviene tra i 7 e i 12 anni, durante i quali si sviluppano il pensiero morale.

*I traumi e le violenze che accompagnano nel squilibrio sono:* menzogne, messaggi contraddittori, violenze verbali, grida continue, criticismo eccessivo (blocca la creatività), segreti (minacce in caso di rivelazione), genitori autoritari, famiglia dipendente da alcool o sostanze chimiche,

Carenze energetiche nel primo chakra: timore di parlare, voce sottile, debole, difficoltà a trasporre i sentimenti in parole, introversione, timidezza, mancanza di orecchio musicale, mancanza di ritmo.

Eccesso energetico nel primo chakra: verbosità, la parola come mezzo di difesa, incapacità di ascoltare, scarsa comprensione uditiva, pettegolezzi, voce dominante, interruzioni

#### **Disfunzioni fisiche:**

- Patologie alla gola, delle orecchie, della voce, del collo
- Tensione mandibolare
- Tossicità, intossicazioni
- Raffreddore, sinusite, laringite, faringite e problemi alle vie respiratorie

#### **Strategie di cura:**

- Esercizi per sciogliere il collo e le spalle
- Verbalizzazione
- Canto, racconto di storie
- Scrittura di un diario
- Scrittura automaticamente
- Pratica del silenzioso
- Meditazione
- Psicoterapia
- Scrivere le lettere
- Comunicare con il bambino interiore
- Dialogare a voce alta

#### **Rimedi naturali:**

**Bevande calde** come tisane

**Oli essenziali:** camomilla, eucalipto, cajeput, timo

**Cristalli:** Azzurrite, Angelite, Acquamarina, Turchese, Amazzonite

**Fiori Australiani:**

*Flannel flower* - aiuta a verbalizzare i tuoi sentimenti ad esprimerli, a stabilire dei Confini sani con gli altri e si utilizza anche se sei uomo e manchi di sensibilità. Aiuta a migliorare la tua espressione fisica intraprendendo una nuova attività sportiva.

*Bush fuchsia* - si utilizza se devi parlare in pubblico ad esempio se sei un attore un insegnante uno sportivo o un cantante. Inoltre puoi utilizzare questa essenza Se desideri un approccio più olistico al pensiero sia analitico che intuitivo. Aiuta ad aver fiducia nelle tue reazioni istintive e ad entrare in sintonia con i ritmi della terra e ad ascoltare il linguaggio della natura.

*Turkey bush* - ti aiuta ad entrare in sintonia ed esprimere la tua creatività può aiutarti là dove le energie Creative sono bloccate. Ad esempio se ci sono dei traumi emotivi e blocchi che spesso trattengono la nostra creatività l'essenza cancellerà questi blocchi.

**Fiori di Bach:** Centaury, Holly, Agrimony.

#### **Fiori californiani:**

*Calendula (Calendula)* - Per chi è polemico e tende ad usare parole offensive e ad emettere giudizi negativi, per chi ha problemi nella comunicazione e non riesce ad esprimersi completamente. Ricettività e attenzione nell'ascolto del significato profondo delle istanze degli altri; apporto di una maggiore coscienza del potere terapeutico delle proprie parole.

*Cosmos (Cosmea)* - Per i problemi relativi alla comunicazione: linguaggio confuso, difficoltà ad esprimersi verbalmente, sovraccitazione nel parlare e troppe idee. Permette una chiara articolazione dei pensieri, specialmente quando si parla, vivacità, capacità mercuriali di pensiero e parola.

*Trumpet vine (Bignonia)* - Per le difficoltà ad esprimersi in pubblico, per chi parla con voce debole e remissiva, per chi balbetta o fugge. Dona vitalità ed espressività nelle comunicazioni verbali, proiezione attiva e dinamica di sé in gruppo o nelle relazioni sociali, una sana sicurezza per superare la carenza di vitalità o di forza d'animo nell'espressione.

*Snapdragon (Bocca di leone)* - Per chi ha un grande quantitativo di energia male utilizzato: violenza verbale, irruenza, sarcasmo. Aiuta nelle afasie, nei problemi alla laringe e alle corde vocali, al Quinto Chakra, per chi ha la mandibola contratta. Dona energia vitale, sessualità luminosa, comunicazioni verbali che sono emotivamente bilanciate.

#### **Fiori himalayani:**

*Autenticity (Delphinium Incanum)* - Sviluppa la capacità d'esprimersi, la comunicazione verbale, il senso estetico, il piacere e la bellezza, le esperienze raffinate, la capacità di chiedere, di cercare, di cantare, l'immaginazione, il pensiero collettivo, la convinzione, l'autorità. Riduce la timidezza, la paura di dire la propria verità, la difficoltà di comunicare, l'affaticamento, la tensione, l'apprensione, la claustrofobia, la mancanza di convinzione, gli spaventi, la rigidità e la paura di cambiare. Porta in equilibrio il quinto chakra e le funzioni legate ad esso: espressione, flessibilità, creatività, onestà.

*Parrot tree (Butea Monosperma Leguminosae) AUM* - È d'aiuto a chi deve parlare in pubblico, per chi ha bisogno di migliorare i ritmi del discorso con un migliore coordinamento tra pensiero e parola. Grazie alla sua efficacia nel migliorare la sincronizzazione di pensiero, volontà e parola, migliora la pronuncia e l'enunciazione. La mente acquista il controllo sulla produzione della parola e aumenta la sicurezza nei discorsi pubblici; la nostra espressione vocale viene migliorata ed equilibrata. Utile per: Discorso disarticolato.

#### **Rimedi dell'Amazzonia:**

*Bengue* - Essenza indicata per sciogliere i traumi e favorire la protezione aurica. Lavora sui traumi delle registrazioni auriche.

*Balum* - Motiva il processo di trasformazione interiore. Comunica attraverso la leggerezza dell'aria. Espande la coscienza per farci fidare dei nostri attributi interiori, che possiamo usare senza paura.

*Clistio* - Accende la luce interiore, la fonte di speranza eterna riflessa nella nostra anima, rafforzando la nostra volontà di vivere e di realizzare il nostro programma divino, che è l'albero che porta frutti per il bene.

*Fior de Pau Amarelo* – Porta la liberazione delle illusioni che generano l'idea della morte. Porta la memoria che la vita non cessa mai di esistere, ma passa da uno stato all'altro, liberando sempre ciò che è pesante e cercando il sottile. Funziona sul senso di colpa. Dona coraggio per ricominciare.

*Ipolila* – Attiva la creatività e apre i canali per raggiungere risultati in materia. Espande il femminile. Risveglia la connessione con la natura, portando ricordi di livelli più sottili. Per il secondo e quinto chakra.

*Ashra* – molto utile per le persone con difficoltà di apprendimento e memoria. Aiuta a decifrare altri livelli di linguaggio, aprendo nuovi canali di comunicazione.

**Esercizi: Khechari Mudra** (la chiusura della lingua); Ujjayi pranayama (il respiro psichico)

**Viparita karani asana** (la posizione capovolta).

**Asana** (lavorare con i valori della calma, della creatività, comunicazione, aiutare a esprimere i talenti):

Posizione della candela - Sarvangasana, Posizione del cane a testa in giù/del Triangolo - Adho Mukha Svanasana, Posizione del Pesce – Supta Virasana, Posizione dell'Aratro – Halasana, Posizione della piattaforma (Posteriore) – Purvottanasana.

**Esercizi di Yoga Kundalini:** Vibrare i mantra, Posizioni sulle spalle, Posizione Cobra, Posizione dell'Aratro, Posizione del Cammello, Posizione Mucca-gatto, Ruotazioni del Collo, Blocco del Collo, il naso fra le ginocchia.

**Mantra:** Humi Ham Brahm Ham/ Aad Gure Nameh

## AJNA - SESTO CHAKRA

Il sesto chakra o Ajna Chakra (“centrale dei comandi”, “terzo occhio”). Il sesto chakra è più importante, corrisponde alla **ghiandola pineale** e si trova nella linea mediana del cervello, esattamente alla sommità della colonna vertebrale, nel punto tra le sopracciglia. Questo chakra controlla i muscoli e lo stimolo dell'attività sessuali. L'organo associato è il cervello e la ghiandola L'ipofisi. È rappresentato solo da due petali. Ajna significa “comandare”. È qui che si incontrano i principali canali dell'energia; ida, pingala e sushmana. I tre fiumi dell'energia interna diventano uno nell'Ajna Chakra. È il chakra associato a ciò che è chiamato l'occhio che va al di là degli altri due. I due occhi danno una dimensione nel mondo “normale”. Il Terzo Occhio dà profondità, dimensione nel mondo e possibilità nei mondi sottili. Il sesto chakra permette il controllo del flusso della mente. Controllare il sesto chakra significa non lasciarsi mai confondere da nessuna delle polarità della vita ed essere capace di leggere tra di esse, di leggere tra le righe. Anche la ghiandola, l'ipofisi, che fa riferimento a questo chakra, ha due poli: la parte anteriore e quella posteriore. Durante la crescita, tutte e due le parti della ghiandola fisica si allontanano da una diversa origine ma continuano a intrecciarsi. Il dualismo, la polarità e la dinamica costante rappresentati dai due petali del chakra si riflettono anche nelle strutture fisiche.



