

NATURAL MAG

MEDICINA INTEGRATA E DISCIPLINE OLISTICHE

GENNAIO

2026

6

EDUCAZIONE
ALLA GIOIA

FITOTERAPIA

Piante adattogene per gestire
lo stress... digitale

ALIMENTAZIONE

La cucina del Sole

BIODINAMICA CRANIOSACRALE

Mani sapienti che sentono, pensano e vedono

BAGNI DI GONG

Connessione con
i suoni dell'Universo

FITOTERAPIA

Il potere delle bucce

KI MEI DÒ

Molto più di un
semplice massaggio

IL CORPO CHE
RICORDA

DOSSIER

PRIMAVERA, RINASCERE IN ARMONIA

IL TOCCO

23- 26 APRILE 2026

Grand Hotel Golf Tirrenia (PI)



Katherine Ukleja

DO FCSTA BCST

EVENTO RISERVATO AI SOCI
Per Soci istruttori e Soci Qualificati
valido per 30 ore di aggiornamento

Sede del corso:
Grand Hotel Golf Tirrenia (PI)

*Nel suo ultimo anno
di insegnamento,
un'opportunità unica per
incontrarla e lavorare
con lei in Italia.*

Il tocco è lo strumento primario dell'operatore craniosacrale. Il Dr Sutherland, padre dell'osteopatia craniale, parlò frequentemente di *dita sagge che riescono a vedere, sentire e pensare*, ed era convinto che vedere attraverso le dita fosse l'unica possibilità per leggere in modo analitico i messaggi del corpo.

Questo Seminario prende ispirazione dalle domande degli studenti, di coloro che hanno finito la formazione e anche degli operatori craniosacrali più esperti riguardo a ciò che stanno sentendo nella sessione di trattamento. In 35 anni di pratica, ho sviluppato un linguaggio con cui posso affrontare questi interrogativi con una certa sicurezza.

Nel seminario avremo modo di esplorare:

- IL TOCCO RELAZIONALE
- IL TOCCO CHE DISTINGUE
- IL TOCCO CHE CI RICONNETTE
ALLA SALUTE INTRINSECA



TUTTE LE INFO



www.acsicraniosacrale.it
PROFESSIONE DISCIPLINATA AI SENSI DELLA LEGGE 4-2013

Informazioni e iscrizioni

- Per iscriversi, si prega di contattare la segreteria
- Posti disponibili: 48

Sarà possibile iscriversi dal 1 febbraio 2026

La Segreteria A.CS.I. è disponibile telefonicamente
lunedì, martedì e giovedì dalle 10:00 alle 12:00
al: +39 348 998 3625
mail: segreteria@acsicraniosacrale.it

UN ANNO INSIEME, UN PASSO ALLA VOLTA

Con questo sesto numero si chiude il primo anno di vita della nostra rivista. Un traguardo che, quando abbiamo immaginato questo progetto, sembrava lontano e ambizioso. Oggi è realtà. E lo è soprattutto grazie a voi.

Agli abbonati della prima ora va il nostro grazie più sincero. Avete scelto di sostenerci quando eravamo solo un'idea che prendeva forma su carta, quando la promessa era tutta da dimostrare e il percorso ancora da costruire. Avete creduto nella possibilità di uno spazio editoriale dedicato alla medicina integrata e alle discipline olistiche capaci di coniugare rigore e apertura, autorevolezza e curiosità, tradizione e innovazione.

In questi dodici mesi ce l'abbiamo messa tutta. Abbiamo ascoltato esperti, raccolto testimonianze, approfondito ricerche, cercato storie e punti di vista che potessero arricchire il dialogo su salute e benessere. Abbiamo dato voce a professionisti e studiosi, ma anche a esperienze concrete che raccontano come la cura della persona possa essere interpretata in modo più ampio e consapevole. Ogni numero è stato per noi un'occasione di ricerca e di confronto, un piccolo laboratorio editoriale in cui provare a tenere insieme sapere scientifico, tradizioni millenarie e nuove prospettive di benessere.

Abbiamo lavorato con passione per offrirvi un prodotto originale, indipendente, attento alla qualità dei contenuti e rispettoso dell'intelligenza dei lettori. In un panorama mediatico spesso dominato dalla velocità e dalla semplificazione, abbiamo scelto di prenderci il tempo necessario per approfondire, verificare e raccontare con equilibrio.

La scelta di essere disponibili esclusivamente in abbonamento postale non è casuale: desideriamo costruire una comunità consapevole, un rapporto diretto e personale con ciascuno di voi. Ogni copia spedita rappresenta molto più di una semplice consegna editoriale: è un gesto di fiducia reciproca, un filo che unisce la redazione ai lettori attraverso le pagine della rivista.

Ora vi chiediamo di continuare questo cammino insieme. Il vostro rinnovo non è soltanto un atto amministrativo: è un segnale di sostegno concreto a un progetto culturale che vuole crescere, migliorare e ampliare i propri orizzonti. È la conferma che esiste uno spazio per un'informazione seria, equilibrata e appassionata nel mondo della medicina integrata.

Nei prossimi numeri continueremo a esplorare nuovi temi, ad approfondire ricerche emergenti e a raccontare esperienze che possano contribuire a una visione più integrata della salute. Il nostro impegno sarà quello di mantenere vivo lo spirito con cui questa rivista è nata: curiosità, rigore e apertura al dialogo tra saperi diversi. Noi continueremo a impegnarci con la stessa determinazione, cercando nuove voci, nuovi temi, nuove prospettive. Con il vostro supporto potremo fare ancora di più.

Grazie per aver condiviso con noi questo primo anno.
Il prossimo capitolo lo scriveremo insieme.

Buona lettura.
La redazione

Natural Mag
Anno 2
Numero 6

Progetto Editoriale
Archy Media Srls
Via San Vito, 18
20123 Milano
P.IVA 10144440962

Registrazione Tribunale:
Numero R.G. 7999/2025
del 07/07/2025

Direttore responsabile:
Gabriella Origano

Progetto grafico:
Andrea De Rose

Crediti fotografici
Adobe Stock Photo
Envato Photo

Stampatore
Rotomail Italia S.p.A.
Strada Rivoltana (SP 14), 12/AB
20052 Vignate (MI)

Pubblicità
redazione@naturalmag.it

Abbonamento annuale:
Cartaceo: € 36,00

Per informazioni:
www.naturalmag.it
redazione@naturalmag.it

Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti in questo numero non possono essere riprodotti neppure parzialmente senza l'autorizzazione dell'Editore. Tutti i diritti di proprietà letteraria ed artistica riservati ©Archy Media Srls. Vietata ogni riproduzione, anche parziale, se non autorizzata. Manoscritti, testi e fotografie, anche se non pubblicati, non verranno restituiti. I contenuti pubblicitari sono riportati senza responsabilità, a puro titolo informativo.

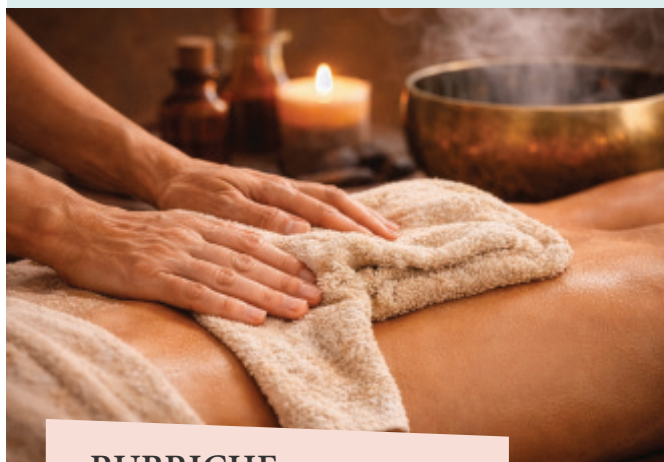
- 06 Alimentazione
La cucina del sole
- 10 Il cibo che non ti aspetti
Il pane dimenticato sotto i nostri piedi
- 12 Fitoterapia
Piante adattogene per gestire lo stress... digitale
- 16 Fitoterapia
Il potere delle bucce

DOSSIER PRIMAVERA, RINASCERE IN ARMONIA

- 19 Introduzione
- 20 Fitoterapia
Sbocciare in primavera con la depurazione consapevole
- 24 Primavera nel piatto
Ricaricare l'energia con i sapori del risveglio
- 28 Energia della stagione
I big delle tradizioni mediche orientali a confronto
- 30 Approcci olistici
Risvegliare il movimento, dare forma alla forza che nasce
- 32 Pulizia emozionale
Lasciare andare il peso dell'inverno
- 36 Detox ambientale
Liberare la casa, alleggerire la mente

DISCIPLINE OLISTICHE

- 38 Biodinamica craniosacrale
Mani sapienti che sentono, pensano e vedono
- 44 Il corpo che ricorda
Quando il sintomo diventa un messaggero da ascoltare
- 48 Bagni di Gong
Connessione con i suoni dell'Universo
- 52 Ki Mei Dō
Molto più di un semplice massaggio
- 54 Educazione alla gioia
Un atto di resistenza ontologica nell'epoca della connessione disconnessa



RUBRICHE

- 60 Letti per voi
Una rubrica dedicata alla segnalazione di libri per il tuo benessere
- 62 Consigli di benessere
Metodi efficaci per ripulire l'organismo
- 66 L'angolo dell'eretico
Reset metabolico: realtà o illusione liquida?

Hanno collaborato a questo numero



CHRJSTIAN AIROLDI

Kinesologo e formatore in discipline bionaturali, ricercatore nell'ambito delle scienze olistiche, con specializzazione in Auricoloterapia energetica. Ideatore del metodo biofotoriflessologia. Vicepresidente dell'Unione Italiana Professionisti Olistici.

Facebook: Chrjstian Airolodi Kinesiologia | mail: chrjstian.airolodi@gmail.com



LUISA BRANCOLINI

È legale rappresentante e membro istruttore A.CS.I. Laureata in Farmacia e in Psicologia Clinica e Dinamica. Conduce corsi di formazione e seminari in Italia e all'estero dedicati alla Biodinamica Craniosacrale, oltre a ritiri di contemplazione e Kum Nye. Trainer Gyrotonic Expansion System®. Co-autrice di Biodinamica Craniosacrale basata sulla Mindfulness, 2026 Ed. Red!

www.luisabrancolini.com



ARIANNA CAPRIOLI

Naturopata e coach delle Relazioni. Docente in diverse scuole per operatori olistici: insegna fiori di Bach, riflessologia plantare, metamorfica, fitocomplementi, aromaterapia, fiori di Bach correlati alla MTC. Si occupa anche di iridologia, cromopuntura, test olfattivo aromaterapico.

Instagram: arianna.caprioli.naturopatia | mail: arianna.caprioli@gmail.com



ANDREA DE ROSE

Esperto di comunicazione con oltre vent'anni di esperienza nel mondo dell'editoria. Per anni ha curato DBN Magazine, rivista dedicata alle discipline bionaturali. Si occupa di comunicazione ed editoria ed è appassionato di tradizioni mediche e benessere naturale.

andrea@archymedia.it



PIERLUIGI DUINA

Operatore in discipline bionaturali, specializzato in Jin Shin Do®, Senior JSD Teacher e responsabile per l'insegnamento in Italia, Spagna e Francia.

www.jinshindo.it

pierluigiduina@bodymindcenter.it



MANUEL GIACOMETTI

Appassionato ricercatore olistico, applica i principi alla base del Tai Ji Quan nella vita quotidiana. Ha creato insieme alla compagna Susanna Maccagni il metodo di trattamento tao-touch.

www.tao-touch.it

taichimanuel@gmail.com



PATRIZIA PASCUCCI

Psicologa psicoterapeuta ad approccio integrato. Specializzata in Psicotraumatologia (EMDR e Somatic Experiencing) e Psicoterapia. Offre percorsi online di crescita personale e di elaborazione dei blocchi emotivi per il recupero della propria autenticità e per una piena manifestazione di sé. www.patriziapascucci.com



PAOLO MADERU PINCIONE

Tra i fondatori di ACSI, ormai oltre 25 anni fa, operatore e formatore in Biodinamica Craniosacrale ed educatore somatico, pubblicista, oltre ai testi di M. Kern, F.Sills, M. Shea, Jaap van der Wal e molti altri, si dedica ora al progetto del Tocco Originario - La vita che incontra la vita.

www.craniosacrale.it



MARCO SANTINI

Musicista e musicoterapeuta, tecnico della terapia non verbale Benenzon, operatore olistico specializzato in tecniche sonore vibrazionali e gong planetari, operatore Jin Shin Do (in formazione). Terapista DirFloortime e docente presso OM Resonance di Firenze.

Per info: infoilterzosuono@gmail.com



Alimentazione energetica

La cucina del Sole

Solitamente non ci facciamo caso, ma la Natura ci regala tantissimi alimenti che catturano la luce per trasmetterci energia. In primavera, quando ci ricarichiamo a mille dopo i mesi invernali, questi cibi preziosi possono fare la differenza.

a cura della redazione

Il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach disse, nel lontano Ottocento: "Tu sei ciò che mangi". Ma se andiamo più a fondo, scopriamo una verità ancora più affascinante: "Tu sei ciò che la luce ha creato". Ogni volta che portiamo alla bocca una foglia di spinacio, un germoglio di broccoli o un fungo appena raccolto, stiamo introducendo nel nostro corpo energia solare immagazzinata, trasformata, resa disponibile attraverso il miracolo quotidiano della fotosintesi.

La primavera è il momento perfetto per riscoprire questo legame dimenticato. Con l'allungarsi delle giornate e il sole che torna a farsi più caldo, il nostro corpo "chiede" cibi più leggeri, freschi, ricchi di clorofilla e di quella vitalità che solo i vegetali appena colti possono offrire. Benvenuti nella cucina del sole: un viaggio tra scienza, tradizione e alimentazione energetica alla scoperta di come gli alimenti catturano la luce e ce la restituiscono sotto forma di benessere.

LA FABBRICA SOLARE DELLE PIANTE

Tutto inizia nei cloroplasti, minuscoli organuli verdi presenti nelle cellule delle piante e delle alghe. Qui risiede la clorofilla, il pigmento magico capace di assorbire l'energia dei fotoni solari e di convertirla in energia chimica. È il processo più importante del pianeta: senza di esso, non ci sarebbe vita sulla Terra.

La clorofilla ha una struttura molecolare sorprendentemente simile a quella dell'emoglobina del nostro sangue. La differenza? Al centro dell'anello di porfirina, l'emoglobina ospita un atomo di ferro (che lega l'ossigeno), mentre la clorofilla contiene un atomo di magnesio. Questa somiglianza non è casuale: suggerisce una parentela profonda tra il sangue che scorre nelle nostre vene e la linfa vitale delle piante. Non a caso, la clorofilla è spesso chiamata "il sangue verde della Terra".

Quando mangiamo verdure a foglia verde, assumiamo non solo questo pigmento prezioso, ma anche l'ener-

gia solare in esso immagazzinata. Le piante, attraverso la fotosintesi, producono glucosio a partire da anidride carbonica e acqua, utilizzando la luce come innesco. Quel glucosio diventa poi la base per costruire tutti gli altri nutrienti: vitamine, antiossidanti, fibre. In pratica, mangiare vegetali significa mangiare luce solidificata.

I CIBI CHE CATTURANO LA LUCE

Non tutti gli alimenti vegetali catturano la luce allo stesso modo. Possiamo distinguerli in base a come immagazzinano e ci trasmettono l'energia solare.

I diretti: foglie verdi ed erbe spontanee

Sono i cibi che contengono la clorofilla in forma più pura e immediata: spinaci, bietole, cavolo riccio, rucola, prezzemolo, basilico. Ma anche erbe spontanee come ortica, tarassaco e portulaca, che in primavera raggiungono il loro massimo splendore.

Queste verdure sono vere e proprie batterie solari. La loro clorofilla, oltre a fornire energia, svolge un'azione depurativa e alcalinizzante, aiutando l'organismo a smaltire le tossine accumulate durante l'inverno. Una ricerca dell'Università di Verona ha dimostrato che le proteine verdi (LHC, Light-Harvesting Complexes) che raccolgono i fotoni sono molto più complesse e diversificate di quanto si credesse, e che la loro efficienza nel trasferire l'energia è fondamentale per la crescita delle piante. Mangiare foglie verdi significa assorbire questa efficienza.



Un antiossidante che fa bene all'organismo

La clorofilla non è solo un pigmento, ma un potente alleato della nostra salute. Studi scientifici hanno dimostrato che possiede una spiccata attività chemio-protettiva verso i radicali liberi e gli agenti cancerogeni alimentari e ambientali. In particolare, la clorofilla è in grado di contrastare gli idrocarburi policiclici aromatici presenti nel fumo di tabacco, le ammine eterocicliche che si formano durante la cottura eccessiva della carne e l'aflatossina B1, una micotossina genotossica che può contaminare cereali e frutta secca.

Limitando l'assorbimento di queste tossine a livello intestinale, la clorofilla riduce il rischio di tumori dieta-dipendenti, in particolare quelli al colon e al fegato. Inoltre, recenti ricerche le attribuiscono un effetto anti-obesità e un ruolo nel migliorare la tolleranza al glucosio e nell'equilibrio del microbiota intestinale. Una ragione in più per fare il pieno di verdure a foglia verde!

Gli accumulatori: germogli e semi attivati

I germogli sono forse l'esempio più straordinario di cibo che cattura e concentra l'energia solare. Un seme, apparentemente secco e inerte, se esposto all'umidità e alla luce sprigiona una quantità di energia sorprendente: in pochi giorni sviluppa una piantina completa di radici, fusto e foglie, moltiplicando esponenzialmente il suo valore nutrizionale.

Durante la germinazione, le riserve immagazzinate nel seme (amidi, proteine, grassi) vengono trasformate in forme più semplici e biodisponibili. Le vitamine aumentano, gli enzimi si attivano, e la clorofilla inizia a formarsi non appena le prime foglioline si affacciano alla luce. I germogli di erba di grano, di girasole, di broccoli e di alfalfa sono tra i cibi più ricchi di energia solare "concentrata" che possiamo trovare.

I fotoprotettori: frutta e verdura colorata

Carote, albicocche, mango, peperoni, pomodori, bacche. Il loro colore vivace non è solo un omaggio estetico, ma il segnale della presenza di altri pigmenti fotosintetici: carotenoidi e antociani. Queste molecole hanno la funzione di proteggere la pianta dall'eccesso di luce solare, agendo come schermi antiossidanti.

Quando li mangiamo, questi stessi pigmenti proteggono anche noi. I carotenoidi (come il beta-carotene, il licopene, la luteina) sono precursori della vitamina A e potenti antiossidanti che difendono la pelle dai danni del sole e sostengono la salute degli occhi. Gli antociani, responsabili dei colori blu-viola di mirtilli e more, proteggono i vasi sanguigni e il cervello dallo stress ossidativo.

I "figli del Sole": funghi e vitamina D

C'è poi una categoria speciale di alimenti che, pur non



Così diventano fonte di vitamina D

Ecco un trucco semplicissimo e poco conosciuto: esporre i funghi alla luce del sole prima di mangiarli aumenta vertiginosamente il loro contenuto di vitamina D.

I funghi contengono ergosterolo, un precursore della vitamina D. Quando vengono esposti ai raggi UV, l'ergosterolo si trasforma in vitamina D2 (ergocalciferolo). Diversi studi hanno dimostrato che bastano 15-20 minuti di esposizione al sole, con il cappello rivolto verso l'alto, per aumentare i livelli di vitamina D in modo paragonabile a quello di un integratore. Questo vale per tutti i funghi, ma in particolare per quelli coltivati al buio (come i comuni champignon). Quindi, la prossima volta che comprate funghi freschi, prima di cucinarli lasciateli "prendere il sole" sul davanzale per una mezz'oretta. È un gesto semplice che trasforma un buon alimento in un superfood energetico.

essendo piante e non facendo fotosintesi, sono strettamente legati alla luce solare: i funghi. Il loro legame con il sole è indiretto ma fondamentale: quando esposti ai raggi UV, i funghi sintetizzano grandi quantità di vitamina D.

La vitamina D è in realtà un ormone steroideo, non una vitamina vera e propria, ed è essenziale per l'assorbimento del calcio, la salute delle ossa, il sistema immunitario e l'umore. Il nostro corpo la produce principalmente attraverso l'esposizione solare sulla pelle, ma l'apporto alimentare copre circa il 20 per cento del fabbisogno. E i funghi sono l'unica fonte vegetale significativa di questo prezioso nutriente.

I funghi commestibili, se esposti alla radiazione UV durante o dopo la coltivazione, aumentano in modo significativo la biosintesi di vitamina D, diventando un alimento funzionale di grande interesse in un'epoca in cui il deficit di questa vitamina è considerato un problema di salute pubblica globale.

COME PORTARE LA LUCE IN TAVOLA

La primavera è il momento ideale per "fare il pieno" di cibi solari. Ecco alcuni consigli per integrare questi alimenti nella tua alimentazione quotidiana.

Inizia la giornata con un frullato verde. Spinaci o cavolo riccio, banana, mela, un po' di zenzero e acqua di cocco. È una colazione che ti riempie di clorofilla e ti dà energia stabile per tutta la mattina.

Aggiungi germogli ai tuoi piatti. I germogli sono facili da coltivare in casa (ci vogliono solo pochi giorni) e



possono essere aggiunti a insalate, zuppe, sandwich e piatti di cereali. Sono un concentrato di energia solare e vitalità.

Sfrutta le erbe spontanee. L'ortica, ad esempio, è uno dei cibi più nutrienti in assoluto: ricca di ferro, calcio, silicio, vitamine e clorofilla. Puoi usarla per minestre, frittate, pesto e tisane. Attenzione però a raccoglierla lontano da fonti di inquinamento e utilizzando guanti protettivi!

Prepara piatti colorati. Assicurati che nel tuo piatto ci sia una varietà di colori: il verde della clorofilla, l'arancione dei carotenoidi, il rosso del licopene, il viola degli antociani. Ogni colore rappresenta un diverso gruppo di fitonutrienti che lavorano in sinergia per proteggere e nutrire il tuo corpo.

Non dimenticare i funghi "insolati". Come abbiamo visto, esporli al sole prima della cottura li trasforma in una fonte preziosa di vitamina D, particolarmente utile a fine inverno quando le nostre riserve sono ai minimi storici.

UN LEGAME INDISSOLUBILE E SALUTARE

In un'epoca di cibi processati, diete freak e superfood esotici, forse la più grande saggezza sta nel riscoprire ciò che abbiamo sempre avuto sotto gli occhi: il legame tra la luce del sole e il cibo che mangiamo.

Mangiare verdure a foglia verde in primavera, germogli appena spuntati, funghi esposti al sole, frutta e verdura colorata, significa allinearsi ai ritmi della natura, assorbire l'energia che il sole generosamente ci dona e ritrovare un equilibrio che la vita moderna troppo spesso ci fa dimenticare.

Come diceva il filosofo e poeta indiano Rabindranath Tagore: "Il sole bacia la terra e questa diventa frutto. Noi mangiamo il frutto e diventiamo sole".

Buona primavera a tutti.



Tre superfood solari da scoprire subito

Erba d'orzo

Considerato un vero e proprio "carburante" per il corpo, l'erba d'orzo è ricchissima di clorofilla, vitamine, calcio, magnesio, potassio e antiossidanti. Si trova in polvere e può essere aggiunta a frullati, estratti o semplicemente sciolta in acqua. È particolarmente indicata per contrastare i cali di energia tipici dei cambi di stagione.

Semi di chia

Piccoli ma potentissimi, i semi di chia sono una fonte straordinaria di magnesio, potassio, calcio, fosforo, vitamine del gruppo B, A ed E, e amminoacidi essenziali. La loro capacità di assorbire acqua e formare un gel li rende perfetti per preparare pudding, smoothie bowl o per arricchire yogurt e insalate. L'energia che contengono è quella del sole immagazzinata in una forma concentrata e facilmente assimilabile.

Curcuma e zenzero

Queste due radici, spesso abbinate, sono tra gli alimenti più ricchi di principi attivi antiossidanti. La curcumina, in particolare, ha un efficace potere protettivo contro i radicali liberi. Un estratto di limone, arancia, mango, albicocche, curcuma e zenzero è un vero e proprio "elisir di sole" che prepara la pelle all'esposizione solare e sostiene l'organismo in profondità.





Il cibo che non ti aspetti

Il pane dimenticato sotto i nostri piedi

a cura della redazione

Le ghiande, oggi relegate a cibo per scoiattoli e maiali (quelli del pregiatissimo prosciutto iberico, per esempio), sono state per secoli una risorsa fondamentale per i nostri antenati, ben prima che grano e cereali prendessero il sopravvento. Gli archeologi hanno trovato tracce di farina di ghiande in insediamenti preistorici in Giappone, Corea e Italia. I nativi americani le chiamavano "il grano degli alberi". Eppure, oggi nessuno penserebbe mai di raccogliere per farci il pane.

La domanda sorge spontanea: se le mangiano gli scoiattoli e i maiali, perché non possiamo mangiarle anche noi?

IL PROBLEMA SI CHIAMA TANNINO

La risposta è nei tannini, quelle sostanze che rendono la ghianda cruda amarissima e sgradevole. I tannini sono composti vegetali che in grandi quantità possono risultare tossici e interferire con l'assorbimento dei nutrienti. Ma attenzione: "cruda" è la parola chiave. Perché esiste un processo, antichissimo e affascinante, che trasforma questa noce amara in un ingrediente dolce e nutriente: la lisciviazione.

La parola sembra uscita da un laboratorio di chimica, ma è un procedimento semplicissimo. Lisciviare significa "lavare via" i tannini attraverso l'acqua. Ed è esattamente quello che facevano i nostri antenati, lasciando le ghiande nei ruscelli per settimane, dentro ceste di vimini, sfruttando la corrente come lavatrice naturale.

LA VIA LENTA: LA PAZIENZA DELLA FARINA

Se il vostro sogno è produrre una farina dal sapore nocciolato e ricco di proprietà, esiste il metodo lento. Si sgusciavano le ghiande, si spezzettavano e si lasciano in ammollo in acqua fredda. Il barattolo va riposto in frigorifero (per evitare fermentazioni indesiderate) e l'acqua cambiata ogni giorno, finché non rimane limpida come quella del rubinetto. Possono volerci da una a due settimane, ma la pazienza è ripagata: l'acqua fredda preserva gli amidi, garantendo una farina più "legante" e versatile in cucina. Con quella farina potrete fare pane, biscotti, pasta o crepes, con un retrogusto che ricorda la nocciola tostata.

LA VIA VELOCE: LO SPUNTINO IMPROVVISATO

Se invece non vedete l'ora di assaggiare le ghiande come snack, esiste la via calda. Si lessano i pezzetti in acqua bollente, si cambia l'acqua non appena diventa scura (color tè) e si ripete l'operazione finché il sapore

amaro non sparisce. Attenzione però: l'acqua calda "cuccina" anche gli amidi, rendendo le ghiande meno adatte alla farina ma perfette per essere tostate in forno con un pizzico di sale, come fossero delle nocciole. Il risultato? Uno spuntino croccante, sorprendente, che sa di bosco e di storia.

IL TESORO NASCOSTO

Una volta privati dei tannini, questi piccoli frutti rivelano tutta la loro generosità: sono ricchi di carboidrati complessi, proteine (6-8% per cento, il che è tantissimo per un frutto), grassi sani, potassio, magnesio e ferro, e sono naturalmente privi di glutine. In Corea ci fanno il dotori-muk, una gelatina di ghiande servita con verdure e salsa di soia. In Portogallo e in Sardegna stanno riscoprendo antiche ricette di pane. In Giappone esiste persino uno studio accademico sulle tecniche tradizionali di "estrazione dell'amaro". E in Italia, qualche pasticciere visionario ha iniziato a sperimentare biscotti e dolci con farina di ghiande.

Chissà che il cibo che non ti aspetti non sia proprio lì, fuori dalla porta di casa, ad aspettare solo di essere... lisciviato.

La ghianda che salvò il Giappone

Durante la Seconda guerra mondiale, il Giappone fu messo in ginocchio dai bombardamenti e dal blocco navale. Le navi americane affondavano quelle che trasportavano riso e grano, e la popolazione era ridotta alla fame. Ma i giapponesi avevano un asso nella manica: le querce. In particolare la *Quercus acutissima*, diffusa nelle campagne.

