

# Rifugio dell' Anima

Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali N. 3



**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

Sta per iniziare il secondo Anno Accademico dell'Associazione Cuore con le Ali e noi organizzatori abbiamo lavorato con dedizione per realizzare un calendario autunnale ricco ed entusiasmante con diverse novità.

Abbiamo pensato di effettuare le conferenze con una cadenza mensile, ma tendenzialmente di giovedì o venerdì sera, e saranno tenute dai nostri Professionisti interni.

Intendiamo inoltre mantenere 2 conferenze all'anno tenute da esperti esterni.

Continua la collaborazione con altri enti ed associazioni, per migliorare ogni servizio e per rendere sempre più vicino a noi il Progetto finale dell'Associazione, che vi ricordiamo è rivolto a voi soci.

Le ultime pagine del Giornaletto sono dedicate alle Conferenze ed eventi in programma per Settembre/Dicembre, **vi ricordiamo il rinnovo del tesserino di 15 euro.**

Questo ci permetterà di continuare con tutte le iniziative.

**Visionate sempre il sito [www.cuoreconleali.it](http://www.cuoreconleali.it) aggiornato in tempo reale per quanto riguarda seminari, conferenze, eventi, orari ecc..**

Ringraziandovi sin da ora, un augurio di buon rientro dalle ferie e un arrivederci a Settembre.

Mirko e Alessandra Gini



## BIO-NATUROPATIA

Nei millenni la medicina, in tutti i paesi del mondo, consisteva in una relazione a due : il medico (o terapeuta) e il suo paziente/cliente. In tutte le medicine antiche, da quella cinese a quella dell'America del sud, dall'Africa all'Europa, ritroviamo la stessa visione dell'uomo : egli è un essere spirituale, la cui anima (il sé supremo) ha creato il corpo mentale, il corpo emozionale e il corpo fisico. Per la Naturopatia la malattia non è un nemico in sé : essa corrisponde allo sforzo del corpo per eliminare le tossine in eccesso, tossine che si sono accumulate per dei blocchi emotivi e mentali. Come diceva Ippocrate più di duemila anni fa : " Tutte le malattie sono la conseguenza delle nostre abitudini di vita". È proprio da questo concetto basilare che si deve partire per comprendere la salute globale, la salute olistica, la salute naturopatica ecc.. Dovremmo agire prima dell'insorgere dello squilibrio (malattia o malessere). Perché adottare uno stile di vita sedentario-pigro, perché mangiare di tutto e di più fino a scoppiare, perché essere non curanti del nostro stato interiore??

Tanto c'è la pastiglia, tanto con un esame tutto va a posto, tanto con una curetta o punture tutto si aggiusta... Queste che si sentono dire dalle propria salute, con irresponsabilità e sé stessi e anche di chi gli presupposti i costi sanitari liste di attesa per esami allungarsi, ed il malessere espandersi non solo verso i loro famigliari ritardi sanitari, costi ecc.



sono alcune delle risposte persone non curanti della l'attitudine ad una forte negligenza nei confronti di sta' accanto. Con questi continueranno a salire, le specifici continueranno ad iniziale continuerà ad sull'interessato/a ma anche accusando lamentele di tali

Mentre a nostro avviso basterebbe veramente poco per far funzionare le cose in modo completamente diverso. Creare una certa responsabilità al cittadino sul bene più prezioso al mondo, la Propria Salute, attraverso una prevenzione (non farmacologia-ospedaliera-specialistica) olistica-naturale, basata sulla conoscenza dei meccanismi che regolano emozioni-corpo e una preparazione igienistica-salutare basata sul benessere interiore.

Alimentazione sana, disintossicazione del corpo (bagni di vapore, sudorazione, utilizzo di estratti erboristici ecc), disintossicazione emotiva (tecniche di meditazione, yoga, i 5 tibetani, stretching ecc), rivitalizzazione (vitamine naturali, massaggi, trattamenti energetici ecc), mantenimento della salute(pratiche igienistiche fai da te, rivalutazione della natura, trattamenti quali Shiatsu, Pranoterapia, Ayurveda ecc) e una consapevolezza maggiore, così maturata da tali pratiche, da rendere tutto una prassi quotidiana di vita Salubre e Felice. Ecco, basta poco, molti di noi Terapisti Olistici e Naturopati adottiamo questo nella nostra vita quotidiana, senza togliere niente ai piaceri della vita, anzi, tutto diventa Gioia e Salute. Provare non è così difficoltoso, tutto sta nella mente, nel volere vivere meglio.