La sua natura è mentale. L'elemento è la luce, il dono della “visione”. Il terzo occhio è considerato l'elemento psichico di questo chakra. Nel kundalini yoga in molti kriya la concentrazione è al terzo occhio, proprio per sviluppare le quantità di questa ghiandola. La chiarezza, altra qualità di questo chakra, è la capacità di vedere chiaro, di vedere l'energia delle persone. Vedere è molto di più che guardare<sup>93</sup>. Il colore di questo Chakra è indaco e il tipo di yoga è lo Yantra yoga. La divinità che vi presiede, Paramasiva (Shambhu), ha la forma di un cigno, c'è la dea Hakini (Shakti). La vibrazione è l'OM.

Il demone di questo chakra è l'illusione. Le immagini mentali influenzano i nostri pensieri e comportamenti, fino a creare illusioni. La luce della coscienza filtra nel terzo occhio libero dalle illusioni. Il terzo occhio consente di individuare i propri schemi, permette di dare un senso alla realtà e alla propria esistenza, di trovare la strada, di essere cosciente di ciò che sta dentro e fuori di sé. Il sesto chakra è legato strettamente al mondo del simbolo e agli archetipi, che sono una composizione di immagini ed esperienze

93 Rosa Arena Adarsh Kaur, “Kundalini Yoga e Psicoterapia, una via per la consapevolezza”, p. 132

unite da un tema comune. Non si vedono direttamente, ma si manifestano negli eventi della vita. Le immagini sono dei simboli, il linguaggio stesso è costruito da simboli sonori, e le lettere rappresentano tali suoni. I simboli emergono dall'inconscio in forma di sogni, fantasie, creazioni ecc. L'intuizione è il riconoscimento inconscio degli schemi. I mandala sono gli strumenti focalizzanti dal sesto chakra, dei mezzi per concentrare la mente sulla chiarezza. Essi appaiono spesso nei sogni come risoluzione degli opposti e come simboli di unità.

Lo sviluppo del sesto chakra nelle persone avviene negli anni dell'adolescenza, anche se può proseguire per tutta la vita.

*I traumi e le violenze che accompagnano nel squilibrio sono:* ciò che vedi non corrisponde a ciò che ti viene detto, ambiente negativo o spaventoso o ambiente violento.

Carenze energetiche nel primo chakra: insensibilità, disturbi della vista, difficoltà di memoria, difficoltà di vedere un futuro o immaginare delle alternative, mancanza di immaginazione, difficoltà di visualizzazione, incapacità di ricordare i sogni, negazione (non si vede ciò che accade), monopolarizzazione (esiste un'unica e sola via giusta)

Eccesso energetico nel primo chakra: allucinazioni, illusioni, ossessioni, difficoltà di concentrazione, incubi.

### **Disfunzioni fisiche:**

- Mal di testa
- Problemi visivi
- Problemi agli occhi e alla vista
- Emicranie
- Stanchezza e insonnia
- Problemi legati al sistema nervoso centrale e al sistema ormonale
- Disturbi psico-emotivi e neurologici molto più gravi come la schizofrenia

### **Strategie di cura:**

- Creazioni di arte visiva
- Stimolazione visiva
- Meditazione
- Psicoterapia
- Lavoro sulla memoria
- Collegamento dell'immagine con l'emozione
- Lavoro sui sogni
- Ipnosi
- Visualizzazione guidata
- Regressione nelle vite passate

### **Rimedi naturali:**

**Cibi ricchi di antiossidanti** come bacche e cacao

**Oli essenziali:** lavanda, rosmarino, basilico, canfora, lavanda, gelsomino, eucalipto, rosmarino, limone

**Cristalli:** Ametista, Lapislazzuli, Zaffiro

### **Fiori Australiani:**

*Christmas bel* - che ti aiuta a manifestare i desideri del tuo cuore

*Bush iris* - ti aiuta nella tua consapevolezza spirituale e profonda Apri il terzo occhio e migliora gli effetti della tua meditazione

*Isopagon* - ti aiuta a diventare un leader naturale stimolante saggio tollerante e flessibile che incoraggia gli altri a sviluppare le loro capacità e abilità.

**Fiori di Bach:** Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Crab appl, Cerato (per favorire l'intuizione).



### **Fiori californiani:**

*Chaparral (Larrea)* - Purifica dai veleni accumulati nell'inconscio, come choc, esposizione a immagini violente, incubi; utile a chi ha fatto uso di droghe ed è dissociato. Le forti emozioni accumulate e le memorie si dissolvono ed escono con i sogni, le immagini o il pianto. Per recuperare la calma in caso di sconvolgimento emotivo.

*Mountain pennyroyal (Monarda)* - Purifica la psiche, dona serenità a chi tende ad assorbire emozioni e pensieri negativi, sviluppando ossessioni. Indicato per i medium, dona forza e la chiarezza del pensiero.

*Madia (Madia)* - Per chi ha fatica a concentrarsi ed è dispersivo, per chi si distrae facilmente, chi inizia tante cose ma non le conclude. Fissazione della mente, concentrazione, attenzione ai dettagli; dona capacità di seguire e portare a compimento un progetto; utile per lo studio o per attività che richiedono una concentrazione sostenuta; per chi tende ad essere distratto o a divagare; utile contro la perdita della concentrazione.

*Shasta Daisy (Margherita)* - Per avere una visione globale e meno analitica; spiritualizza la mente per comprendere la realtà, promuove la sintesi di tante idee in un tutto vivente, dona la capacità di vedere il quadro vivente o di cogliere una comprensione archetipica che ingloba idee e prospettive diverse.

### **Fiori himalayani:**

*Clarity (Aquilegia Pubiflora)* - Aumenta la chiarezza, la consapevolezza, l'acume, la percezione, l'intuizione, la perspicacia, la spiritualità, la chiarezza, la meditazione, la concentrazione, il potere personale, l'abilità di vedere nel cuore delle cose e di capire, l'estasi, il senso dell'Uno Cosmico. Fornisce chiarezza e direzione, la capacità di cogliere i segni. Aiuta i mal di testa, riduce l'eccesso di energia sessuale, aiuta a superare l'isolamento, l'alienazione, la mancanza di senso nella vita.

*Orchidea Astrale (Dactylorhiza Hatagirea)* - eleva la frequenza del Terzo Occhio e mette in contatto con il Sé superiore. Permette la canalizzazione ed il contatto con l'inconscio superiore.

### **Rimedi dell'Amazzonia:**

*Obaluae Andiroba (Carapa guianensis)* – azione purificatrice. Va direttamente al dolore indicando i blocchi e aree su cui è necessario lavorare, sul piano fisico e piano sottile. Lo stato che segue questa purificazione porta in superficie l'essenza interiore.

*Vaso Perfumoso (Vaso Profumato)* – Lavora sulla comunicazione attraverso i sensi, eseguendo una profonda pulizia radicale. Sblocca tutto e lo riporta indietro per la trasformazione. Apre la strada all'elevazione della coscienza. Dona coraggio dove ci sono le paure, blocchi, ecc.

*Concha Lilas* - Lavora sulla falsità che nasce dalla paura. Lavora sulla visione interiore, sulla chiarezza e sullo sviluppo del 6 chakra. Insegna la chiarezza di sé, la sincerità.

*Lilas da Mata* – Lavora sulla maturazione interiore. Porta equilibrio. Ottimo per la meditazione e per lo squilibrio mentale.

*Xango da Mata (Melastomacia)* – Favorisce la concentrazione. È un antidepressivo.

**Esercizi: Meditazione trataka** (es. guardare una candela), Respiro alternato.

**Asana** (lavorare sulla forza della volontà, sulla capacità di osservare, visualizzare, immaginare): Posizione della candela - Sarvangasana, Posizione Guru pranam – Supta Parvatasana, Posizione del Leone – Simhasana, Posizione Yoga Mudra – Yogasana,

**Esercizi di Yoga Kundalini:** Meditazioni sul Terzo Occhio, Vibrazione Prolungata di Mantra, Kirtan Kryia. Posizione dell'Arciere, Respiri a fischio, Yoga Mudra. Tutti gli esercizi con la fronte appoggiata a terra.