Tra il 1944 e il 1945, il governo giapponese lanciò una campagna nazionale di raccolta ghiande. I bambini venivano mandati nei boschi con sacchi di juta, e le ghiande venivano trasformate in farina per integrare le razioni. Si stima che centinaia di migliaia di persone sopravvissero proprio grazie a questo umile frutto, che divenne noto come "il riso degli alberi". Oggi, in Giappone, esiste persino una giornata dedicata alla memoria di quei raccoglitori improvvisati, e alcuni templi buddisti servono ancora dolci a base di farina di ghiande durante le cerimonie autunnali.

Nuova edizione



In questa nuova edizione, ampliata e aggiornata, **Luisa Brancolini** e **Paolo Casartelli** guidano il lettore attraverso i **12 passi** che scandiscono una sessione, approfondendo i fondamenti della **biodinamica craniosacrale** e traducendoli in strumenti concreti per una pratica **consapevole, efficace e centrata**.

Una nuova e ampia sezione è dedicata alla **consapevolezza corporea** e alla **Mindfulness Biodinamica**, con meditazioni e materiali di studio arricchiti dal contributo di **docenti e formatori di fama internazionale**, a sostegno di una pratica personale incarnata.

EDITO DA
red!

Inquadra il QRcode
per approfondire
e acquistare
il libro





Fitoterapia

Piante adattogene per gestire lo stress... digitale

Viviamo in un periodo nel quale la dipendenza dai dispositivi elettronici riguarda, più o meno, tutti: dagli adolescenti ai nonni. Scollegarsi è la scelta più semplice e sana, ma a volte è difficile. Scopriamo se il mondo vegetale può venire in nostro aiuto.

a cura della redazione

È l'epoca della connessione permanente, e il nostro cervello ne paga il prezzo. Tra notifiche che interrompono ogni concentrazione, riunioni back-to-back, scadenze serrate e la sottile ansia da "FOMO" (Fear Of Missing Out), il sistema nervoso dell'uomo moderno è sottoposto a uno stress che i nostri antenati non avrebbero nemmeno immaginato. E se la soluzione non arrivasse da un nuovo farmaco, ma dalla saggezza millenaria di alcune piante straordinarie?

Benvenuti nel mondo degli adattogeni: una classe unica di fitoterapici capaci di aumentare la resistenza specifica dell'organismo a ogni tipo di stress: fisico, chimico o biologico. Il concetto, sviluppato dalla scienza sovietica a metà del Novecento per supportare cosmonauti e atleti, è oggi più attuale che mai. Ma attenzione: non parliamo di semplici "calmanti" o "stimolanti". Gli adattogeni possiedono una caratteristica unica: la capacità di normalizzare le funzioni dell'organismo indipendentemente dalla direzione dello squilibrio. In pratica, se sei già ti danno la carica giusta, se sei agitato ti aiutano a calmarti, riportandoti sempre verso quel delicato equilibrio che chiamiamo omeostasi.

IL NOSTRO TERMOSTATO DELLO STRESS

Per capire come agiscono queste piante, dobbiamo conoscere il nostro "termostato interno": l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA). Quando percepiamo uno stressore (un capo che urla, una notifica, un esame), l'ipotalamo lancia l'allarme, l'ipofisi lo trasmette e le ghiandole surrenali producono cortisolo, il nostro ormone dello stress.

Il problema dello stress cronico è che questo meccanismo si inceppa: o produciamo troppo cortisolo (e siamo perennemente in allarme, ansiosi, con insonnia) o, dopo anni di iper-sollecitazione, le surrenali si esauriscono e ne produciamo troppo poco (e ci sentiamo cronicamente affaticati, svuotati, in burnout). Gli adattogeni agiscono proprio qui, modulando l'asse HPA e aiutando le surrenali a rispondere in modo più efficiente ed equilibrato, riducendo la produzione di cortisolo quando è eccessiva e sostenendola quando è carente.

I TRE GRANDI ADATTOGENI PER LA VITA DIGITALE

Non tutti gli adattogeni sono uguali. Ognuno ha una "personalità" specifica, e scegliere quello giusto fa la

differenza. Ecco i tre protagonisti che dovremmo conoscere per affrontare lo stress moderno.

Rhodiola rosea: la reginetta della concentrazione

Originaria delle fredde regioni artiche e delle alte montagne, la *Rhodiola rosea* è l'adattogeno ideale per chi vive di multitasking e ha bisogno di lucidità mentale. Il suo punto di forza è la lotta alla fatigue, quella spossatezza mentale che ci fa sentire il cervello appannato dopo ore davanti allo schermo.

Uno studio clinico su medici in turno di notte ha dimostrato che l'assunzione di *rhodiola* riduce significativamente la fatica mentale e migliora le performance cognitive sotto stress. Agisce ottimizzando la produzione di ATP nei mitocondri (le centrali energetiche delle nostre cellule) e modulando i neurotrasmettitori come dopamina e norepinefrina, migliorando l'attenzione e la memoria di lavoro. È la pianta del "manager in riunione", dello studente in sessione d'esami, del creativo con una scadenza imminente.

Quando prenderla: al mattino o nel primo pomeriggio. Evitare la sera perché potrebbe interferire con il sonno data la sua azione attivante.

Ashwagandha: Lo scudo contro l'ansia tecnologica

Con il suo nome sanscrito che evoca mistero, l'*Ashwagandha* (*Withania somnifera*) è forse l'adattogeno più studiato al mondo per la riduzione dell'ansia e dello stress percepito. Il suo principale meccanismo d'azione è la riduzione del cortisolo, l'ormone dello stress. Diversi studi clinici randomizzati hanno dimostrato che l'assunzione di *ashwagandha* per due mesi porta a una riduzione significativa dei punteggi nelle scale di stress e ansia, e a un miglioramento della qualità del sonno.

È la pianta ideale per chi la sera non riesce a "spegnere il cervello", per chi si sveglia con l'ansia, per chi sente il peso delle preoccupazioni sulle spalle. In India è tradizionalmente usata come "rasayana" (tonico ringio-



Adattogeni e adolescenti: si può?

I nostri ragazzi vivono una condizione paradossale: sono i nativi digitali, eppure sono anche i più esposti agli effetti negativi della tecnologia. Ansia da prestazione scolastica, pressione sociale sui social media, difficoltà di concentrazione e dipendenza da smartphone sono il loro pane quotidiano. Possono le piante adattogene aiutarli a gestire questo tsunami emotivo?

La risposta è sì, ma con cautela e competenza. L'adolescenza è una fase delicata di sviluppo neuro-endocrino, e l'approccio fitoterapico deve essere sempre supervisionato da un medico o da un esperto. Tuttavia, la ricerca scientifica sta iniziando a fare luce su questo campo.

Una vasta revisione del 2025 pubblicata sulla rivista *Children* ha analizzato 29 trial clinici sull'uso di piante medicinali per la salute mentale di bambini e adolescenti. I risultati più interessanti riguardano proprio l'ADHD e i disturbi d'ansia.

- Per l'attenzione e l'iperattività: il Ginseng (un adattogeno) ha mostrato in due studi randomizzati e controllati (RCT) di migliorare l'attenzione e ridurre l'iperattività, anche in combinazione con omega-3. Il Ginkgo biloba ha anche riportato miglioramenti dell'attenzione in diversi adolescenti. La Bacopa monnieri, tradizionalmente usata come nootropico, ha mostrato effetti positivi su memoria e umore.
- Per l'ansia: lo zafferano (*Crocus sativus*) è la sorpresa più interessante. In uno studio su adolescenti con ansia e lieve depressione, l'estratto di zafferano ha portato a miglioramenti significativi dopo otto settimane, con un'ottima tollerabilità.
- Per la concentrazione: un prodotto specifico a base di estratto di mango standardizzato in mangiferina, è stato studiato proprio per il suo effetto sulla resistenza mentale e la concentrazione in contesti di "digital fatigue" – gaming, studio intensivo, multitasking – con risultati promettenti già dopo sette giorni di assunzione.

L'approccio migliore per gli adolescenti? Puntare su piante dal profilo di sicurezza consolidato, utilizzare estratti standardizzati (per garantire dosaggi costanti e sicuri) e integrarle con un percorso educativo sull'uso consapevole della tecnologia. La fitoterapia non è una bacchetta magica che riduce la voglia di telefonino, ma può aiutare a riequilibrare il sistema nervoso, migliorare la qualità del sonno e aumentare la capacità di attenzione, creando le condizioni perché il ragazzo possa poi, da solo, imparare a gestire il proprio rapporto con lo schermo.

Meglio al mattino o alla sera?

Una delle domande più frequenti è: “Quando prendo queste piante?” La risposta dipende dall’obiettivo.

Mattina/pomeriggio: rhodiola (per la concentrazione), eleuterococco (per l’energia), ginseng (per la vitalità). L’ideale è assumerli lontano dai pasti per massimizzarne l’assorbimento.

Sera: ashwagandha, ma anche melissa, passiflora o tiglio, che pur non essendo adattogene in senso

stretto, favoriscono il rilassamento e preparano al sonno.

Ma cosa succede se abbiamo bisogno sia di concentrazione di giorno che di rilassamento la sera? La ricerca moderna sta esplorando le combinazioni sinergiche. In commercio esistono prodotti che combinano ashwagandha e rodioia (insieme a eleuterococco e schisandra) proprio per offrire un supporto completo all’asse HPA in tutte le fasi della giornata, bilanciando l’effetto stimolante della rodioia con quello calmante dell’ashwagandha.

vanente) per rafforzare il sistema nervoso dopo periodi di stress prolungato. Un recente studio del 2025 dell’Università di São Paulo ha confermato che, insieme a rhodiola ed eleuterococco, l’ashwagandha rappresenta una promettente alternativa naturale per la gestione di stress e ansia legati alla modernità.

Quando prenderla: preferibilmente alla sera, per favorire il rilassamento e un sonno ristoratore.

Eleuterococco: il guardiano della resistenza

Conosciuto anche come “Ginseng siberiano”, l’Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus*) è l’adattogeno della resilienza fisica e mentale. Era l’integratore segreto dei cosmonauti e degli atleti sovietici, utilizzato per aumentare la capacità di lavoro e la resistenza in condizioni estreme. Oggi è il nostro alleato contro lo stress da “sovraccarico informativo”, quando ci sentiamo sopraffatti e abbiamo bisogno di tenere botta senza crollare.

A differenza della rhodiola, che agisce più sulla lucidità mentale, l’eleuterococco sostiene la vitalità generale, aiutando l’organismo a mantenere alte le difese immunitarie e la resistenza fisica anche sotto stress cronico. È indicato per chi affronta periodi di superlavoro, turni massacranti o convalescenze.

Quando prenderla: al mattino, per sostenere l’energia durante tutta la giornata.

LA LEZIONE DELLA NATURA

Viviamo in un’epoca eccitante ma estenuante. Le piante adattogene, con la loro capacità unica di modularsi sulle nostre necessità, rappresentano una risorsa preziosa per navigare le tempeste dello stress moderno. Dalla Rhodiola che illumina la mente all’Ashwagandha che placa l’ansia, dall’Eleuterococco che sostiene la resilienza fisica alle nuove frontiere per gli adolescenti, la fitoterapia ci offre un kit di sopravvivenza naturale per l’era digitale. Ma la vera lezione è più profonda: queste piante ci insegnano che la salute non sta nell’essere sempre attivi o sempre calmi, ma nella capacità di oscillare con grazia tra i due stati, adattandoci alle richieste della vita senza spezzarci. Esattamente come loro hanno fatto per millenni.



L'adattogeno che non ti aspetti

Nel parlare di stress e bambini/adolescenti, non possiamo dimenticare la pianta più semplice, sicura e sottovalutata: la camomilla (*Matricaria recutita*). È il più classico tra i rimedi pediatrici, con attività lievemente sedativa e spasmolitica, particolarmente utile nei bambini irrequieti. La sua sicurezza è tale da poter essere utilizzata anche nei lattanti (>6 mesi) sotto forma di infuso blando. Ma non è solo per i piccoli. In commercio ci sono prodotti che contengono camomilla e in più passiflora, valeriana, melissa, tiglio e lavanda, indicati per favorire il rilassamento sia nei bambini (dai tre anni in su) che negli adulti.

La lezione? A volte, la soluzione più efficace è anche la più semplice. Prima di ricorrere ai complessi adattogeni esotici, assicuriamoci di avere le basi: una tisana di camomilla e melissa la sera può fare miracoli per staccare la spina dalla giornata digitale, per grandi e piccini.



Archy Media

**DIAMO VITA
ALLE TUE
IDEE**



**PROMUOVI
LA TUA
ATTIVITÀ**

**SITI INTERNET
E-LEARNING
GESTIONALI
VIDEO**

Dal 2011, esperienza e competenza al servizio di centri olistici e operatori per un supporto completo e professionale a 360°

TELEFONO

+ 39 392 72 93 728

MAIL

andrea@archymedia.it

WEB

www.archymedia.it



Fitoterapia

Il potere delle bucce

La Natura ci offre prodotti gustosi e straordinariamente salutari. Ma oltre a polpa succulenta e fragranze delicate c'è ben altro. Scopriamo in questo articolo come sfruttare al meglio anche le parti che solitamente vengono scartate...

a cura della redazione

C'è un tesoro nascosto di salute che ogni giorno finisce nella pattumiera. Mentre prepariamo una spremuta, sbucciamo una mela o scartiamo i semi dell'uva, inconsapevolmente gettiamo via alcune delle fonti più preziose di principi attivi che la natura ci offra. Benvenuti nell'affascinante mondo del "waste-to-wellness": la frontiera della ricerca fitoterapica che trasforma gli scarti alimentari in straordinari alleati per il benessere.

In un'epoca che riscopre i valori dell'economia circolare e della sostenibilità, la scienza sta rivalutando ciò che abbiamo sempre considerato un rifiuto. Bucce, vinaccioli e baccelli si rivelano essere scrigni concentrati di flavonoidi, polifenoli e pectine dalle potenti proprietà salutistiche. Non si tratta solo di ridurre l'impatto ambientale, ma di inaugurare una nuova era della nutraceutica, dove il "rifiuto" diventa una risorsa terapeutica ad alto valore aggiunto.

Analizziamo quattro esempi emblematici di questa rivoluzione verde, che uniscono la saggezza popolare alla più avanzata ricerca scientifica.

SCUDO GIALLO PER LA CIRCOLAZIONE

Quando spremiamo un limone, la buccia rappresenta spesso uno scarto. Eppure, è proprio lì che si concentra l'esperidina, un flavonoide dalle straordinarie proprietà vasoprotettive. La ricerca moderna ha riscoperto questa molecola, attribuendole un ruolo chiave non solo nel migliorare la microcircolazione e il tono venoso (utile in caso di gambe gonfie e fragilità capillare), ma anche come potente antiossidante e antinfiammatorio.

Studi recenti coordinati da ricercatori del Consiglio

Nazionale delle Ricerche (Cnr) hanno fatto luce su un aspetto rivoluzionario: l'estrazione di questi composti. Attraverso tecnologie avanzate come la cavitazione idrodinamica, è possibile recuperare fino al 60 per cento dei flavonoidi presenti nelle bucce in soli dieci minuti, utilizzando esclusivamente acqua come solvente. Questo processo "verde" permette di ottenere una pectina di altissima qualità, chiamata "IntegroPectin", che assorbe e concentra sulla sua superficie porosa l'esperidina e altri metaboliti come gli oli essenziali.

I risultati sono sorprendenti: questi estratti mostrano una straordinaria attività antiossidante e antibatterica, e sono completamente privi di citotossicità. Il Cnr ha evidenziato come l'esperidina, insieme alla naringina, abbia dimostrato, in modelli computazionali, un'elevata affinità di legame con specifici recettori cellulari, suggerendo un potenziale ruolo nella regolazione delle risposte immunitarie. In sostanza, la buccia del limone, opportunamente processata, non è più uno scarto, ma una materia prima per la produzione di integratori ad alta biodisponibilità, capaci di supportare il microcircolo e le difese dell'organismo.

POLIFENOLI SINERGICI PER LA PROTEZIONE DEL FEGATO

L'uva, e in particolare i suoi semi (vinaccioli), sono da tempo noti per l'alto contenuto di polifenoli, tra cui spicca il resveratrolo. Tuttavia, la ricerca sta andando oltre il concetto di "singolo principio attivo", esplorando la potente sinergia che si crea tra le diverse molecole presenti in questi scarti.

Uno studio pubblicato in anni recenti ha analizzato l'effetto epatoprotettivo dei polifenoli estratti dalla parte solida (polpa e buccia) dell'uva nera senza semi. I risultati, ottenuti sia in vitro che in vivo, hanno dimostrato che la frazione contenente il pool completo di polifenoli possedeva un'attività antiossidante e anti-epatotossica sinergica, superiore persino a quella della silimarina (un farmaco di riferimento per la salute del fegato) in molti dei parametri studiati.

Questo effetto "cocktail" si è rivelato fondamentale nel ridurre lo stress ossidativo e l'infiammazione, contrastando la necroptosi (una forma di morte cellulare programmata) e i mediatori pro-fibrotici a livello epatico. I vinaccioli, quindi, non sono solo un concentrato di resveratrolo, ma un complesso fitoterapico in cui i vari componenti agiscono in modo coordinato per proteggere uno degli organi più importanti del nostro corpo. Un'altra conferma che la natura è saggia e che i suoi "scarti" vanno preservati nella loro interezza.

LA RIVOLUZIONE DELLA PECTINA MODIFICATA

Una mela al giorno toglie il medico di turno, recita un vecchio proverbio. Ma la ricerca ci dice che gran parte di quel merito spetta alla buccia. Oltre alla fibra, la buccia di mela è ricca di una forma specifica di pectina. Quando viene "modificata" attraverso processi di estrazione e riscaldamento, questa pectina assume proprietà uniche nel panorama fitoterapico.

Sebbene le ricerche più recenti si siano concentrate sulla "IntegroPectin" degli agrumi, il principio è il medesimo per le mele. La pectina della buccia, in forma modificata (MCP), ha la straordinaria capacità di legarsi a una proteina chiamata galectina-3, coinvolta in processi infiammatori e nella progressione di alcune patologie. La ricerca sugli scarti di agrume ha aperto la strada: la pectina liofilizzata ottenuta dalla buccia, ricca di composti bioattivi, garantisce una superiore biodisponibilità dei flavonoidi a essa legati. Questo modello apre scenari entusiasmanti anche per la pectina di mela, suggerendo che il suo valore non risieda solo nella fibra, ma nella sua capacità di veicolare e potenziare altri fitocomplessi, offrendo un supporto concreto per la salute intestinale e sistemica.

IL SEGRETO ANTIOSSIDANTE CONTRO LO STRESS CELLULARE

Forse uno degli esempi più affascinanti arriva dalla cipolla rossa. La sua buccia, quella pellicola secca e cartacea che scartiamo senza pensarci, è in realtà un concentrato di molecole anticancro. Uno studio della University of Guelph (Canada), pubblicato su *Food Research International*, ha testato diverse varietà di cipolle, scoprendo che quelle rosse sono le più efficaci nell'inibire la proliferazione delle cellule tumorali del colon e del seno.

Il merito è di un doppio tesoro fitochimico: quercetina (un flavonoide dalle eccezionali proprietà antiossidanti, capace di neutralizzare i radicali liberi e ridurre l'infiammazione) e antociani (i pigmenti che donano il caratteristico colore rosso-viola, che potenziano ulteriormente

l'azione antitumorale della quercetina).

La ricerca ha dimostrato che gli estratti di buccia di cipolla rossa non solo creano un ambiente sfavorevole per le cellule tumorali, ma ne "disturbano la comunicazione", inducendole alla morte cellulare programmata (apoptosi). I ricercatori stanno ora mettendo a punto metodi di estrazione "puliti" per poter utilizzare questa quercetina in ambito nutraceutico, trasformando così la buccia in una futura pillola.

CAMBIO DI PROSPETTIVA!

La ricerca scientifica ci consegna un messaggio chiaro: abbiamo gettato via per decenni un patrimonio di salute. Oggi, grazie all'incrocio tra fitoterapia, tecnologie estrattive avanzate ed economia circolare, quel patrimonio torna a nuova vita. Le bucce di limone per la circolazione, i vinaccioli per il fegato, la buccia di mela per l'intestino e la buccia di cipolla rossa come antiossidante non sono più solo un'idea curiosa, ma una realtà scientifica documentata.

Guardare alla fitoterapia con gli occhi del "waste-to-wellness" significa abbracciare una visione olistica a 360 gradi: rispetto per il corpo umano e, al tempo stesso, rispetto per il pianeta. La prossima volta che sbuccerete una mela o spremerete un limone, ricordatevi: in quella buccia c'è molto più di quanto abbiate mai immaginato.



Il cerotto della foresta

Lo sapevate che la parte interna della buccia di banana è un rimedio di pronto soccorso nella medicina popolare di molti paesi tropicali? Applicata su una ferita, una scottatura, una puntura d'insetto o persino su una verruca, la parte interna della buccia agisce come un emolliente e lenitivo naturale. La scienza moderna ha scoperto che questa non è solo una credenza: la buccia di banana è ricca di polifenoli, con proprietà antiossidanti e antimicrobiche, e contiene agenti cicatrizzanti che favoriscono la rigenerazione della pelle. Inoltre, la sua consistenza morbida e umida crea una barriera protettiva che allevia il dolore e idrata la parte lesa, proprio come un moderno cerotto idrocolloide! Un esempio perfetto di come la natura abbia anticipato la tecnologia.



Impara, lasciati ispirare,
sperimenta, approfondisci
e condividi.

Accedi senza limiti per 1 anno.
Scegli un singolo corso oppure
scopri tutti i contenuti con
l'abbonamento annuale.

Oltre **500 videolezioni**
sulle discipline olistiche,
suddivise in 4 canali tematici.

Per maggiori informazioni

www.vitalitytao.com



Investi il tuo tempo nella formazione o nella pratica della tua
disciplina preferita, direttamente a casa tua.

Scopri il percorso più adatto a te e inizia subito la tua
formazione online, quando e dove vuoi.

Comincia subito senza attese!

Al termine di ogni corso, Vitality Tao ti rilascerà l'attestato di partecipazione



0245388235



www.vitalitytao.com



info@vitalitytao.com

DOSSIER

Primavera; rinascere in armonia



Sommario

- 20 Fitoterapia
- 24 Alimentazione
- 28 MTC vs Ayurveda
- 30 Approcci olistici
- 32 Pulizia emozionale
- 36 Detox ambientale

La primavera è molto più di un passaggio stagionale: è un tempo di risveglio, espansione e trasformazione. Dopo l'introspezione invernale, la natura torna a pulsare di vitalità e anche l'organismo umano sente il bisogno di alleggerirsi, depurarsi e ritrovare slancio. In questo dossier esploriamo la primavera come occasione preziosa per riequilibrare corpo, mente ed energia attraverso uno sguardo integrato che unisce tradizione e contemporaneità.

Dall'alimentazione stagionale, che privilegia cibi freschi, germogli e sapori che sostengono i processi depurativi, alla fitoterapia con piante alleate del fegato e del sistema linfatico, ogni contributo

offre strumenti concreti per accompagnare il cambiamento. Non mancano approfondimenti dedicati al detox ambientale, per rinnovare gli spazi in cui viviamo, e alla pulizia energetica, pratica antica e attuale per liberare blocchi e favorire chiarezza interiore.

Completa il dossier un dialogo tra Medicina tradizionale cinese e Ayurveda, due grandi sistemi di conoscenza che leggono la primavera come stagione del movimento e della rinascita, offrendo chiavi interpretative complementari per sostenere equilibrio e vitalità. Un invito a vivere questa stagione come un vero rituale di rigenerazione consapevole.



Fitoterapia

Sbocciare in primavera con la depurazione consapevole

La primavera, nella visione naturopatica, non è soltanto un cambio di stagione: è un vero e proprio momento di transizione biologica. Approfittiamone sfruttando le incredibili potenzialità di alcuni vegetali che ci offre la Natura.

a cura di Arianna Caprioli

Le giornate si allungano, la luce aumenta, il metabolismo si riattiva dopo la fisiologica "fase di rallentamento e quiete" invernale.

È in questo periodo che tradizionalmente si parla di depurazione primaverile, un processo dolce di sostegno agli organi emuntori per favorire l'eliminazione delle cosiddette "tossine" accumulate durante l'inverno.

MA COSA SONO LE "TOSSINE"?

Nel linguaggio naturopatico il termine "tossine" non coincide con un'unica sostanza chimica, ma indica un insieme di scorie metaboliche e composti potenzialmente dannosi che l'organismo deve neutralizzare ed eliminare. In ambito fisiologico possiamo distinguere:

- Tossine endogene: prodotti del normale metabolismo cellulare (come cataboliti azotati, radicali liberi, metaboliti ormonali).
- Tossine esogene: sostanze provenienti dall'ambiente (inquinanti, additivi alimentari, residui di farmaci, metalli pesanti, micro e nanoplastiche).

Il nostro organismo possiede sistemi raffinati di trasformazione ed eliminazione, chiamati "organi emuntori": fegato, reni, intestino, polmoni e pelle lavorano in sinergia per mantenere l'omeostasi.

Tuttavia, periodi di eccessi alimentari, sedentarietà, stress e minore esposizione alla luce – tipici dell'inverno – possono aumentare il carico metabolico, rallentando la funzionalità di eliminazione.

In primavera, sostenere questi processi significa favorire drenaggio, fluidità e riattivazione metabolica, accompagnando il naturale ritmo stagionale.

IL FEGATO: REGISTA DELLA DEPURAZIONE

Il fegato è il principale laboratorio biochimico dell'organismo. Attraverso alcune complesse reazioni trasforma molecole lipofile in composti idrosolubili, pronti per l'eliminazione biliare o urinaria. In fitoterapia, molte piante tradizionalmente impiegate in primavera agiscono proprio su questo organo.

Tarassaco e carciofo

Il tarassaco (*Taraxacum officinale*) è uno dei simboli della depurazione primaverile. Radice e foglie esercitano un'azione coleretica, amara e lievemente diuretica. I principi amari stimolano la secrezione biliare e la funzionalità epatica, mentre il contenuto in potassio sostiene il drenaggio renale.

Accanto al tarassaco troviamo il carciofo (*Cynara scolymus*), ricco in cinarina, con attività coleretica e protettiva epatica. È particolarmente indicato quando la depurazione si accompagna a dislipidemie (colesterolo alto) o digestione lenta.

Ricordatevi che queste piante sono da evitare in presenza di calcoli biliari.

Boldo e rosmarino

Il boldo (*Peumus boldus*) è tradizionalmente impiegato

come colagogo: favorisce lo svuotamento della colecisti e sostiene la digestione dei grassi. È utile nei quadri di "fegato pigro" con senso di pesantezza post-prandiale. Il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*) agisce come tonico epatico e digestivo. Stimola la produzione biliare e migliora la motilità gastrointestinale, risultando prezioso nei cambi di stagione. Da evitare in caso di ipertensione.

Bardana

La bardana (*Arctium lappa*) è nota per la sua azione depurativa cutanea. Agisce favorendo l'eliminazione delle scorie attraverso fegato e reni ed è spesso scelta nei percorsi primaverili in presenza di pelle impura o reattiva.

DA GESTIRE CON ATTENZIONE

In naturopatia e negli approcci di medicina alternativa, non sempre tutto ciò che è considerato naturale è benefico in assoluto e per tutti: a volte, in particolari soggetti o in presenza di alcuni disturbi possono verificarsi effetti collaterali.

Le piante colagoghe sono quelle che stimolano la contrazione della colecisti e favoriscono l'emissione della bile nel duodeno. In un soggetto sano questa azione può risultare utile nei quadri di digestione lenta e stasi biliare.

In presenza di calcoli biliari (colelitiasi), però, la situazione cambia radicalmente. La colelitiasi consiste nella presenza di calcoli all'interno della colecisti, formati prevalentemente da colesterolo. A volte i soggetti sono asintomatici, ma la presenza di calcoli rappresenta comunque una condizione meccanica delicata: la colecisti contiene corpi solidi che possono spostarsi.

Quando una pianta colagoga stimola la contrazione della colecisti, si verifica una spremitura più intensa del contenuto biliare. Se sono presenti calcoli, questi possono:

- restare silenti (se piccoli e mobili)
- spostarsi verso i dotti
- incunearsi nel coledoco

Ed è proprio qui che possono insorgere le complicanze come lo scatenarsi di una colica biliare o colecistite acuta.

