

Rifugio dell' Anima

Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali N. 2



L'idea finale del Progetto ideato dall'Associazione Cuore con le Ali e sostenuto da tutti quei soci che, con la frequentazione dei seminari proposti, vanno ad incrementare la sua realizzazione. Il Centro avrà una funzionalità Gratuita per tutti i soci attivi e/o motivati.

EDITORIALE

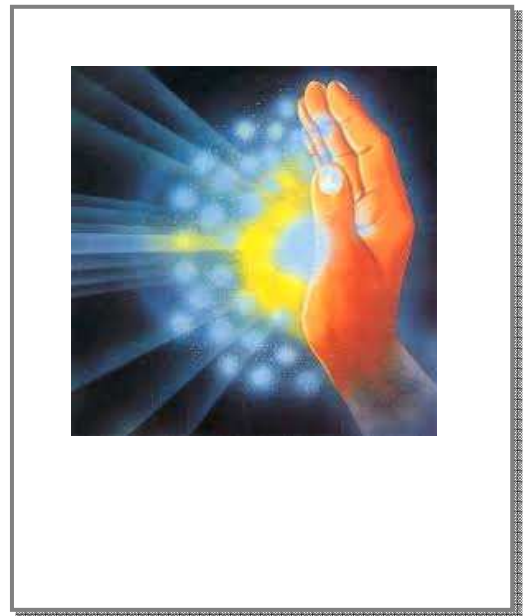
Carissimi soci e/o simpatizzanti,

l'Associazione riaprirà Domenica 29 settembre con diverse novità.

L'impegno e la costanza di tutti gli Insegnanti, ci hanno permesso di avere un anno molto intenso e gioioso; un merito quello degli Insegnanti non indifferente, che con la loro instancabile energia positiva ci hanno aiutato a comprendere e capire molti aspetti della nostra vita.

Un cordiale ringraziamento anche a tutti i conferenzieri, (e sono stati veramente molti) che hanno appoggiato la nostra Associazione , allietandoci di volta in volta con le loro curiosissime materie.

Sabato 25 Maggio è partita anche la prima giornata esperienziale e sperimentale di Cuore con le Ali, ospiti presso la struttura del CRAL ASL di San Martino in Como. Malgrado le pessime condizioni climatiche con pioggia e freddo, l'ambiente si è subito riscaldato dai Cuori dei 15 soci selezionati casualmente che si sono dimostrati molto generosi e comprensivi. GRAZIE DI CUORE...



La giornata si è aperta con la registrazione dei partecipanti seguita dalla lezione di Giuseppina Pibel sullo stretching dei meridiani, esercizi di allungamento muscolare e di movimento dell'energia interiore. Il pranzo si è consumato con cibo naturale-bio a base di riso e verdure di stagione, in seguito i partecipanti hanno assistito alla lettura di Favole di vita tenuta dalla nostra Doula, Donata Bossi.

Mentre in una sala appositamente attrezzata Alessandra Bresciani eseguiva massaggi Ayurveda, Davide Lonati (new entry) eseguiva il massaggio anti-stress, Giuseppina Piubel il massaggio Shiatsu e Mirko Gini sedute di Pranoterapia e Riflessologia. Per identificare quale tipo di trattamento ricevere, i nostri partecipanti sono stati sottoposti al test Kinesiologico, veloce e preciso, avvenuto prima di pranzo.

La giornata iniziata alle ore 10 si è poi conclusa verso le ore 16 con un trattamento reciproco da parte degli operatori stessi, ricordando che il benessere parte prima di tutto da dentro di noi. Grazie a tutti per la bellissima giornata.

L'iniziativa è partita come progetto e obiettivo dell' Associazione, al fine di aiutare meglio alla comprensione di tutte le attività e progetti. L'obiettivo finale, ribadiamo, è la costituzione di un Centro di Bio-Naturopatia la cui funzionalità sarà gratuita per i soci sostenitori, parliamo del bene più prezioso che abbiamo : LA SALUTE.

Un'altra iniziativa che ha riscosso successo è stata quella di Sabato 1 Giugno, sempre nella sede del CRAL ASL di San Martino Como, organizzata in primis dal Cral e dal gruppo Iubilantes Onlus in collaborazione con la nostra Associazione.