**Mantra:** Ong Sohang/Ong

## SAHASRARA - SETTIMO CHAKRA

Il settimo chakra, o chakra della corona (Sahasrara – il “loto dalle mille foglie”) è localizzato sulla cima della testa e associata alla ghiandola epifisi e ha come obiettivo la fusione con la coscienza divina e la realizzazione della nostra natura più autentica. È il centro supremo, è il culmine finale della kundalini shakti. È la sede della consapevolezza superiore, è situata alla sommità del capo ed è fisicamente connesso con la ghiandola pituitaria che controlla ogni ghiandola e sistema del corpo. L'organo associato è il cervello e la ghiandola è epifisi.



Il Sahasrara chakra è la dimora del Signore Shiva. Grazie al settimo chakra è possibile vedere il divino dentro di noi e in tutto ciò che ci circonda. Dio e io, siamo uno. Da questo centro emanano mille yoga nadi, cioè mille petali. In questo chakra la coscienza svolge un ruolo preponderante. Essa permette di guardare nello specchio dell'anima e percepire la propria esistenza. Diventare tutt'uno col divino significa dissolvere o trascendere i confini che ci tengono separati e che esistono solo nella nostra mente. L'assenza dell'autoconsapevolezza è il testimone, risiede nelle nostre attività quotidiane, osservando, senza giudicare. Il demone di questo chakra è l'attaccamento, che inibisce la sua espansione. Lo sviluppo del settimo chakra inizia durante l'età adulta e prosegue per tutta la vita. L'elemento è il pensiero, il colore è il viola e il tipo di yoga è jnana yoga. Yogi Bhajan a volte si riferiva al nostro campo elettromagnetico, o aura, come l'ottavo chakra.

*I traumi e le violenze che accompagnano nel squilibrio sono:* rifiuto, abbandono, perdita, vergogna, critica costante, violenza a qualsiasi altro chakra (in particolare ai chakra inferiori), dolore inconsapevole, divorzio, morte della persona amata, ambiente freddo e privo d'amore, amore condizionato, violenza fisica o sessuale, tradimento.

*I traumi e le violenze che accompagnano nel squilibrio sono:* informazione negata, educazione che spegne la curiosità, religiosità imposta, invalidazione delle proprie convinzioni, obbedienza cieca (nessun diritto di mettere in discussione o di pensare autonomamente), disinformazione, menzogna, violenza spirituale.

Carenze energetiche nel primo chakra: cinismo spirituale, difficoltà d'apprendimento, rigido sistema di pensiero, apatia, eccesso nei chakra inferiori, materialismo, avarizia, dominio sugli altri.

Eccesso energetico nel primo chakra: ossessione spirituale, confusione, dissociazione dal corpo.

### **Disfunzioni fisiche:**

- Coma
- Emicranie
- Tumori al cervello
- Amnesie
- Abbagli cognitivi
- Iperattività e dunque ansia (soprattutto quella da aspettativa o da prestazioni), ossessione, paranoia, crisi di panico e di angoscia.

### **Strategie di cura:**

- Ripristino dei legami fisico – emotivi (eccesso)
- Apprendimento e studiosi
- Meditazione

### **Rimedi naturali:**

**Cibi leggeri come frutta fresca e verdura a foglia verde**

**Oli essenziali:** Incenso, Mirra, Hennè, Shamama

**Cristalli:** Quarzo Ialino, Ametista, Diamante

**Fiori Australiani:**

*Red lily* - lavora per dare la connessione e la spiritualità attiva nella tua vita per poterla poi condividere anche al lavoro e a casa con gli amici. ti aiuta a bilanciare i piani spirituali e terreno ti mantiene radicato a terra e ti fa essere molto pratico permettendoti comunque di raggiungere i piani spirituali più elevati. Aiuta ad essere radicato focalizzato quindi a vivere nel presente Connesso con la vita e con il divino

*Mint Bush* - aiuta a far fronte e attraversare esperienze intense supportandoti nelle prove più difficili legate all'iniziazione spirituale e Sydney Rose.

**Fiori di Bach** i rimedi per la preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri: Chicory, Vervian, Vine, Beech, Rock Water, Oat (per aiutare la connessione con l superiore.'IO

#### **Fiori californiani:**

*Angelica (Angelica)* - Per chi si sente spaesato e senza guida; Angelica riconnette con le dimensioni superiori e con il proprio angelo custode. Indicata nei momenti di pericolo, fortifica l'anima e aiuta a sentirsi protetti. Protezione dei regni spirituali quando si passa la soglia; capacità di sperimentare le forze spirituali benevole nella vita e nel lavoro.

*California Poppy (Papavero californiano)* - Per chi ricorre a guide carismatiche, droghe o rituali magici per evolvere, facendosi abbagliare da false forme di spiritualità. Per uno sviluppo interiore equilibrato e per trovare il proprio centro, contro la tendenza a fuggire nelle droghe nell'alcol o nei sogni; ricerca all'esterno di sé di esperienze o viaggi spirituali.

*Canyon dudleya (Dudleya)* - Per chi trascura la vita pratica a favore di pratiche psichiche o medianiche. Per persone troppo attratte dalla magia, dalle carte o preda di fanatismo spirituale. Fanatismo, isteria, nervosismo.

*Lavander (Lavanda)* - Per chi non riesce a staccare dopo un carico di lavoro, ha molta energia fisica ma non riesce a scaricarla. Mal di testa, insonnia, malattie nervose. Dona pace all'anima, aiuta a rispettarci, calma i nervi consunti da troppi stimoli; ipersensibilità alle influenze spirituali soprattutto quando le pratiche meditative o lo stile di vita potrebbero risultare troppo intensi per il sistema nervoso; per numerose malattie di origine nervosa.

*Lotus (Fior di loto)* - Apre alla spiritualità più alta ed agisce da catalizzatore per tutti i processi di guarigione, porta concretezza in chi ha la tendenza ad astrarsi troppo e non incarnarsi. Elisir spirituale generale; utilizzato per equilibrare e fare la sintesi di altri rimedi; apertura spirituale, ricettività nella meditazione.

*Star tulip (Calocorto)* - Per chi non è in contatto con la parte profonda di sé. Aiuta a ricordare i sogni, a meditare e a pregare, aiuta le donne troppo dure e gli uomini che negano la propria parte femminile. Dona ricettività dai regni spirituali, ascolto della voce interiore, liberazione dell'aspetto femminile di sé, migliora la capacità di meditazione, affinando la coscienza dei sogni; facilita il contatto con l'aspetto animico della psiche, addolcisce e armonizza la vita dell'animo.

*Yarrow (Achillea)* - Per le persone aperte e sensibili, ma estremamente vulnerabili. Risente delle influenze negative degli altri e dell'ambiente. Allergie, disturbi psicosomatici: purifica e rigenera l'aria. Rinforzo della luce dell'aura per proteggersi contro la disarmonia o le influenze negative dell'ambiente; per dotarsi di uno scudo psichico positivo; contro l'ipersensibilità ed il sentimento di vulnerabilità; utile per i consulenti ed i terapeuti che tendono a prendere su se stessi i problemi e le malattie dei loro clienti; indicato spesso nel caso di ipersensibilità che si manifesta sotto forma di allergie o altre turbe immunitarie.

#### **Fiori himalayani:**

*Flight (Mazus Surculosus)* - Sviluppa l'unicità, la meditazione, la preghiera, aiuta ad andare oltre la forma, verso il Sé più profondo, all'unione di corpo, mente e spirito. Rimedia al senso di separazione, d'isolamento, ai vuoti di significato, ai sentimenti di insignificanza. Porta in equilibrio il settimo chakra e le funzioni legate ad esso: spiritualità, meditazione, unione, preghiera.

*Lotus (Nelumbo nucifera)* - Chiamata "elisir spirituale" per le innumerevoli proprietà armonizzanti su corpo e mente. Pietra filosofale di tutti i fiori, il Loto rappresenta il simbolo dell'Illuminazione. Questo rimedio è

un tonico e purificatore dell'intero sistema corpo – emozioni – mente - spirito. Esso intensifica ogni forma di cura e terapia e agisce come potenziatore delle altre essenze floreali, nonché di altri rimedi fitoterapici, omeopatici e gemmoterapici. Quest'essenza floreale viene fatta durante la luna piena di Maggio (in tale periodo sono nati grandi maestri spirituali).