L'alternativa per le persone che soffrono di litiasi biliare è il crisantello (*Chrysanthellum americanum*), pianta originaria delle regioni tropicali dell'America centrale e meridionale. Come pianta officinale è particolarmente apprezzata per la sua azione sul microcircolo e sul metabolismo epato-biliare, tanto da essere considerata una delle piante più interessanti nel sostegno della funzionalità vascolare perché aumenta il tono venoso e riduce la permeabilità dei vasi, è molto utile come drenante di fegato e reni e rappresenta un grande aiuto in caso di tendenza ai calcoli.

In quali quadri è utile crisantello:

- fragilità capillare
- couperose
- tendenza alle emorroidi

Perché depurarsi in primavera?

Dal punto di vista cronobiologico, la primavera rappresenta una fase di espansione energetica. La maggiore esposizione alla luce modula la produzione ormonale e stimola l'attività metabolica. In questo contesto, alleggerire il carico tossinico significa:

- sostenere il fegato nel passaggio stagionale
- migliorare digestione e vitalità, alleggerendosi dei pesi dell'inverno
- favorire la chiarezza mentale
- sostenere la pelle, organo emuntore secondario

Inoltre, dopo mesi caratterizzati da alimentazione più ricca, minore movimento e possibile accumulo adiposo, l'organismo beneficia di un periodo di riequilibrio.



- favorisce la riduzione dei trigliceridi
- contribuisce al miglioramento del profilo lipidico
- drenante epatico
- protettivo nei confronti dello stress ossidativo epatico
- litiasi

Il *Chrysanthellum americanum* rappresenta una pianta ponte tra fitoterapia vascolare e metabolica: agisce sul microcircolo, protegge l'endotelio e sostiene il fegato nel metabolismo dei lipidi.

Nel contesto di una depurazione primaverile mirata ai dismetabolismi e alla stasi circolatoria, può essere un alleato prezioso, soprattutto nei soggetti con tendenza a fragilità capillare e alterazioni del profilo lipidico.

DEPURAZIONE A 360 GRADI

La betulla (*Betula pendula*), in particolare sotto forma di linfa primaverile, è considerata un drenante dolce del sistema linfatico e renale. Favorisce l'eliminazione di scorie azotate e sostiene la depurazione dei tessuti.

L'ortica (*Urtica dioica*) è ricca di minerali e flavonoidi. Tradizionalmente utilizzata come depurativa del sangue, stimola la diuresi e apporta sostanze remineralizzanti utili nel periodo di riattivazione stagionale.

IL RUOLO DELL'INTESTINO

Un fegato efficiente necessita di un intestino funzionante. Se l'eliminazione biliare non è seguita da un'adeguata evacuazione, parte dei metaboliti può essere riassorbita.

Piante amare e leggermente lassative come il tarassaco (in caso di stipsi legata a un fegato che non funziona in modo ottimale) o miscele con malva e finocchio (in caso di stipsi da irritazione ed eccessivo calore interno) favoriscono la regolarità, mentre un'adeguata idratazione giornaliera rappresenta il primo strumento depurativo.

OLI ESSENZIALI NELLA DEPURAZIONE PRIMAVERILE

L'aromaterapia considera alcuni oli essenziali come veri modulatori epato-biliari. Data la loro concentrazione, devono essere utilizzati con competenza.

Olio essenziale rosmarino CT verbenone

L'olio essenziale di *Rosmarinus officinalis CT verbenone* è particolarmente noto per la sua azione epatoprotettiva e rigenerante epatica. Il chemiotipo verbenone si distingue per un profilo più delicato rispetto al rosmarino cineolo.

Tradizionalmente impiegato nella stagione primaverile, sostiene le funzioni di detossificazione epatica e la fluidità biliare. È spesso inserito in protocolli di breve durata sotto supervisione professionale in caso di assunzione interna.

Olio essenziale di carota

L'olio essenziale di *Daucus carota* è considerato un dre-



nante epatico e cutaneo. Ricco in carotolo, è apprezzato per la sua azione rigenerante e per il sostegno nei percorsi di depurazione con manifestazioni cutanee.

Può essere utilizzato diluito in olio vegetale per massaggi sull'area epatica o, in ambito professionale, in protocolli specifici per via orale controllata.

Aggiunto a una crema viso di buona qualità, con un INCI rispettoso della cute, può essere di grandissimo aiuto nel migliorare la luminosità e la tonicità della pelle.

L'olio essenziale di carota ha come parola chiave "quiete" che dona, in questa stagione di ripresa, l'armonia e la pace necessarie per sbocciare con il proprio ritmo.

Olio essenziale di limone

L'olio essenziale di *Citrus limon* rappresenta uno degli strumenti più versatili dell'aromaterapia. Estratto per spremitura a freddo dalla scorza del frutto, ha azione drenante epatica e, parallelamente, tonica sul sistema nervoso. La sua doppia affinità – metabolica e neuropsichica – lo rende particolarmente interessante nei protocolli di depurazione primaverile associati a stanchezza mentale, rallentamento e calo motivazionale.

In chiave naturopatica, il limone viene spesso considerato un olio di "fluidificazione": aiuta a sciogliere stagnazioni funzionali, soprattutto quando associate a digestione lenta, gonfiore post-prandiale o sensazione di pesantezza.

Il limonene ha mostrato attività nel modulare il metabolismo dei lipidi, favorendo l'emulsione e l'eliminazione dei grassi. Questo aspetto è particolarmente utile nei cambi di stagione, quando l'alimentazione invernale più ricca può aver appesantito il sistema epato-biliare.

Uno degli aspetti più interessanti dell'olio essenziale di limone riguarda il suo impatto neuropsichico:

- aumentare lo stato di vigilanza
- migliorare la concentrazione

- ridurre la sonnolenza mentale
- stimolare l'ottimismo

L'aroma fresco e luminoso del limone è percepito dal cervello come stimolante e "aperto", favorendo uno stato di attivazione cognitiva senza l'effetto nervoso tipico degli stimolanti chimici.

In molte tradizioni mediche, la funzionalità epatica è correlata allo stato emotivo e alla capacità decisionale. Una stasi epatica funzionale può manifestarsi con:

- irritabilità
- frustrazione
- difficoltà a "mettere in movimento" i progetti

Sostenendo il fegato, il limone può indirettamente favorire anche una maggiore fluidità psichica. La sensazione soggettiva è spesso quella di "spazio mentale" e rinnovata energia.

Se ne possono mettere 5 gocce nel diffusore per favorire concentrazione durante studio o lavoro, da rinnovare dopo trenta minuti oppure fare un'inalazione a secco con una goccia su un fazzoletto da respirare profondamente per alcuni minuti nei momenti di calo di attenzione.

L'olio essenziale di limone è fotosensibilizzante: evitare esposizione solare diretta nelle 12-24 ore successive all'applicazione cutanea.

UNA DEPURAZIONE CONSAPEVOLE

È importante ricordare che la depurazione non è sinonimo di restrizione drastica o pratiche estreme. In naturopatia si predilige un approccio dolce, rispettoso della fisiologia, calibrato sulla persona e con un ritmo che rispetti la persona.

In particolare per chi arriva in questa stagione troppo stanco o astenico è bene valutare insieme al professionista la possibilità di un drenaggio in quanto questa pratica consuma ulteriori energie che, in questo caso, andrebbero prima ripristinate.

Particolare attenzione va posta in presenza di patologie epatiche, calcolosi biliare o terapie farmacologiche: in questi casi è necessario il parere del medico.

La depurazione primaverile rappresenta un rituale antico che trova oggi riscontro nella fisiologia moderna: sostenere fegato, reni e gli altri organi emuntori nel momento di riattivazione stagionale significa favorire equilibrio e vitalità.

Le piante coleretiche e colagoghe come tarassaco, carciofo e boldo, drenanti come betulla e bardana, oli essenziali di rosmarino, verbenone, limone e carota, costituiscono una varietà di strumenti preziosi tra cui scegliere per lavorare in modo consapevole e profondo su questa tematica.

In primavera la natura rinasce. Accompagnare il corpo in questo processo, con competenza e consapevolezza, significa entrare in sintonia con i suoi ritmi più profondi, trasformando la depurazione in un atto di cura e ascolto.



Approccio integrato: non solo piante

La depurazione primaverile efficace non si basa esclusivamente su fitoterapia e aromaterapia. È fondamentale integrare:

- alimentazione leggera, ricca di vegetali amari: catalogna, carciofi, cicoria, radicchi sono utili per eliminare tossine e rigenerare l'attività epatica
- adeguata idratazione
- attività fisica moderata
- esposizione alla luce naturale, specialmente entro un'ora dal risveglio
- tecniche di respirazione e gestione dello stress

Le piante officinali e gli oli essenziali agiscono come modulatori, ma è il cambiamento globale dello stile di vita a determinare il reale beneficio.



Primavera nel piatto

Ricaricare l'energia con i sapori del risveglio

La natura non sbaglia mai: in primavera ci offre gli alimenti giusti per depurarci, alleggerirci e ritrovare la vitalità. Impariamo a riconoscerli e a portarli in tavola.

a cura della redazione

C'è una scena che si ripete identica ogni anno, nei supermercati di tutto il mondo. A febbraio, quando fuori fa ancora freddo, sugli scaffali compaiono le prime fragole. Rosse, profumate, bellissime. Arrivano da lontano – Spagna, Marocco, talvolta dall'altra parte del mondo – e noi le compriamo con l'illusione di portare un po' di primavera anticipata sulle nostre tavole.

Eppure, c'è qualcosa che non torna. Mangiare una fragola a febbraio è come indossare un costume da bagno in montagna a gennaio. Fuori contesto. E il nostro corpo, che è intelligente, lo sa.

La Medicina tradizionale cinese, l'Ayurveda e molte scuole di pensiero olistico ci insegnano che mangiare di stagione non è una moda, ma una necessità fisiologica. La natura, nei suoi cicli, non produce frutti e verdure a caso. Ogni stagione offre ciò di cui abbiamo bisogno in quel preciso momento.

L'inverno ci dà agrumi ricchi di vitamina C per difenderci dai virus, cavoli e verze che scaldano, radici che ancora non la nostra energia. La primavera, invece, ci regala germogli, foglie tenere, erbe amare, i primi frutti leggeri. Il messaggio è chiaro: è tempo di ripulire, alleggerire, far fluire.

Mangiare seguendo questo principio significa allinearsi al ritmo naturale della vita. Significa assecondare ciò che il corpo chiede, spesso prima ancora che la mente lo capisca.

CHE COSA CAMBIA NEL CORPO CON LA PRIMAVERA

Dal punto di vista fisiologico, il passaggio dall'inverno alla primavera è un momento di profonda riorganizzazione. Durante i mesi freddi, il nostro metabolismo tende a rallentare. L'organismo privilegia la conservazione dell'energia: accumuliamo riserve, cerchiamo cibi più grassi e proteici, istintivamente cerchiamo il caldo e il riposo. È un retaggio antico, che viene da tempi in cui l'inverno significava scarsità e sopravvivenza.

Con l'aumento delle ore di luce e l'innalzamento delle temperature, il corpo riceve segnali diversi. La ghiandola pineale riduce la produzione di melatonina, il cervello aumenta quella di serotonina. Ci sentiamo più attivi, più vitali, con più voglia di muoverci.

Ma c'è un passaggio intermedio, meno evidente ma cruciale: la depurazione.

In Medicina tradizionale cinese, la primavera è associata all'elemento Legno e agli organi Fegato e Vescica Biliare. Il fegato, in questa visione, è l'organo che governa il fluire armonioso dell'energia (Qi) in tutto il corpo. Quando funziona bene, tutto scorre. Quando è in affanno, l'energia ristagna, e con essa le emozioni, i pensieri, le tossine.

Dal punto di vista biochimico, il fegato è il nostro principale organo detossificante. In primavera, con il risveglio generale dell'organismo, anche la sua attività si intensi-

fica. È come se la natura ci dicesse: "Ora che il freddo è passato, ripulisci la casa. Butta via ciò che non serve. Prepara il terreno per la nuova fioritura". E come lo dice? Attraverso i cibi che mette a disposizione.

I PROTAGONISTI DELLA PRIMAVERA

Vediamo nel dettaglio i grandi alleati della nostra cucina primaverile. Alcuni sono noti, altri meritano di essere riscoperti.

Le erbe amiche: le "ammazza-inverno"

In ogni tradizione contadina esiste il rito della "spazzatura" primaverile. Si andava nei campi a raccogliere erbe selvatiche, si preparavano minestre e insalate dal sapore deciso, talvolta amaro. Non era solo povertà: era saggezza.

Il tarassaco (o dente di leone) è forse il re di questa categoria. Le sue foglie, dal sapore amarognolo, sono un tonico amaro per eccellenza: stimolano la produzione di bile, attivano la digestione, sostengono il fegato nel suo lavoro di depurazione. Ricchissimo di potassio, ferro, vitamine A, C e K, è un concentrato di benessere a costo zero (cresce spontaneamente ovunque, anche in città, lontano dallo smog).

L'ortica è un'altra regina dimenticata. Brucia quando la tocchi, ma una volta cotta perde ogni effetto urticante e diventa un alimento straordinario. Ricostituente, rimineralizzante, depurativa. Perfetta per minestre, risotti, frittate. Il suo alto contenuto di ferro la rende preziosa contro l'affaticamento primaverile.

La cicoria, il radicchio, la rucola selvatica: tutte le erbe dal sapore amaro o piccante hanno questa funzione di "pulizia". Non a caso, in molte tradizioni, si preparano i cosiddetti "bitters" primaverili, tinture madri a base di erbe amare da assumere prima dei pasti per preparare lo stomaco e il fegato.



I germogli: l'energia concentrata

Se c'è un alimento che incarna perfettamente il concetto di "risveglio", questo è il germoglio. Un seme che si apre alla vita, che spinge verso l'alto, che concentra in pochi millimetri un'energia straordinaria.

I germogli sono cibo vivo, ricchissimo di enzimi, vitamine, minerali. Il germoglio di broccoli, ad esempio, contiene fino a cento volte più sulforafano (un potente antiossidante) del broccolo adulto. Quello di girasole ha un sapore delicato di frutta secca ed è ricco di proteine vegetali. Quello di ravanella dà una nota piccante e stimola la digestione.

Si possono facilmente coltivare in casa in pochi giorni, mettendoli in un semplice barattolo di vetro. Aggiunti alle insalate, ai piatti di cereali o alle zuppe, portano una carica vitale che nessun altro alimento può dare.

I primi frutti leggeri

Le fragole di cui parlavamo all'inizio, se mangiate a fine aprile o maggio (quelle vere, italiane, coltivate nel rispetto della stagione), sono un frutto perfetto per la primavera. Povere di calorie, ricche di acqua, vitamine, antiossidanti. Aiutano a drenare, depurare, idratare.

Le ciliegie sono un altro dono di questa stagione. Contengono melatonina, l'ormone che regola il sonno (utile in un periodo di cambiamento di luce), e antociani, potenti antinfiammatori naturali.

Le nespole, spesso dimenticate, sono un frutto antico dalla straordinaria azione diuretica e depurativa. Povere di grassi, ricche di potassio e vitamine, aiutano il fegato e l'intestino.



LE VERDURE CHE FANNO PRIMAVERA

Gli asparagi sono probabilmente la verdura primaverile per eccellenza. Diuretici, depurativi, ricchi di acido folico, vitamine del gruppo B, antiossidanti. Il loro odore caratteristico nelle urine dopo il consumo è la prova evidente che stanno facendo il loro lavoro di pulizia.

I piselli freschi, appena sgranati, sono un concentrato di dolcezza e proteine vegetali. Ricchi di fibre, aiutano l'intestino a rimettersi in moto dopo i pasti più pesanti dell'inverno.

Le fave, da consumare fresche (magari crude con un pezzetto di pecorino, per chi non ha problemi di lattosio), sono un altro legume primaverile che unisce proprietà nutrizionali e sapore.

I carciofi, che accompagnano la fine dell'inverno e l'inizio della primavera, sono forse l'alleato numero uno del fegato. La cinarina, il loro principio attivo, stimola la produzione di bile e la rigenerazione delle cellule epatiche. Mangiare carciofi in questo periodo significa fare un vero e proprio trattamento disintossicante.

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO...

Non serve stravolgere la propria alimentazione per allinearsi alla stagione. Bastano piccoli accorgimenti quotidiani.

La spesa intelligente

Provate a fare la spesa guardando cosa offre la natura in questo periodo. Evitate, per quanto possibile, frutta e verdura che arrivano da lontano. Le fragole a marzo? Se sono italiane e di serra, possono andare. Se arrivano dal Sudamerica in aereo, forse è meglio aspettare maggio. Imparate a conoscere i calendari della stagionalità (se ne trovano molti online).

La colazione del risveglio

In primavera, anche la colazione può cambiare. Via libera a frullati verdi con mela, sedano, zucchina cruda, un pezzetto di zenzero e qualche foglia di menta. Oppure porridge di miglio (cereale che in MTC è particolarmente



Un risotto top

Un piatto che unisce la cremosità del risotto alla croccantezza vitale dei germogli, con un finale agrumato che esalta il sapore e richiama la freschezza primaverile.

Ingredienti (per 4 persone)

- 320 g di riso Carnaroli
- 100 g di germogli di broccoli freschi
- uno scalogno
- un litro di brodo vegetale leggero (carota, sedano, cipolla, una foglia di alloro)
- un bicchiere di vino bianco secco
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 50 g di formaggio stagionato (Grana o Pecorino) a scaglie
- un limone non trattato (scorza e succo)
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe bianco q.b.

Preparazione

Sciacquate delicatamente i germogli e asciugateli. Tenetene da parte una manciata per la decorazione finale. Il resto lo userete durante la cottura. In una casseruola ampia, fate appassire lo scalogno tritato finemente con un filo d'olio. Aggiungete il riso e tostatelo per 2-3 minuti, mescolando. Versate il vino bianco e lasciate evaporare a fiamma vivace. Iniziate ad aggiungere il brodo caldo un mestolo alla volta, mescolando spesso. A metà cottura (dopo circa 10 minuti), unite i germogli di broccoli tritati grossolanamente. Continuate la cottura per altri 8-10 minuti. A cottura ultimata, spegnete il fuoco. Aggiungete il Parmigiano grattugiato, una noce di burro (se gradito), la scorza grattugiata di mezzo limone e un goccio di succo. Mescolate energicamente per ottenere la classica "onda" cremosa. Distribuite il risotto nei piatti. Completate con le scaglie di formaggio stagionato, i germogli di broccoli tenuti da parte, altra scorza di limone grattugiata al momento, una macinata di pepe bianco e un filo d'olio a crudo.



te indicato per la primavera) con mele cotte e cannella. Il miele grezzo, al posto dello zucchero, è perfetto.

Il pranzo leggero

Un'insalata con erbe di campo (tarassaco, rucola, cicorino), germogli, carote grattugiate, semi di girasole, condita con olio extravergine e limone. Accanto, una porzione di cereale integrale (orzo, miglio, quinoa) o un legume. Poca roba cotta, tanta roba viva.

La cena che scalda senza appesantire

Una vellutata di asparagi con orzo, un risotto ai carciofi, una frittata con ortiche e cipolla fresca, una zuppa di piselli con menta. Cibi caldi ma leggeri, che non affaticano il fegato durante la notte.

La tisana del buongiorno

Al mattino, prima di colazione, una tisana a base di tarassaco, carciofo, cardo mariano o rosmarino prepara il fegato al lavoro della giornata. Si trovano in erboristeria miscele specifiche per la depurazione primaverile.

I germogli in casa

Comprate un germogliatore o usate un semplice barattolo con retina. In 3-5 giorni avrete germogli freschi a costo quasi zero. Aggiungeteli a tutto: insalate, zuppe, piatti di cereali, persino sui secondi.

L'ENERGIA CHE RINASCE

Mangiare secondo stagione non è solo una scelta etica o ecologica. È un atto di profonda intelligenza del cor-

po. È ascoltare ciò che la natura ci offre e riconoscere in quei doni la risposta ai nostri bisogni più autentici.

In primavera, il corpo chiede di alleggerirsi, di lasciare andare le scorie dell'inverno, di far fluire l'energia in modo nuovo. I cibi di questo periodo – amari, verdi, leggeri, pieni di linfa vitale – sono gli strumenti perfetti per accompagnare questa trasformazione.

Non c'è bisogno di diete rigide o privazioni estreme. Basta osservare, ascoltare, scegliere. E magari, per una volta, lasciare che sia la natura a guidare la nostra mano quando prepariamo da mangiare.

Perché la primavera non è solo fuori. È anche dentro di noi. E nel piatto giusto, può finalmente fiorire.



Tartare fresca e colorata

Un piatto crudo, coloratissimo, che celebra la primavera in tutta la sua freschezza. Si prepara in pochi minuti e non richiede cottura: è la primavera nel piatto, letteralmente.

Ingredienti (per 4 persone)

- 200 g di asparagi verdi (solo le punte e la parte più tenera)
- 200 g di fave fresche sgranate (peso al netto dei baccelli)
- 2 arance bio (una per la polpa, una per il succo e la scorza)
- un mazzetto di menta fresca
- un mazzetto di erba cipollina
- un pezzetto di zenzero fresco (circa 2 cm)
- il succo di mezzo limone
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe rosa q.b.
- Semi di sesamo nero per decorare

Preparazione

Pulite gli asparagi eliminando la parte finale più le-

gnosa. Tagliate le punte e tenetele da parte per la decorazione. La parte tenera del gambo tagliatela a dadini piccolissimi (come per una tartare). Sbucciate le fave dopo averle sbollentate per 30 secondi. Tagliatele a metà o in quarti, a seconda della dimensione. Eliminate la buccia e la parte bianca di un'arancia. Ricavate gli spicchi al vivo, tagliandoli a pezzetti. Grattugiate la scorza dell'altra arancia e tenetela da parte. Spremete il succo. In una ciotolina, grattugiate lo zenzero fresco. Aggiungete il succo d'arancia, il succo di limone, l'olio, un pizzico di sale. Emulsionate con una forchetta. In una ciotola capiente, mescolate delicatamente gli asparagi a dadini, le fave, i pezzetti di arancia. Aggiungete la menta tritata finemente e metà dell'erba cipollina tagliata a rondelline. Conditte con il dressing e mescolate con cura. Per l'impiattamento usate un coppapasta per dare forma alla tartare al centro del piatto. Decorate con le punte di asparago crude (tagliate a metà per lungo), qualche spicchio d'arancia tenuto da parte, i semi di sesamo nero, la scorza d'arancia grattugiata e il resto dell'erba cipollina. Infine, un'ultima macinata di pepe rosa.



Energia della stagione

I big delle tradizioni mediche orientali a confronto

Pur nate in contesti culturali differenti, Medicina tradizionale cinese e Ayurveda condividono un principio fondamentale: la salute non è una condizione statica, ma una capacità di adattamento continuo ai ritmi della natura.

a cura della redazione

La primavera non è soltanto un cambio di temperatura o di calendario. È una soglia biologica, energetica e simbolica. Dopo mesi di raccoglimento invernale, in cui la natura trattiene e conserva, qualcosa progressivamente si apre. Le ore di luce aumentano, l'aria si fa più mite, il terreno si ammorbidisce e lascia emergere i germogli. Anche il corpo umano, immerso negli stessi cicli cosmici, risponde a questa spinta. Molte persone avvertono in questo periodo un cambiamento sottile ma evidente: il desiderio di muoversi di più, di alleggerire l'alimentazione, di rinnovare gli spazi, talvolta persino di rimettere mano a progetti lasciati in sospeso. Non è soltanto suggestione. È adattamento.

Le grandi medicine tradizionali hanno osservato per millenni questo passaggio stagionale. In particolare, la Medicina tradizionale cinese e l'Ayurveda hanno sviluppato modelli raffinati per interpretare la trasformazione dell'energia nel corso dell'anno e per accompagnare l'organismo verso un equilibrio dinamico.

LA PRIMAVERA NELLA MTC: IL MOVIMENTO LEGNO

Nel pensiero cinese classico la primavera corrisponde al movimento Legno, una delle cinque fasi di trasformazione (Wu Xing). Il Legno rappresenta la nascita, la crescita, l'espansione verso l'alto. È l'energia del germoglio che rompe la terra dopo il silenzio invernale. È tensione vitale che cerca spazio. A questo movimento sono associati il Fegato e la Vescica Biliare, intesi non soltanto come organi anatomici ma come sistemi funzionali energetici. Il Fegato, in particolare, ha il compito di garantire il libero fluire del Qi in tutto l'organismo. Regola la distribuzione dell'energia, sostiene la capacità decisionale, governa i tendini, influenza la qualità del sonno e la stabilità emo-

tiva. Durante l'inverno l'energia è raccolta in profondità, in uno stato prevalentemente Yin. Con l'arrivo della primavera lo Yang cresce e tende a espandersi. Questo movimento ascendente può risultare armonico oppure generare tensione se incontra ostacoli. Quando il Qi del Fegato scorre liberamente, si sperimentano chiarezza mentale, flessibilità emotiva, progettualità, tono muscolare elastico. Quando invece si crea ristagno - condizione frequente nella vita contemporanea, caratterizzata da sedentarietà e stress - possono comparire irritabilità, tensioni muscolari, cefalee laterali, gonfiore addominale, irregolarità mestruali, senso di frustrazione.

La primavera, in questa prospettiva, diventa un momento rivelatore: ciò che durante l'inverno è stato compresso o trattenuto tende a emergere. Anche le allergie stagionali vengono interpretate come una relazione disarmonica tra l'energia interna e il "Vento" esterno, particolarmente attivo in questa stagione. Il Vento è simbolo di movimento improvviso e variabilità.

La strategia non è reprimere il movimento, ma guidarlo. Camminate nella natura, esercizi di allungamento, pratiche come Qi Gong o Tai Chi, alimenti freschi e leggermente pungenti favoriscono la libera circolazione del Qi. La parola chiave è: fluire.

LA PRIMAVERA NELL'AYURVEDA: SCIogliere KAPHA e RIACCENDERE AGNI

Nel sistema ayurvedico la natura è governata da tre dosha: Vata, Pitta e Kapha. La primavera è la stagione di Kapha, composto dagli elementi Terra e Acqua. Kapha rappresenta stabilità, coesione, struttura, lubrificazione. È il principio che costruisce e mantiene. Durante l'inverno Kapha tende fisiologicamente ad accumularsi: l'alimentazione è più sostanziosa, il metabolismo più

Il desiderio di rinnovamento: un impulso biologico

Non è solo cultura: in primavera molte persone sentono il bisogno di riordinare, eliminare oggetti inutili, alleggerire gli spazi. In chiave ayurvedica questo impulso riflette il tentativo di ridurre l'eccesso di Kapha; nella visione cinese può essere interpretato come il bisogno del Legno di trovare spazio per espandersi. Il rinnovamento esterno spesso accompagna un riassetto interno.

lento, il corpo trattiene energia. Con l'aumento della temperatura primaverile, questo accumulo inizia a sciogliersi, proprio come la neve che si liquefa al sole. Quando Kapha è in eccesso possono manifestarsi congestione, produzione di muco, ritenzione idrica, sonnolenza, digestione lenta, aumento delle allergie. Parallelamente può ridursi la forza di Agni, il fuoco digestivo e trasformativo. Se Agni si indebolisce, si forma Ama, un insieme di residui metabolici non completamente trasformati che ostacolano i canali energetici.

La primavera è dunque il momento ideale per riattivare Agni e alleggerire Kapha. Si privilegiano sapori pungenti, amari e astringenti; si riducono dolci, fritti e latticini; si introducono spezie stimolanti come zenzero e curcuma; si aumenta gradualmente l'attività fisica. Anche sul piano emotivo Kapha in eccesso può tradursi in attaccamento, nostalgia, inerzia. Il lavoro primaverile diventa allora un esercizio di leggerezza e distacco consapevole. La parola chiave è: riattivare.