Il tema focale era: Benessere nel cammino, secondo i principi della Bio-naturopatia, i lavori sono iniziati al mattino alle ore 10 con una veloce spiegazione sull'operato di Cuore con le Ali e i suoi obiettivi finali, seguita dalla lezione sui principi di Riflessologia Plantare con dimostrazioni pratiche a cura di Mirko Gini.

Nel primo pomeriggio sono stati fatti esercizi di stretching dei meridiani secondo il principio della medicina cinese e dello Shiatsu, a cura di Giuseppina Piubel, parte teorica e pratica.

I lavori si sono conclusi poi con l'Alimentazione secondo i principi dell'Ayurveda, tenuta da Alessandra Bresciani, terapeuta Ayurveda, con una parte teorica e con schede di approfondimento, un ottimo aiuto per comprendere quali energie introduciamo nel nostro corpo.

Questa giornata è stata molto fruttuosa da tutti i punti di vista, poichè il ricavato è stato donato per il progetto di Cuore con le Ali, i temi trattati sia in aula che all'aria aperta (giornata di sole) hanno dato l'opportunità di assaporare energia risanatrice, e siamo stati onorati della presenza di un Medico dell'Asl dell'Ospedale Sant' Anna e Cral di San Martino, che è rimasto colpito positivamente dalle varie iniziative e progetti di Cuore con le Ali.

Per noi la speranza e l'augurio che si possa collaborare per rendere tutti i progetti dell'Associazione attuabili in tempi brevi.

Da qui l'importanza dell'iscrizione come socio che può essere effettuata in qualsiasi momento dell'anno, e che può essere rinnovata a Settembre,

Un Cordiale saluto dai fondatori di Cuore con le Ali e.. una buona e serena Estate

Bio-Naturopata

Bio-naturopatia è sinonimo di igienismo alimentare, culturale, mentale e globale ed un noto Naturopata (Luigi Costacurta) ne fece la prassi quotidiana di vita e di divulgazione in Italia.

Parlare di Costacurta è un po' come tornare all'antico; ma un antico, se si vuole, che è anche moderno, valido, efficiente, indispensabile. Negli anni sessanta settanta era grande il desiderio di appropriarsi dei valori umani e di sperimentare nuovi modelli di vita. Costacurta in questi anni divulgò le pratiche igienistiche legate alla Naturopatia, per accostarsi a questo, a suo dire, bisognava "Conoscere", conoscere bene i modi di applicazione, sapere perché e cosa si mangia, conoscere il cibo e l'importanza della digestione, conoscere le energie dell'uomo e della natura. La gente non conosceva ancora cosa fossero e cosa servissero le applicazioni di acqua calda e fredda, i cataplasmi di argilla o fango, gli esercizi fisici o lo stretching dei meridiani di medicina cinese, l'utilizzo delle erbe ecc. La gente, già all'ora, andava di fretta e la metodologia costacurtiana non assecondava, qualunque altra medicina o tecnica terapeutica purché semplice e veloce era gradita. Il proliferare, come funghi, di discipline alternative oggi chiamate BIO-Naturali, tutte marchiate "naturali", oscurava sempre più il metodo dell'impegno. Ovviamente era ed è ancor oggi più semplice e facile assumere una capsula, un preparato o sottoporsi ad un massaggio, piuttosto che bagnarsi con acqua fredda, applicarsi argilla o fango e mangiare da francescani. Non bastava né basta ancora sapere che con quei metodi molte malattie potevano o possono guarire, né che le conseguenze di una vita sbagliata di venti, cinquanta o più anni non si possono cancellare nel giro di pochi giorni. Non è vero che se non si paga, in termini materiali (denaro) il sistema non vale e i trattamenti non funzionano.