Così prendendo spunto da quell'amico "Ippocrate", che disse : **TUTTE LE MALATTIE SONO LA CONSEGUENZA DELLE NOSTRE ABITUDINI DI VITA**, cerchiamo ora di farne un buon uso per vivere al meglio.



Secondo lo stile moderno in Estate si fa uso di grigliate (pesce, maiale ecc.), in Inverno si consumano ananas, frutta esotica, pomodori, zucchine e verdure estive, in Autunno ed in Primavera più o meno rimaniamo nello stesso standard. Ora prendendo in considerazione i cicli naturali possiamo fare una piccola considerazione : in Estate abbiamo bisogno di cibi rinfrescanti come, pomodori, cetrioli, pesche, ananas, verdure e frutta che maturano con il sole; in Inverno abbiamo bisogno di cibi che riscaldano, come le carni rosse (per chi ne fa uso come maiale, mucca ecc..) verdura e frutta che matura in Autunno e si conserva naturalmente anche nella stagione Invernale, come, patate, carote, cipolle, aglio, verze, mele, pere, frutta secca ecc. Guardando questo piccolo vademecum si può ben capire gli errori alimentari che il 95% delle persone effettua durante l'anno, modificando di conseguenza gli equilibri acido/basico del corpo, con la conseguente modificazione di tutti i processi metabolici ed immunitari dell'organismo, indebolendolo di anno in anno.

La conseguenza vi è un aumento di antibiotici, antinfiammatori, e farmaci vari per far fronte ad infezioni, infiammazioni e allergie.

Lo stile igienico-alimentare-naturopatico è molto semplice e rinforza l'organismo, con un minore uso di sostanze chimiche.

Frutta e verdura di stagione, ovvero : Pomodori, Cetrioli, Zucchine, Melanzane, Peperoni, Fagiolini o Cornetti, Insalata, Pesche, Pompelmi, Mirtilli, Lamponi, More, Prugne ecc. in Estate. Patate, Carote, Cipolla, Verza, Aglio, Cavolfiore, Cavoletti, Coste, Carni Bianche e Pesce ecc. in Autunno e inizio Inverno. Fagiolini secchi, Verze, Insalate invernali, Cavolfiore, Zucca, Arance, Mandarini, Frutta secca, Carni rose (maiale, mucca) in Inverno. Ciliegie, Fragole, Rucola, Insalate prime, Tarassaco, Erbe selvatiche, Spezie in Primavera. I cereali per la maggiore dovrebbero essere consumati in Primavera e Autunno, Riso integrale pressoché tutto l'anno.

La considerazione finale è la seguente: Cibi caldi oppure i cibi che hanno il potere di riscaldare il corpo, come le carni rosse, le verdure che maturano sotto terra e con poco

sole andrebbero consumati in Inverno, quando l'organismo ha più bisogno di riscaldarsi, e non in Estate quando invece il fabbisogno risulta essere poco calorico e rinfrescante come tutte le verdure che maturano a sole pieno. **Grigliate in Inverno e Minestroni e passati di verdura in Estate.**



**Questa è una delle tante vie che portano salute e vitalità.**

Inoltre dobbiamo mettere in conto anche l'asse acido/basico. L'alimentazione è molto importante ed è il primo rimedio per contrastare l'acidificazione del terreno (cellule e organi del corpo). Le combinazioni sbagliate rendono pesante la digestione, con conseguente disequilibrio nei processi di fermentazione, putrefazione ed alterazione dell'equilibrio termico del corpo. Una sana alimentazione oltre che rispettare i cicli naturali di crescita e maturazione (frutta e verdura) dovrebbe comprendere cibi alcalinizzanti per l'80% circa, e cibi acidificanti per il 20%, difficile – faticoso ? No, con una piccola conoscenza degli alimenti il gioco è fatto. Ricorderete come sembrava difficile imparare a leggere, andare in bicicletta o guidare, e poi, con un po' di allenamento e costanza tutto è diventato facile e meccanico.

Così gli Alimenti alcalogeni da aumentare nella propria dieta (80%) : tutti i vegetali, comprese le patate, tutte le insalate, tutta la frutta fresca, le mandorle, il latte.