DUE LINGUAGGI, UN PRINCIPIO COMUNE

Mettendo a confronto le due tradizioni, emergono consonanze profonde. Il movimento Legno, con la sua spinta ascendente e creativa, richiama il processo descritto dall'Ayurveda come Kapha che si scioglie: in entrambi i casi si assiste al passaggio dall'accumulo alla dinamica. Ciò che era consolidato in inverno si mobilita. Il Qi del Fegato, responsabile della libera circolazione dell'energia, può essere accostato ad Agni, il fuoco trasfor-

mativo che garantisce corretta assimilazione. Quando il Qi fluisce e quando Agni è stabile, il sistema funziona in armonia; quando si crea ristagno o indebolimento, emergono sintomi. Il ristagno del Qi trova un parallelo nell'accumulo di Ama: entrambe le immagini descrivono qualcosa che non è stato adeguatamente trasformato e che ostacola il flusso vitale.

Infine, il Vento primaverile della tradizione cinese - simbolo di movimento e variabilità - dialoga con l'idea ayurvedica di umidità in movimento, quando l'eccesso di Kapha liquefatto genera congestione e instabilità.

Due sistemi simbolici differenti, ma un'identica intuizione: la primavera è una fase critica e al tempo stesso profondamente trasformativa.

IL DIALOGO CON LA FISILOGIA CONTEMPORANEA

La medicina moderna descrive il cambio stagionale come un periodo di adattamento neuroendocrino e immunologico. L'aumento delle ore di luce modifica la produzione di melatonina, influenza il cortisolo, regola i ritmi circadiani. Cambiano sonno, appetito, umore. Il sistema immunitario si confronta con nuovi allergeni ambientali; il microbiota intestinale, influenzato dalla dieta stagionale, partecipa al riequilibrio metabolico.

Ciò che le tradizioni definiscono "energia che sale" o "Kapha che si scioglie" può essere letto come una riorganizzazione fisiologica complessa, in cui sistema nervoso, endocrino e immunitario dialogano per adattarsi al nuovo contesto ambientale.

UN EQUILIBRIO DINAMICO

La primavera non chiede drastiche purificazioni né attivismo frenetico. Chiede ascolto e gradualità. Favorire il movimento, alleggerire senza indebolire, esporsi alla luce naturale, riattivare progetti sopiti: piccoli gesti coerenti con il ritmo stagionale. La salute, in questa prospettiva condivisa tra scienza e tradizione, è la capacità di dialogare con il ciclo naturale. E la primavera è il momento in cui questo dialogo diventa più evidente, come un germoglio che, finalmente, trova la forza di emergere.

Il vento di primavera e il sistema nervoso

Nella Medicina tradizionale cinese la primavera è associata al Vento, simbolo di cambiamento rapido. Molte persone riferiscono in questo periodo maggiore irrequietezza o oscillazioni dell'umore. Le neuroscienze mostrano che le variazioni di luce influenzano serotonina e dopamina, mediatori coinvolti nella motivazione e nella regolazione emotiva. Il "vento" diventa così una metafora efficace della variabilità neurochimica stagionale.





Approcci olistici

Risvegliare il movimento, dare forma alla forza che nasce

In primavera ciò che è stato custodito nel silenzio dell'inverno ora chiede di muoversi. A tal proposito, le discipline energetiche e corporee rappresentano un'occasione imperdibile per ritrovare la giusta carica.

di Manuel Giacometti e Susi Maccagni

Dopo il lungo raccoglimento dell'inverno, la primavera arriva come un respiro che finalmente si allarga. Non è uno strappo improvviso, non è una corsa in avanti: è un'emersione graduale, quasi timida, ma inarrestabile. Un seme che era rimasto in ascolto, protetto nel buio e nel silenzio della terra, ora sente che può tornare a mostrarsi.

La primavera non chiede di fare di più. Chiede di muoversi in modo giusto. È una stagione di passaggio, in cui la vita non è ancora pienamente sbocciata, ma ha già scelto la direzione. È qui che la forza profonda, coltivata e custodita nei mesi freddi, comincia a cercare forma, gesto, orientamento.

Nelle pratiche corporee ed energetiche che coltiviamo all'interno dell'Accademia Body Energy System di Shifu Stefano Stefanelli, questo momento è particolarmente prezioso. È il tempo in cui il corpo torna a dialogare con lo spazio, in cui il movimento riprende senza fretta, ma con intenzione. Non c'è bisogno di spingere: la spinta è già presente, come una linfa che sale.

Secondo la Medicina energetica cinese, la primavera è il tempo del Legno, l'elemento che rappresenta la crescita, la progettualità, la capacità di andare avanti nella vita. È un'energia che sale, che cerca apertura, che ha bisogno di canali liberi per potersi esprimere.

DARE DIREZIONE AL MOVIMENTO CHE NASCE

Il Legno è intimamente legato al Fegato, organo che in MTC ha il compito di garantire il libero fluire del Qi. Quando questo flusso è armonico, sentiamo chiarezza, slancio, capacità di scelta. Quando invece ristagna, la spinta vitale non scompare, ma si contrae: può trasformarsi in irritabilità, frustrazione, tensione diffusa.

Uno degli aspetti più sottili e affascinanti del Fegato è il

suo legame con la direzione e con lo sguardo. In MTC si dice che il Fegato "si apre negli occhi": non solo perché li nutre sul piano energetico, ma perché attraverso gli occhi si manifesta la nostra capacità di vedere avanti, di avere una visione, di orientarci nel mondo.

In primavera, quando l'energia del Fegato è particolarmente sollecitata, non è raro avvertire secchezza o affaticamento visivo, tensioni che salgono dal collo alle spalle, oppure una sensazione più sottile di inquietezza: lo sguardo cerca qualcosa, ma non sa ancora dove posarsi. È come se la vita stesse chiedendo una direzione, prima ancora di un'azione.

Le emozioni giocano qui un ruolo centrale. La rabbia trattenuta, la frustrazione non espressa, il senso di blocco interiore irrigidiscono il flusso del Qi del Fegato. Il corpo allora parla: gli occhi si affaticano, il respiro si accorcia, il gesto perde fluidità. Al contrario, quando l'energia torna a muoversi, lo sguardo si ammorbidisce, diventa più ampio, meno focalizzato sul controllo e più aperto alla possibilità.

LO SGUARDO CHE ORIENTA, IL CORPO CHE SEGUE

Per questo, in primavera, le pratiche dolci e fluide sono fondamentali. Non servono gesti forti, né sforzi eccessivi. Serve piuttosto imparare a dare una direzione senza rigidità, permettere all'energia di salire e orientarsi senza forzarla. Il movimento diventa così un atto di ascolto in accordo con i tre centri energetici: fisico, emotivo e spirituale.

Anche piccoli gesti quotidiani possono sostenere questo processo. Iniziare la giornata con acqua tiepida e limone, scegliere cibi verdi e freschi, muoversi all'aria aperta, camminare lasciando che lo sguardo si apra all'orizzonte: sono tutti modi semplici per aiutare il Qi del Fegato

a ritrovare fluidità e visione.

Quando questa energia torna a scorrere, la spinta vitale non è più confusa. Diventa visione, entusiasmo, desiderio di creare come naturale conseguenza di un flusso che ha ritrovato la sua strada.

Ascoltare e lasciare salire l'energia senza ostacolarla, accompagnandola con movimenti che rispettano il ritmo interno, permette al corpo di diventare un ponte tra ciò che nasce dentro e ciò che può prendere forma nel mondo.

Nel Taijiquan, questo si manifesta in spirali più ampie, in passaggi che collegano radicamento e apertura. Nel Qigong, i gesti diventano progressivamente più ariosi, come se lo spazio attorno al corpo si dilatasse. Nel Nei Gong, l'energia interna, coltivata, raccolta e stabilizzata nei mesi invernali, inizia a spingere dolcemente verso l'esterno, senza dispersione.

DAL CENTRO ALLA VISIONE: MUOVERSI SENZA DISPERDERSI

Muoversi in primavera significa mantenere il centro, ascoltarlo e portarlo con sé. Ogni gesto diventa un atto creativo perché nasce da una coerenza profonda. Il movimento si manifesta dal centro, come un'intenzione che prende corpo.

Anche il respiro cambia qualità. Si fa più ampio, più mobile, rimanendo guidato dall'ascolto. L'inspirazione accoglie, l'espirazione lascia andare. Il passaggio dall'aria che entra dal naso a quella che esce dalla bocca accompagna naturalmente la trasformazione dell'energia: da potenziale raccolto a forza in movimento. Quando la lingua si posa dolcemente sul palato, il circuito energetico si chiude, e il corpo ritrova un senso di unità.

Nel percorso Tao-Touch, nato unendo le nostre esperienze in varie discipline, quali il lavoro con il suono (campane tibetane e gong), lo shiatsu, la pranoterapia e altro, con il Metodo BES di discipline energetiche (Nei Gong, Nei Tuina, Taijiquan, Nei Kungfu), la primavera è un tempo ideale per il risveglio attraverso il contatto. Le mani non correggono, non forzano: ascoltano. Il tocco diventa un invito gentile a tornare presenti, a sentire dove la vita sta chiedendo spazio.

Il corpo, in questa stagione, somiglia a un terreno che si sta scaldando. Sotto la superficie, molto è già in movimento. Serve attenzione, sensibilità, rispetto dei tempi. Il contatto, il movimento fluido, il respiro consapevole aiutano a sciogliere le rigidità accumulate e a restituire fiducia al processo naturale della crescita.

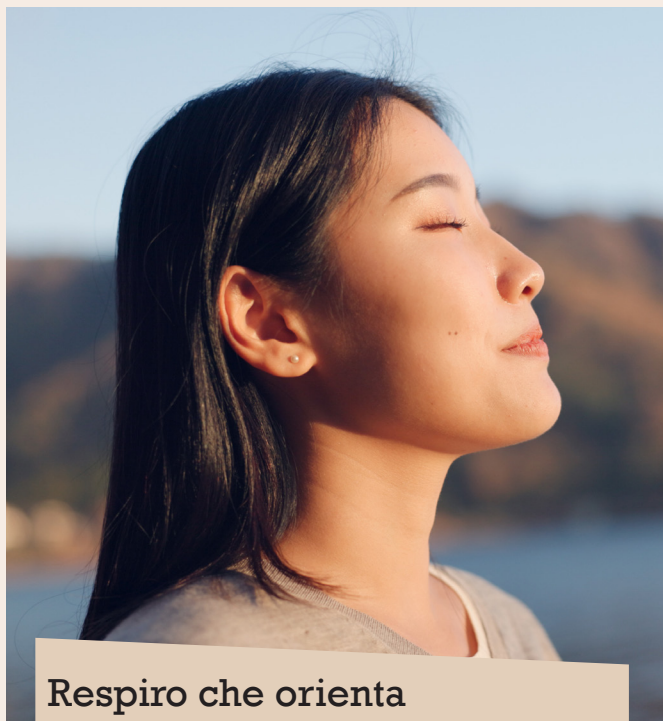
SPAZIO ALLA FORZA CREATIVA

Sul piano emotivo, la primavera porta con sé energie intense. Nel diario emotivo *Sfumature di Sé*, questo periodo è legato alle emozioni che chiedono trasformazione (nel box trovi esercizi e testi tratti dal diario). La rabbia, se ascoltata, può diventare chiarezza. L'irrequietezza può trasformarsi in slancio. Non si tratta di reprimere ciò che emerge, ma di offrirgli una direzione.

La primavera, in fondo, non è ancora il tempo della pie-

na fioritura. È una preparazione attiva, un equilibrio delicato tra radicamento e apertura. Ci insegna a crescere senza perdere stabilità, a seguire l'impulso vitale restando in ascolto.

È così che l'energia raccolta durante l'inverno si trasforma lentamente in forza creativa. Una forza che non ha fretta di mostrarsi tutta, ma che sa già dove vuole andare. La primavera non chiede velocità, ma direzione. Non chiede sforzo, ma fiducia nel movimento che nasce.



Respiro che orienta e chiude il circuito

Tema: nutrire Fegato e occhi, stabilizzare la visione.

Posizione: siediti o resta in piedi in posizione comoda. Appoggia la punta della lingua dolcemente sul palato, dietro gli incisivi superiori, per unire i canali Ren Mai e Du Mai.

La pratica: inspira dal naso, immaginando che l'aria nutra i lati del corpo e arrivi fino agli occhi, come una luce fresca e chiara. Espira lentamente dalla bocca, lasciando che il respiro scenda lungo il torace e l'addome, riportando l'energia al centro. Durante la respirazione, mantieni uno sguardo morbido: le palpebre possono essere socchiuse o chiuse. Senti che non stai "guardando qualcosa", ma stai lasciando emergere una visione.

Se compaiono sospiri, lasciali accadere. Sono segni che il Qi del Fegato si sta rimettendo in movimento.

Durata: 5-10 minuti.

Effetto sottile: calma l'irrequietezza, sostiene la funzione energetica degli occhi, integra visione e radicamento.



Pulizia emozionale

Lasciare andare il peso dell'inverno

Il corpo trattiene ciò che la mente non vuole vedere. La primavera è il momento giusto per alleggerirsi. In questo articolo, qualche spunto originale per lavorare sulle emozioni e ripartire alla grande con i primi caldi.

a cura della redazione

C'è un motivo se in primavera sentiamo il bisogno di riordinare casa, buttare via oggetti accumulati, fare spazio. Lo stesso impulso che ci spinge a spalancare le finestre dopo mesi di riscaldamento acceso agisce anche sul nostro mondo interiore. Eppure, mentre dedichiamo tempo e attenzione alla pulizia degli ambienti e alla depurazione del corpo, raramente ci occupiamo di ciò che conta davvero: le emozioni che abbiamo accumulato come polvere sotto il tappeto della coscienza.

L'inverno, per la sua natura stessa, favorisce l'introspezione ma anche la stasi. Le giornate corte, il freddo che invita a restare in casa, la riduzione dei contatti sociali: tutto questo crea un terreno fertile per la sedimentazione emotiva. La rabbia non espressa, il risentimento covato in silenzio, la tristezza non elaborata non scompaiono. Si depositano. E come la neve che si accumula sui tetti, prima o poi il peso si fa sentire.

La medicina integrata e le antiche tradizioni di guarigio-

ne ci insegnano che non esiste separazione tra emozione e corpo. Ogni pensiero ricorrente, ogni sentimento represso, ogni conflitto interiore non risolto ha un corrispettivo fisico. Il collo che si irrigidisce, la digestione che si blocca, quella stanchezza che non passa nemmeno dopo una settimana di ferie: sono tutti messaggi. Linguaggio del corpo. Lettere che aspettano di essere aperte.

IL CORPO COME ARCHIVIO EMOZIONALE

Quando parliamo di "emozioni stagnanti" non usiamo una metafora. La ricerca in ambito psiconeuroendocrinoimmunologico (PNEI) conferma che le emozioni croniche non espresse attivano risposte fisiologiche precise. La rabbia inespressa, ad esempio, mantiene il corpo in uno stato di allerta permanente. Il sistema nervoso simpatico – quello che ci prepara alla lotta o alla fuga – resta attivato oltre il necessario. Il cortisolo, il nostro princi-

pale ormone dello stress, continua a essere prodotto in quantità eccessive. Il fegato lavora sotto pressione. I muscoli della mandibola e delle spalle rimangono contratti, pronti a un confronto che non arriva mai.

Il risentimento, dal canto suo, è forse l'emozione più tossica che possiamo trattenere. Il risentimento è rabbia congelata nel tempo. Accade quando subiamo un torto e non riusciamo né a elaborarlo né a lasciarlo andare. Lo teniamo lì, come un sasso nello zaino, e lo portiamo con noi ovunque. Il problema è che il risentimento non danneggia la persona verso cui è rivolto. Danneggia solo chi lo prova.

La tristezza invernale non elaborata, invece, può trasformarsi in una forma di torpore emotivo che gli psicologi chiamano anestesia affettiva. Non si prova più nulla, ma non perché si sia raggiunta la pace interiore. Semplicemente perché il sistema si è spento per autoproteggersi. E poi ci sono i traumi. Quelli grandi, evidenti, ma anche quelli piccoli, quelli che nemmeno consideriamo tali: una critica ricevuta da bambini e mai dimenticata, un abbandono, un'ingiustizia subita. Il corpo li ricorda tutti. Li conserva nella trama dei tessuti, nella postura, nel modo in cui respiriamo.

Il dottor Bessel van der Kolk, uno dei massimi esperti di trauma, ha dimostrato con decenni di ricerche che il corpo non dimentica. Nel suo libro "Il corpo accusa il colpo" spiega come le esperienze traumatiche vengano letteralmente incarnate, modificando la chimica cerebrale e la fisiologia per anni, a volte per decenni. Ecco perché parlare, da solo, a volte non basta. Ecco perché servono pratiche che coinvolgano il corpo.

LE STRADE DELLA LIBERAZIONE: TECNICHE PER LASCIARE ANDARE

Fortunatamente, oggi abbiamo a disposizione un ventaglio ampio di strumenti per lavorare sulle emozioni stagnanti. Ognuno può trovare quello più adatto alla propria sensibilità.



Un percorso pratico per la primavera

Ecco una proposta concreta per affrontare la pulizia emozionale nelle prossime settimane, sfruttando l'energia di rinnovamento della primavera.

Prima settimana: consapevolezza

Iniziate con un "inventario emotivo". Per sette giorni, tenete un piccolo quaderno e annotate le emozioni che emergono, senza giudicarle. Scrivete anche dove le sentite nel corpo: "Oggi, quando X mi ha detto Y, ho sentito calore allo stomaco e tensione alla mascella". Questo semplice esercizio ricostruisce il ponte tra corpo ed emozione.

Seconda settimana: espressione

Dedicate 15 minuti al giorno alla scrittura espressiva. Scegliete un tema: rabbie passate, situazioni irrisolte, persone da perdonare (o da cui farsi perdonare). Scrivete e poi bruciate/strappate. Aggiungete, a giorni alterni, 10 minuti di respiro consapevole: inspirazione profonda, espirazione lenta e completa.

Terza settimana: scarico

Cercate una sessione di breathwork o TRE guidata da un professionista. In alternativa, praticate la meditazione attiva con musica a casa. Questo è il momento del rilascio più profondo.

Quarta settimana: integrazione

Dopo aver lasciato andare, è tempo di osservare il nuovo spazio che si è creato. Praticate la meditazione silenziosa, camminate nella natura, dedicate tempo a ciò che nutre. Chiedetevi: "Cosa voglio invitare nella mia vita ora che c'è più spazio dentro di me?".

La scrittura che libera

La scrittura è forse lo strumento più accessibile e potente per iniziare a fare ordine dentro di sé. Non stiamo parlando di scrivere un diario tradizionale, ma di una pratica specifica chiamata "scrittura espressiva" o "journaling terapeutico".

James Pennebaker, psicologo e pioniere di questa tecnica, ha dimostrato in numerosi studi che scrivere per 15-20 minuti al giorno per 3-4 giorni consecutivi delle proprie esperienze emotivamente intense produce miglioramenti misurabili nel sistema immunitario e nel benessere psicologico.

Come praticarla: trovate un momento della giornata in cui non sarete interrotti. Prendete carta e penna (il digitale non dà lo stesso effetto) e scrivete senza fermarvi, senza preoccuparvi della grammatica o della bella calligrafia. Lasciate fluire tutto: rabbia, tristezza, confusione. Potete anche scrivere lettere che non spedirete mai a persone che vi hanno ferito.

L'importante è, alla fine, strappare o bruciare i fogli. L'atto simbolico di distruggere ciò che avete scritto aiuta il cervello a elaborare l'esperienza come conclusa. Una variante interessante è il "metodo delle 3 pagine" reso celebre da Julia Cameron nel suo "La via dell'artista": appena svegli, riempire tre pagine di flusso di coscienza. Serve a svuotare la mente da tutte le piccole e grandi preoccupazioni che altrimenti intaserebbero la giornata.

Meditazione attiva: quando stare fermi è troppo difficile
Per molte persone, specialmente quelle che trattengono molte emozioni, la meditazione seduta può essere controproducente. Tentare di stare fermi con una pentola che bolle dentro rischia di aumentare l'ansia. Per questo esistono le meditazioni attive.

La più famosa è quella ideata da Osho, ma esistono molte varianti. Il principio è semplice: invece di reprimere l'energia emotiva, la si lascia esprimere in modo controllato e consapevole.

Un esempio di pratica semplice: mettete della musica ritmata. Per i primi 5-10 minuti, muovete il corpo come vi viene: scuotete le braccia, saltate, ballate in modo caotico, emettete suoni se vi viene. L'obiettivo è scaricare la tensione accumulata. Poi, improvvisamente, fermatevi e restate immobili in silenzio per altri 5-10 minuti. In questa fase, osservate cosa succede dentro di voi. Spesso, dopo lo scarico, arriva una quiete profonda che altrimenti sarebbe inaccessibile.



I segnali che non possiamo più ignorare

Come capire se stiamo portando un carico emotivo troppo pesante? Il corpo parla chiaro, se impariamo ad ascoltarlo. Ecco alcuni segnali che indicano la necessità di una pulizia emozionale profonda:

- **Tensioni muscolari croniche.** Si manifestano specialmente a livello di spalle, collo e mandibola. Il classico "avere il mondo sulle spalle" non è solo un modo di dire.
- **Disturbi digestivi senza causa organica.** Lo stomaco e l'intestino sono il nostro secondo cervello. Quando non riusciamo a "digerire" un'esperienza, il corpo traduce in senso letterale.
- **Insonnia o sonno non ristoratore.** La notte è il momento in cui la mente vorrebbe elaborare, ma se le emozioni sono troppo pesanti, il sistema resta in allerta.
- **Spessatezza cronica.** Trattenere emozioni richiede un'enorme quantità di energia. Energia che potrebbe essere impiegata per vivere, invece che per reprimere.
- **Irritabilità sproporzionata rispetto agli stimoli.** Quando piccole cose scatenano reazioni esagerate, è probabile che la pentola a pressione interna sia piena.
- **Difficoltà a prendere decisioni, anche banali.** La confusione emotiva annebbia la mente.

Se vi riconoscete in almeno un paio di questi segnali, la primavera è il momento ideale per iniziare un percorso di alleggerimento.

Il respiro che trasforma: breathwork

Il respiro è il ponte tra conscio e inconscio, tra sistema nervoso volontario e autonomo. Modificare consapevolmente il respiro significa poter accedere a stati di coscienza e a memorie emotive altrimenti bloccate.

Il breathwork (lavoro sul respiro) comprende diverse tecniche. Una delle più potenti per la pulizia emozionale è il respiro circolare o connected breathing: si respira in modo continuo, senza pause tra inspirazione ed espirazione, per un periodo prolungato (di solito 30-60 minuti). Questo tipo di respirazione altera temporaneamente la chimica del sangue, riducendo l'anidride carbonica e portando il cervello in uno stato di coscienza modificato. In questo stato, le difese si abbassano e le emozioni represses possono emergere ed essere rilasciate.

Importante: il breathwork profondo va praticato con guide esperte, specialmente le prime volte. Può far emergere materiale emotivo intenso e serve un contenitore sicuro per gestirlo. Oggi esistono molti professionisti formati che conducono sessioni individuali o di gruppo, anche online.

TRE: far tremare via lo stress

Il TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) è una tec-

nica innovativa sviluppata da David Berceli, un esperto di gestione dello stress in zone di guerra e disastri naturali.

Berceli ha osservato che gli animali in natura, dopo una situazione di pericolo, tremano letteralmente per scaricare l'eccesso di energia di attivazione. Noi umani, invece, abbiamo imparato a bloccare questa risposta naturale. Il risultato è che l'energia del trauma rimane intrappolata nel corpo.

Il TRE consiste in una serie di esercizi semplici e delicati che affaticano volontariamente alcuni gruppi muscolari (soprattutto le gambe e il bacino). Quando i muscoli si rilassano, innescano un riflesso naturale di tremore involontario che si propaga in tutto il corpo.

Questo tremore non è un segno di debolezza, ma di scarica neuromuscolare. Attraverso di esso, il corpo rilascia la tensione cronica accumulata e il sistema nervoso si riorganizza su uno stato più regolato.

Molte persone, dopo una sessione di TRE, riferiscono sensazioni di leggerezza, calma profonda e una riduzione immediata di ansia e tensione muscolare. Anche in questo caso, è consigliabile apprendere da un facilitatore certificato prima di praticarla da soli.

Lavoro corporeo e consulenza professionale

Oltre alle pratiche autogestite, esistono percorsi guidati da professionisti che possono facilitare il processo di pulizia emozionale:

- La biodinamica craniosacrale lavora dolcemente sul sistema nervoso centrale per rilasciare tensioni profonde.
- Il Rolfing e altre forme di integrazione strutturale agiscono sul tessuto connettivo per riportare il corpo a un allineamento più naturale.
- La psicoterapia corporea (o analisi bioenergetica) integra il lavoro verbale con interventi sul corpo, riconoscendo che le emozioni sono anche, e forse soprattutto, eventi fisiologici.
- Lo yoga terapeutico, con sequenze mirate a rilasciare specifiche aree di tensione, può essere un alleato prezioso.

RINASCERE LEGGERI

La natura in primavera non si limita a ripulire ciò che era sporco. Crea nuovo, dal vecchio che ha decomposto. Le foglie dell'anno scorso diventano humus per i nuovi germogli. Così anche per noi: le emozioni che abbiamo il coraggio di sentire, elaborare e lasciare andare non scompaiono nel nulla. Diventano terreno fertile. Diventano saggezza. Diventano compassione per noi stessi e per gli altri. Diventano la profondità che rende la nostra vita più ricca di significato.

Lasciare andare il peso dell'inverno non significa dimenticare. Significa smettere di portare ciò che non serve più. Significa fare spazio alla leggerezza, alla gioia, alla possibilità di ricominciare.

La primavera non aspetta. Il corpo non aspetta. Forse è ora di ascoltarli.



L'archivio delle stagioni: una playlist per l'anima

Spesso pensiamo alla musica come colonna sonora delle nostre giornate, ma possiamo usarla in modo attivo come vero e proprio strumento di igiene emozionale. Creare un archivio delle stagioni è un modo creativo e profondo per dare un suono ai nostri stati d'animo e liberarcene. Come fare? Inizia svuotando la "cantina" dell'inverno e con essa le emozioni pesanti. Crea una playlist che chiami "Inverno, ciò che lascio andare". Inserisci brani che rappresentano la malinconia, la rabbia inespressa, la stasi. Musica che, ascoltandola, ti mette a contatto con le emozioni "grigie" che hai accumulato. Non deve essere per forza triste, ma autentica. Mettiti le cuffie, ascolta questa playlist dall'inizio alla fine in un momento di solitudine. Lascia che le emozioni emergano. Alla fine, visualizza queste sensazioni come nuvole scure che si dissolvono. Questa playlist è il tuo "archivio di ciò che è stato". Dopo averla ascoltata, cancellala o archiviala in una cartella nascosta del computer, come un vecchio diario chiuso in un cassetto. Adesso crea una seconda playlist e chiamala "Primavera: quello che voglio essere". Inserisci brani che evocano leggerezza, energia che scorre, nuovi inizi. Musica che ti fa venire voglia di camminare a passo svelto, di aprire le finestre, di piantare un fiore. Scegli canzoni che abbiano un ritmo vitale, che parlino di rinascita, di colore, di gioia. Ascolta questa playlist nei momenti di transizione: mentre prepari la colazione, mentre torni a casa, mentre fai stretching. Lascia che la musica "ri-arredi" il tuo spazio interiore, portando nuova energia e prospettive. Questa è la colonna sonora della tua primavera interiore, da aggiornare e ascoltare nei prossimi mesi. E il segreto è questo: l'atto di creare le due playlist, di dare un nome e un ordine alle emozioni attraverso la musica, è già di per sé un potente gesto di consapevolezza e pulizia. Stai ufficialmente decretando la fine di un ciclo e l'inizio di uno nuovo.



Detox ambientale

Liberare la casa, alleggerire la mente

Quando parliamo di detox, la mente corre subito a tisane, alimentazione depurativa o protocolli mirati al fegato e all'intestino. Raramente ci soffermiamo su un elemento fondamentale: l'ambiente in cui viviamo può essere tanto fonte di stress quanto di benessere.

a cura della redazione

La primavera, nella visione simbolica e nelle medicine tradizionali, è la stagione della rinascita. Dopo i mesi invernali, caratterizzati da chiusura, accumulo e introspezione, la natura si espande. Anche noi sentiamo il bisogno di arieggiare, riordinare, fare spazio.