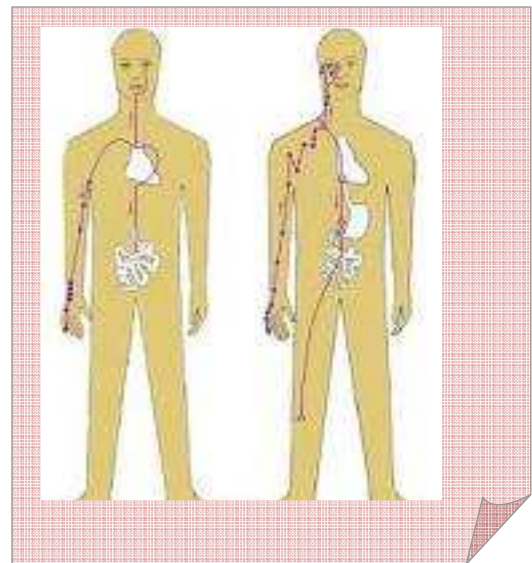
Il tempo è prezioso, e tutti hanno mille impegni, per cui la nostra salute fisica, alimentare ed emozionale è delegata ad esperti, ristabilire la salute con i mezzi della naturali comporta un cambiamento dei modi di pensare e di vivere; serve rimettere tutto o quasi in discussione, rivedere i propri interessi, lo svago, disciplinare la mente e mettere ordine alle funzioni organiche, tutto ciò è un impegno. Lo stile di vita manifesta la salute di un individuo, se si applicano le giuste regole della natura e della morale, molte malattie possono, più facilmente essere controllate e debellate. Conoscere sé stessi e la propria problematica diventa dunque una ricerca interiore, che possiamo definire ricerca Spirituale, il concetto di unicità organica (corpo, mente, spirito) deve essere il primo ed unico passo per capire, comprendere ed applicare le giuste regole di vita sana, di salute e

di progresso Spirituale interiore. Oggi più che mai è importante questo pilastro, non più come cliente/paziente che si rivolge al Medico o Naturopata e scaraventa il suo problema dicendo : Ora pensaci tu... Ma tutto deve fondersi con una filosofia Naturopatica del ricercare dentro sé cosa a portato ad avere scompenso fisico o emotivo, un vero e proprio per-corso, il corso della vita. La febbre gastrointestinale e di conseguenza l'equilibrio microorganico e termico del corpo costituiscono i fondamenti della teoria costacurtiana; alterano questi equilibri i disordini di vita e le dissonanze dei rapporti tra le persone e con l'ambiente. Il sistema nervoso è l'agente che trasmette l'energia vitale, di conseguenza una vita piena di emozioni indebolisce il sistema nervoso e rovina la digestione.

Nel fantastico mondo di Cuore con le Ali possiamo trovare seminari e per-corsi.

I per-corsi sono delle isole felici di comunione con gli altri oltre che una comunione e un ritrovo della propria anima o sé interiore. I nostri per-corsi si possono riassumere nell'Arte terapia, che aiuta attraverso una serie di seminari (almeno 3 consecutivi) di ritrovare auto-stima, talento, ripari e chiarisce molti aspetti della nostra vita che altrimenti sarebbero assopiti. Un altro valido percorso sono le Costellazioni Familiari, che permettono di comprendere vecchi schemi familiari che a volte ci si trascina da generazioni, chiarisce le motivazioni di molti nostri problemi emotivi e non solo, ed in linea generali sono un'occasione di crescita interiore non indifferente.

Ultimo ma non di meno, il per-corso di Sciamanesimo, valido aiuto per comprendere le energie dell'uomo e della natura, lo sciamanesimo è una filosofia di vita e non una terapia o tecnica strana. Con lo Sciamanesimo si acquisisce auto-stima, si allontanano paure e false credenze, si verificano cambiamenti interiori rivolti al benessere globale.



Quindi quando si parla di Bio-naturopatia ed igienismo, si parla di un benessere globale, fatto di per-corsi e seminari che riguardano l'uomo a 360°.

L' Aura - Soma

Cos'è Aura-Soma

Aura-Soma è un sistema di Luce e Colore creato su ispirazione di Vicky Wall, in Inghilterra nel 1983. Il termine Aura è una parola latina che significa "vapore brillante" (meglio conosciuto come "corpo di luce"). Viene utilizzato per indicare il campo di energia elettromagnetico che circonda tutti gli esseri viventi e rappresenta l'organo di scambio tra l'essere umano e l'energia universale. La parola Soma deriva dal greco e significa "corpo" e in sanscrito è l'energia vitale. Questo sistema appare come una Cromoterapia, ma di fatto è molto di più.

Infatti, oltre al colore che lavora con la lunghezza d'onda, in esso sono attive le proprietà delle piante, le vibrazioni dei cristalli, le memorie delle Acque di Luce e il potente elemento dell'aroma. Aura-Soma è definita "specchio dell'anima". La magia sta proprio nel fatto che quando ci si specchia è come se un laser si mettesse in moto per andare a dissolvere quelle ferite, quei blocchi, quelle ombre che ostacolano la fioritura interiore.