Alimenti acidofili da limitare nella propria dieta (20%) : tutte le proteine di origine animale, come carne, pesce, crostacei e molluschi, uova, formaggi, pollame, amidacei (cereali, pane, farine raffinate), zuccheri.



# REI-KI

**Una via consapevole di contatto con sé, di rilassamento, di risveglio della presenza, di risveglio dello spirito.**

## Il Metodo Reiki

Mikao Usui ha scoperto questo mezzo straordinario attraverso una rielaborazione delle sue straordinarie conoscenze in svariati campi (medicina, arti terapeutiche, filosofia, psico-logia, arti marziali, padronanza delle pubbliche relazioni) e lo ha strutturato metodicamente in vari livelli conoscitivi ed esperienziali.

Mikao Usui è stato spesso ed erroneamente descritto come un monaco cristiano, ma in realtà la storia ci racconta di un uomo d'affari che un bel giorno, insoddisfatto della direzione che la propria vita aveva preso, decise di dedicarsi totalmente alla ricerca dello Spirito. Egli divenne così un monaco viandante Unsui dell'ordine di Mikkyo, uno delle tante branche



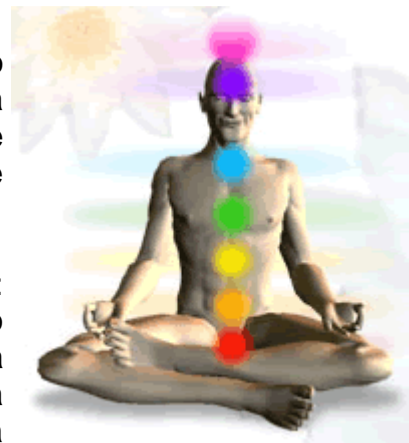
## La Guarigione Naturale nel Metodo Reiki

Il metodo Reiki consente, attraverso delle iniziazioni, o armonizzazioni, di diventare canale attivo di energia equilibrata, ripristinando quella connessione energetica tra l'umano e il cosmico che secoli e secoli di condizionamenti culturali e sociali hanno parzialmente gettato nell'oblio: in altre parole, l'uomo ha in un certo senso "dimenticato" la sua essenza spirituale e con essa la sua capacità di conoscersi, di riequilibrarsi, di guarire.

Reiki è un metodo a disposizione di ogni persona per riprendere contatto consapevole, in modo semplice e veloce, con la propria componente energetica.

Il Reiki, riarmonizzando corpo, mente e spirito attraverso l'assimilazione cosciente dell'energia cosmica equilibrata, facilita una centratura consapevole del proprio essere ed un'evoluzione individuale attraverso il piano del cuore.

Ogni persona dispone di Energia Vitale Universale: essa è il dono che la creazione ci ha dato. Attraverso l'armonizzazione Reiki l'ingresso a questa fonte di vita viene spalancato e disponiamo di una rinforzata possibilità di poter percorrere con consapevolezza la via del cuore, ovvero la via della trasformazione verso l'equilibrio e l'armonia.



Il Reiki è anche la facoltà di attivare l'Energia Vitale Universale, dirigerla e utilizzarla per riportare equilibrio energetico dove questo è venuto a mancare, così come per sollecitare processi di guarigione (in senso olistico) laddove ve ne sia bisogno, sia negli altri che in noi stessi.

Il Reiki è per tutti! Tutti possono divenire canali attivi Reiki; non vi sono di per sé controindicazioni, né limiti legati alla razza, all'età o al sesso. Se si mostra particolarmente utile per persone ammalate, anziani o disabili esso è nondimeno consigliabile a chiunque voglia proseguire il proprio cammino sulla Terra in un sentiero di luce, equilibrio ed armonia.

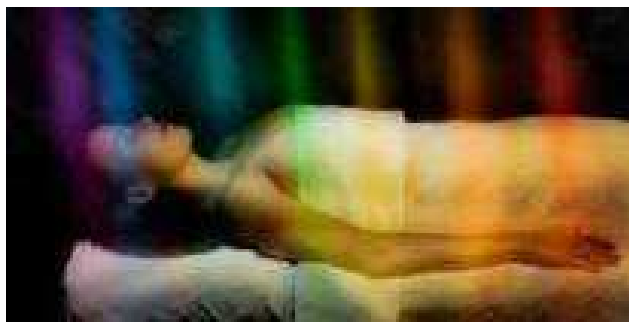
Il Reiki non è magia, non è una scoperta scientifica, non è una religione, non è un'ideologia filosofica o politica e non è un sostituto della medicina ufficiale. E' "soltanto" uno straordinario mezzo che ogni individuo può ricevere e imparare a usare. E' un mezzo che stabilisce una connessione diretta tra l'essere umano e l'energia primaria della creazione.