Se in ambito fisiologico si parla spesso di "detox" riferendosi al corpo, possiamo applicare lo stesso concetto alla casa: un detox casalingo che non sia soltanto una grande pulizia, ma un vero e proprio rito di rinnovamento fisico, energetico e simbolico.

PERCHÉ LA CASA HA BISOGNO DI UN DETOX?

Durante l'inverno la nostra abitazione diventa un guscio protettivo. Le finestre restano chiuse più a lungo, l'aria si rinnova meno, si accumulano polvere, umidità, residui di combustione, tessuti pesanti, oggetti stratificati. Anche dal punto di vista simbolico l'inverno è stagione di accumulo: vestiti, carte, pensieri, emozioni.

La medicina integrata riconosce sempre più l'importanza dell'ambiente nella salute globale dell'individuo. La qualità dell'aria indoor, la presenza di sostanze chimiche nei detersivi, il disordine visivo e la mancanza di luce naturale influiscono sul benessere psicofisico. Una casa

"appesantita" può contribuire a stanchezza, irritabilità, difficoltà di concentrazione.

Fare un detox casalingo significa quindi intervenire su tre livelli:

- **Fisico:** aria, polvere, superfici, tessuti, tossine ambientali.
- **Energetico:** qualità delle vibrazioni, armonia degli spazi.
- **Simbolico:** lasciare andare ciò che non serve più.

DETOX DELL'ARIA E DELLE SUPERFICI

Il gesto più semplice è anche il più potente: aprire le finestre. In primavera l'aria è più mite e consente un ricambio profondo. L'ideale è creare correnti trasversali per almeno 10-15 minuti al giorno, preferibilmente al mattino. Per potenziare il detox dell'aria si può pulire i filtri di condizionatori e deumidificatori, lavare tende e tessuti pesanti che trattengono polveri sottili, inserire piante depurative (come spatifillo, pothos, sansevieria), che migliorano il microclima domestico.

In un'ottica olistica, l'aria rappresenta il "prana", il soffio vitale. Rinnovare l'aria equivale a rinnovare l'energia che circola nella casa e in chi la abita.

Il fegato della casa: una metafora primaverile

Nella visione della Medicina tradizionale cinese, la primavera è associata al fegato, organo deputato al fluire armonioso dell'energia. Se trasliamo questa simbologia alla casa, il "fegato domestico" è rappresentato dagli spazi di passaggio: corridoi, ingressi, porte. Quando sono ingombri, l'energia fatica a scorrere.

Esercizio simbolico: libera completamente l'ingresso di casa. Elimina scarpe inutilizzate, oggetti accumulati, vecchie carte. Poi osserva come cambia la percezione dell'intero ambiente. Spesso basta sbloccare un punto per migliorare il flusso complessivo.

Per quanto riguarda le superfici, la primavera è il momento ideale per rivedere anche i prodotti che utilizziamo. Molti detergenti convenzionali rilasciano composti organici volatili che contribuiscono all'inquinamento indoor. Un detox casalingo consapevole privilegia acido citrico per il calcare, bicarbonato per le superfici, aceto (dove appropriato), sapone di Marsiglia puro e oli essenziali di qualità (lavanda, limone, tea tree) per profumare naturalmente. Oltre a ridurre l'impatto ambientale, questa scelta alleggerisce il "carico tossico" domestico e rende la pulizia un atto più rispettoso verso l'organismo.

DECLUTTERING: LIBERARE SPAZIO ED ENERGIA

Ogni oggetto trattiene una storia, un'emozione, un'intenzione. Accumulare senza criterio crea stagnazione. Molte discipline orientali, dal Feng Shui alle pratiche zen, insegnano che il disordine ostacola il fluire dell'energia vitale. La primavera è il momento perfetto per chiedersi: questo oggetto mi serve davvero? Mi rappresenta ancora? Mi dà gioia o mi appesantisce?

Il decluttering può essere affrontato stanza per stanza, con gradualità. Donare ciò che non si usa più ha anche un valore simbolico potente: trasformare l'eccesso in condivisione.

C'è poi tutto un discorso legato al detox dei prodotti tessili. Tappeti pesanti, plaid, coperte, trapunte: l'inverno porta con sé strati. Lavarli, riporli con cura e sostituirli con tessuti più leggeri modifica radicalmente la percezione dello spazio. Anche i colori contano: introdurre tonalità chiare e naturali (verde salvia, azzurro tenue, bianco caldo) stimola una sensazione di freschezza e apertura. Dal punto di vista simbolico, togliere uno strato equivale a togliere una protezione non più necessaria.

DETOX ENERGETICO: RITUALI SEMPLICI MA EFFICACI

In molte culture il cambio di stagione è accompagnato da rituali di purificazione. Senza cadere in superstizioni, possiamo integrare piccoli gesti simbolici che aiutano la mente a "registrare" il cambiamento. Alcune pratiche diffuse sono: bruciare incenso naturale o salvia bianca

(con attenzione alla ventilazione), utilizzare campane tibetane o suoni armonici per "smuovere" l'energia stagnante, lavare i pavimenti aggiungendo qualche goccia di olio essenziale di limone o arancio dolce, simboli di vitalità.

L'intenzione è fondamentale: mentre si pulisce, si può formulare mentalmente l'idea di lasciare andare pesi, tensioni, abitudini invernali.

Infine, ricordiamoci che la casa non è fatta solo di muri e oggetti. Anche lo spazio digitale incide sul nostro equilibrio. Accumulare email, notifiche, file inutili genera un senso di sovraccarico costante. Un detox primaverile può includere pulizia della casella di posta, eliminazione di app non utilizzate, riordino delle foto, spegnimento programmato dei dispositivi nelle ore serali. Ridurre il rumore digitale significa recuperare silenzio mentale.

LA CASA COME SPECCHIO INTERIORE

Parliamo adesso di stanze: secondo molte visioni olistiche, la casa è un'estensione del corpo. Il soggiorno rappresenta la dimensione sociale, la cucina la nutrizione, la camera da letto l'intimità e il riposo. Osservare quali stanze trascuriamo può offrire spunti di consapevolezza: dove ristagna la polvere, forse ristagna anche un aspetto della nostra vita. Il detox casalingo diventa così un percorso di autoascolto. Non è solo "fare pulizia", ma creare uno spazio coerente con la persona che stiamo diventando.

UN RITO DI PASSAGGIO CONTEMPORANEO

In un'epoca di consumo rapido e accumulo continuo, scegliere di alleggerire è un atto controcorrente. La primavera ci ricorda che la vita si rinnova attraverso la trasformazione e il distacco. Liberare la casa dalle scorie invernali significa fare spazio alla luce, al movimento, alla progettualità. Ogni finestra aperta è un invito al cambiamento. Ogni oggetto lasciato andare è un passo verso una maggiore essenzialità.

Il detox casalingo, se vissuto con consapevolezza, diventa un rito di passaggio moderno: un modo concreto per allineare ambiente, corpo e mente al ritmo naturale della stagione.

Il rituale dei 27 oggetti

Ispirato alle pratiche del Feng Shui, questo piccolo rito suggerisce di eliminare 27 oggetti in un'unica sessione. Il numero 27 (3x3x3) simboleggia completezza e trasformazione. Non devono essere per forza grandi cose: possono essere scontrini, penne scariche, vecchie riviste, campioni di cosmetici mai usati. L'effetto psicologico è sorprendente: il gesto ripetuto crea un senso di slancio e di rinnovamento immediato.

Un piccolo numero, un grande cambiamento.



Biodinamica craniosacrale

Mani sapienti che sentono, pensano e vedono

I con-tatti ci accompagnano fin da quando siamo embrioni nel grembo materno. Per la biodinamica craniosacrale, il tocco è prima di tutto un ascolto: una presenza che riconosce, sostiene e lascia emergere ciò che c'è.

di Luisa Brancolini e Paolo Maderu Pincione

Una mano si posa. Non fa niente di speciale. Non spinge, non cerca, non aggiusta. Eppure, sotto quella stessa pelle, qualcosa cambia, un respiro si allunga, una tensione cede, un confine che era rigido diventa più morbido. Il tatto è così, non entra in noi come la luce o come il suono. Entra come una presenza e, quando ci tocca, non ci parla solo del mondo, ci riporta anche a noi stessi. Come se, in alcuni momenti, il corpo ricordasse qualcosa di antichissimo, eppure familiare.

IL CIRCUITO INVISIBILE DEL CONTATTO

I sensi sembrano funzionare a senso unico, qualcosa arriva da fuori e mi raggiunge, vedo ciò che mi sta davanti, percepisco gli odori nell'aria, ascolto i suoni. Il tatto, invece, è differente, apre uno scambio a due vie. Il mondo mi tocca e io, muovendomi, ritorno a toccare ed in questo gesto mi sento. Appoggio la mano su un tavolo, sento il tavolo, ma sento anche la mano. Nel tocco, io e il mondo non siamo mai completamente separabili, siamo intrecciati nello stesso atto.

LA MANO CHE TOCCA E LA MANO CHE VIENE TOCCATA

Il tatto, direbbe Merleau-Ponty, filosofo francese del Novecento, è reversibile: *"le touché saisit le touchant"* *"il toccato coglie, comprende, percepisce il toccante"*. Perché nel contatto non sei mai solo un soggetto che agisce, ma anche un corpo che riceve e si riconosce. La mano che tocca è anche la mano che viene toccata. Il corpo è il luogo in cui interno ed esterno si compenetrano. Non percepisco solo da fuori, percepisco con tutto il corpo e, mentre incontro il mondo, sento anche me stesso.

Il tatto è la prova più semplice di questa reciprocità: toccante e toccato non stanno mai uno senza l'altro. È un sapere immediato, prima del pensiero e prima della spiegazione. Un sapere che, semplicemente, accade.

IL CONFINE INTELLIGENTE: QUANDO IL CORPO DICE "SONO IO"

Se nel tatto tutto è intrecciato, come fa il corpo a distin-

guere se una sensazione nasce da un mio movimento o arriva dall'esterno? Qui entra un concetto centrale: la riafferenza (reafference). Ogni volta che mi muovo, il cervello riceve sensazioni generate proprio da quel movimento: lo scorrere sulla pelle, la pressione sulle articolazioni, la tensione nei muscoli. Sono le nostre afferenze sensoriali, che hanno una particolarità, ritornano da un'azione che ho iniziato. Lo schema è essenziale: comando motorio (efferenza) → movimento → feedback di ritorno (riafferenza). È il corpo che si sente mentre agisce, e in quel sentire, senza bisogno di parole, comincia a dire, *questo sono io*.

LA PREVISIONE SEGRETA DEL SISTEMA NERVOSO

C'è un dettaglio ancora più raffinato: quando il cervello invia un comando ai muscoli, invia anche una copia interna del comando, la copia efferente. È una previsione, quindi, se tutto procede come previsto, queste saranno le sensazioni che dovrebbero arrivare.

Poi avviene un confronto silenzioso tra la *riafferenza reale* (ciò che arriva dai recettori) e la *riafferenza prevista* (ciò che il sistema si aspettava). Se coincidono, la sensazione viene riconosciuta come propria e, in genere, attenuata. Se invece non coincidono, diventa più viva, ovvero qualcosa di esterno, di imprevisto.

Ecco perché è quasi impossibile farsi il solletico, ciò che è previsto perde intensità. E per lo stesso motivo il tocco dell'altra persona può accendersi come una scintilla. Il tatto, allora, non è solo piacere o fastidio, è anche soglia, orientamento, protezione, un confine che discerne.



Un invito a sentire insieme

Per chi desidera approfondire direttamente questo linguaggio, Katherine Ukleja (nella foto sotto) terrà un seminario sul Tocco in Italia, a Tirrenia, dal 23 al 26 aprile 2026. Sarà un'occasione preziosa per esplorare, con rigore e sensibilità, come le mani possano diventare strumenti di relazione, discernimento e riconnessione alla salute.

Katherine ha annunciato che il 2026 sarà il suo ultimo anno di insegnamento e di trasmissione: per tale motivo, questo seminario è una delle ultime occasioni per incontrare il suo lavoro dal vivo, direttamente alla fonte.



PRIMA DEL GESTO: IL MONDO MI HA GIÀ TOCCATO

C'è un livello ancora più profondo, che precede la mia intenzione: *prima di toccare, sono stato toccato*. Ontogeneticamente, il primo movimento del tatto è da fuori verso dentro: l'embrione è toccato prima di poter toccare intenzionalmente. Nel grembo materno, liquido amniotico, pareti uterine, connessione ombelicale, ritmo cardiaco e movimenti della madre creano un campo continuo di pressioni e sfioramenti. Il feto riceve contatti continui, stimolazioni che supportano i movimenti di crescita.

Prima di poter stringere, afferrare, abbracciare, sono stato contenuto. Questo è il *Tocco Originario*, non è un gesto che faccio, ma ciò che la vita fa a me, una trama di contatti che genera la forma.

Autoesplorazione sulle qualità del tocco

Liberamente tratta da una meditazione di K. Ukleja

Scritta al femminile

Trova un luogo tranquillo e siediti su una sedia con i piedi ben in contatto con il pavimento o per terra su un cuscino con le gambe incrociate.

La tua colonna vertebrale eretta, senza essere rigida. Fai in modo che le tue mani non siano in contatto con il tuo corpo; puoi tenerle appoggiate al lato del corpo piuttosto che penzolari.

Concediti ancora alcuni momenti per arrivare qui. Riconnettiti col tuo respiro e diventa consapevole del contatto con la terra. Semplicemente fai una pausa. Prenditi ancora un minuto per lasciare andare qualsiasi cosa ti stia di ostacolo dall'essere semplicemente presente. Crea un po' di spazio per te nel qui e ora.

Ora inizia un viaggio di esplorazione.

Ti invito gentilmente ad appoggiare i palmi delle mani sulle tue cosce. Semplicemente connettiti con le sensazioni delle tue mani e attraverso le tue mani. Mani che riposano sulla superficie del tuo corpo.

Nota cosa senti, cosa percepisci sotto tue mani, nel contatto.

Le mani sono coinvolte, ma molto leggere, spaziose e sono libere di muoversi *come tappi di sughero che galleggiano sulla superficie dell'acqua.*

Mani che riposano sulla superficie del corpo solido. Mani che toccano la solidità.

Gentilmente resta curiosa di ciò che diventa disponibile alla tua percezione: cosa sentono le tue mani? Incontra la tua solidità.

Poi immagina che le tue mani lascino la superficie dell'acqua per tuffarsi in profondità. *Non galleggiano più sulla superficie, adesso sono immerse nei fluidi, alghie nell'oceano.*

Mani che si muovono nell'acqua, mani mosse dai fluidi. Permetti alla tua percezione di espandersi all'inter-

no di questo spazio fluido, vasto. Mani che galleggiano nel corpo fluido.

Incontra la tua fluidità.

Ora immagina che le tue mani siano stralucanti, *la luce passa attraverso le tue mani, le tue mani si dissolvono nel fluido e diventi tutt'uno con la luce liquida. Mani immerse nella radianza.*

Rimani nel tuo campo di percezione: lascia che si espanda e si spalanchi il tuo corpo radiante. Sei ancora connessa con le tue mani oppure si sono dissolte nella radiosità?

C'è del movimento qui? E qual è il ritmo di questo movimento?

Incontra la tua radianza.

Poi piano piano comincia a ripercorrere a ritroso i tuoi passi, riconnettiti con le mani che nuotano nel corpo fluido.

Piano piano ritrai le tue mani dai fluidi e permetti di nuovo di farle riposare sulla superficie del tuo corpo solido.

Infine prendi qualche respiro profondo e, con gentilezza, ritorna al tuo corpo.

Senti di nuovo i punti di contatto: i piedi sul pavimento, oppure le gambe sul cuscino. Lascia che il peso scenda, come se la gravità potesse prendersi cura di te. Ascolta i suoni nella stanza, percepisci l'aria sulla pelle, muovi lentamente le dita delle mani e dei piedi.

Se vuoi, fai un leggero allungamento del collo o delle spalle.

Apri gli occhi, se erano chiusi, lasciando che lo sguardo si posi su un punto davanti a te. Resta ancora un istante qui, presente. Hai appena esplorato la tua solidità, la tua fluidità, la tua radianza.

E puoi tornarci ogni volta che vuoi.

LA VITA CHE SI SENTE MENTRE PRENDE FORMA

Per nominare questo livello pre-sensoriale, alcuni parlano di sentiment embrionale, una sensibilità diffusa, la vita che si sente mentre si organizza. Jaap van der Wal, embriologo olandese che ha descritto con profondità i processi formativi, ci offre l'idea di tre grandi campi formativi:

- l'ectoderma che percepisce e registra (pelle e sistema nervoso);
- l'endoderma che accoglie e nutre (visceri e metabolismo);
- il mesoderma che connette, modella e separa (muscoli, ossa, fascia, sangue).

In questo dialogo, il contatto, il movimento e la forma si compenetrano. Non c'è ancora un tatto distinto, ma un campo in cui emergono già le risposte primarie: un sì o un no, un troppo o un troppo presto, come se il corpo imparasse il mondo prima ancora di saperlo raccontare.

LA PRIMA GRAMMATICA: RIFLESSI E ONDE

La stessa lingua antica affiora nei riflessi primitivi: retractione e congelamento quando è troppo o improvviso, apertura e poi chiusura nel riflesso di Moro, come un primo gesto di allarme e di richiesta. Poi arrivano i riflessi

Il cuore del lavoro craniosacrale

Con la frase *On ne le sent plus tôt qu'on ne le voit* ((Lo si sente prima di vederlo), Blaise Pascal, filosofo e matematico francese del Seicento, qui sembra parlare del tatto, ovvero ciò che sappiamo davvero non l'abbiamo mai solo visto, lo abbiamo, prima di tutto, sentito. Questo è il cuore del lavoro craniosacrale biodinamico: dita sapienti che non impongono, ma contengono; un ascolto che non invade, ma orienta; un corpo che, finalmente, può dire senza parole: questa volta posso restare.

prensili della mano, piede e bocca. Aggancio il mondo e, nello stesso tempo, imparo che cosa mi regola. Attraverso questi automatismi il sistema nervoso costruisce mappe e aspettative implicite: impara da come il mondo lo tocca e da come può rispondere. È un apprendimento senza parole, ma non senza memoria.

DAL GREMBO ALLA VITA: CONTINUITÀ E SEPARAZIONE

La nascita è una soglia anagrafica, ma non coincide con l'inizio della biografia del corpo, il neonato arriva già con un'ampia storia di contatti. Nel mondo extrauterino, gli stimoli diventano più intensi e meno filtrati, ed allora il contatto umano pelle-a-pelle, il contenimento, il cullare diventano la prima tecnologia di co-regolazione.

Un contatto pelle-a-pelle stabile e coerente conferma al sistema che può affidarsi. Un contatto incoerente o intrusivo insegna l'opposto, che il mondo è troppo, o troppo poco, o imprevedibile. Spesso questa storia si

deposita attraverso il sistema nervoso, nei visceri, nel diaframma, nella miofascia.

LA MEMORIA DELLA FORMA: CIÒ CHE IL CORPO RICORDA SENZA RACCONTO

Da adulto mi racconto con le parole, ma una parte di me continua a rispondere come un neonato, attraverso il tono, i riflessi e i micro-movimenti involontari. Il Tocco Originario non è più un ricordo narrativo: diventa memoria tissutale, memoria di forma. Lo vedo nel modo in cui lascio, o non lascio, il peso sul lettino, nel modo in cui tollero la vicinanza, nel momento esatto in cui scatta l'allerta. Quando una mano si posa, una parte antica domanda, questa volta com'è? Assomiglia a ciò che conosco, o può essere diverso?

VEDERE E SENTIRE ATTRAVERSO LE DITA

Nella biodinamica craniosacrale, il tocco non è un atto correttivo: è uno strumento di ascolto. William Garner Sutherland, osteopata statunitense e padre dell'approccio craniale, parlava di dita sapienti che riescono a vedere, a sentire e a pensare. Non è solo metafora poetica, è disciplina percettiva, è imparare a lasciare che il corpo parli prima che la mente decida e riconoscere che il contatto può diventare dialogo, non manovra.

LE QUALITÀ DEL TOCCO

Dopo decenni di pratica e insegnamento, Katherine Ukleja, osteopata e docente di biodinamica craniosacrale di fama internazionale, ha proposto una mappa per dare nome a ciò che molte operatrici e operatori sperimentano, tre qualità del tocco che descrivono il cuore del lavoro.



1) Il tocco che accoglie

La qualità del contatto crea il contesto in cui la persona può sperimentare sicurezza, forse per la prima volta. Un tocco privo di giudizio comunica accettazione. Il campo di contenimento non è un'idea, è il modo in cui tengo l'altra persona tra le mani. Questo tocco sostiene la co-regolazione e permette al sistema nervoso di ridurre l'allerta senza forzature.

2) Il tocco che distingue

Nella biodinamica, percepire il sottile fluire delle maree è una competenza chiave. Le mani imparano a localizzare dove il flusso è più potente e dove è più rarefatto, ma distinguere non significa solo trovare dove si trova il fulcro d'inerzia, significa entrare nella qualità della sensazione, fino a cogliere come l'esperienza abita ancora il presente. A volte affiora una carica emotiva, a volte un significato implicito, a volte il modo in cui il passato è diventato postura.

3) Il tocco che riconnette

Questa modalità sostiene un contatto diretto con ciò che, nel corpo, non è difesa né trauma, ma risorsa: una sorgente di forza che ci genera e ci mantiene in salute lungo tutto l'arco della vita. Nell'approccio biodinamico, la salute non è soltanto assenza di sintomi, ma è una forza organizzatrice, di auto-guarigione, che è sempre presente, anche quando non è immediatamente accessibile. Riconnettersi ad essa può riaccendere potenzialità rimaste immobilizzate e sostenere trasformazioni profonde, spesso silenziose: più spazio, più possibilità di stare con se stessi, con gli altri, con la vita.

UN UNICO FILO: IL CORPO SI RICONOSCE MENTRE VIENE TOCCATO

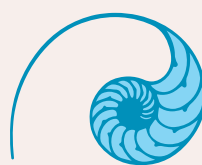
La riafferenza è un ponte tra la mia storia precoce e l'esperienza adulta, prima sono stato toccato (fuori → dentro), poi, muovendomi, genero riafferenza (dentro → fuori → dentro). In una sessione, ogni contatto si gioca su questo doppio registro: ciò che accade da fuori e ciò che il corpo sente di sé mentre accade. Come direbbe Merleau-Ponty: in questo gioco, il corpo si riconosce come toccante-toccato. Non oggetto da riparare, ma soggetto incarnato che torna a sentirsi.

LA POSTURA INTERIORE, NON UNA TECNICA: ENTRARE PIANO NELLA STANZA

Per questo il Tocco Originario non è una tecnica in più, ma è piuttosto una postura consapevole. Mi avvicino lentamente, come se entrassi in una stanza dove un neonato dorme. Porto la presenza del mio campo, nel campo e ascolto, attendo, non faccio forzature, nemmeno con l'intenzione. Riconosco i pattern di difesa non come residui da eliminare, ma come grammatica originaria. Lascio che sia il corpo a mostrarmi ciò che emerge e resto attento al mio toccare, e al fatto che il mio tocco viene a sua volta toccato dalla storia dell'altra persona.



Alla scoperta di A.CS.I.



A.CS.I.
Biodinamica
Craniosacrale

ASSOCIAZIONE CRANIOSACRALE ITALIA

A.CS.I. – Associazione CranioSacrale Italia – è un'associazione culturale a carattere nazionale, iscritta al Registro delle Persone Giuridiche. Riunisce persone che si occupano di Biodinamica Craniosacrale: operatori, docenti, studenti e sostenitori che accettano lo Statuto e aderiscono alle norme del Codice Deontologico.

Lo scopo dell'associazione è promuovere la conoscenza, lo sviluppo e la diffusione della cultura e dei principi della Biodinamica Craniosacrale, contribuendo al benessere e alla crescita dell'individuo.

A.CS.I. favorisce il confronto tra i soci e sostiene lo scambio culturale, creando occasioni di dialogo e aggiornamento continuo. Per i Soci Qualificati ha definito un iter formativo triennale con standard elevati: almeno 650 ore complessive, di cui 350 ore frontali, e richiede inoltre un aggiornamento professionale biennale. Questi criteri aiutano a sostenere la diffusione di una Biodinamica Craniosacrale di qualità e rappresentano anche una garanzia in più per l'utente nella scelta del proprio operatore di fiducia.

Per maggiori informazioni:
www.acsicraniosacrale.it

Aperte le iscrizioni
per il nuovo anno scolastico



A L M A M A T T E R S
SCUOLA PER OPERATORE OLISTICO



DIPLOMA NAZIONALE CSEN

Iscriviti in qualsiasi momento
e inizia con noi il tuo primo anno!

► **CORSI**

Massaggio ayurvedico
Massaggio thailandese
Massaggio decontratturante
Massaggio balinese
Massaggio con i bambù
Massaggio svedese
Massaggio per la gravidanza
Campane tibetane
Riflessologia plantare
Fiori di Bach
e molto altro...

► Vacanza studio
in **THAILANDIA**



Alma Matters

Via A. Stradella 5 | Milano
info@almamattersmilano.it

www.almamattersmilano.it



Il corpo che ricorda

Quando il sintomo diventa un messaggero da ascoltare

Il sistema nervoso ci parla, usando un linguaggio tutto suo. In questo articolo illuminante l'autrice, psicologa e psicoterapeuta di grande spessore, ci guida alla comprensione dei messaggi che richiedono "il nostro ascolto".

di Patrizia Pascucci

Viviamo nell'era dell'iperconnessione, eppure sperimentiamo quotidianamente una forma sottile ma pervasiva di disconnessione. Mi riferisco alla frattura tra la nostra mente razionale, che pianifica e analizza, e quel "corpo-saggio" che abita. Un corpo che ricorda, che registra, che risponde a un ritmo diverso da quello dei nostri pensieri.

Quanti di voi, anche mentre leggete queste righe, percepiscono una leggera tensione alle spalle? Una mascella serrata senza motivo apparente? Un respiro che, se ci fate caso, è più superficiale del dovuto? E su un piano più ampio: quanti convivono con quella che potremmo chiamare una "stanchezza che non dorme"? Una fatica che il sonno non placa, un'ansia slegata da ragioni evidenti, che sembra abitare più le viscere che la mente.

Questi non sono semplici "sintomi di stress", come spesso li liquidiamo frettolosamente. Sono messaggi. Sono il linguaggio più antico che possediamo: il linguaggio del sistema nervoso, che parla attraverso il corpo quando le parole non bastano, o quando la storia è troppo complessa per essere raccontata solo a livello cognitivo. Il mio lavoro di psicoterapeuta specializzata in Psicotraumatologia e Psicosomatica si colloca proprio in questo

spazio di ascolto. Mi considero una traduttrice. Il mio compito è tradurre il linguaggio del sintomo aiutando a decifrare ciò che il corpo ha trattenuto, perché possa essere finalmente rilasciato e integrato.

Oggi vi porterò in un viaggio attraverso tre discipline che sono la mia bussola: la Psicotraumatologia moderna, che ci spiega perché ci blocchiamo; la Psicosomatica, che ci insegna dove ascoltare; e Somatic Experiencing®, che ci fornisce gli strumenti su come attivare l'autoguarigione. E poiché per comprendere davvero questo approccio bisogna sperimentarlo, vi guiderò alla fine in un semplice ma potente esercizio di consapevolezza somatica.

LA PSICOTRAUMATOLOGIA MODERNA: NON L'EVENTO, MA L'ESPERIENZA BLOCCATA

Per decenni, la cultura popolare e persino parte di quella clinica hanno pensato al trauma come a un evento catastrofico, eclatante, raro. La guerra, l'incidente grave, la violenza fisica. Oggi la scienza ci offre una visione radicalmente diversa: il trauma non è ciò che ti è accaduto. Il trauma è ciò che, dentro di te, non ha potuto trovare

un completamento.

Immaginate il sistema nervoso come un sofisticato sistema di allarme e sopravvivenza. Di fronte a una minaccia percepita (che può essere fisica, emotiva, relazionale), esso attiva una risposta fisiologica automatica: di connessione sociale, di lotta o fuga oppure, se queste non sono possibili, di immobilizzazione (freeze). È un meccanismo perfetto, ereditato dai nostri antenati, per preservare la vita.