Scegliendo le 4 bottiglie che ci piacciono di più possiamo vedere come in uno specchio la nostra anima. Infatti, per risonanza, le bottiglie che abbiamo scelto, i colori che abbiamo selezionato, rappresentano lo stato attuale del nostro essere in questo momento, lo specchio del nostro essere interiore. Certamente capire e conoscere noi stessi è sicuramente il primo e più importante passo verso l'armonia e il benessere che tutti noi cerchiamo, e questo lavoro Aura-Soma ci aiuta a farlo molto bene.

A volte però può capitare che, nonostante si capisca dove è la radice dei nostri problemi, non si è in grado di far nulla per trovare la soluzione; non si ha sufficiente energia.

Aura-Soma ci dà la forza, ci dà l'energia affinché dentro di noi qualcosa si muova e si sblocchi e ci permetta di compiere la nostra auto-guarigione. La sostanza contenuta all'interno delle bottiglie, viene infatti massaggiata sul nostro corpo fisico al livello corrispondente al chakra nel quale si è maggiormente manifestata la tematica o il blocco. È qui che le bottiglie, specifiche per ogni chakra, intervengono con il colore dell'olio, le proprietà delle erbe e dei cristalli e l'aroma permettendo una sorta di "sintonizzazione", che ne ripristina l'equilibrio. Aura Soma ci aiuta quindi a sciogliere dei nodi attraverso un apporto energetico che, tra l'altro, abbiamo scelto noi stessi.

Un'altra considerazione da fare è che Aura Soma è una terapia non intrusiva. Infatti il consulente, durante la sessione o "lettura" delle bottiglie scelte, si limita a fare da traduttore, da canale; ci spiega cosa la nostra essenza più profonda ed autentica (quella cioè che ci ha spinti a scegliere proprio quelle quattro bottiglie di fronte a noi), vuole comunicare alla nostra parte razionale. Alla fine quelle stesse bottiglie che ci hanno amorevolmente parlato di noi, sono la nostra terapia, le bottiglie cioè che useremo su di noi. In particolare il messaggio che riceveremo sarà relativo allo scopo della nostra vita, al perché siamo venuti su questa Terra e qual è la missione che la nostra anima cerca di portare a termine: quali sono le sfide, gli ostacoli che incontriamo sul nostro percorso, quali potenzialità e talenti abbiamo per superare appunto quegli ostacoli. Inoltre sapremo qualcosa del nostro momento presente ed anche cosa potenzialmente ci riserva il futuro.



L'Aura Soma oggi viene usata in 60 Paesi del mondo, dall'Europa al Kenya, al Sud Africa, ad alcuni Paesi Arabi, ad Israele, al Giappone, che ne è il 1° Paese fruitore.

Presso la nostra Associazione verranno effettuati due seminari di Aura-soma con l'aiuto di una Terapista qualificata. I seminari, che devono essere frequentati in scala sequenziale (primo Domenica 17 Novembre – secondo Domenica 15 Dicembre) , hanno come scopo e base la conoscenza interiore, il riscoprire le proprie potenzialità, sapere cosa poter utilizzare come Aura-soma, comprendere la propria evoluzione interiore e/o spirituale, creare benessere interiore, calmare i pensieri, scoprire le energie del cosmo e della natura.

Radiestesia

La **radiestesia** è “sapere”, mentre la radionica è “agire”. Senza la radiestesia la radionica non esisterebbe o sarebbe inutile, per questo motivo molti la definiscono “un sistema basato sull’uso del pendolo” o anche semplicemente “radiestesia strumentale”.

La radiestesia utilizza per le sue indagini bacchette, verghe, piastre su cui sfregare le dita, pendoli di tutti i tipi, tutti strumenti che non hanno come alcuni credono poteri propri, ma servono esclusivamente ad amplificare le reazioni muscolari e nervose del radiestesista mentre interroga la sua sensibilità. La ricerca radiestesica può toccare qualunque argomento, la salute, l’agricoltura, gli alimenti, i rimedi, le case, i corsi d’acqua, l’ecologia, in realtà

tutto ciò che fa parte della nostra vita.

L’indagine può anche essere condotta a distanza, nel qual caso ci si servirà di testimoni adeguati.