*White Hibiscus (Hibiscus) AUM* - Stima il settimo chakra per favorire un buon collegamento spirituale. Migliora la reattività al mondo spirituale e alla propria spiritualità.

#### **Rimedi dell'Amazzonia:**

*Obaluae Andiroba (Carapa guianensis)* – azione purificatrice. Va direttamente al dolore indicando i blocchi e aree su cui è necessario lavorare, sul piano fisico e piano sottile. Lo stato che segue questa purificazione porta in superficie l'essenza interiore.

*Nanà Pau d'arco roxo (Tabebuia avellanadae)* – azione trasmutazione rigenera e trasmuta le registrazioni di profondi traumi, apportatrice luminosa vitalità all'aura. Questa pianta nutre e protegge i suoi figli.

*Inayinhi Ion* – Apre al potere della guarigione interiore che si concentra sul perdono e sull'amore. È indicato per i pazienti, in particolare quelli che hanno difficoltà a lasciar andare le malattie. Per la l'angoscia e la depressione. Fornisce il collegamento tra livelli interni, stabilizzando l'energia per ottenere una migliore connessione con i livelli esterni.

**Esercizi:** **Shanmukhi Mudra** (la chiusura dei sette cancelli), **Murchha Pranayama** (il respiro dello svenimento).

**Asana:** Posizione de Loto - Padmasana loto (Meditazione), Posizione della candela – Sarvangasana, Posizione del cadavere – Savasana, Posizione capovolta/sulla testa - Sirsasana

**Esercizi di Yoga Kundalini:** Sradicatore dell'Ego, Mahabandh, Sat Kriya, Concentrarsi sulla punta del naso. Tutte le meditazioni.

**Mantra:** Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru o Wahe Guru

## **2. MEDITAZIONI CON I MUDRA PER EQUILIBRARE I CHAKRA**

### **MEDITAZIONE PER LA CENTRATURA CON MUSHTI MUDRA (1° Chakra)**

Posiziona la punta del pollice alla base dell'anulare. Chiudi poi le altre dita attorno al pollice fino a formare un pugno. Siedi in una posizione comoda e poi forma il mudra con entrambi le mani, appoggiandole alla base del ventre. Contrai leggermente l'ano, mentre rilassi la pancia e respiri naturalmente. Concentra la tua attenzione sullo spazio all'interno del tuo corpo, appena sopra il perineo e sotto l'ombelico. Mantieni per il minimo 5 minuti. Per finire fai un inspiro profondo con il naso, trattieni, espira con la forza con la bocca e ripeti per 3 volte.



Riduce l'ansia e nervosismo, lavora sul primo chakra (Muladhara), rinforza digestione e assimilazione, scaccia gli incubi e calma la mente, rivela un senso di centratura con il corpo, riduce la fatica e incrementa la vitalità,

### **MEDITAZIONE CON IL GODA MUDRA (1°Chakra)**

Siediti in una posizione confortevole in cui la colonna vertebrale sia dritta. Con le quattro dita della mano destra senti la pulsazione del cuore sul polso sinistro. Metti le dita in una linea dritta, così da sentire la pulsazione in ogni dito. Concentra la tua mente nel punto in cui il naso e le sopracciglia si uniscono. Le palpebre sono leggermente chiuse. Dopo qualche minuto porta le mani in Gadamudra. Le mani di fronte a te, palmo contro palmo. Piega e intreccia mignolo e anulare, mentre estendi i medi verso l'alto, e poi forma due anelli che si intersecano congiungendo la punta dell'indice e del pollice di entrambe le mani. Tieni il mudra all'altezza dell'ombelico, o in grembo. I medi puntano verso l'esterno, e leggermente verso l'alto. Rilassa il ventre, respira naturalmente e mantieni dai 7 ai 11 minuti.



Il gadamudra migliora l'espulsione delle tossine e tonifica gli organi pelvici, rafforza il Muladhara Chakra, evoca sensazioni di stabilità, radicamento al suolo e sicurezza.

#### **MEDITAZIONE CON KAMAJAYI MUDRA (2° Chakra)**

Siediti in una posizione confortevole in cui la colonna vertebrale sia dritta. Copri l'unghia del pollice con il polpastrello del dito indice. Le altre dita restano rilassate, e leggermente piegate. Questo mudra può essere praticato in ogni posizione, camminando, stando in piedi, distesi o seduti. Ha effetti benefici anche se praticato durante asana che prevedono la distensione delle braccia.



Trattiene l'uscita di un eccesso di passione o desiderio sessuale, e fa in modo che l'energia sessuale si canalizzi verso l'interno e verso l'alto. Rinforza la digestione, l'assimilazione e l'eliminazione delle tossine.

#### **MEDITAZIONE CON SHAKTI MUDRA (2° CHAKRA)**

Siediti in una posizione confortevole in cui la colonna vertebrale sia dritta. Con i palmi rivolti l'uno verso l'altro, unisci la punta di anulare e mignolo di entrambi le mani. Piega, poi, i pollici verso i palmi delle mani, e coprili con indice e medio. Una volta sistemato in una comoda posizione seduta tieni il mudra all'altezza del cuore. Rilassa la pancia e respira naturalmente. Concentra la tua attenzione sulla zona pelvica, concentrandoti sull'emergere delle sensazioni e delle emozioni. Libero di giudizio e critiche. Qualunque cosa emerga dalla pratica, trattala con cura e tenerezza. Mantieni dai 5 ai 45 minuti.



Questa meditazione calma la mente e rilassa il corpo, riducendo il sonno. Riduce i crampi alla parte bassa dell'addome, allevia le tensioni a livello pelvico. Lenisce i traumi fisici e emotivi legati a situazioni di abuso sessuale. Questo mudra è un potente strumento di connessione con la nostra divinità femminile e il ritmo lunare.

#### **MEDITAZIONE CON RUDRA MUDRA (3° CHAKRA)**

Seduto in una posizione comoda, forma il mudra con entrambi le mani. Appoggia le mani sulle cosce, con i palmi che guardano verso l'alto. Porta la tua attenzione verso l'addome, visualizzando all'altezza del tuo ombelico un'orbita di luce rosso-dorata, che cresce di luminosità ad ogni respiro. Mantieni dai 5 ai 45 minuti. Questo mudra può essere praticato mentre si cammina, in piedi o in posizione distesa.



Migliora la digestione, l'assimilazione e l'eliminazione. Apre il manipura chakra il peso corporeo, allevia vertigini, indolenza e senso di stanchezza.

#### **MEDITAZIONE CON ADHOMUKHA MUDRA (3° CHAKRA)**

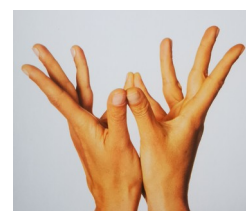
Siediti in posizione meditativa, in modo da essere comodo e rilassato. Mantieni il mudra da 2 a 5 minuti, mentre ti concentri sull'ombelico ed evochi un senso di calore e radicamento. Per contribuire alla cura di malattie importanti come il cancro, tieni il mudra dai 20 ai 45 minuti, idealmente per 2 o 3 sessioni al giorno.



Attiva il terzo chakra, rinforza il sistema digestivo, riduce le tossine e prepara la mente alla meditazione, alla preghiera o alla recitazione dei mantra.

#### **MEDITAZIONE CON PADMA MUDRA (4° CHAKRA)**

Porta le mani all'altezza del cuore, poi unisci la base dei palmi ed estendi le dita verso l'alto fino a creare uno spazio cavo fra le due mani. Infine unisci i mignoli e i pollici all'altezza del polpastrello. Siediti in posizione meditativa, in modo da essere comodo e rilassato. Tieni il mudra all'altezza del cuore. Rilassa pancia e petto, finché il respiro non è lento, calmo e profondo. Con le palpebre chiuse per metà osserva il centro del fiore di





loto formato dalle mani. Abbandona ogni macchinazione e allontana tutte le ambizioni che non sono in armonia con la tua esistenza. Contempla questa sensazione dai 5 ai 45 minuti.

Combate l'ego, apre l'Anahata Chakra, il Chakra del cuore, aiuta a mettere ordine nella testa, apporta benefici al cuore e al pericardio, riequilibra il sistema immunitario, risveglia le capacità del corpo di auto-curarsi e accende la devozione spirituale.