La parola Reiki si compone di due sillabe. Rei descrive l'aspetto illimitato ed universale di quest'energia, mentre Ki è ogni parte individualizzata del Rei, ovvero la forza vitale che ha preso una specifica forma e permea individualmente tutto ciò che esiste. Reiki è Energia Universale.

Diventati strumento di energia Universale, attraverso le varie attivazioni svolte dai Docenti (Master- Maestri), il potenziale allievo può immediatamente effettuare trattamenti Rei-ki , seguendo uno schema ben definito attraverso l'apposizione delle mani (simile alla Pranoterapia o come viene chiamata ora Pranopratica).

Il fine del trattamento Rei-ki è donare armonia, pace, energia e salute.

Viene effettuato su di sé, prima, sperimentato e compreso poi lo si potrà effettuare su altre persone, ma anche sugli animali, sui cibi, come protezione per gli ambienti ecc..



## COSTELLAZIONI FAMILIARI

**Cercheremo di spiegare in modo sintetico e chiaro cosa sono e come agiscono le Costellazioni Familiari, nella nostra Associazione rientrano nel Programma di Percorso e Crescita Interiore.**

Le Costellazioni Familiari, messe a punto da Bert Hellinger consentono di scoprire, portare alla luce e sciogliere "irretimenti" familiari che si trasmettono di generazione in generazione e che sono causa di malattie e disturbi psichici e fisici. Rappresentano dunque un valido contributo per affrontare varie problematiche.

Per cogliere appieno il significato di questo approccio è importante assumere una prospettiva sistemica. In un sistema il singolo non è importante di per sé ma in funzione di qualcosa di più grande, il sistema appunto.



Esistono tanti sistemi, quello che ci viene in mente subito è l'ecosistema, di cui si parla molto, c'è anche un sistema azienda, un sistema famiglia e così via.

Sembra che in ogni sistema ci siano delle forze assai potenti per cui il singolo è per così dire responsabile per la parte che gli compete, spesso a sua insaputa, del funzionamento del tutto. Un altro esempio è il sistema assai complesso dell'organismo vivente.

Nella terapia familiare l'individuo allora non è mai preso come elemento isolato ma inserito in un determinato contesto di relazioni, questo permette di trovare legami e connessioni quasi sempre inconsci, con destini difficili nel sistema-famiglia.

Attraverso il metodo delle Costellazioni Familiari possiamo allora rendere consapevoli certi processi destinati normalmente a restare e agire nell'oscurità e nello stesso tempo ristabilire il collegamento con le forze vitali delle origini, in accordo e all'unisono con gli

**"Ordini dell'Amore"**

**Gli "ordini dell'Amore":** Nella pratica delle Costellazioni Familiari è emerso che esistono in ogni sistema familiare degli ordini strutturali fissi per mantenere in equilibrio il sistema e provvedere alla sua sopravvivenza. Bert Hellinger ha dato loro il nome di "Ordini dell'Amore" ovvero ciò che crea l'appartenenza al clan e ne garantisce la sopravvivenza dei suoi membri. Si tratta di una componente arcaica della struttura familiare tanto potente



da indirizzare i destini dei singoli e influire in modo incisivo nella vita di tutti noi. Questi ordini sono dati, così come esiste un ordine, seppure in continua trasformazione, nel sistema stellare, così esiste un ordine nel sistema familiare. Da qui il termine Costellazioni Familiari.

Nel sistema familiare vige un senso dell'ordine e dell'equilibrio, la coscienza del clan, per cui ogni torto fatto ad un predecessore deve essere compensato da un successore. Questa coscienza si fa carico delle persone escluse e dimenticate dalla nostra anima e non si arrende fino a che non viene ridato, all'escluso, un posto e la dignità nel nostro cuore.