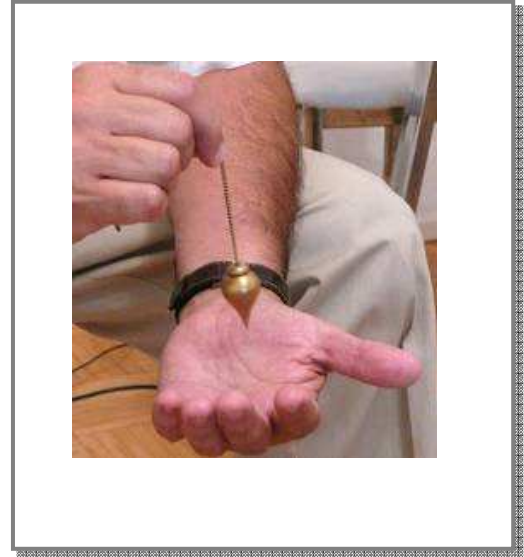
La radiestesia non è una cosa astrusa, misteriosa, complicata o inutile. Al contrario, è la

capacità che ogni essere umano ha di ascoltare se stesso e l’ambiente in cui vive.

Una occasione per vivere meglio la nostra vita quotidiana. Con la radiestesia si può lavorare su una mappa, cercando minerali, corsi d’acqua oppure nodi energetici presso le proprie abitazioni, responsabili a volte di malesseri. Questa mappa è solo un luogo di simboli addizionali, e dà le reazioni che si otterrebbero se ci si trovasse sul terreno stesso.

I fenomeni della radiestesia allora si possono facilmente spiegare se consideriamo la natura multidimensionale dell'uomo , come entità di macrocosmo espresso nel microcosmo e viceversa (come in alto così in basso).

I 5 Tibetani



Soltanto per chi non sa più tessere i propri sogni sarà una impresa ardua... Trovare la **Fonte della Giovinezza che può rallentare l'Invecchiamento** è un sogno raggiungibile per chi affronta con semplicità e genuinità questa meravigliosa tecnica tibetana.

Con i **Cinque Tibetani** possiamo davvero ottenere il benessere del corpo, della mente e dello spirito risvegliando le proprie forze energetiche latenti!
Impariamo a riconquistare con gentilezza, dolcezza ed armonia il nostro “regno perduto”. Concediamoci il giusto tempo e spazio per imparare ad assimilare il potere dei cinque tibetani. Avviciniamoci a questa pratica senza alcuna fretta, né premura! Assaporiamo e gioiamo dei piccoli miglioramenti e progressi che otterremo strada facendo nell'esecuzione di questa miracolosa tecnica. **Si, i Cinque Tibetani funzionano!**

Non cancellano certamente 40 anni di vita – ma aiutano a farci sentire più giovani, agili e vitali. Una pratica regolare, semmai quotidiana favorisce di sicuro il nostro aspetto esteriore, rendendolo più giovanile, sano e splendente. **Ricordate che c'è solo un modo per scoprire se i cinque riti hanno davvero un effetto su di noi ed è quello di provarli!**

Però, non lasciamoci deviare dall' “esteriorità” degli esercizi...

dalle loro promesse che sanno imbrigliare il tempo!

Ma, cerchiamo di vivere i Cinque Tibetani con profondità come una meditazione attiva... molto efficace per prendere coscienza della nostra vera essenza, che è percepibile solo ai livelli più sottili ed energetici.