#### **MEDITAZIONE CON MRITSAMJIVANI MUDRA( 4° CHAKRA)**

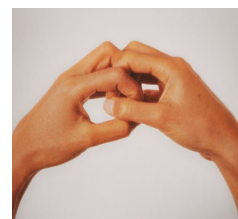
Posiziona la punta del dito indice alla base del pollice. Poi unisci i polpastrelli di medio, anulare e pollice, mentre estendi mignolo. Siediti in posizione meditativa, in modo da essere comodo e rilassato formando il mudra con entrambi le mani. Appoggiale poi sulle cosce, e regola la respirazione finché non diventa lenta e silenziosa. Avverti il petto e l'addome diventare morbidi e spaziosi. Mantieni il mudra dai 5 ai 45 minuti.



Rafforza cuore e pericardio, regola la pressione sanguigna, migliora la circolazione e la salute di arterie e vene. Risveglia inoltre l'attenzione nei confronti della cura di sé, e ci ricorda di rallentare e nutrire con attenzione corpo, mente e spirito.

#### **MEDITAZIONE CON VISHUDDHA CHAKRA MUDRA( 5° CHAKRA)**

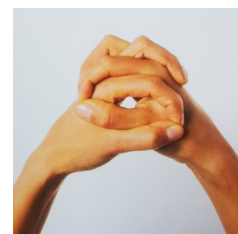
Intreccia le dita delle mani, con la punta rivolta verso il basso. Infine unisci i polpastrelli di indice e pollice, formando due anelli che si intersecano. Siediti in posizione meditativa, in modo da essere comodo e rilassato, formando il mudra e portando all'altezza della gola. Tocca la sommità del palato con la punta della lingua, poi rilassa petto e spalle. Concentra la tua attenzione sull'interno del collo e della gola, mentre rimani immobile, in ascolto del tuo silenzio. Mantieni dai 5 ai 45 minuti.



Migliora lo stato di salute di tiroide e paratiroide, e apporta benefici alla gola, riducendo le tensioni a livello del collo. Migliora la comunicazione con se stessi e gli altri., mentre aumenta la sensibilità nei confronti dei pensieri e dei sentimenti altrui.

#### **MEDITAZIONE CON GRANTHITA MUDRA( 5° CHAKRA)**

Unisci le mani e intreccia le dita, portando l'indice destro sopra al sinistro, e forma due anelli con gli indici e i pollici che si toccano. Siediti in posizione meditativa, in modo da essere comodo e rilassato, porta il mudra all'altezza della gola. Rilassa la lingua, la mascella e le spalle, e poi rilassa il ventre mentre respiri naturalmente. Immagina l'interno della tua bocca e la tua gola come uno spazio vuoto riempito di luce chiara. Dedica a questa pratica dai 5 ai 45 minuti.



Prepara la mente alla meditazione, apre il quinto chakra, migliora la voce, e la funzione tiroidea. Questo mudra migliora le capacità corporee di autoguarigione, soprattutto in caso di cancro.

#### **MEDITAZIONE CON NIRVANA MUDRA (6° CHAKRA)**

Siediti in posizione meditativa, in modo da essere comodo e rilassato. Forma il mudra e mantienilo appoggiando i pollici alla fronte, nel punto del Terzo Occhio. Mantieni da 1 a 2 minuti, o più, se desideri. Usa il mudra come un gesto rituale che simboleggia la tua promessa di lasciar libera la tua vera natura di realizzarsi in questa vita. Dopo una meditazione, o di recitazione dei mantra, esegui questo mudra meticolosamente, e con calma.



Riduce l'ego e il desiderio egoistico che vede nella pratica spirituale un mero guadagno. Stimola la compassione e rappresenta un gesto rituale ideale per concludere la pratica di meditazione, ecc.

#### **MEDITAZIONE CON MAHASHIRSHA MUDRA (6° CHAKRA)**

Unisci la punta di indice e medio con quella del pollice. Piega poi l'anulare verso il palmo e distendi verso l'alto il mignolo. Siediti in posizione meditativa, in modo da essere comodo e rilassato. Forma il mudra con entrambi le mani. Appoggiale poi in grembo, tenendole con i palmi rivolti verso l'alto. La punta della lingua tocca il palato, mentre rilassi occhi, labbra e gola. Respira normalmente, concentrando la tua attenzione sull'ombelico, e mantieni dai 5 ai 45 minuti. Allontana il mal di testa, riduce la tensione negli occhi, scioglie le congestioni a livello del setto nasale e migliora la chiarezza mentale.



#### **MEDITAZIONE CON ANJA CHAKRA MUDRA (6° CHAKRA)**

Stendi verso l'alto il dito indice della mano sinistra, mentre lo avvolgi con le dita della mano destra. Il pollice della mano destra esercita una lieve pressione sulla base dell'unghia dell'indice sinistro, mentre il pollice sinistro copre le restanti tre dita della mano sinistra. Seduto in posizione meditativa, tieni il mudra in grembo e metti a fuoco, lentamente, lo spazio fra le sopracciglia. Per aumentare l'intensità, avvicina il mudra alla fronte, puntando l'indice esteso nel punto in cui risiede il Terzo Occhio. Mantieni per 1 o 2 minuti, e poi porta nuovamente il mudra in grembo.



Risveglia il sesto chakra, stimola l'ipofisi, aiuta a far chiarezza nella mente, migliora la concentrazione e l'intuizione.

#### **MEDITAZIONE CON SAHASRARA MUDRA (7° CHAKRA)**

Con le mani aperte e affiancate, unisci le punte di indici e pollici fino a creare la forma di un diamante. Questo mudra può essere praticato in piedi o in posizione seduta, o in qualsiasi altra posizione, a patto che la testa punti in direzione del cielo. Tieni il mudra a circa 15 centimetri dalla testa, poi rilassa le spalle e respira normalmente. Prova la sensazione di star ricevendo una doccia di luce dall'alto, e senti questa luce fresca farsi spazio dentro di te, dalla testa ai piedi. Mantieni dai 5 ai 20 minuti, anche più volte al giorno.



Migliora le funzioni del cervello, riduce la cefalea, migliora la concentrazione, stimola la ghiandola pituitaria e quella pineale, nutre i capelli, attiva la capacità auto-curative del corpo, calma lo spirito e lo mette in connessione con la totalità della vita.

Secondo alcune tradizioni spirituali e pratiche olistiche, lavorare sui chakra può avere un impatto sull'equilibrio e l'armonia delle emozioni. Si ritiene che i chakra siano collegati sia al corpo fisico che all'aspetto emotivo dell'essere umano. Pertanto, lavorare sui chakra potrebbe influenzare l'energia e la qualità delle emozioni. Attraverso varie tecniche e pratiche, come la meditazione, la visualizzazione, il reiki o l'uso di cristalli e dei rimedi naturopatici si cerca di aprire, bilanciare o pulire i chakra. Questo lavoro energetico potrebbe avere come obiettivo il favorire uno stato di benessere generale, compreso il benessere emotivo.

Nel contesto delle pratiche olistiche, alcuni sostengono che i chakra siano correlati alle funzioni cognitive. I chakra sono collegati a diversi aspetti dell'essere umano, comprese le funzioni cognitive. Ad esempio, il chakra del terzo occhio (Ajna) è spesso associato all'intuizione, alla visione interiore e alla consapevolezza superiore.. si ritiene che un equilibrio e un'armonia di questo chakra possiamo influenzare positivamente la capacità cognitive come la percezione, l'intuizione, l'attenzione, il concentrazione e la memoria.

Gli oli essenziali aumentano le vibrazioni più sottili e più remote e sono di aiuto per tutti i corpi sottili. Oltre a rafforzare l'aura, gli oli essenziali possono stimolare e aiutare il processo di risveglio, guarigione e apertura dei chakra. Ci sono molti modi in cui si possono stimolare e aprire i chakra:

massaggio, agopuntura, esercizi di respirazione, visualizzazione, ecc. gli oli possono avere un ruolo importante nella stimolazione del sistema dei chakra, si possono ungerne i chakra prima della meditazione.

### 3. CHAKRA E CROMOTERAPIA



La cromoterapia è una vera e propria disciplina olistica che aiuta nel trattamento di alcuni disturbi psicofisici. I colori siano strettamente correlati alle nostre emozioni. I colori sono energia che interagisce continuamente con noi. I colori hanno sempre avuto un ruolo molto importante nelle varie culture e in tanti sistemi magici. È importante riuscire a utilizzare i colori “giusti” anche nella vita quotidiana, perché i colori stimolano energia e forza, indipendentemente dalla situazione, vibrazione o atmosfera che ci circonda.