Quindi, finché una persona è esclusa o dimenticata, nel sistema agisce una pressione affinché un successore in qualche maniera ne difenda i diritti, identificandosi con lui, a volte imitandone il destino.

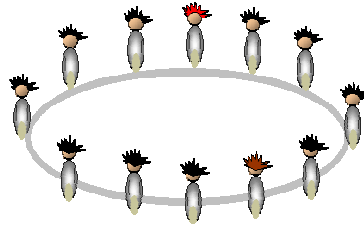
Senza elencare tutti gli Ordini dell'Amore, ci limitiamo qui a fare alcuni esempi che riguardano questa "Coscienza familiare cieca" che regola l'equilibrio di compensazione fra i vari membri.

Una signora racconta di incidenti continui del giovane figlio, nella messa in scena della costellazione familiare emerge che la donna è stata precedentemente fidanzata ad un giovane scomparso in guerra e dimenticato, così il figlio tenta inconsciamente di seguirlo nel suo destino, la soluzione in questo caso è molto chiara, ci si inchina profondamente davanti al rappresentante del fidanzato dicendo: "Tu hai un posto nel mio cuore, e rimani il primo, mi sono sposata e ho questo figlio, guardaci benevolmente". Queste si chiamano Frasi risoltrici.

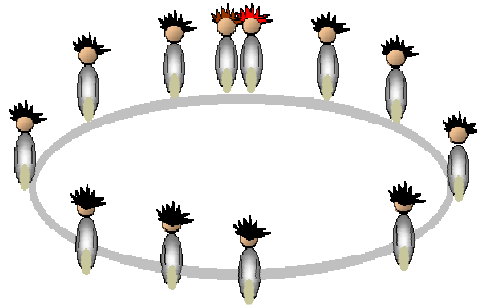
**Le Violazioni agli Ordini dell'Amore:** Finché gli Ordini dell'Amore vengono rispettati e seguiti , possiamo vivere con serenità le nostre relazioni e la vita sarà senza gravi difficoltà o problemi.

Se gli Ordini dell'Amore non vengono rispettati, ci saranno conflitti e problemi nelle relazioni.

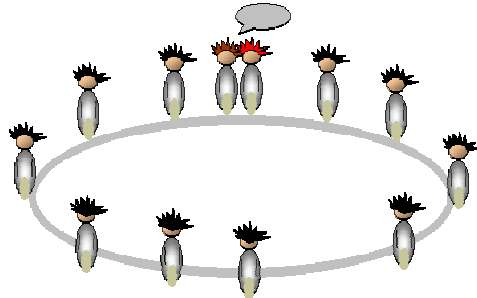
**Come si svolgono i seminari esperienziali in costellazioni familiari:**



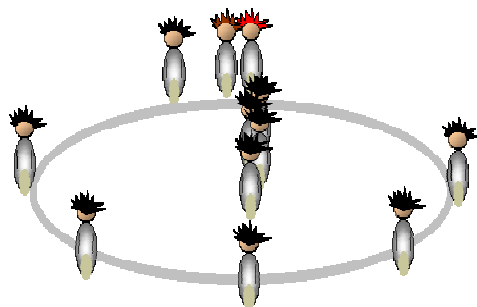
Le persone, un minimo di 8-12 sono sedute in cerchio con il conduttore (omino con i capelli rossi)



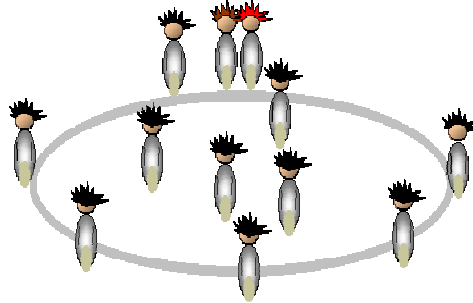
La persona che desidera mettere in scena si siede vicino al conduttore (omino con i capelli marroni)



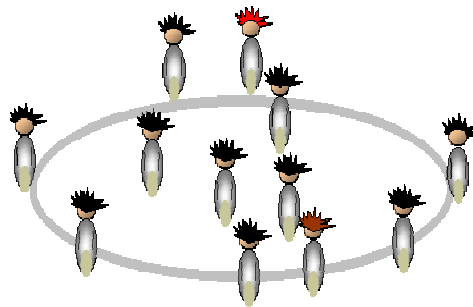
Espone in poche parole il suo problema senza interpretazioni, giudizi o altro, cerca anche di chiarire che cosa vuole da quella seduta e verso quale soluzione è orientato.