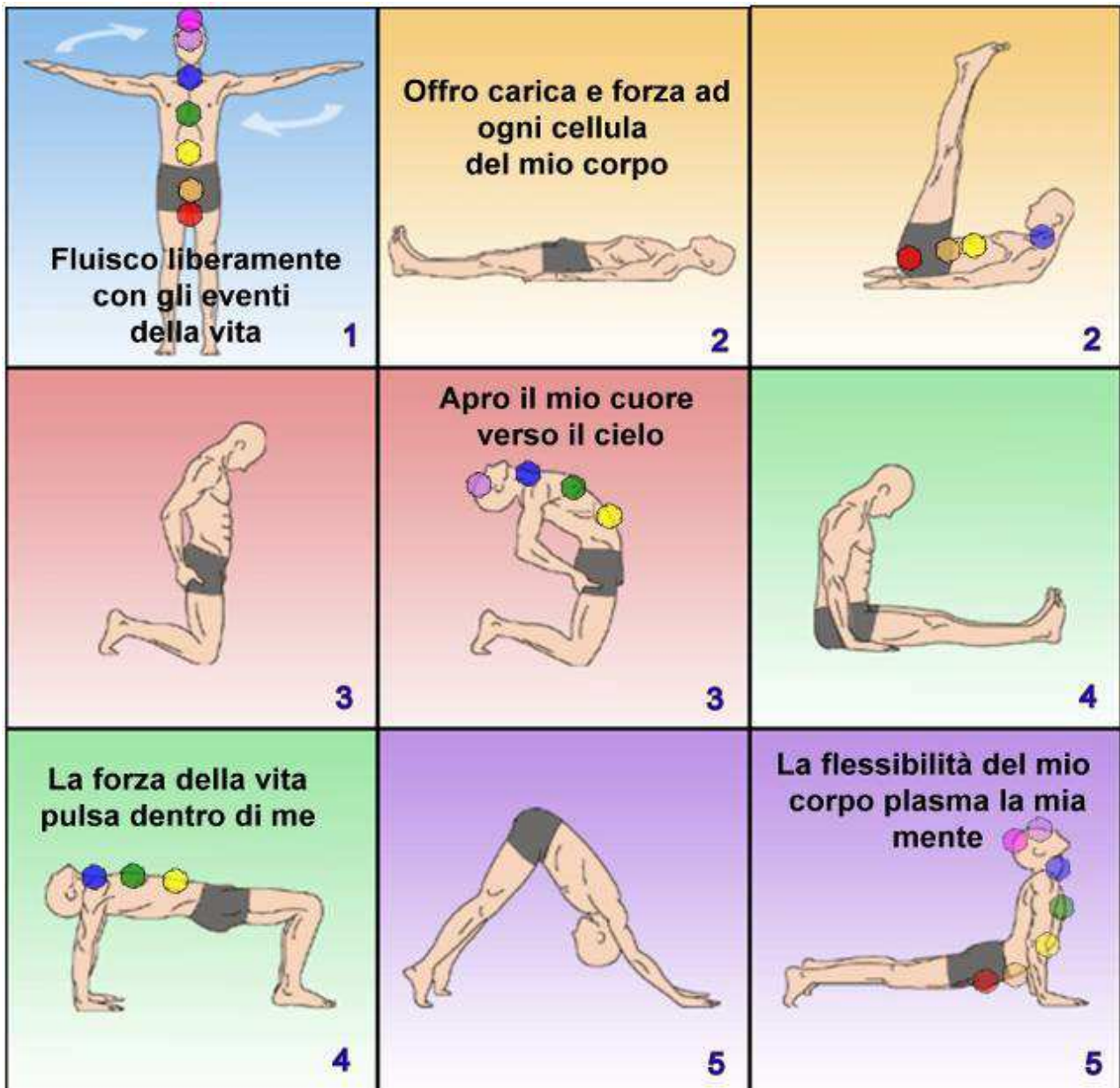
Vi chiederete come sia possibile che dei semplici esercizi abbiano un effetto tanto profondo sul processo d'invecchiamento del corpo? La foto Kirlian rivela come il corpo sia circondato da un invisibile campo elettrico chiamato “Aura”, che denota che siamo plasmati da una qualche forma di energia che permea l'universo (prana). Da migliaia di anni i mistici orientali affermano che il corpo possiede sette centri (vortici) energetici principali (chakra) che corrispondono alle sette ghiandole endocrine.

E sono proprio gli **ormoni** a regolare tutte le funzioni del corpo incluso il processo dell'invecchiamento. Se teniamo presente che la **ghiandola pituitaria** inizia a produrre l'ormone della morte già al principio della pubertà, e di conseguenza cellule e organismo poco a poco si deteriorano a partire di questa giovane età, fa non poco riflettere. I vortici energetici ruotano a grande velocità. Quando tutti i vortici girano molto bene e in armonia tra di loro, il corpo è in perfetta salute.

Quando uno di essi o più rallentano si instaura l'invecchiamento e il deterioramento fisico. **Quindi, il modo più rapido per riacquistare giovinezza, salute e vitalità è quello di avviare il normale movimento rotatorio dei centri.**

Lo schema riporta i movimenti dei 5 Tibetani, in Associazione abbiamo una bravissima Insegnante Roberta Corolla, che con pazienza e costanza aiuta i soci ad acquisire in modo veloce tutti gli esercizi. Nel nuovo programma vi saranno date e orari.

Ricordando che il fine ultimo è dare Benessere e auto-gestione del proprio potenziale.