Ai tempi di Atlantide gli esseri umani avevano una grande conoscenza della cromoterapia. Le pratiche di cromoterapia erano note fin dall'Antico Egitto: la mitologia egiziana assegna al dio Thot la scoperta della cromoterapia. Secondo la tradizione ermetica, sia gli Egizi che i Greci facevano utilizzo di minerali, pietre, cristalli e unguenti colorati, oltre a dipingere le pareti stesse dei luoghi di cura. Nell'Antico Egitto ogni colore aveva un nome che ne identificava un "potenziale", cioè la funzionalità. “ In alcuni grandi templi, soprattutto quelli di Eliopoli, venivano adibite delle stanze per guarire attraverso la cromoterapia: a chi ne aveva bisogno veniva assegnata una stanza colorata in base alle esigenze, per migliorare lo stato di salute generale. Le stanze erano strutturate in modo tale da permettere ai raggi solari di penetrare all'interno: ogni stanza, così, aveva una specifica frequenza e caratteristica in base al colore ottenuto”<sup>94</sup>. I Greci associavano i colori agli elementi fondamentali (aria, fuoco, acqua e terra) e questi ai quattro "umori" o "fluidi del corpo". La salute era considerata risultante dell'equilibrio di questi elementi, mentre la malattia ne era lo sbilanciamento. In India la medicina ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i colori influenzino l'equilibrio dei chakra, i centri di energia sottile associati alle principali ghiandole del corpo. Anche i Cinesi affidavano il proprio benessere fisico all'azione dei vari colori.

La scienza ha cominciato ad apprendere in che modo i colori influenzano la vita. Alcuni ricercatori hanno posto delle piante sotto diversi filtri colorati, registrando le variazioni dei tempi e l'ammontare totale della crescita. Sembra che le onde lunghe dello spettro visibile accelerino la crescita, mentre le onde corte la ritardano. Il ricercatore R.B.Withrow ha scoperto che le piante che necessitano di molta esposizione al sole, come la violacciocca, crescono più in fretta se esposte a una luce rosso-arancione; la seconda preferita è la luce rossa. La stessa specie non cresce in altezza o non produce fiori sotto una luce gialla, verde o blu, sebbene il fogliame diventi abbastanza rigoglioso. Non c'è la fioritura nemmeno con i raggi infrarossi, che sono a un solo gradino di distanza, nello spettro, dal rosso e dal rosso-arancio visibili. Le piante che richiedono poca luce, come la salvia, sottoposte a luce rossa, subiscono variazioni nella fioritura<sup>95</sup>.

I colori sono energia vibrazionale con frequenze specifiche, una realtà fisica oggettiva che ogni organismo percepisce a vari livelli e attraverso vari canali. I colori parlano ad ogni organismo vivente, compreso l'uomo, attraverso le loro differenti frequenze. I colori inviano messaggi che arrivano nei distretti più profondi dell'essere, sollecitando risposte sia a livello fisico sia a livello mentale.

94 Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L'arte di creare l'armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, pag. 114

95 I. Clark, Cromoterapia, Red Edizioni, Milano © 2004, pag. 15

Spesso chi pratica cromoterapia come tecnica della medicina ayurvedica è solito abbinare i colori ai chakra, i "punti di energia" che sono posti, secondo teorie filosofiche antiche, in corrispondenza di diverse ghiandole endocrine: secondo questa teoria, le energie dei chakra sono collegate con il sistema nervoso parasimpatico e autonomo e con la regolazione degli ormoni. Ognuno dei sette chakra corrisponde a uno dei sette colori dell'arcobaleno (più il bianco) e influisce su un particolare organo o su una delle principali ghiandole del nostro corpo.

Il rosso ha valenze sia positive che negative. Il color rosso “ riveste in molte tradizioni un ruolo magico, è il colore del sangue, della base della vita. È stimolante e simboleggia l’amore fisico, la sessualità. È il colore della forza, della determinazione, del potere e attira il successo. Indossare abiti di questo colore rende coraggiosi nei momenti difficili, e quando c’è un cambiamento in atto”<sup>96</sup>. Da un lato il rosso è il colore dell'amore, dall'altro è il colore del fuoco, e quindi può rappresentare il calore e l'energia vitale. Questo colore porta l’equilibrio energetico trasmettendo stabilità e fermezza nella vita. Il color rosso migliora la circolazione e la produzione dei globuli rossi, incrementa i battiti del cuore, la frequenza respiratoria e la pressione arteriosa, migliorando la circolazione del sangue e stimolando il sistema nervoso e ghiandolare, il fegato. “

Il colore arancione è il colore del Sole e dei frutti abbondanti della Terra. “rappresenta la fertilità, la salute e la gioia... durante le cerimonie e i rituali di magia, oltre che nel quotidiano, gli indumenti arancioni favoriscono la riuscita di un progetto, portano ottimismo e gioia. [...] la sua caratteristica principale è di far sbocciare e utilizzare i propri talenti”<sup>97</sup>. L'arancione avrebbe secondo la cromoterapia un'azione liberatoria sulle funzioni fisiche e mentali e un grosso effetto di integrazione e di distribuzione dell'energia, inducendo serenità, entusiasmo, allegria, voglia di vivere, ottimismo, positività dei sentimenti, salubre approccio al lavoro, al potere creativo, sinergia fisica e mentale. Il colore arancione stimola il metabolismo, i polmoni, cura spasmi e crampi. Favorisce la concentrazione mentale. Alle persone che soffrono la depressione portano allegria e positività nella vita.

Troppo arancione: porta a una ricerca esagerata di qualsiasi cosa procuri piacere, innesca un eccesso di desiderio per il sesso, per il denaro. Può produrre eccessivo nervosismo e iperattività della tiroide<sup>98</sup>.

Mancanza o poco arancione: lentezza, mancanza di vitalità. Perdita d’appetito, depressione.

Il giallo viene considerato tradizionalmente il colore dello spirito e della comunicazione, a volte viene associato alla gelosia e al tradimento. “È il colore dell’oro ed è il simbolo del Dio Sole. In campo esoterico rappresenta il successo intellettuale, favorisce lo studio, i viaggi e apre la mente alla conoscenza. [...] indossare indumenti gialli rende più facile affrontare sfide intellettuali e spirituali, aiuta a esprimersi meglio, con più chiarezza, ed è utile anche durante un trasloco perché favorisce l’organizzazione”<sup>99</sup>. Il giallo viene associato alla parte sinistra del cervello e in genere al lato intellettuale, con effetti di stimolazione e aiuto nello studio. È considerato un colore protettivo e concreto, in aiuto a chi è troppo aperto o troppo creativo, associato alla felicità, all'ottimismo e alla immaginazione, generatore di buon umore, sia che si indossino indumenti di tale colore sia come tinteggiatura per le pareti. Il colore giallo aiuta ad alleviare tutti i disturbi digestivi, il gonfiore, stimola le funzioni cerebrali e la concentrazione. È l’energia legata al potere e alla volontà.

Troppo giallo: poco sensibile, freddo, instabile e labile.

Mancanza del giallo: i sintomi classici sono frequenti “alti e bassi”. È lo stato in cui si dice “non ho più le lacrime da versare”. Le lampade che emanano colore giallo possono aiutare a sbloccare il terzo chakra.

96 Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L’arte di creare l’armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, pag. 116

97 Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L’arte di creare l’armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, pag. 116

98 Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L’arte di creare l’armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, pag. 72

99 Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L’arte di creare l’armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, pag. 117



Il verde infonde tranquillità, è rilassante e riposante, è anche simbolo di prosperità e fertilità, proprio come l'abbondanza in natura. Se trattiamo la natura e il prossimo con amore, otterremo crescita e progresso. Il verde è un colore neutro. Rappresenta la fiducia e la certezza. È la vita<sup>100</sup>.

Il verde, colore fondamentale della natura, è il colore dell'armonia: simboleggia la speranza, l'equilibrio, la rigenerazione e il nutrimento. È un colore fresco, rilassante, favorisce la riflessione, la calma, la concentrazione. Il colore verde aiuta a calmare i crampi e i disturbi dell'apparato gastrointestinale (gastrite/ulcera). Può guarire i disturbi del sonno.

Poco verde: incapacità di provare amore, di sentirsi in pace e armonia con se stessi e di conseguenza di provare e vedere amore nel prossimo. Dispiaceri in amore, tristezza per la perdita di una persona cara, disperazione e solitudine sono le emozioni che consumano molto verde, e causano uno squilibrio energetico relativo a questo chakra. Si può ristabilire l'armonia per esempio con una lampada che emette luce verde o indossando abiti di questo colore<sup>101</sup>. Il verde dona tranquillità e rimanda alla capacità di rinascere, poiché è il colore delle piante e possiede la vibrazione della germinazione e dell'espansione. Il verde è associato alla speranza, alla fiducia e predispone all'incontro dell'individuo tra il suo sé interiore e la natura esterna.