Il problema sorge quando questa risposta di sopravvivenza, per varie ragioni, non può svolgersi fino in fondo. Forse eravamo bambini e non potevamo sottrarci a quella minaccia. Forse ci hanno detto di "non fare storie" e abbiamo represso la rabbia (lotta bloccata). Forse ci siamo sentiti sopraffatti senza via d'uscita. In quei casi, l'enorme energia neurofisiologica mobilitata per affrontare la minaccia rimane "congelata" nel sistema. È come se un interruttore biologico si fosse acceso e non sapesse più come spegnersi.

E spesso ciò che ha innescato il nostro funzionamento "d'emergenza" non è nemmeno un evento preciso, eclatante, ma l'esposizione a modalità relazionali che hanno minato profondamente il nostro senso di sicurezza personale (es: mancanza reiterata di connessione emotiva, umiliazioni, svalutazioni, ecc.).

A partire da queste esperienze, il nostro sistema nervoso autonomo – la centrale operativa inconscia che regola molte funzioni tra cui battito cardiaco, respiro, digestione – inizia a funzionare con una lente distorta. La sua "neurocezione", cioè la capacità inconscia di scandagliare l'ambiente per sicurezza o pericolo, rimane tarata sull'allarme. Comincia a leggere il presente con le mappe del passato. Un tono di voce, una certa espressione facciale, una situazione vagamente simile possono innescare risposte sproporzionate: battiti accelerati, respiro corto, muscoli tesi, mente svuotata o in over-thinking.

Non stiamo più reagendo a ciò che sta accadendo ora. Stiamo riproponendo, a livello fisiologico, una risposta antica, bloccata. Questo è il cuore della psicotraumatologia moderna: spostare l'attenzione dall'evento in sé alla risposta fisiologica che è rimasta intrappolata nel tempo.

LA TEORIA POLIVAGALE: IL REGISTA INVISIBILE DELLA NOSTRA VITA

Per capire come si manifesta questo blocco, dobbiamo conoscere l'architetto principale: il nostro sistema nervoso autonomo. Stephen Porges, con la sua Teoria Polivagale, ci ha fornito la mappa di questo "regista interiore". Porges ci spiega che non abbiamo un semplice interruttore "attivo/inattivo", ma un sistema gerarchico e sofisticato governato dal nervo vago, che si è evoluto in tre circuiti distinti, che si attivano in modo gerarchico:

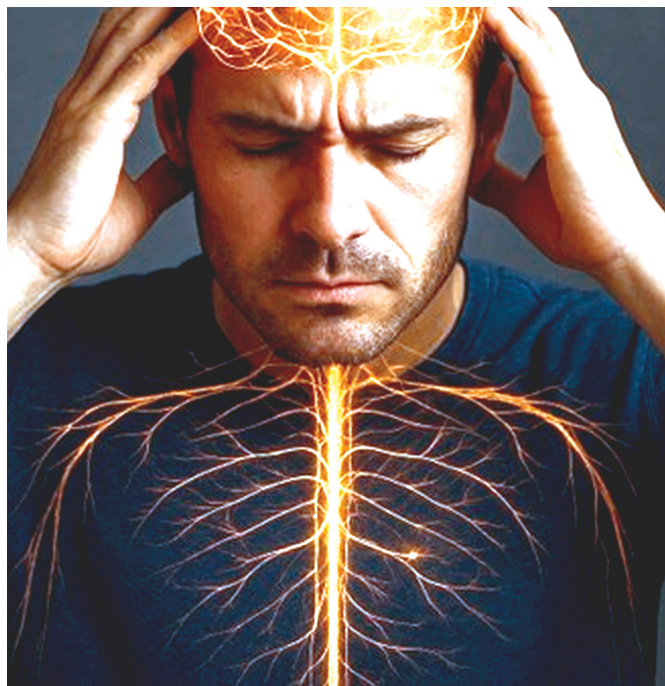
1. Il Sistema Ventrale Vagale: è la zona della sicurezza sociale e della connessione. Quando questo sistema è al comando, ci sentiamo calmi, al sicuro, aperti alla relazione. Possiamo ascoltare, imparare, giocare, essere cre-

ativi. Respiriamo profondamente, il nostro cuore batte con un ritmo regolare e c'è coerenza nel nostro sistema. È lo stato in cui la guarigione e l'apprendimento sono possibili.

2. Il Sistema Simpatico: è il sistema della mobilitazione e dell'azione. Si attiva quando percepiamo una sfida o una minaccia. Battito cardiaco e respiro accelerano, i muscoli si tendono, la mente si focalizza. È l'energia sana per affrontare un esame, una prestazione sportiva, una discussione importante. È la risposta di lotta o fuga. Il problema non è questo stato in sé, ma il rimanervi bloccati. Quando il sistema simpatico è cronicamente iperattivo, viviamo in uno stato di iper-allerta, ansia generalizzata, agitazione, insonnia.

3. Il Sistema Dorsale Vagale: è il sistema di difesa estrema. Se la minaccia è travolgente e non c'è via d'uscita (né lotta né fuga sono possibili), il sistema fa l'ultima mossa per salvarci: ci spegne. Attiva l'immobilizzazione, il collasso, la dissociazione. È uno stato di conservazione dell'energia, simile a uno svenimento controllato. È la risposta del "fare il morto". Rimanere cronicamente in questo stato si manifesta come uno stato di mancanza di energia paralizzante, stanchezza cronica, dissociazione, sensazione di essere "spenti" o "anestetizzati".

Una persona che ha vissuto un'esperienza traumatica spesso oscilla in modo dis-regolato tra questi stati: un'improvvisa esplosione di ansia (simpatico iperattivo) seguita da un crollo di energia e speranza (dorsale vagale). Il lavoro terapeutico, in questa prospettiva, diventa un lavoro di ri-regolazione: aiutare il sistema nervoso a ri-tarare il suo radar della sicurezza (neurocezione), a uscire dai loop di sopravvivenza e a ripristinare l'accesso stabile allo stato di calma e connessione del sistema ventrale vagale.



LA PSICOSOMATICA: IL CORPO CHE GRIDA LA SUA VERITÀ

La psicosomatica smette di vedere il sintomo come un nemico da sopprimere con un farmaco (sebbene in alcuni casi i farmaci siano utili e necessari) e lo accoglie come un messaggero da decifrare. Un sintomo psicosomatico non è "tutto nella tua testa". È una verità biologica.

Un dolore lombare cronico non è solo un problema muscolare. Potrebbe essere il peso di una responsabilità non scelta che grava sulle "spalle" a livello simbolico.

Un disturbo digestivo ricorrente potrebbe parlare di qualcosa che, nella propria vita, "non si riesce a digerire".

Un attacco di panico con tachicardia e respiro affannoso è spesso il grido disperato di un sistema nervoso simpatico bloccato in uno stato di fuga senza meta.

L'insonnia può essere un sistema iper-vigile che si rifiuta di "abbassare la guardia" e abbandonarsi al riposo.

Il corpo è il palcoscenico su cui si rappresenta il dramma interiore. Registra tutto: le emozioni non espresse, i confini violati, i "no" mai detti, le paure inconfessabili.

La nostra storia biografica, attraverso il filtro del sistema nervoso, si iscrive nella nostra biologia. Ignorare il messaggio del corpo significa sparare al messaggero, mentre il castello continua a bruciare.

SOMATIC EXPERIENCING® - L'ARTE DELLA RIPARAZIONE GENTILE

Come si ripara, allora, un sistema nervoso iper-allertato o congelato? Come si decifra il messaggio del sintomo senza essere sopraffatti dal suo contenuto? Il metodo di

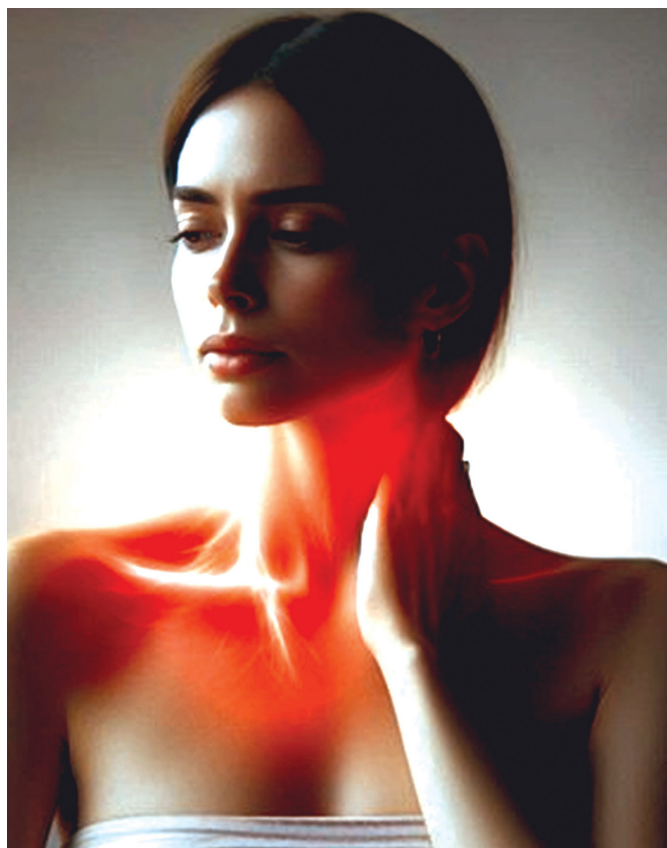


Somatic Experiencing® (S.E.), sviluppato dal dottor Peter Levine osservando gli animali in natura, fornisce la risposta pratica.

Gli animali, dopo una situazione di pericolo (ad esempio una fuga da un predatore), spesso tremano, respirano profondamente, si scrollano. Stanno scaricando l'enorme energia fisiologica mobilitata per la sopravvivenza, ripristinando l'equilibrio. Noi umani, con la nostra corteccia prefrontale così sviluppata, abbiamo "imparato" a inibire queste risposte di scarica ("Non tremare!", "Non piangere!", "Controllati!"), lasciando l'energia congelata nel sistema.

S.E. lavora per sbloccare delicatamente questa energia e completare, in sicurezza, le risposte motorie interrotte. Lo fa attraverso principi fondamentali:

- si lavora con "piccolissime dosi" di sensazione o ricordo. Non si rivive il trauma, si sfiora solo il bordo della sensazione ad esso collegata, restando sempre all'interno della "finestra di tolleranza", cioè nella zona in cui possiamo sentire senza essere sopraffatti.
- Si impara ad oscillare consapevolmente tra una sensazione corporea difficile (anche solo un lieve disagio) e una risorsa. Una risorsa è qualsiasi cosa nel presente che ci dia un senso di sostegno, sicurezza o piacere: il contatto con la sedia, il peso dei piedi a terra, il ricordo di una persona cara, la vista di un albero fuori dalla finestra. Questo movimento insegna al sistema nervoso che non deve rimanere bloccato nella sensazione difficile, che può muoversi, che c'è una via d'uscita.
- Il completamento delle risposte motorie: in un contesto sicuro e con dosi minime, si aiuta la persona a "completare" i movimenti bloccati. Non significa reagire fisicamente contro qualcuno, ma permettere a un micro-movimento di lotta (ad esempio, una lieve contrazione del braccio) o di fuga (una leggera



Instillare una risorsa somatica

Ora vi invito a sperimentare in prima persona, in modo semplice e sicuro, uno dei fondamenti di questo approccio: la creazione di una risorsa somatica. Questo non è un esercizio di terapia, ma di consapevolezza. Potete interrompervi in qualsiasi momento e tornare semplicemente a osservare il vostro respiro.

Trovate una posizione comoda, seduti con i piedi ben appoggiati a terra. Lasciate che gli occhi si chiudano dolcemente o si posino su un punto morbido davanti a voi.

Fase 1 - Radicamento:

Portate lentamente l'attenzione al vostro respiro. Non c'è bisogno di cambiarlo, solo di notarlo. Notate l'aria fresca che entra dalle narici, e l'aria leggermente più calda che esce. Ora, spostate l'attenzione al punto di contatto tra il vostro corpo e la sedia o il pavimento. Sentite il peso del corpo che viene sostenuto. Sentite i piedi che toccano il suolo. Permettetevi di sentire il sostegno della gravità e dell'oggetto che vi sostiene.

Fase 2 - Ricerca di una sensazione neutra o piacevole:

Iniziate a esplorare scansionando il corpo, con una curiosità gentile. Stiamo cercando una zona, anche piccolissima, che in questo momento si senta neutra, rilassata o addirittura piacevole. Potrebbe essere:

- La sensazione delle mani che si toccano tra loro o che riposano sulle gambe.
- Una zona di calore sul petto o sulla pancia.
- La freschezza dell'aria sul viso.
- La morbidezza di un maglione sulla pelle.
- La sensazione di leggerezza nelle palpebre.

Non deve essere una sensazione forte. Anche una piccola area di calma o indifferenza va benissimo. Se non trovate nulla, va bene lo stesso. Tornate semplicemente al senso di sostegno della sedia.

Fase 3 - Amplificazione della risorsa:

Una volta individuata questa zona, portatevi l'attenzione. Esplorate le sue qualità sensoriali:

- Ha una temperatura? È calda, fresca, neutra?

spinta dei piedi a terra) di essere sentito e rilasciato. Si restituisce al corpo la sensazione di avere un'opzione, una scelta, un potere d'azione.

- Ha una consistenza? È morbida, densa, fluida?
- Ha una forma? È circolare, diffusa, puntiforme?
- Ha un movimento? È statica, pulsante leggermente?

Ora, provate ad "amplificare leggermente" questa sensazione. Immaginate che possa espandersi di un millimetro, o che la sua qualità piacevole possa intensificarsi dell'1%. Non forzate. È come sintonizzare delicatamente la frequenza di una radio. Notate cosa succede. Forse il respiro diventa un po' più profondo. Forse una piccola tensione nelle spalle si ammorbidisce. Forse non succede nulla, e va benissimo così. L'intento è solo quello di notare e giocare con la sensazione.

Fase 4 - Pendolazione:

Ora, spostate l'attenzione per un attimo su un'altra parte del corpo, magari una zona neutra come un ginocchio o un gomito. Poi, tornate dolcemente alla vostra "risorsa", alla sensazione piacevole o neutra. Avanti e indietro, due o tre volte. Questo movimento è una micro-pendolazione. State mostrando al vostro sistema nervoso che potete lasciare uno stato piacevole e ritornarci, che avete un "posto sicuro" interno a cui fare ritorno.

Fase 5 - Ritorno:

Riportate lentamente l'attenzione alla stanza. Sentite nuovamente il contatto completo con la sedia, i piedi sul pavimento. Muovete delicatamente dita delle mani e dei piedi. Quando vi sentite pronti, riaprite gli occhi.

Cosa avete appena fatto?

Avete praticato due abilità fondamentali:

1. Spostare l'attenzione dall'ansia del futuro (o dal disagio) alla sicurezza del presente (il corpo qui e ora).
2. "Instillare" o rafforzare intenzionalmente una sensazione interna di sostegno o piacere.

In terapia, partiamo sempre da qui, dal costruire un "container" sicuro di risorse, prima di avvicinarci a qualsiasi materiale difficile. È la base per ogni successivo passo di esplorazione e guarigione.

sona a re-imparare la lingua dimenticata del proprio corpo. Significa trasformare un dolore cronico, un attacco di panico, una stanchezza paralizzante da nemici impercettibili a messaggeri comprensibili. Significa passare da una vita governata dalle reazioni automatiche del passato a una vita in cui si può rispondere, con scelta e presenza, alle sfide del presente.

Il corpo ricorda, è vero. Ma, nella giusta condizione di sicurezza e ascolto, il corpo sa anche come guarire. Il compito della terapia è semplicemente quello di creare le condizioni affinché questa saggezza innata possa emergere e compiere il suo lavoro.

CONCLUSIONE: DAL SINTOMO ALL'ASCOLTO

Il percorso che vi ho illustrato non è una scorciatoia, ma una strada rispettosa. Rispetta i tempi del corpo, che non sono i tempi della mente. Rispetta la saggezza del sintomo, che non è un errore da correggere ma una strategia di sopravvivenza da onorare e, infine, da trasformare.

Lavorare in questo modo significa accompagnare la per-



Bagni di Gong

Connessione con i suoni dell'Universo

Molto richiesto dal pubblico che frequenta i centri olistici, il bagno di Gong rappresenta un'esperienza di sicuro impatto e indiscutibile efficacia. E di Gong ce ne sono davvero tanti, tra qui quelli Planetari.

di Marco Santini

Quando parliamo di Gong, e più nello specifico di bagno di Gong, possiamo trovare tante informazioni al riguardo, alcune molto chiare, altre più confuse, frutto della lunghissima storia di questi strumenti e del loro utilizzo più vario. Se cerchiamo semplicemente la definizione alla parola Gong, troveremo "Strumento musicale a percussione costituito da un disco concavo di bronzo con il bordo ripiegato, di grandezza varia, che si tiene sospeso su uno speciale supporto e che viene percosso con una mazza di legno avente l'estremità ricoperta di feltro o di sughero. Originario dei paesi del sud est asiatico, da dove fu importato in Cina agli inizi del 6° secolo d. C., è di largo impiego nella musica sacra e profana, nelle cerimonie magiche e per trasmettere messaggi". In questa definizione propria del dizionario, possiamo già trovare tante informazioni interessanti. Come prima

cosa stiamo parlando di strumenti musicali con una storia molto antica, di cui nel tempo se ne possono trovare le tracce negli usi più diversi, dalla pratica ed esecuzione musicale semplice (da Debussy ai Pink Floyd), in pratiche religiose, per atti comunicativo-espressivi, fino ai giorni nostri nelle esperienze all'interno del mondo olistico. Proprio questo tipo di uso ci permette di parlare dell'ormai oggi ben diffuso Bagno di Gong.

MA IN COSA CONSISTE QUESTA PRATICA?

Facciamo qualche passo indietro, intorno agli anni Ottanta del secolo scorso, quando Don Correaux (Grande Gong Master) inizia a divulgare in maniera decisiva questo tipo di pratica, con l'intento di far conoscere i benefici dell'esperienza e il cambiamento che può portare con sé.

Durante l'esperienza del bagno di Gong la persona si immerge completamente (ecco il termine "bagno" inteso come immersione) nella densità prodotta da questi strumenti, e durante l'esperienza viene supportata, stimolata ed accompagnata su più punti di vista: uno sicuramente legato all'ascolto di suoni "nuovi", o per meglio dire a cui non siamo più abituati, quindi un ascolto profondo, attento e più sottile rispetto a quello che quotidianamente siamo soliti mantenere; un secondo aspetto legato al corpo, alla fisicità di ogni partecipante che apre le porte alla vibrazione che lavora nella direzione del riequilibrio e del benessere; ancora un aspetto importante legato all'intenzione che ogni partecipante semplicemente decidendo di avvicinarsi a questa esperienza porta in superficie, quindi permettendo un lavoro sulla parte mentale, intuitiva e contemplativa.

Secondo Rudolf Steiner non è possibile pensare all'essere umano se non in termini musicali; questo ci permette di esplorare una dimensione che appartiene all'individuo fin dalla sua creazione, quella natura vibrazionale che è propria della vita e della vitalità.

Se riconosciamo una vibrazione nel suono, dimostrato dalla sua stessa natura, una vibrazione nel gesto e nell'intenzione, ecco che l'atto sonoro si riveste di un'unicità che diventa il suo tratto distintivo. Abbandoniamo la dimensione estetico-musicale per addentrarci in un territorio antico di suoni arcaici e primitivi, semplici e carichi di energia. Nella semplicità del suono troviamo la sua complessità, come nella semplicità del bagno di Gong troviamo l'occasione di ritrovarsi, di riscoprirsi esseri musicali (ri)sonanti.

UN'ESPERIENZA DAI MILLE RISVOLTI

Proprio la contemplazione gioca un ruolo fondamentale durante l'esperienza del bagno di Gong: la persona che riceve ed accoglie i suoni e le vibrazioni del gong (solitamente distesi in un ambiente comodo e silenzioso) vive l'esperienza dinamica dell'inazione, di una percezione del tempo nuova, di una riformulazione di pensieri e convinzioni ancora diverse, nell'accettazione per andare a cercare-riconoscere-trovare vissuti emotivi sepolti nella storia di ognuno. Questa vera esperienza di immersione nel suono e nella natura vibrazionale di ogni individuo, rende unica ed irripetibile la pratica del bagno di Gong; vivere la stessa esperienza a distanza di poche ore o alcuni giorni permetterà di esplorare ogni volta paesaggi inediti e tutti da scoprire.

L'ascolto profondo, *deep listening* come lo definirebbe Pauline Oliveros, durante l'esperienza del bagno di Gong porta la persona a sperimentare una modalità di apprendimento sonoro in continua espansione, verso la vastità e la complessità dei dettagli, delle immagini o suggestioni suggerite, in una traiettoria che dall'esterno torna all'interno di ognuno.

GONG DI DIVERSO TIPO

Tante tipologie di Gong per altrettante diverse modalità di impiego, diverse grandezze e ricchezza sonora; nello



Come si partecipa ad un bagno di Gong

Solitamente viene consigliato di raggiungere il posto destinato alla pratica con qualche minuto di anticipo per potersi preparare con calma, senza la fretta del quotidiano. Abiti comodi, tappetino (tipo quello da yoga), cuscino e copertina e una bottiglia di acqua che beneficia delle vibrazioni ricevute.

Solitamente si resta sdraiati con i piedi rivolti verso i Gong che possono essere posizionati al centro della stanza o alle estremità a seconda del numero dei partecipanti e dell'effetto voluto; la persona è libera di muoversi, cambiare posizione, restare seduta, fare tutto quello che il corpo gli suggerisce di fare (sempre nel rispetto degli altri partecipanti).

specifico andiamo a conoscerne una tipologia ben precisa: i Gong Planetari.

Dobbiamo al famoso matematico Hans Cousto la nascita di questi strumenti, e al suo studio su "l'ottava cosmica". Questo ha dato il via alla creazione di strumenti musicali che permettessero di riprodurre i suoni appartenenti alla storia del nostro Universo: i Gong Planetari sono Gong sinfonici intonati alle frequenze che i pianeti, e altri corpi celesti del nostro sistema solare, producono durante il loro moto di rotazione e rivoluzione nell'Universo. Questo permette di avere a disposizione, a livello udibile, i suoni che appartengono a quell'Universo di cui noi stessi facciamo parte, ma che, causa la velocità e il caos di una vita frenetica, non siamo più in grado di ascoltare.

La grande opportunità di vivere l'esperienza del bagno di Gong quindi non è solamente un'esperienza acustica di incontro con suoni antichi e primordiali, ma anche la possibilità di immergersi nuovamente in un paesaggio sonoro a noi già familiare; da qui, una volta ritrovato il nostro posto nell'universo, partire nella direzione dell'intuizione, della contemplazione, della riscoperta di un benessere fisico e mentale.

Gong di diversa grandezza per un lavoro diversificato sulla persona: dai più grandi dedicati al lavoro sul corpo, con frequenze più basse che vanno a stimolare struttura ossea, tendinea e muscolare; diminuendo gradualmente nelle dimensioni saliamo su quello che è l'effetto sul



Come è strutturato il bagno di Gong

Per come è stato pensato, in base al nostro approccio tecnico ed esperienziale, l'intera durata dell'evento (in totale circa un'ora e mezza) viene così suddivisa:

- Presentazione iniziale della pratica e degli strumenti che andremo a suonare. In questa fase, se la serata porta con sé un tema ben preciso, ci soffermiamo alcuni minuti per contestualizzare quello che andremo a fare e la direzione che potrebbe prendere la pratica.
- Preparazione al bagno di Gong con un breve ma molto importante esercizio di centratura attraverso una respirazione guidata. Questo momento viene accompagnato dal suono delle campane tibetane, che permettono di affacciarsi sulla soglia di quella che sarà la pratica vibrazionale.
- Parte dedicata esclusivamente al suono dei Gong Planetari, della durata di circa cinquanta minuti. Il numero dei gong utilizzati durante l'esperienza varia a seconda dello spazio che ci ospita, il tema della serata, il numero dei partecipanti. Solitamente il numero può variare da un minimo di sei gong per spazi piccoli, fino all'utilizzo del set completo di diciassette Gong Planetari in spazi più grandi.
- Importante fase di rientro dall'esperienza sonora, durante la quale il partecipante viene invitato a mantenere lo stato di ascolto sottile e massima accoglienza per non interrompere il processo che si è attivato durante il bagno di Gong. La particolarità delle esperienze sonore-vibrazionali viene in questa fase ben enfatizzata: al termine della parte sonora (strettamente legata all'ascolto) inizia una seconda fase successiva al bagno di Gong, legata esclusivamente alla vibrazione che continua il suo lavoro sulla persona nelle ore e nei giorni successivi (tre/quattro giorni). La persona ha la possibilità di restare in ascolto profondo di se stessa per raccogliere i risultati in termini di intuizione, contemplazione e intuito.
- Condivisione e conclusione dell'esperienza. L'importante ultima parte di condivisione permette di fermare l'esperienza con una semplice parola, oppure con una domanda o un breve racconto di ciò che si è appena vissuto. Questo, in alcuni casi, rappresenta un aiuto per tutto il gruppo che ascolta, accoglie e può trarne spunto per le proprie varie riflessioni.

partecipante, parte alta del corpo, fino ai più piccoli, dedicati alla parte più emotiva e mentale.

QUANDO L'ASCOLTO REGALA BENESSERE

Ogni volta l'esperienza del bagno di Gong inizia molte ore precedenti all'evento, durante il momento della scelta dei Gong, la loro disposizione nello spazio destinato all'evento, la cura dei dettagli, l'accoglienza per ogni partecipante. Proprio il gruppo che andrà a vivere l'esperienza diventa fondamentale per ciò che porterà e deciderà di mettere in condivisione nel semplice silenzio di inizio e fine pratica: ogni persona vive sul proprio corpo fisico e nella sua natura più sottile l'opportunità di ascoltarsi profondamente e di cogliere quelli che saranno i suggerimenti raccolti, al fine di poter aggiungere un nuovo piccolo tassello alla storia di crescita personale più intima.

Dato interessante e curioso possiamo trovarlo nelle domande, condivisioni finali, dove ogni persona sperimenta effetti e stimolazioni diverse gli uni dagli altri, proprio a sottolineare come ogni individuo rappresenti una storia unica e irripetibile, e ciò che si mette in movimento durante il bagno di Gong è altrettanto unico e irripetibile, intimo e personale. Nel piacere e nel benessere, a volte con forti sensazioni di euforia e attivazione motoria, troviamo il sostentamento e la sollecitazione all'azione, al divenire, al fare consapevolmente; nella difficoltà e nel disagio, magari con suoni più difficili da comprendere ed accettare, troviamo l'indicazione a prestare ancora maggiore attenzione e non, come spesso facciamo di fronte alla difficoltà, girare lo sguardo da un'altra parte. In un aspetto o nell'altro la persona che vive l'esperienza del bagno di Gong può tornare a casa con tante domande (e non risposte confezionate) a cui voler trovare un significato.

UN UNICO FLUSSO VIVENTE

Ogni esperienza di bagno di Gong rappresenta per noi l'occasione per poter vivere qualcosa di intimo e profondo; esprimiamo ogni volta un sentimento di sincera gratitudine per tutte le persone che partecipando rendono possibile tutto questo.

Ci sentiamo fortunati di poter incontrare e conoscere tante persone, che come noi, sono in cammino per scoprire ogni volta qualcosa di nuovo e prezioso.

Suoniamo allo stesso modo per ogni partecipante, ma ognuno vivrà il proprio bagno di Gong; la sommatoria di tutte queste piccole esperienze danno vita all'energia del gruppo, che si muove come un unico flusso vivente, pronto ad andare avanti, alla scoperta del proprio cammino.



Due parole su di noi

Siamo Marco e Alessio, operatori olistici specializzati in tecniche sonoro-vibrazionali e Gong Planetari, e abbiamo dato vita a questa idea che prende il nome di Terzo Suono. Perché proprio questo nome?! C'è una piccola storia legata alla scelta di questo nome.