Yoga e Benessere

Se effettuata con impegno e sistematicità, sotto la guida di insegnanti qualificati(e la nostra Associazione fa capo a Carmen Finelli insegnante qualificata), la pratica yoga

regala il benessere fisico e psichico. Gli Asana e il Pranayama producono effetti positivi a livello fisico, psicologico, mentale, spirituale. I sistemi cardio-circolatorio, muscolare e nervoso, e soprattutto il sistema immunitario si rafforzano e si riequilibrano.

Attraverso il lavoro sul corpo e sul respiro, lo Yoga si riflette su tutti gli aspetti dell'essere, portando gradualmente l'individuo alla reintegrazione personale, cioè in quello stato in cui ci si sente appagati, equilibrati, in pace con sé stessi e con gli altri. Lo yoga non può essere ridotto ad un insieme di esercizi acrobatici, è una disciplina che va affrontata con impegno e serietà, in quanto può condurci a uno stato di armonia con noi stessi. Si tratta di una disciplina coinvolgente, non solo a livello fisico, ma anche a livello mentale e spirituale, che richiede concentrazione, e riflessione.

La pratica yoga è educativa: essa insegna a ciascuno di noi chi siamo e che cosa siamo e chi e che cosa vogliamo diventare. La pratica yoga ci porta a usare tutto il nostro potere, a comprendere la nostra profondità psicologica ed etica, e a fare una scoperta spirituale di noi stessi.

Praticare Yoga regolarmente permette di:

- correggere la postura
- migliorare il tono muscolare
- aumentare la flessibilità, l'agilità e la coordinazione dei movimenti
- alleviare il mal di schiena
- migliorare il sistema cardio-circolatorio
- equilibrare il funzionamento degli organi interni e delle ghiandole endocrine
- accrescere la costanza e la forza di volontà
- migliorare le prestazioni sportive
- aumentare la capacità di concentrazione e la chiarezza mentale
- ridurre lo stress e imparare a rilassarsi
- avere maggiore fiducia in se stessi



La filosofia Yoga

È difficile parlare dello Yoga a chi non lo ha mai praticato. Inevitabilmente, alla spiegazione si sovrappongono le immagini stereotipate e i luoghi comuni a cui la divulgazione giornalistica e la pubblicità ci hanno abituati. La parola Yoga significa **unione**: unione di tutti i poteri del corpo, dell'intelligenza e dell'anima con Dio.

Yoga significa anche disciplina, concentrazione: disciplina della mente, delle emozioni, della volontà, e quindi equilibrio dell'anima.

Il fine dello yoga è un fine mistico, quello di mettere l'anima in comunione con Dio. **Tuttavia lo Yoga non è una religione**, ma è uno dei sistemi ortodossi della filosofia indiana, la cui lunga e articolata storia affonda le sue radici nella notte dei tempi, forse addirittura nello Shamanesimo dell'età paleolitica. Le grandi culture dell'Hinduismo, del Buddismo e del Jainismo sono permeate da insegnamenti sullo Yoga.

In quanto filosofia, lo Yoga propone un metodo, che consiste in un allenamento graduale, sia fisico, sia spirituale attraverso il quale la mente inquieta viene calmata e l'energia vitale viene incanalata in direzioni positive.

Le parti della filosofia Yoga che noi occidentali abbiamo importato dall'India sono soprattutto due: le posizioni (in sanscrito: **Asana**) e il controllo ritmico del respiro (**Pranayama**).

Esse rappresentano due degli otto stadi (tra i quali ci sono anche i comandamenti morali, l'autodisciplina, la meditazione) che lo Yoga propone all'uomo per realizzare il suo impegnativo viaggio verso la divinità. Nel corso del suo sviluppo storico, lo Yoga si è evoluto accogliendo e integrando gli insegnamenti delle varie scuole e dei grandi maestri del passato.

Una ulteriore evoluzione e trasformazione si è verificata quando lo Yoga è stato esportato in Occidente: la nostra mentalità scientifica e le differenze della nostra struttura corporea rispetto a quella orientale, hanno determinato delle distorsioni, delle banalizzazioni o semplificazioni dei messaggi della filosofia yoga. In qualche caso gli Asana sono stati trasformati in una serie di esercizi di ginnastica, in altri casi la profondità del messaggio è stata tradita, rendendolo melensa pseudo spiritualità. L'Insegnante che presta il suo volontariato presso Cuore con le Ali segue la filosofia originale.



Prossima uscita del
aggiornamenti sui
Conferenze e
verso la fine di

Giornaletto con
Seminari, Per-corsi,
progetti è previsto
Agosto.