Azzurro è utile per tutti i disturbi che colpiscono la testa, occhi, naso e le orecchie. Calma la tiroide iperattiva, è adatto per tutti i problemi legati all'emotività, alla sensibilità, favorisce l'intuito. L'azzurro crea uno stato di pace e di tranquillità interiore. È soprattutto il color azzurro è l'energia della comunicazione.

Una carenza di concentrazione su questo chakra porta a una sovrabbondanza di colore blu.

Poco azzurro/blu: nervosismo, incapacità di giungere alla tranquillità mentale, mancanza di concentrazione.

Indaco stimola l'accettazione, la chiarezza. È un colore freddo che induce il relax e ha un effetto analgesico naturale. Ha le funzioni opposte al color rosso. La persona che si veste con questo colore infonde negli altri un senso di sicurezza e trasmette fiducia nel futuro. Così come lo yogi trova la sua naturale affinità con il colore bianco, il gatker (praticante di arti marziali – Gatka) fa altrettanto con il colore blu. In realtà il blu e il bianco sono due facce della stessa medaglia, in quanto espressione naturale di due forze ancestrali e tra loro complementari e da sempre insite nell'essere umano. Yogi Bhajan dice che se siete bianchi fuori dovrete essere blu dentro e viceversa, perché per fare un santo ci vuole un ladro. Nel Kundalini Yoga e nel Gatka il colore blu è altrettanto sacro e spirituale. Ci ricorda che oltre la luce esiste anche l'ombra racchiusa in ogni essere umano, perché l'ombra inesplorata può essere pericolosa, mentre se è conosciuta e gestita, può divenire fonte di grande forza. È la forza che dà vita allo spirito guerriero. Guru Nanak nel 18 ° Pauri (Japji Sahib descrive gli aspetti più oscuri della personalità umana e riconosce che l'ombra è anche parte del divino, ha una ragione per esistere e ha un preciso scopo e potere. È il blu che assume il cielo nelle ore che procedono l'alba (“Gatka è il blu delle ore d'ambrosia – “108 volte Gatka” Guru Shabad Singh), quando il nero della notte sfuma lentamente. Esso proviene dall'oscurità del nero, ma tende a liberarsi dalle sue ombre per andare verso il bianco. Nel Gatka il blu rappresenta: servizio, lo spirito del guerriero che fa da scudo alla santità dello yogi, Santo – Soldato, che sempre pronto a difendersi lottando contro le ingiustizie. Il blu quindi protegge il bianco.

Troppo blu : con carenza di arancione non si vive più con i piedi per terra, si va oltre il confine della realtà e della razionalità, si vive in modo troppo spirituale e si è dediti alla meditazione

Poco blu: con troppo giallo complementare si è in presenza di un sovraccarico di emozioni del terzo chakra, una ipersensibilità e alti e bassi causati dall'influenza della luna<sup>102</sup>.

Il viola è un colore freddo dagli effetti molto potenti sulla psiche, favorisce i sogni, l'intuito, la creatività, è benefico sui nervi, stimola la produzione dei globuli bianchi, stimola la milza, rafforza le ossa e le articolazioni.

Troppo viola: sognatore, con la testa fra le nuvole

100 Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L'arte di creare l'armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, pag.

101 Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L'arte di creare l'armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, pag. 84

102 Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L'arte di creare l'armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, pag. 96



Poco viola: difficoltà a liberarsi dell'ego, dedito all'abuso di droga, alcol, fumo.

Secondo la mitologia greca questo colore “deriva dal sangue dell'eroe greco Aiace ed è collegato al fiore omonimo. Indica sacrificio, penitenza e sentimentalismo, aumenta la potenza e la concentrazione durante la meditazione. Nelle fasi di guarigione facilita il fluire dell'energia e libera la mente”<sup>103</sup>

Può esser molto utile, per chi ama i colori, visualizzare qualche minuto al giorno il proprio colore preferito. Ciò indurrà, per i colori freddi quali il viola, il blu e il verde, uno stato di profondo rilassamento e quindi indirettamente di ricarica energetica; per i colori caldi, come il giallo, l'arancione e il rosso, un effetto energizzante. Questo esercizio, portando di per sé a staccare mentalmente con i pensieri e le immagini

Il colore bianco racchiude in sé le gradazioni di tutti i colori e quindi ha una potenza vibrazionale che sostiene e potenzia tutti i chakra, perché lo spettro di energia luminosa che compone il color bianco contiene le energie di tutti i colori, “*Abbiamo voluto sviluppare un metodo molto veloce, progressivo, spirituale e tecnico di tutti i colori, così abbiamo adottato l'unico colore dei sette colori, che è il bianco*” (Yogi Bhajan). Quando scegli di vestirti con grazia, dignità, modestia ed eleganza, può rafforzare la tua proiezione e diventare uno strumento che ti aiuta ad espandere la tua coscienza. Indossare il bianco crea una potente interfaccia tra te e i tuoi ambienti, espande migliorando la tua aura e gli otto chakra (centri energetici che scorrono dall'osso sacro per tutto il lungo della spina dorsale fino alla sommità del capo). E' importante utilizzare tessuti di fibre naturali (cotone, lana, seta, ecc.), perché aiutano ad espandere l'aura con apertura e neutralità. Le fibre naturali agiscono come condotti di energia e interagiscono con l'ambiente circostante per condurre il prana (energia vitale).

Yogi Bhajan ci ha insegnato che indossare abiti completamente bianchi espande la nostra radiosità aurica di almeno 1 piede. Un'aura forte ci dà un'identità e una proiezione forte e solida, e le influenze negative vengono automaticamente filtrate. Vestirsi di bianco può espandere la tua proiezione e la tua energia, molto, molto di più di quando ti vesti come tutti gli altri. Dalla mia esperienza vestirsi di bianco ti fa sentire pura, innocente. Vestirsi di bianco è un riflesso del tuo impegno verso la tua realtà interiore, crea una comunicazione sottile con le altre persone e soprattutto con il divino, ma soprattutto proietta la tua pura identità. Il bianco rappresenta pace, purezza, spiritualità e candore. Il bianco è il colore della luce. I colori creano una reazione subconscia nella mente, ispirandoci e rendendoci più produttivi.

Il color bianco è il colore del divino, della forza vitale. “La luce bianca simboleggia la magia, la vitalità e l'energia infinita ed è utile quando si deve intraprendere una nuova strada. Raffigura anche il sovrannaturale e protegge dalla cattiva influenza e dall'attacco di spiriti malvagi.[...] indossare indumenti bianchi trasmette più energia, dà chiarezza, stimola idee originali soprattutto quando si devono affrontare situazioni nuove e impreviste. Il bianco fa da specchio, respinge l'energia degli altri: è come essere schermati contro le energie negative. Anche durante riti e cerimonie, l'abito bianco dimostra la purezza e le buone intenzioni in riferimento all'atto svolto”<sup>104</sup>.

“Perché noi indossiamo abiti bianchi? Perché tutti i sette colori sono contenuti nel bianco. Ci sono persone che non possono indossare questo colore. Una persona che non può indossare il bianco deve saperne la ragione. [...] noi indossiamo abiti bianchi di cotone perché la nostra sensibilità deve raggiungere l'Infinito e il cotone respira. [...] Io conosco la cromoterapia. Ne sono Maestro. Ne sono consapevole. [...] dipende da voi, quanto volete eccellere. Con l'ego, non durerete. Con meno ego non sarete mai distrutti”<sup>105</sup>. La felicità e la pace della mente non sono governate dalla casualità, dagli altri o dalle circostanze. Non possiamo controllare gli eventi attorno a noi, ma possiamo scegliere come relazionarci a essi.