La persona ora è invitata a scegliere fra i componenti del gruppo, in silenzio e dopo essersi concentrato, dei rappresentanti dei membri familiari che il conduttore gli ha indicato.



Ora l'interessato dopo un altro momento di concentrazione dispone le persone, prendendole dalle spalle, in silenzio, in relazione l'una con l'altra, secondo la sua immagine interiore. Senza pensarci.



Ora può tornare a sedersi, per tutto lo svolgimento della rappresentazione sarà un osservatore partecipe di ciò che i rappresentanti diranno e faranno sulla scena. **Che cosa avviene nel seminario:** le persone disposte in scena riflettono l'immagine interna che l'interessato porta con sé, di solito è un'immagine soffocante, limitante o comunque che rivela qualcosa di non equilibrato. Il conduttore procede allora, dopo aver chiesto a tutti i partecipanti come si sentono al loro posto, con spostamenti e aggiunte nel cerchio di membri esclusi della famiglia, fino a quando tutti i personaggi dichiarano di sentirsi in pace e a posto. Questo è comunque assai difficile da spiegare con dei concetti e in così breve spazio. Basti dire che alla fine del processo, subentra una nuova immagine che rappresenta un forte impulso di guarigione per l'anima, **non solo dell'interessato ma di tutti i partecipanti al seminario.** Con quella immagine può iniziare la trasformazione interiore che può durare anche a lungo e, cosa molto importante, coinvolge in modo assai limitato l'intelletto. **Il Campo cosciente:** Chi partecipa ad un seminario, si accorge subito che i rappresentanti dei membri familiari, pur non sapendo assolutamente nulla delle persone

che rappresentano, hanno accesso ai sentimenti , emozioni e spesso comportamenti dei loro rappresentati. Questo lascia all'inizio interdetti e confusi, visto che ciascuno pensa di essere un'entità isolata e separata dagli altri e dal contesto. Non è così e la fisica moderna, ormai da quasi un secolo ci dice che ogni cosa è la manifestazione della stessa energia e ciò che appare separato in realtà è uno a livello profondo. Così è anche per quanto accade nel corso del seminario dove agisce l'energia del Campo Cosciente del sistema familiare.

Quindi, nel seminario si può toccare con mano la realtà di questo principio e dobbiamo ammettere che si sta andando oltre i nostri normali criteri di comprensione. In altre parole, il piccolo io non è in grado di afferrare la vastità di un processo tanto profondo.

Ciò comunque è del tutto irrilevante per il movimento dell'anima che agisce su livelli assai più unitivi delle facoltà mentali che per loro natura tendono a dividere, analizzare, contrapporre, creare scissioni.

Quindi per lo stato attuale delle conoscenze, il fenomeno è inspiegabile ma questo non significa che non porti dei risultati. Per un maggiore approfondimento rimandiamo alla bibliografia sul Campo Morfogenetico di Rupert Sheldrake. Chi mette in scena il suo sistema familiare in questa fase non fa altro che osservare e da, se necessario, delle informazioni complementari..

Quando viene trovata l'immagine - soluzione, lo si invita a rientrare e prender posto nella nuova costellazione.

E' sufficiente poi che mantenga in sé questa immagine e continui a vivere normalmente. Bisognerà lasciar passare un certo tempo.

### **Come prepararsi**

#### **Condizioni necessarie per mettere in scena il Sistema Familiare**

Se qualcuno ricostruisce un Sistema Familiare, il proprio o quello di un altro, può farlo solo se ciò è veramente importante e se si tratta di qualcosa di serio, cioè che richieda una Soluzione. Se lo si fa per curiosità, non porta alcun risultato.

#### **Alcune informazioni sulla Ricostruzione**

Ricostruire un Sistema Familiare costituisce un lavoro che agisce molto in profondità, per questo l'atmosfera che regna nel gruppo è della massima importanza. Il gruppo deve essere attento e concentrato su ciò che succede. Quando qualcuno mette in scena, tutti devono rimanere in silenzio. La persona che mette in scena e le persone che vengono

posizionate rimangono in silenzio.