All'inizio del XVIII secolo il musicista e compositore Giuseppe Tartini porta alla luce l'importante fenomeno acustico di differenza tra due frequenze che danno vita ad un nuovo suono, detto anche "fantasma", ovvero il Terzo suono. Questa teoria acustica è stato un importante suggerimento per noi, che viviamo durante l'esperienza del bagno di Gong lo stesso fenomeno: a due suoni, a due intenzioni (quelle dei suonatori Marco e Alessio) se ne va a creare immediatamente un terzo, quello del gruppo dei partecipanti presenti durante l'esperienza; questo rende possibile un incontro di storie e vissuti emotivi unico e irripetibile.





Ki Mei Dō

Molto più di un semplice massaggio

Il Ki Mei Dō è un'esperienza che coinvolge tatto, calore, respiro e presenza, offrendo uno spazio in cui rallentare e ritrovare una sensazione di benessere profondo.

di Pierluigi Duina

Il nome Ki Mei Dō racchiude il significato profondo del metodo e ne esprime la visione. Nella tradizione orientale, Ki (o Qi) indica l'energia vitale, ciò che anima ogni essere vivente e ne sostiene l'equilibrio. Mei significa luminoso, chiaro, splendente. Dō, infine, è la via, il cammino. Ki Mei Dō può quindi essere tradotto come "la via dell'energia luminosa". Un'espressione che richiama l'idea di un'energia che non è forzata né aggressiva, ma presente, naturale, vitale, capace di portare chiarezza, calma e benessere.

Il riferimento alla "via" sottolinea che Ki Mei Dō non è solo una tecnica di massaggio, ma un percorso esperienziale: un cammino fatto di ascolto, sensibilità e contatto consapevole, che si sviluppa nel tempo e accompagna la persona verso una maggiore armonia.

UN'ESPERIENZA DI BENESSERE A TUTTO TONDO

C'è un momento, nella vita di molte persone, in cui nasce il desiderio di fermarsi. Non per smettere di fare, ma per tornare a sentire. Sentire il corpo, il respiro, le tensioni che si accumulano giorno dopo giorno. È spesso da qui che nasce l'interesse per il massaggio: non come tecnica spettacolare, ma come gesto semplice e profondo di cura. Ki Mei Dō si inserisce in questa ricerca. È un metodo di massaggio pensato per favorire rilassamento, presenza e benessere globale, accessibile anche a chi non ha alcuna esperienza precedente. Un approccio che mette al centro la persona, il contatto e la qualità del tocco.

UN MASSAGGIO CHE PARTE DALL'ASCOLTO

Nel Ki Mei Dō il corpo viene avvicinato con rispetto e gradualità. Il trattamento si sviluppa attraverso tecniche di massaggio dolci e profonde, movimenti lenti e continui che aiutano a sciogliere le tensioni e a favorire un rilassamento naturale.

Accanto al massaggio manuale, vengono utilizzati anche:

- *punti di digitopressione*, applicati in modo semplice e non invasivo;
- *panni caldi*, che avvolgono il corpo e favoriscono il rilascio delle tensioni;
- *pietre calde*, utilizzate per trasmettere calore e creare una sensazione di accoglienza e sicurezza;
- *oli essenziali*, scelti per accompagnare l'esperienza sensoriale e rendere il trattamento ancora più avvolgente.

Tutti questi elementi vengono integrati con attenzione, senza forzature, seguendo il ritmo e le esigenze della persona che riceve il trattamento.

UN DIALOGO ATTRAVERSO IL TOCCO

La tecnica del Ki Mei Dō si fonda su un principio semplice ma profondo: il corpo risponde quando viene ascoltato. Per questo il massaggio non è mai invasivo, né standardizzato, ma si sviluppa come un dialogo silenzioso tra chi pratica e chi riceve.

Il trattamento combina in modo armonico diversi elementi, che insieme creano un'esperienza di benessere

completa e avvolgente.

Il massaggio manuale utilizza movimenti lenti, continui e fluidi. Le mani lavorano con presenza, seguendo il ritmo naturale del respiro e adattandosi alle tensioni del corpo. Non c'è fretta, non c'è forza: ogni gesto è pensato per favorire il rilassamento e accompagnare la persona verso uno stato di maggiore quiete.

Accanto al massaggio, nel Ki Mei Dō trovano spazio anche punti di pressione, ispirati alla tradizione della digitopressione. Queste pressioni vengono applicate in modo dolce e sostenuto su specifiche aree del corpo, con l'obiettivo di stimolare il rilascio delle tensioni e favorire una sensazione di equilibrio e centratura. Anche qui, l'ascolto è fondamentale: la pressione non è mai uguale per tutti, ma si adatta alla sensibilità della persona.

Un altro elemento caratteristico è l'uso del calore, introdotto attraverso panni caldi e pietre calde.

I panni caldi vengono appoggiati sul corpo per creare una sensazione immediata di accoglienza e protezione. Il calore aiuta i muscoli a distendersi e favorisce un profondo senso di rilassamento.

Le pietre calde, utilizzate con attenzione e gradualità, amplificano questa esperienza. Il loro contatto trasmette un calore stabile e avvolgente, che molte persone descrivono come rassicurante e riequilibrante. Nel Ki Mei Dō le pietre non sono mai protagoniste assolute, ma strumenti al servizio del trattamento, integrati con sensibilità nel flusso del massaggio.

A completare l'esperienza, l'uso degli oli essenziali, scelti per le loro qualità aromatiche e sensoriali. Il profumo degli oli accompagna il trattamento e contribuisce a creare un ambiente favorevole al rilassamento, stimolando i sensi in modo delicato e naturale.

UN'ESPERIENZA SENSORIALE, PRIMA CHE TECNICA

Ki Mei Dō non è un insieme di manovre da eseguire in modo meccanico. È piuttosto un'esperienza sensoriale completa, in cui il calore, il profumo degli oli, il contatto delle mani e la lentezza dei gesti aiutano a creare uno spazio di profondo rilassamento.

Chi riceve il massaggio spesso descrive una sensazione di:

- maggiore presenza nel corpo,
- calma mentale,
- distensione generale,
- benessere che continua anche dopo il trattamento.

UN TEMPO LENTO, LONTANO DALLE SCORCIATOIE

In un'epoca in cui spesso si promettono risultati rapidi e corsi intensivi di pochi giorni, Ki Mei Dō propone un'altra strada: quella del tempo giusto. Ki Mei Dō non promette miracoli.

Propone qualcosa di più essenziale: un'esperienza di contatto e ascolto, attraverso il tocco, il calore e la presenza.



Quando il percorso personale diventa qualcosa di più

Per alcune persone Ki Mei Dō resta un'esperienza preziosa da vivere per sé. Per altre, nel tempo, può nascere il desiderio di approfondire, di studiare con maggiore continuità e di trasformare quella passione in un percorso formativo più strutturato. Il metodo è infatti inserito in un cammino progressivo che, per chi lo desidera, può accompagnare gradualmente verso una possibile professionalità nel settore del benessere, sempre nel rispetto dei tempi individuali.

È possibile avvicinarsi al metodo partecipando a un corso introduttivo di base (Primo Livello), strutturato in quattro incontri, rivolto a chi desidera conoscere il massaggio in modo graduale e rispettoso, per interesse personale o culturale.

Per chi lo desidera, il percorso può essere successivamente approfondito, fino a diventare una vera e propria formazione nel settore del benessere.

Il metodo è proposto dal Body Mind Center®, Ente di Formazione in Discipline Bio Naturali iscritto al Registro delle DBN Regione Lombardia.

Informazioni su date, contenuti e modalità di partecipazione:

www.bodymindcenter.it

oppure scrivendo a info@bodymindcenter.it



Educazione alla gioia

Un atto di resistenza ontologica nell'epoca della connessione disconnessa

Non stiamo attraversando un periodo facile, inutile negarlo. Immersi in un disagio esistenziale che ci spinge sempre più verso mondi artefatti, stiamo perdendo di vista la nostra essenza più vera. Ma siamo ancora in tempo per riappropriarci con passione della nostra vita.

di Christian Airoidi

Come abbiamo fatto a dimenticarci l'arte della gioia? Nella società contemporanea caratterizzata da quella che potremmo definire una iper-connessione tecnologica accompagnata da una profonda disconnessione esistenziale, si consuma un paradosso epistemico di rilevanza antropologica fondamentale. La nostra epoca, dominata dalla trionfante narrativa del controllo, dell'ottimizzazione e della misurabilità performativa, si rivela però incapace di fornire risposte adeguate alla domanda più elementare: come si può vivere una vita che valga la pena di essere vissuta? Il disagio esistenziale che permea il nostro tempo manifestato in forme cliniche come l'ansia generalizzata, la depressione, l'apatia, ma anche in fenomeni sociali più ampi come la crisi del senso, l'atomizzazione relazionale e l'erosione della fiducia collettiva non è riducibile a mero problema tecnico da risolvere.

Questo disagio rappresenta una sfida che travalica i con-

fini delle discipline specialistiche e chiama in causa la totalità dell'esperienza umana. Il rischio, oggi più che mai attuale, è quello di una progressiva medicalizzazione della condizione umana e di una parallela riduzione economicistica del benessere: la persona viene progressivamente interpretata come un insieme di funzioni da ottimizzare, di prestazioni da misurare, di deficit da correggere secondo protocolli standardizzati.

MARGINI DI MANOVRA ESISTENZIALE

Questa duplice riduzione opera una violenza simbolica che investe la sfera ontologica: viene negata, o quantomeno marginalizzata, la dimensione fondamentale dell'essere umano come ente narrativo, desiderante e significatore, come essere capace di trascendenza, di ricerca di senso, di relazione autentica. È precisamente in questo iato tra l'abbondanza tecnica e la povertà esistenziale che si inserisce, con forza quasi sovversiva,

il progetto di un'educazione alla gioia come pratica filosofica per il nostro tempo.

Non si tratta di un banale invito al pensiero positivo, né di una forma edulcorata di spiritualità consolatoria. Al contrario, si configura come una pratica filosofica rigorosa, un esercizio di libertà ontologica che nasce dalla presa di coscienza di una verità fondamentale: anche nella costrizione delle strutture sociali, economiche e psicologiche del tardo capitalismo, persiste un margine di manovra esistenziale. La gioia, in questo contesto storico preciso, non è l'opposto del dolore o della difficoltà, ma la loro trasfigurazione semantica, il gesto attraverso cui il soggetto riconquista la propria posizione di centro attivo di significazione in un mondo che tende a ridurlo a terminale passivo di stimoli e a produttore/consumatore di merci simboliche.

LE BASI FILOSOFICHE DELLA GIOIA

La filosofia spinoziana rappresenta il fulcro di qualsiasi discorso serio sulla gioia come categoria ontologica. Nell'*Ethica*, la *laetitia* viene definita come uno degli affetti attraverso i quali la potenza di agire del corpo viene aumentata o favorita. Questa definizione rivoluzionaria compie uno spostamento decisivo: la gioia non è un semplice stato psicologico, ma aggiunge un nuovo livello dell'Essere.

Nella nostra "Società della stanchezza" (vedi l'omonimo saggio di Byung-Chul Han), caratterizzata dall'imperativo dell'auto-prestazione illimitata, la *potentia agendi* viene sistematicamente catturata e finalizzata alla produzione di valore economico o sociale. L'individuo è chiamato a essere "imprenditore di sé stesso" in un contesto che però erode progressivamente le condizioni stesse della sua capacità di agire autenticamente. La pratica della gioia, in questa cornice, diventa letteralmente un atto di rifondazione della conoscenza dell'essere attraverso un'analisi profonda dei concetti fondamentali di esistenza, identità e verità, spesso tramite la reinterpretazione del linguaggio.

Ogni momento di autentica gioia, per quanto frammentario o effimero, segnala una riconquista, anche se parziale e temporanea, della potenza di esistere secondo modalità non completamente determinate dalle logiche performative dominanti. Non è una fuga dalla realtà sociale, ma un modo diverso di abitarla: non più come pura passività produttiva o consumistica, ma come campo di possibilità esistenziali da esplorare e coltivare.

RIPRENDIAMOCI IL NOSTRO SLANCIO VITALE

L'*élan vital* offre un'ulteriore prospettiva per il nostro tempo... Quell'impulso creatore che percorre la vita, superando ostacoli, aprendo nuove strade, inventando soluzioni inedite. Le strutture sociali, economiche e culturali del contemporaneo possono essere lette come forme cristallizzate che tendono a irrigidire questo slancio, a incanalarlo in percorsi predeterminati, a ridurlo a pura ripetizione di pattern prestabiliti.

La gioia, nell'ottica bergsoniana, è il segnale che il vita-

lismo non si è estinto, che continua a operare, a cercare vie di fuga, a creare nuove forme di esistenza anche dentro le maglie delle strutture esistenti: quella risata che sorge nonostante tutto, quel momento di contemplazione estetica che sospende la logica dell'utile, quella connessione umana autentica che travalica i ruoli sociali... Tutti questi fenomeni sono manifestazioni del persistente slancio vitale che rifiuta di essere completamente determinato dalle strutture disincantate della modernità avanzata.

L'educazione alla gioia si configura così come una tecnologia del sé radicalmente emancipatoria. Non è imposta dall'esterno (non è l'ideologia dominante che "prescrive" la felicità come obbligo performativo), ma è una pratica che il soggetto può adottare autonomamente per riconquistare una forma di autonomia emotiva non



La prima dimensione della gioia

Disintossicazione dalle narrazioni dominanti

Esercizio fondamentale: micro-gioie:

Pratica quotidiana di identificare e celebrare momenti di esperienza che sfuggono alla logica dello scambio economico o del capitale simbolico: il silenzio condiviso, la luce che cambia, un gesto gratuito.

Tenere un "diario delle resistenze gioiose" che documenti queste esperienze, con attenzione particolare alla loro qualità fenomenologica di gratuità e non strumentalità.

Esercizio avanzato: decostruzione

Analisi critica delle narrazioni sociali sulla felicità come prodotto, prestazione o risultato.

Pratica di costruire narrazioni alternative del benessere basate su concetti come abbastanza, sufficienza, pienezza qualitativa, anziché quantità o raggiungimento.



interamente colonizzata dalle logiche della prestazione. È l'esercizio attraverso cui si diventa artigiani della propria esistenza in un'epoca che cerca di ridurre l'esistenza stessa a progetto.

La fenomenologia esistenziale, da Husserl a Heidegger fino alle riflessioni contemporanee, ci offre il linguaggio per descrivere l'esperienza vissuta dell'alienazione contemporanea. Questo mondo ipertecnologico rischia di apparire sempre più come un ambiente ostile o indifferente, un universo di merci, segni e stimoli che non parlano più alla profondità dell'esperienza umana. In questo contesto, la gioia non nasce dal negare questa alienazione, ma dal ritrovare zone di ospitalità e presenza autentica; momenti in cui, attraverso una pratica estetica, relazionale o contemplativa, si sperimenta nuovamente il mondo non come insieme di risorse da sfruttare o di problemi da risolvere, ma come luogo di meraviglia, di incontro o di semplice presenza; rappresenta una riconquista esperienziale di fondamentale importanza.

NEUROBIOLOGIA DELLA RESILIENZA

Le neuroscienze affettive hanno mappato con precisione i substrati neurali degli stati emotivi. In un'epoca caratterizzata dall'economia dell'attenzione, dove le nostre capacità cognitive sono costantemente sollecitate, frammentate e monetizzate, il sistema della ricompensa, centrato sull'area tegmentale ventrale, sul nucleus accumbens e sulla corteccia prefrontale mediale, è spesso iperstimolato ma in modo caotico.

La gioia autentica, coltivata attraverso pratiche intenzionali, rappresenta una forma di igiene neurale. Attivando il circuito della ricompensa in modo profondo, sostenuto e significativo (anziché attraverso micro-stimoli rapidi e vuoti), si producono effetti neuroplastici come il rafforzamento della connettività prefrontale, il potenziamento delle capacità di regolazione emotiva e di controllo

attentivo, l'aumento della produzione di BDNF (Fattore Neurotrofico Derivato dal Cervello), contrastando gli effetti neurotossici dello stress cronico tipico della vita accelerata, e riequilibrando il sistema dopaminergico compromesso dalla ricerca compulsiva di novità e stimolazione tipica ad esempio del consumo di contenuti digitali.

Il sistema ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA) è il principale regolatore della risposta allo stress. Il mondo di oggi, con il suo modello operativo multitasking, la sua precarietà esistenziale, la sua sovrastimolazione informativa, tende a mantenere questo asse in uno stato di attivazione cronica di basso grado, con conseguenze documentate sulla salute fisica e mentale.

Le pratiche di educazione alla gioia offrono una resistenza fisiologica a questa condizione, favorendo la riduzione dei livelli di cortisolo, attraverso l'attivazione di stati di calma presenza e di sicurezza percepita; l'aumento della variabilità della frequenza cardiaca, migliorando la resilienza del sistema nervoso autonomo; la modulazione della risposta infiammatoria, con potenziali effetti preventivi sulle malattie croniche legate allo stress sociale.



La seconda dimensione della gioia

Gioia estetica: esperienza vs simulazione

Esercizio fondamentale: il digiuno digitale

Periodi programmati di astensione dagli stimoli estetici medialti (social media, pubblicità, intrattenimento di massa) per riconnettere con esperienze estetiche "a bassa definizione" ma ad alta intensità fenomenologica.

Pratica della lentezza percettiva: dedicare tempi lunghi all'osservazione di un singolo fenomeno naturale o artistico.

Esercizio avanzato: estetica della cura

Trasformare gesti quotidiani di cura (di sé, degli altri, dell'ambiente) in pratiche estetiche, attenti alla loro forma, ritmo, qualità sensoriale.

Coltivare la bellezza non come categoria separata ma come qualità immanente all'agire ben fatto, all'incontro autentico, alla presenza piena.

La teoria polivagale di Stephen Porges offre un modello particolarmente pertinente per comprendere le sfide del nostro tempo: in un ambiente percepito come cronicamente insicuro, non solo fisicamente, ma anche socialmente, economicamente, esistenzialmente, il sistema nervoso tende a stabilizzarsi in stati difensivi quali ipersimpaticotonia (ansia, vigilanza, competitività) e attivazione vagale dorsale (apatia, dissociazione).

Anche in questo caso le pratiche relazionali e contemplative, possono favorire una stabilizzazione nel sistema vagale ventrale, che media l'impegno sociale, la curiosità, la calma e la presenza. Ed ecco che coltivare la gioia diventa una forma di ricostruzione della sicurezza neurofisiologica di base, prerequisito fondamentale per qualsiasi forma di fioritura umana.

CRITICA ALL'INDUSTRIA DEL BENESSERE

L'educazione alla gioia qui proposta si distingue radicalmente dalla proliferante industria del benessere che propone una felicità privatizzata e consumistica. Mentre quest'ultima offre consolazioni individuali che lasciano intatte le strutture che producono malessere, la gioia come pratica filosofica è radicalmente relazionale, cioè si costruisce sempre in relazione, anche quando si pratica in solitudine; è politicamente significativa, affermando modi di vivere alternativi a quelli dominanti, ed è critica verso le fonti sociali dell'infelicità: non le ignora, ma le affronta costruendo alternative concrete. Non nega la realtà della sofferenza individuale e collettiva, del dolore sociale, dell'ingiustizia strutturale. Al contrario, nasce dalla loro presa in carico responsabile. La differenza fondamentale è tra la fuga dalla sofferenza, e la trasformazione del rapporto con la sofferenza, attraverso la costruzione di significati, connessioni e pratiche che permettano di abitare la condizione umana nella sua interezza.



La terza dimensione della gioia

Gioia relazionale: comunità di condivisione

Esercizio fondamentale: il dialogo

Creare spazi protetti per dialoghi strutturati in cui ci si incontra non attraverso identità sociali o ruoli, ma attraverso la condivisione di esperienze vissute.

Praticare l'ascolto ospitale: accogliere l'esperienza dell'altro senza giudizio, interpretazione o consiglio, ma con pura presenza testimoniale.

Esercizio avanzato: micro-comunità

Formare piccoli gruppi (3-8 persone) impegnati nella coltivazione congiunta di pratiche di gioia, con regolarità rituale.

Sviluppare un lessico condiviso della gioia che sfugga al linguaggio consumistico del benessere, riscoprendo parole come "meraviglia", "gratitudine", "pace", "compresenza".

Il rischio maggiore è quello della cooptazione, della mercificazione di un riscoperto approccio alla joyfulness. Il rischio che l'educazione alla gioia diventi un nuovo prodotto del mercato del benessere o una tecnica per aumentare la produttività è concreto.

La difesa contro questo rischio risiede nella radicale gratuità e non strumentalità delle pratiche proposte, nella loro dimensione comunitaria e riflessiva, nella loro costante interrogazione critica sulle condizioni sociali che rendono necessaria la loro stessa esistenza.

PERCHÉ PROPRIO ORA?

Perché l'educazione alla gioia sarebbe particolarmente necessaria nel nostro momento storico? La risposta è nella convergenza: la crisi delle grandi narrazioni (religiose, politiche, ideologiche) che fornivano quadri di senso precostituiti, l'iper-individualizzazione che lascia l'individuo solo di fronte alle sfide esistenziali, la mercificazione totale dell'esperienza, che riduce ogni aspetto della vita a potenziale di scambio, l'accelerazione tecnologica e sociale che erode i tempi e gli spazi necessari per la riflessione e la relazione profonda per finire con la crisi ecologica che ci confronta con la finitezza del pianeta e la necessità di modelli di benessere non predatori.





In questo contesto, l'educazione alla gioia si propone non come soluzione miracolosa, ma come pratica di sopravvivenza culturale, come modo per tenere aperto lo spazio della possibilità umana in condizioni che tendono a chiuderlo.

DALLE PRATICHE INDIVIDUALI ALLE INFRASTRUTTURE SOCIALI DELLA GIOIA

L'approccio qui delineato, pur partendo dalla trasformazione individuale, mira a qualcosa di più ampio: la costruzione di infrastrutture sociali della gioia. Per infrastrutture sociali intendiamo gli spazi pubblici, progettati per favorire incontro, contemplazione, gioco non competitivo; tempi sociali protetti dalla logica della produttività (giornate lavorative più brevi, diritto alla disconnessione, tempo per le relazioni); istituzioni educative che integrino joyfulness come competenza fondamentale, e le politiche pubbliche che riconoscano e sostengano le dimensioni qualitative del benessere oltre quelle quantitative.

In un'epoca di disuguaglianze crescenti, la ricerca della gioia come pratica collettiva suggerisce di sviluppare indicatori di benessere che includano dimensioni relazionali e di partecipazione, ripensando all'economia non come fine in sé, ma come mezzo per la fioritura umana collettiva. In ultima analisi, la capacità di provare gioia autentica, di condividerla, di coltivarla collettivamente, non è separabile dall'evoluzione sociale. Una società di individui ansiosi, depressi, atomizzati, incapaci di fiducia reciproca e di esperienze condivise di pienezza è vulnerabile alle derive autoritarie, al populismo, alla ricerca di soluzioni semplicistiche a problemi complessi.

L'educazione alla gioia, in questa prospettiva, diventa una forma di educazione alla civiltà: allena alla pazienza, alla complessità, alla capacità di stare nella diversità senza paura, di costruire insieme significati condivisi. È la preparazione necessaria per affrontare le sfide collettive

del nostro tempo con creatività, resilienza e speranza attiva.

LA GIOIA COME PRASSI DI LIBERAZIONE

La gioia di cui parliamo non è l'euforia effimera del successo, ma la gioia profonda della consapevolezza e della connessione. È la gioia dell'artefice che, pur in un mondo di massificazione, continua a cercare la bellezza del gesto ben fatto; dell'essere umano che, pur in un mondo di frammentazione, continua a tessere fili di relazione.

Questa pratica non promette soluzioni semplici alle complesse crisi della nostra epoca, ma offre qualcosa di forse più importante, la riconquista della propria umanità come progetto comune, come opera d'arte da creare insieme, come narrazione di cui siamo co-autori responsabili. Alla fine, forse, si tratta semplicemente di ricordare che il progresso autentico non è solo quello che aumenta l'efficienza, ma quello che allarga lo spazio della gioia condivisa, del senso collettivo, della possibilità di una vita piena per tutti. È questo l'invito ultimo e più urgente di riappropriarci della gioia in questo tempo difficile e meraviglioso.



La quarta dimensione della gioia

Gioia pratica: autodeterminazione

Esercizio fondamentale: micro-azioni

Identificare e realizzare azioni minime che affermino la propria capacità di agire al di là delle determinazioni sistemiche: un gesto creativo, una piccola disobbedienza alle logiche dell'urgenza, una scelta di semplicità.

Celebrare ritualmente queste azioni come affermazioni di esistenza non riducibile a funzione sociale.

Esercizio avanzato: progettualità ecologica

Progettare la propria vita non secondo modelli lineari di crescita o successo, ma secondo modelli ecologici di equilibrio, reciprocità, sostenibilità esistenziale.

Sviluppare pratiche di gioia che siano al tempo stesso benefiche per sé, per le relazioni immediate e per il contesto sociale più ampio



Archy Media Srls
Milano , Via San Vito 18
(+39) 3927293728
www.eteriacloud.it

Eteria Cloud

Il gestionale per la tua associazione

Gestire la tua associazione non è mai stato così semplice

Eteria Cloud è un software per la gestione associativa, potente e intuitivo, che semplifica le attività quotidiane rispettando le normative vigenti.

l'innovazione gestionale per ogni tipo di associazione

Eteria Cloud nasce per supportare associazioni di ogni dimensione, offrendo un approccio gestionale chiaro, che riduce gli errori e favorisce la crescita

Gestione Associativa

Organizzazione libro soci e verbali, tesseramenti e verbali automatici, tutto nel rispetto normativo

Gestione Contabile

Contabilità completa semplificata con flussi di cassa, fatturazione elettronica, generazione bilancio

Gestione Attività

Gestisci eventi, corsi e crediti con promemoria automatici e registrazioni semplificate

Letti per voi

Una rubrica dedicata alla segnalazione di libri per il tuo benessere

MANUALE DEL MUSICONAUTA



Michele Gori
Hermes Edizioni
Pagine 150
euro 12,50

Ti sei mai chiesto se sia possibile diventare consapevoli di un sogno mentre lo stai vivendo? E, da quel momento in poi, muoverti con lucidità nell'ambiente onirico, scegliendo cosa fare e dove andare? Questa esperienza, scientificamente dimostrata e alla portata di tutti, prende il nome di sogno lucido.

In questo saggio chiaro e coinvolgente, Michele Gori – musicista, professore di conservatorio e appassionato esploratore del mondo onirico – presenta un metodo innovativo per accedere ai sogni lucidi grazie alla musica. Dalla teoria alle tecniche più efficaci, dalla scienza del sogno alla pratica dell'ascolto profondo, *Manuale del Musiconauta* è una guida accessibile e completa che unisce il rigore della ricerca all'esplorazione interiore, rivolgendosi al lettore in modo diretto e autentico.

CORRERE SULL'ACQUA



Claudia Bondi
Anima Edizioni
Pagine 158
Euro 16,00

In questo libro l'autrice condivide gli insegnamenti che l'hanno condotta al Risveglio, alla realizzazione del Sé e alla vera Felicità. Non è un'autobiografia, ma un viaggio narrativo intessuto di esperienze personali, che diventano spunti per esplorare le tappe essenziali della consapevolezza. *Correre sull'Acqua* è un libro che parla al cuore, per chi è pronto a fluire con la vita invece di nuotare controcorrente.

Immagina di sentirti leggero anche nelle difficoltà, trovando una gioia che non dipende dalle circostanze esterne. Visualizza un'esistenza in cui non combatti più contro te stesso e contro il mondo, ma danzi con tutto ciò che arriva. Trasforma la fatica in leggerezza e inizia a fluire con la vita.

IL CLUB DEGLI ANSIOSI



**Catherine Meyer,
Frédéric Franget**
Edizioni Sonda
Pagine 128
Euro 18,00

Una persona su sei sperimenta, prima o poi, un disturbo d'ansia e finisce intrappolata in un film mentale cupo e spietato. Una spirale estenuante, sia per chi la vive sia per chi le sta accanto. Ma l'ansia non è un destino. I suoi ingranaggi possono essere compresi, smontati e trasformati. Attraverso le storie di tre persone ansiose seguite dall'autore nel percorso terapeutico, il lettore

entra in un "club" dove riconoscersi e sentirsi meno solo. Seduta dopo seduta, scopriamo da dove nasce l'ansia, perché prende il sopravvento e quali strumenti – psicologici, pratici e quotidiani – permettono di riacquistare libertà e padronanza dei propri pensieri. Una guida a fumetti seria e terapeutica, che sdrammatizza senza banalizzare, e che offre al lettore le chiavi per muovere i primi passi verso una vita più libera e consapevole.