---

103 Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L'arte di creare l'armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, pag. 118

104 Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L'arte di creare l'armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, pag. 115

105 Yogi Bhajan, “Siete dieci volte migliori di me”, p. 23

## BIBLIOGRAFIA

1. Amelai A., Trevisani C., “Introduzione alla naturopatia. Filosofia, storia, discipline e professione.”, Edizioni Enea, 2020
2. Arena R. (Adarsh Kaur), “Kundalini Yoga e Psicoterapia, una via per la consapevolezza”, Arena Rosa Editore, 2021.
3. Bellino F., “Fitoterapia” – Manuale del Corso di Erba Sacra.
4. Burt A.M., “Trattato di Neuroanatomia”, Piccin - Nuova Libreria, 1996.
5. Carbone R., “Fondamenti di Naturopatia. Scopri i principi del tuo benessere naturale”, Dibuono edizioni, 2017.
6. Carbone R., “Fondamenti di Naturopatia. Cure Naturali e Bioterapie” - Manuale del Corso di Erba Sacra.
7. Carbone R., “Fiori di Bach. L'importanza della floriterapia per il benessere psico – fisico della persona” - Manuale del Corso di Erba Sacra.
8. Campanini P., Pinelli T., “Yoga e menopausa”, Magnanelli Edizioni, 2002.
9. Cain Carroll, Revital Carroll, “Yoga delle mani. 72 mudra per guarire e crescere spiritualmente”, Macro Edizioni, 2019.
10. Carini D., Camilletti F., Amelio V., “La Biologia delle Emozioni”, Amrita Edizioni, 2022.
11. Clark I., “Cromoterapia”, Red Edizioni, 2004.
12. Corso di formazione internazionale del KRI per insegnanti di Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan, “L'insegnane dell'era dell'Acquario”. Istruttore di primo livello di Yogi Bhajan, Ph.D. Editore Ikyta Italia, 2012.
13. Dr. Light Miller e Dr. Bryan Miller, “Ayurveda e Aromaterapia. I segreti degli oli essenziali e i moderni metodi di guarigione”, Edizioni Il Punto d'Incontro, 1999.
14. D'Alessandro L., “La Psicologia in Ayurveda”, Youcanprint, 2017.
15. D'Uffizi E., Ridolfi F., “I 7 Chakra. Conoscere e liberare l'energia”, Mklibri Edizioni, 2022.
16. De Bellis S., “Cromoterapia. Colori per il ben – essere psicofisico” - Manuale del Corso di Erba Sacra.
17. Eric R. Kandel, James H. Schwartz, Thomas M. Jessell, “Principi di Neuroscienze. Terza edizione.” Casa editrice Ambrosiana, 2003.
18. Fata A., “Psicologia Olistica. Come coltivare un benessere integrato per mente, corpo, spirito, ambiente” - Manuale del Corso di Erba Sacra.
19. Ferraguti L., “Stabilità e benessere. La sequenza di pavanamukta – asana”, Magnanelli Edizioni, 2013.
20. Fiori S., “Il massaggio ayurvedico”, Youcanprint Self-Publishing, 2018.
21. Frawley D., “Yoga e Ayurveda. Autoguarigione e autorealizzazione”, Edizioni Il Punto d'Incontro 2014.
22. Frawley D., “Ayurveda e la Mente. Il potere terapeutico della psicologia energetica”, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2015.
23. Frolidi W., “Mantra il suono dell'infinito”, Magnanelli Edizioni, 2017.
24. Frolidi W., “Raja – yoga. Le basi della meditazione”, Magnanelli Edizioni, 2013.
25. Fortuna L., “Manuale di Aromaterapia”, Edizioni Xenia, 2010.
26. Gandossi M., Romani S., “Guida per preparare le lezioni di Hatha Yoga”, Red Edizioni, 2016.
27. Garavaglia S., “Psicosomatica e Guarigione Olistica.” - Manuale del Corso di Erba Sacra.
28. Garavaglia S., “Floriterapia Australiana” - Manuale del Corso di Erba Sacra.
29. Garavaglia S., “Comunicazione Vibrazionale” - Manuale del Corso di Erba Sacra.
30. Gerber R., “Medicina Vibrazionale. Guida alle terapie energetiche.”, Venexia Edizioni, 2016.

31. Granzotto M., “Rimedi floreali italiani. 33 nuove essenze terapeutiche da preparare in casa”, Edizioni il Punto d’incontro, 2018.
32. Gopi Krishna, “Il segreto dello Yoga Kundalini”, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1985.
33. Goleman D., “Intelligenza emotiva”, Rizzoli 1996.
34. Guruchander Khalsa, Kirn Khalsa, “Numerologia Tantrica. Create il Vostro Destino”, Yoga Jap, 2018.
35. Guru Rattana e Ann Marie Maxwell, “L’evoluzione a un mondo centrato sul cuore con il Kundalini Yoga e la meditazione”, Macro Edizioni, 2016.
36. Guru Dharam Singh Khalsa, Darryl O’Keeffe, “Kundalini esencja jogi”, ABA (PL), 2002.
37. Heller L., LaPierre A., “Guarire i Traumi dell’età evolutiva”, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 2018.
38. Iyengar B.K.S. , “L’albero dello yoga”, Ubaldini Editore, 1989.
39. Jacqueline van Gessel, “Egyptian Healing. L’arte di creare l’armonia fra la propria dimensione spirituale e il Divino”, My Life, 2013.
40. Judith A., “Il libro dei Chakra. Il sistema dei chakra e la psicologia”, Neri Pozza Editore, 2020.
41. Jung C.G., “La Psicologia del Kundalini – Yoga”, Bollati Boringhieri Edizioni, 2004.
42. Kaminoff L., Matthews A., “Yoga Anatomy. 79 Posizioni con descrizione tecnica ed analisi anatomica”, Calzetti Marinucci Editore, 2015.
43. KRI, Prana, Prani Pranayama. Le tecniche di respirazione del Kundalini Yoga.”, 2020.
44. Lothar – Ruediger Luetge, “Il risveglio della Kundalini. Teoria”, Macro, 2015.
45. Nobile G., “Pronto Soccorso e Naturopatia. Curarsi a casa con i prodotti della natura”, Youcanprint Self-Publishing, 2014.
46. Pagnanelli R., Orel C., “Il grande libro dei fiori californiani”, Edizioni Enea, 2016.
47. Pifferi M., “Erboristeria moderna. Le 60 erbe principali per mantenersi in forma a tutte le età.”, Narcissus.me, 2014.
48. Poletti A., “Ayurveda. L’antica Scienza della Vita” - Manuale del Corso di Erba Sacra.
49. Psicologia per tutti, La Neuropsicologia: basi teoriche e pratiche della materia.”, Editore StreetLip.
50. Salvesen Ch., “Il sesto Tibetano ovvero l’appagamento sessuale”, Edizioni Mediterranee, 2001.
51. Sadhana Guidelines. Il manuale fondamentale per chi pratica Kundalini Yoga”, MacroEdizioni, 2019.
52. Singh Satya, “Kundalini Yoga”, Macro Edizioni, 2019.
53. Stipo A., “Il respiro. Spontaneità e controllo”, Magnanelli Edizioni, 2018.
54. Stipo A., “Dall’esecuzione alla consapevolezza”, Magnanelli Edizioni, 2015.
55. Swami Prabhavananda, Isherwood Ch., “Aforismi Yoga di Patanjali, alla ricerca di Dio”, Edizioni Meriterranee, 1993.
56. Swami Sivananda, “Kundalini Yoga”, Vidyanda, 2003.
57. Swami Satyananda Saraswati, “Kundalini Tantra”, Yoga Publications Trust, 2020.
58. Tenca C., “Avere un naturopata in casa. Curarsi da soli per avere una salute perfetta e una vita serena e felice”, Edizioni il Punto d’incontro, 2004,
59. Tittarelli R., “Aromaterapia” - Manuale del Corso di Erba Sacra.
60. Trevisani C., “Fiori di Bach e Naturopatia”, Edizioni Enea, 2010
61. Trevisani C., “Curarsi con la Naturopatia vol.1 ”, Edizioni Enea 2017
62. Trevisani C., “Curarsi con la Naturopatia vol.2 ”, Edizioni Enea 2017
63. Trevisani C., “Curarsi con la Naturopatia vol.3 ”, Edizioni Enea 2017
64. Vargiu R., “Scienza dell’alimentazione” - Manuale del Corso di Erba Sacra.
65. Verma V., “La Farmacia Ayurvedica. Rimedi naturali da preparare in casa”, Edizioni il Punto d’Incontro, 2016
66. Vaidya Bhagwan Dash, “Fondamenti di medicina ayurvedica. Diagnosi e trattamenti”, Edizioni Mediterranee, 2007.

67. Yogi Bhajan, Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong. Guarire attraverso lo Yoga, la Meditazione e il Massaggio”, Yoga Jap, 2015.
68. Yogi Bhajan, “Siate dieci volte migliori di me”, Yoga Jap, 2014.
69. Yogi Bhajan, “La mente e i suoi intrighi”, Yoga Jap, 2015.
70. Yogi Bhajan, “Iniziazione al Kundalini Yoga”, A cura di M.S.S. Shakti Parwaha Kaur Khalsa, Mediterranee, 2008.
71. Yogi Bhajan, “La relazione d’aiuto nell’Era dell’ Acquario”, Yoga Jap, 2015.
72. Zenoni C., “Manuale di floriterapia”, Edizioni Enea, 2014.