BIODINAMICA CRANIOSACRALE BASATA SULLA MINDFULNESS

STUDIO

BIODINAMICA CRANIOSACRALE basata sulla MINDFULNESS

Teoria e pratica di un approccio consapevole
al trattamento craniosacrale

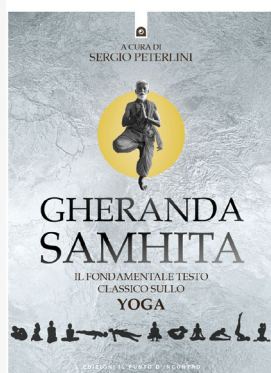
Luisa Brancolini, Paolo B. Casartelli



Luisa Brancolini, Paolo Casartelli
Red Edizioni
Pagine 236
Euro 25,00

Luisa Brancolini e Paolo Casartelli, grazie alla loro lunga esperienza sul campo in qualità di operatori e insegnanti di grande spessore, ci guidano in questo libro alla biodinamica craniosacrale, illustrandone i principi e l'applicazione pratica nel trattamento. Basata sulle intuizioni di W. G. Sutherland, questa disciplina riconosce nel corpo un movimento ritmico primario, espressione della salute, sostenuto da forze vitali presenti in natura e da un fondamentale stato di quiete. La biodinamica è presentata come una pratica manuale di mindfulness, fondata su presenza, lentezza ed empatia. L'operatore, attraverso un tocco leggero e non invasivo, sostiene l'autoregolazione e l'autoguarigione del corpo, creando uno spazio sicuro in cui il cliente può riconnettersi alle proprie risorse. Il libro articola con chiarezza le diverse fasi, i 12 Passi, che si dipanano durante una sessione: ogni passo è descritto nel dettaglio e tutti insieme portano chi legge, operatori e riceventi, nel vivo della sessione. Un testo imperdibile per chi voglia conoscere e/o approfondire la biodinamica craniosacrale.

GHERANDA SAMHITA



Sergio Peterlini
Il Punto d'Incontro Edizioni
Pagine 158
Euro 10,90

Il *Gheranda Samhita*, curato da Sergio Peterlini, è uno dei testi fondamentali dell'Hatha Yoga classico e rappresenta una lettura imprescindibile per studiosi, insegnanti e praticanti avanzati di yoga. Redatto in sanscrito tra il XVI e il XVII secolo, espone un percorso graduale e strutturato verso la realizzazione spirituale, guidando l'aspirante dalla purificazione del corpo fino agli stati più elevati di samadhi e alla conoscenza dell'anima.

Il lavoro svolto da Sergio Peterlini come curatore rende questo testo accessibile e comprensibile anche al lettore contemporaneo, preservandone al contempo il rigore filosofico e la profondità spirituale.

Un libro essenziale per chi desidera comprendere le radici autentiche dello yoga, approfondire la pratica meditativa e avvicinarsi alla vetta più alta del cammino yogico.

IL DIARIO SEGRETO DI UNA SCIAMANA



Selene Calloni Williams
Piemme Edizioni
Pagine 345
Euro 15,00

Diario di una Sciamana è una storia unica di perdita e illuminazione. Un viaggio straordinario ricco di importanti svolte umane e spirituali. Selene Calloni Williams, tra le counselor più famose e accreditate nel mondo del buddismo internazionale, racconta per la prima volta la sua storia in questo nuovo e attesissimo libro, che lascia un'impronta nell'anima e apre porte che non si possono più richiudere. Con parole intense e luminose, l'autrice racconta il suo percorso interiore: dal tentativo di suicidio, all'emergere dalla depressione, alla grande avventura dell'anima verso l'invincibilità.

Lasciandoti ispirare dalla sua storia, inizierai a notare, inevitabilmente, anche le tue personali iniziazioni trasformative: proprio gli eventi che ci sembrano casuali o tragici spesso nascondono inviti precisi dell'anima verso una crescita più profonda.

Che cosa sei chiamato a vivere, in questo momento preciso della tua esistenza? Quali passi la tua anima desidera ardentemente compiere? Le risposte a queste domande sono molto più vicine di quello che pensi.



Consigli di benessere

Metodi efficaci per ripulire l'organismo

Questo articolo mira a far conoscere l'operato e lo scopo dell'Istituto Nazionale Disintossicazione Chelazione Ionica, che da 16 anni promuove l'informazione su temi di interesse comune a tutti gli esseri umani e di tutta la fauna e la flora con cui veniamo in contatto quotidianamente.

A cura dell'Istituto Nazionale Disintossicazione Chelazione Ionica

Per olistismo si intende la considerazione dell'intero Essere Umano nella sua totalità, ma questo concetto di base viene riportato anche nei confronti di animali e piante per quanto concerne la salute e il benessere che garantiscono una buona qualità della Vita.

Molti sono i ricercatori e i professionisti del passato, anche se sconosciuti o bistrattati dalla massa, che hanno dedicato la loro vita con passione e prodotto grandi scoperte e risultati, a cui attingiamo a piene mani poiché i risultati sono inconfutabili e pressoché immediati oltre che sorprendenti. Solo per fare alcuni nomi: la dottoressa H. R. Clark, i dottori W. Reich, B. Bhattacharyya, H. Johari, Masaru Emoto, Joel Ducatillon, Roger Delafforest, Dion Fortune, Roy Martina, Ruggero Dujany, George Goodheart, Massimo Pandiani, G. Hamer, gli ingegneri Georges Lakhovsky e George Delawarr, i fratelli Servranx e molti molti altri, impossibile nominarli tutti, per poi includere gli antichi studi sull'Ayurveda, la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), l'aromaterapia, erboristeria, e molti altri campi di interesse.

Ognuno di questi grandi ricercatori ha contribuito enor-

memente al nostro bagaglio formativo nel corso di mezzo secolo di studi e conseguenti azioni.

TUTTO INIZIA CON LA DOTTORESSA CLARK

Dovendo iniziare ad illustrare in concreto le varie informazioni e attività, cominciamo in primis dalla dottoressa H. R. Clark, biologa canadese (1928-2009) che ha dedicato con intensa passione la sua vita e le sue attività principalmente allo studio dei patogeni e alle relative malattie da loro indotte. Durante la sua vita ha pubblicato vari libri divulgativi dei suoi studi come "La cura di tutte le malattie" (1991), "La cura avanzata di tutti i cancro" (1993), "La prevenzione di tutti i tumori" (2004) e molti altri testi non reperibili in Italia. Come microbiologa si è interessata per tutta la vita allo studio di virus, batteri e parassiti cercando e sperimentando metodi nuovi per poterli debellare dall'organismo. Secondo la dottoressa Clark, in base al suo lavoro certosino e per certi versi maniacale, tutte le malattie sono causate da organismi estranei e da agenti inquinanti che danneggiano il corpo ma in particolare il sistema immunitario.



Considerato il fatto che in un giorno di vento, qualsiasi essere umano, in qualsiasi parte della Terra, respira mediamente 8 milioni di uova di parassiti assortiti, sosteneva che l'eliminazione di questi sgraditi ospiti dall'organismo con metodi erboristici o elettrici e al contempo gli inquinanti dalla dieta o dall'assorbimento quotidiano a vario titolo, avrebbe curato tutte le malattie.

Quanto sopra lo sperimentava quotidianamente su migliaia di pazienti che la raggiungevano da varie parti del mondo, nel suo centro operativo di San Diego, e questo è proseguito per molti anni, con migliaia di sperimentazioni e risultati!

Al di là dell'assolutezza delle sue affermazioni ha creato un lascito interessante: l'Istituto Nazionale Disintossicazione Chelazione Ionica (I.N.Di.C.I.), che ha sperimentato varie parti dei suoi studi e ne ha riscontrato reali benefici decidendo di approfondirli e quindi divulgarli. Un apparecchio che riporta esattamente i dettami dei suoi studi è l'Original dr Clark's Zapper: nato inizialmente come antibiotico elettronico, ha successivamente implementato nelle sue funzioni e a oggi non è mai stato eguagliato.

LA TERAPIA ANTIPARASSITARIA DELLA DOTTRESSA CLARK

Si tratta di un sistema basato sull'assunzione per 16 gior-

ni, incrementando progressivamente le dosi, di tre prodotti naturali: macerato di mallo di noce nera, polvere di artemisia e di chiodi di garofano in capsule. Lo scopo è quello di fare una pulizia dell'intero organismo dai suoi vari parassiti, permettendo al sistema immunitario di rinforzarsi e di gestire al meglio l'intero suo stato di salute. Questo particolare protocollo ha purtroppo subito negli anni successivi alla dipartita della dottoressa, svariate modifiche, principalmente per quanto riguarda le quantità dei dosaggi, portandolo a perdere purtroppo in efficacia. L'istituto conserva la prima edizione del libro in cui venne pubblicato il protocollo originale e lo mantiene a disposizione nella sua forma originaria per chiunque ne faccia richiesta.

PULIZIA DEL FEGATO (O LAVAGGIO EPATICO)

È una procedura di medicina alternativa finalizzata, secondo la sua teoria, ad espellere colesterolo, calcoli biliari e depositi dal fegato e dalla cistifellea per migliorarne la funzionalità. È un protocollo intensivo che prevede l'uso di sali di Epsom, olio d'oliva e succo di pompelmo rosa. Solitamente è consigliabile precederlo con il programma antiparassitario di 16 giorni con i tre prodotti base sopra indicati o con il trattamento eseguito con l'Original Dr Clark's Zapper®. Ma che cos'è l'Original Dr Clark's Zapper®? Si tratta di un mini-generatore di frequenza indicato specificatamente nei testi della biologa con lo scopo di fare la "sedia elettrica" ai patogeni, nelle varie forme: adulti, larve, uova.

Indipendentemente dalla frequenza impostata (ragionevolmente), si possono uccidere invasori sia grandi che piccoli: trematodi, nematodi, acari, batteri, virus e funghi.

Vengono uccisi tutti in una volta... in un'unica sessione di trattamento.

Lo studio e l'osservazione durata anni ha permesso di rilevare che i virus e i batteri scompaiono in tre minuti, le tenie nei loro vari stadi, i trematodi e i nematodi in cinque minuti e gli acari in sette minuti.

In commercio da molti anni girano moltissimi tipi di "zapper". L'istituto (I.N.Di.C.I.) ha in passato deciso di acquistarne una buona varietà, in tutta Europa, allo scopo di testarne l'efficacia; purtroppo non ne è stato trovato nessuno funzionante correttamente e soddisfacente! Vista l'importanza di questo apparecchio, a cui ha contribuito alla creazione, ha di fatto collaborato per realizzarne uno preciso e affidabile. Durante l'utilizzo e sperimentazione è andato oltre l'utilizzo per cui la Clark lo aveva creato: ha infatti verificato e testato una vasta gamma di frequenze che non erano specifiche per l'eliminazione di patogeni ma preziose per la rigenerazione del corpo.

Fra le varie innovazioni rispetto ai lavori della Clark, nel device vi sono le frequenze dei colori che permettono una vera cromoterapia elettronica, la frequenza della rigenerazione cellulare per accelerare la guarigione di ferite e molto molto altro. I risultati riportati negli anni sono di tutto rispetto e ripetibili.

DISINTOSSICAZIONE DELL'ORGANISMO TRAMITE LA CHELAZIONE IONICA

Oltre agli studi della dottoressa Clark l'Istituto (I.N. Di.C.I.) ha portato avanti i suoi studi anche sulle possibilità di disintossicazione dell'organismo. Dal punto di vista medico la pratica più comunemente utilizzata è quella della flebo chelante con le EDTA (acido Etilen-DiamminoTetracetico), una molecola in grado di chelare (agganciare, imprigionare) i metalli pesanti, inattivarli ed espellerli con le urine. Ci sono poi da considerare gli integratori, le saune e gli stili di vita sani.

L'Istituto tuttavia era interessato a trovare qualcosa che fosse meno invasivo dell'EDTA e più efficace e veloce di una disintossicazione fisiologica data da sane abitudini di vita. Queste ricerche approdarono, anni fa, alla chelazione ionica. Il sistema è all'apparenza molto semplice: tramite elettrolisi, che è la capacità di trasformare l'energia elettrica in energia chimica, un elettrodo di acciaio (vari tipi danno risultati diversi) immerso in acqua e sale o bicarbonato collegato all'apparecchio generatore e regolatore preciso e calibrato, vengono generati ioni negativi in base al tipo di lega di acciaio che costituisce appunto la camera elettrolitica, che vengono assorbiti attraverso la pelle del corpo del soggetto, si legano a ioni positivi (cataboliti e metalli pesanti) accumulati nei tessuti e vengono così mobilitati ed espulsi tramite pelle, sudore e urine.

Varie apparecchiature capaci di fare chelazione sono stati acquistati, analizzati e studiati dall'Istituto, purtroppo nessuno di questi ha superato gli standard di sicurezza previsti dalle leggi internazionali per l'uso sulle persone (la maggior parte sono sottoposti a sequestri internazionali dalla polizia scientifica di Freiburg, soprattutto di provenienza cinese, ma non solo, a causa della loro grave pericolosità). Come per lo Zapper, l'importanza di poter disporre di un'apparecchiatura sicura ed efficace oltre che funzionale ha portato a una nuova collaborazione per la creazione di qualcosa di straordinario. Questa creazione ha comportato vari studi sulla sicurezza, efficacia e funzionalità che hanno superato le aspettative iniziali. Tramite analisi di sangue, acque, urine e mineralogrammi del capello ed esami al microscopio in campo oscuro e in campo chiaro si è riscontrato che un solo trattamento eseguito con questa apparecchiatura era in grado di ripulire l'organismo come diversamente è possibile ottenere solo con un'applicazione costante, nell'arco di un periodo di 10-12 mesi, durante i quali una persona venga sottoposta ad alimentazione sana, integratori per il corretto funzionamento degli organi emuntori, saune e bagni turchi settimanali, linfodrenaggi e attività fisica quotidiana. Questi risultati sono poi stati replicati varie volte ed è stato emesso un "protocollo" di utilizzo sicuro di questa apparecchiatura così da ottenere il massimo risultato senza mandare in stress l'organismo. Questo ha creato la possibilità di una disintossicazione davvero profonda ed estremamente sicura ed efficace: è così nata la LOTUS-xe Clean Your Body!® ormai adottata da centinaia di professionisti in tutto il mondo.

PROPRIETÀ DELL'ACQUA

Vari studi sono stati condotti sulle proprietà dell'acqua - vedere al proposito i lavori ormai famosi di Masaru Emoto e altri, incluse le sperimentazioni di cimatica i cui risultati sono disponibili in rete -; quella di cui si è principalmente occupato l'Istituto è la sua capacità di immagazzinare e replicare le informazioni e trasportarle a beneficio di organi e funzioni con immediati riscontri positivi per il benessere spaziando dai rimedi vibrazionali come i fiori (Bach flowers in primis), nosodi di Bach, frequenze curative e rigeneratrici, con impatto positivo addirittura sul DNA dei soggetti trattati. Normalmente informiamo l'acqua con vari mezzi, tra cui: Original Dr Clark's Zapper, Piastre di Tesla, color-solarizzazione, musiche a frequenze specifiche, ecc.

DENTOSOFIA

Un altro aspetto importante nell'equilibrio dell'organismo sono le afferenze ed efferenze dentali, ovvero le condizioni della dentatura, come chiudono le due arcate e che informazioni mandano al resto dell'organismo. Emblematico lo schema di riferimento creato anni fa dal dottor A. Miclavez, preziosissimo punto di riferimento operativo di tutti coloro che tendono al buon funzionamento del corpo nella sua interezza, nei soggetti trattati, da parte di operatori molto attenti e sensibili, oltre che aperti alle innovazioni tecnologiche. L'Istituto si è occupato anche di studi su questo aspetto riscontrandone una importanza estremamente alta sul benessere dell'intero organismo, non solo dal punto di vista fisico, ma anche energetico, emozionale e spirituale. Durante i vari convegni organizzati dall'Istituto, alcuni specialisti hanno portato a conoscenza del pubblico presente la pratica della dentosofia, ancora poco conosciuta in Italia. Si tratta di indurre la dentatura a posizionarsi senza forzature nella struttura più funzionale al suo equilibrio naturale con ripercussioni immediate a carico della colonna vertebrale. Questa riorganizzazione porta a un notevole miglioramento dello stato generale dell'individuo sia dal punto di vista fisico che mentale ed emotivo. Tuttora l'Istituto è in contatto con vari professionisti che non solo



la praticano in modo serio e professionale, ma dispongono anche di conoscenze e tecnologie innovative per la cura della dentatura anche per quanto riguarda ossa, gengive e denti, con utilizzo di ACPASONIC®, che si è dimostrato in grado di ripolarizzare il foce parodontale con tutti i benefici connessi, come ampiamente dimostrato dal viso, dal dottor M. D'Andrea ed altri.

MAGNETOTERAPIA

Nel corso degli anni si è studiata l'applicazione di diversi tipi di magneti anche con applicazione localizzata sul corpo umano, per varie problematiche che spaziano dalle fratture, alle contusioni, ai dolori articolari cronici, dolori di varia origine, per arrivare alle varie funzioni d'organo poi ripristinate con l'utilizzo di magneti ad alto voltaggio come ad esempio quello adottato sull'ACPASONIC® che lavora con un magnete al neodimio di 11.700 Gauss, risolvendo in pochi minuti gravi disagi e dolori, anche senza l'applicazione diretta a contatto dermico. Oppure come la stimolazione localizzata di TING points di mani e piedi, ripristinando l'equilibrio immediato di meridiani energetici secondo la MTC e molto altro.

CROMOTERAPIA

Successivamente alle apparecchiature antiparassitarie e per la disintossicazione e chelazione ionica sopra descritte, l'Istituto ha portato avanti una quarta collaborazione, costata anni di lavoro e notevoli investimenti, per studiare, verificare e rendere disponibili i benefici della cromoterapia. Anche in questo caso sono stati testati vari macchinari già in commercio, ma non ne è stato trovato uno davvero valido e completo che soddisfacesse gli standard di efficacia e sicurezza cercati. Il problema principale risiedeva nelle luci utilizzate da detti apparecchi: infatti la maggior parte era composto da tre soli luci di colore base – tecnicamente chiamata RGB – (Red Green Bue) che miscelandosi tra loro generavano l'intera gamma di colori, come l'effetto delle luci in discoteca, altri invece avevano lampadine colorate distinte per ciascun colore, ma la misurazione delle singole frequenze risultanti che investivano il corpo erano inefficaci a fornire benefici o addirittura dannose.

Vari studi sono stati portati avanti, ad esempio, sull'efficacia della luce ultravioletta nelle malattie croniche o autoimmuni e hanno iniziato ad essere usati come terapie efficaci.

Le domande da porsi sono: quando sono benefici e quando sono dannosi questi presunti apparecchi di cromoterapia? Gli altri colori, della gamma visibile all'occhio umano, nel range di frequenze benefiche, che effetti hanno?

Da questi quesiti è stato avviato una ricerca specifica approfondita e creata una apparecchiatura dotata di luci LED precise che fanno coincidere le emissioni elettromagnetiche tra frequenze in Hz e joules, secondo i lavori di B.Bhattacharyya, del ricercatore russo K. Korotkov con l'ineguagliabile CDV Camera ed il successivo B-Well ampiamente sperimentato, l'apparecchiatura quindi re-

In cosa consiste il nostro lavoro

Dall'esperienza pluridecennale dei componenti del nostro team operativo, siamo in grado di supportare le richieste più disparate e fornire informazioni e formazioni adeguate, anche attraverso convegni o altre forme di comunicazioni mirate, sviluppando e diffondendo pratiche, concetti e scoperte poco diffuse nella nostra società, ma di grande impatto e funzionalità a beneficio di coloro che scelgono di informarsi. Operiamo principalmente in Italia ed in Europa ma ci estendiamo anche oltreoceano e seguiamo operatori dall'Amazzonia alla Siberia a tutto tondo. Il ventaglio di informazioni e formazione che offriamo è molto ampio tuttavia molto preciso e dettagliato nei singoli argomenti, quali ad esempio: la prevenzione, la cura del corpo in senso olistico e naturale (anche dei nostri animali da affezione o da allevamento), l'alimentazione, la dentosofia, l'acqua informata, presidi atti a gestire varie problematiche, e così via.



**ISTITUTO NAZIONALE
DISINTOSSICAZIONE E
CHELAZIONE IONICA®**

Centro studi e ricerche per il miglioramento della qualità della Vita!
Trattamenti olistici e vibrazionali

alizzata è la Kromolife che risulta essere in grado di fare cromoterapia con frequenze precise all'interno della gamma del beneficio per l'essere umano. Gli studi e le sperimentazioni hanno dato risultati tangibili, immediati in alcuni casi, con esposizioni anche di pochi secondi.

GLI STUDI PROSEGUONO SENZA SOSTA

Questi sopra indicati sono solo alcuni degli argomenti studiati e divulgati dall'istituto (I.N.Di.C.I.) nel corso degli anni di attività di ricerca e sperimentazione, tuttavia il lavoro prosegue e di molto altro si è occupato e continua ad occuparsi. Ogni argomento viene studiato ed approfondito in maniera assolutamente indipendente ed autonoma, con la partecipazione di professionisti appassionati allo scopo di giungere a ciò che può essere una conclusione funzionale, fruibile e che porti beneficio alle persone. Ciò che non risulta in linea con questa filosofia viene semplicemente scartato. Il nostro consiglio ai lettori è di non affidarsi ciecamente alle mode o ai dettami del momento relativi alla Salute e non solo, ma di essere curiosi e diffidenti e di verificare tutto e di accertarsi sulle pratiche indicate di volta in volta, magari anche sui social del momento e che spesso purtroppo si rivelano dannose per l'organismo.

Nel sito www.istitutonazionaledisintossicazionechelazioneionica.it ci sono molte informazioni preziose e gratuite a disposizione di chiunque abbia voglia di informarsi.

Reset metabolico: realtà o illusione liquida?



Ogni primavera torna puntuale la promessa: tre giorni di soli succhi estratti e il corpo si “resetta”. Fegato nuovo, tossine eliminate, pelle luminosa, energia alle stelle. Il detox liquido è diventato un rituale stagionale, elegante e apparentemente scientifico. Ma cosa succede davvero nel corpo?

Partiamo da un dato semplice: l’organismo possiede già sistemi di detossificazione estremamente sofisticati. Fegato, reni, intestino, polmoni e pelle lavorano continuamente per neutralizzare ed eliminare sostanze di scarto. Non esiste, dal punto di vista fisiologico, un interruttore da spegnere e riaccendere.

OCCHIO AI PICCHI GLICEMICI

I succhi estratti forniscono vitamine, minerali e fitocomposti utili. Il problema non è ciò che contengono, ma ciò che manca. Durante un detox liquido si riducono drasticamente proteine, grassi essenziali e fibre. L’assenza di fibre rallenta il senso di sazietà e può alterare la risposta glicemica, soprattutto quando i succhi contengono molta frutta. Il picco glicemico seguito da un calo rapido può generare stanchezza, irritabilità e fame compensatoria. Spesso la sensazione di leggerezza che si avverte dopo qualche giorno non è segno di “tossine eliminate”, ma semplicemente di riduzione calorica e svuotamento intestinale. È una differenza sottile ma

importante. Perdere liquidi e glicogeno non equivale a purificare l’organismo.

E LE PROTEINE DOVE SONO?

Esiste però un aspetto interessante: sospendere per alcuni giorni cibi ultraprocesati, alcol, zuccheri raffinati e pasti abbondanti può effettivamente alleggerire il carico metabolico. Ma questo beneficio non dipende dalla forma liquida in sé, bensì dalla semplificazione alimentare. Inoltre, il fegato non funziona “a riposo” se non mangiamo solido. Al contrario, per svolgere le sue funzioni di coniugazione e trasformazione delle sostanze ha bisogno di amminoacidi, cioè proteine. Un detox esclusivamente liquido e prolungato potrebbe, paradossalmente, privarlo di ciò che serve per lavorare al meglio.

PER DEPURARSI CI VUOLE ALTRO

Questo significa che i succhi siano inutili? No. Possono essere un’integrazione interessante in una dieta equilibrata, soprattutto se ricchi di verdure amare e povere di zuccheri. Possono rappresentare un momento di pausa simbolica, una scelta consapevole per rimettere attenzione al cibo.

Ma chiamarlo “reset metabolico” è un’esagerazione. Il metabolismo non si spegne e non si riavvia come un computer. Si modula, si adatta, risponde agli stimoli. La vera depurazione primaverile è fatta di costanza: più fibre, più verdure, meno zuccheri raffinati, sonno regolare e movimento.

Forse l’eresia più grande è questa: non serve bere solo succhi per depurarsi. Serve tornare a mangiare in modo semplice, completo e coerente con la stagione. Meno spettacolare, ma decisamente più efficace.

Perché il detox liquido fa sentire “leggeri”?

Nei primi giorni di restrizione calorica l’organismo utilizza le riserve di glicogeno, lo zucchero immagazzinato nel fegato e nei muscoli. Ogni grammo di glicogeno trattiene circa tre grammi di acqua. Quando il glicogeno si riduce, si perdono anche liquidi: la bilancia scende rapidamente e ci si sente sgonfi. Non è magia depurativa, ma semplice fisiologia. La vera trasformazione metabolica richiede tempo, equilibrio e continuità.

Istituto Nazionale Disintossicazione Chelazione Ionica®

L'Istituto nasce con lo scopo di fare corretta informazione e formazione. Si rivolge a coloro che mangiano, bevono, respirano o... si stressano!

Il nostro lavoro è supportato da un comitato tecnico-scientifico composto da medici, professionisti e operatori di alto livello, in grado di offrire consulenze, supporti e suggerimenti utili per migliorare la qualità della Vita di chiunque!

Forse non lo sai, ma il corpo umano è una macchina biologica perfetta, capace di compensare anche per lungo tempo gravi disagi inflitti da intossicazioni prolungate, stress protratti nel tempo, infezioni da parassiti.

In pratica, perché una malattia si possa manifestare occorre sempre la presenza simultanea di tre fattori ben precisi:

- un nucleo emozionale di partenza (trauma, disagio, ecc.);
- tossine (ambiente, aria, acqua, sostanze chimiche);
- parassiti (batteri, virus, muffe) che si nutrono delle tossine presenti.

Il nostro scopo è insegnare a vedere oltre le apparenze e comprendere cosa favorisce il benessere e ciò che invece a breve o a lungo termine lo danneggia.



- Utile per la disintossicazione e la chelazione dei METALLI PESANTI e sostanze tossiche chimiche.
- Eliminazione tossine, allergenici, colesterolo, ecc.
- Apparecchiatura semplice, geniale, funzionale, non invasiva. Certificata e omologata CE.
- Disponibile nella versione PROFESSIONAL, offre il vantaggio di poter essere utilizzata ovunque.
- Di uso semplicissimo. Risultati sicuri al 100%.

www.lotus-xe.com

**Original
Dr. Clark's Zapper®**



Realizzato secondo le indicazioni della Dr.ssa H. Regehr Clark, celebre biologa americana che ha dedicato la propria vita alla lotta contro i parassiti che sono causa di malattie e sofferenze. Semplice nell'uso, preciso, funzionale ed efficace, è assolutamente sicuro e può essere utilizzato ovunque e in ogni momento da chiunque!

www.originaldrclarkzapper.com

NATURAL MAG

MEDICINA INTEGRATA E DISCIPLINE OLISTICHE

*La nuova rivista bimestrale
dedicata alla medicina integrata
e alle discipline olistiche*

PERCHÉ ABBONARSI

BENESSERE A 360°

**CONTENUTI DI QUALITÀ
E APPROFONDIMENTI**

COMODITÀ E PRATICITÀ

UN PREZZO VANTAGGIOSO

**UNA COMUNITÀ DI
APPASSIONATI**



OFFERTA SPECIALE

Abbonati a Natural Mag e avrai **in omaggio 2 VIDEO CORSI** del valore complessivo di 39,80 Euro, a scelta dalla piattaforma di Vitality Tao (www.vitalitytao.com)!



**Abbonati ora e ricevi la rivista cartacea
direttamente a casa tua!**
Solo 36 € per un anno (6 numeri)