Troppe informazioni distolgono l'attenzione. Le persone scelte si concentrano all'interno, dimenticando momentaneamente chi sono, i loro scopi personali e le loro intenzioni.

Fanno attenzione a ciò che sentono dentro di sé, di ciò che succede quando vengono messe in scena o quando vengono aggiunte altre persone.

### **Cosa fa il conduttore**

- \* cerca una soluzione;
- \* tiene conto dei membri esclusi e li fa apparire in scena;
- \* si mette dalla parte degli esclusi;
- \* evita una soluzione troppo rapida;
- \* interrompe il processo quando:
  - b) il protagonista non prende la cosa sul serio,
  - b) il protagonista non tocca e non posiziona personalmente i rappresentanti,
  - c) manca di importanti informazioni,
  - d) non vede soluzioni,
- \*si assicura della serietà e del raccoglimento del gruppo.

Inoltre con Settembre 2013 si effettueranno periodicamente delle mini-conferenze serali, presso la struttura associativa, per comprendere meglio il meccanismo delle Costellazioni.

Domande, dubbi, curiosità ... potranno trovare spazio in queste serate.



## Conferenze Autunno/Inverno 2013

Ricordiamo che le Conferenze sono un Ottimo momento per comprendere, assimilare e sapere cose diverse dalla quotidianità, mantenendo ben saldo il libero arbitrio per quanto riguarda consigli o il mettere in pratica i contenuti espressi nelle Conferenze.

Giovedì 26 settembre

Conferenza introduttiva alle Costellazioni Familiari

Relatore: Vittoria Cocco (Costellatrice)

Presentazione e spiegazioni per comprendere questo incredibile metodo di crescita interiore, si potranno fare domande, esporre dubbi ecc.

**Presso la nostra sede: Como piazza Cacciatori delle Alpi n.2**

**ORE 20.45**

**(IL LUOGO POTREBBE CAMBIARE, VISIONATE SEMPRE IL SITO INTERNET CON AGGIORNAMENTO IN TEMPO REALE [WWW.CUORECONLEALI.IT](http://WWW.CUORECONLEALI.IT), SEZIONE APPUNTAMENTI O ULTIME NOTIZIE OPPURE CHIAMATE AL NUMERO TELEFONICO DELL'ASSOCIAZIONE ( 3388385582 ).**

Domenica 6 ottobre

# Bioelettricità e bioenergia: il sistema cranio-sacrale

**Presso Università della Terza Età di Como via palestro 17.**

**ORE 15:00**

Relatore: Danilo Spada

(Dottore di ricerca in Psicobiologia – Bio-naturopata)

Quale che sia il punto di vista, l'organismo umano fonda le proprie radici vitali in distribuzioni energetiche.

Secondo l'approccio basato sul metodo scientifico tale distribuzione si realizza nel sistema nervoso centrale, ovvero in un'unità morfo-funzionale caratterizzata da un tessuto biologico altamente specializzato nel ricevere, trasmettere ed elaborare gli stimoli interni ed esterni al corpo per mezzo di segnali bioelettrici. Il sistema nervoso si presenta di fatto come una complessa rete di cui si possono quantificare i comportamenti elettrici.

Dall'Oriente ci vengono invece consegnati due differenti approcci, essenzialmente empirici, attraverso i quali possiamo definire tali distribuzioni come sistemi energetici basati sulle nadi, dalle tradizioni indiane dello Yoga e dalla filosofia Advaita, e sui meridiani, dalla Medicina tradizionale cinese. Nel primo caso, di conseguenza alle 3 nadi principali e ai chakra, ci troviamo stimolati al confronto con una forma di fisiologia sottile sovrapponibile al sistema nervoso centrale e al sistema cranio-sacrale. Nel secondo siamo spinti a rintracciare comportamenti energetici distribuiti sulla superficie del corpo secondo schemi tradizionali riconosciuti dall'agopuntura piuttosto che dallo shiatsu.

Un ulteriore approccio è quello che si riferisce ai riflessi periferici, ovvero al principio secondo il quale in particolari aree distribuite sulla superficie del corpo troviamo proiezioni di organi e apparati. Valgano ad esempio la riflessologia plantare, la riflessologia palmare, l'auricoloterapia e l'iridologia. Ad oggi le ricerche storiche sulla riflessologia evidenziano come tali pratiche siano distribuite nel tempo e in ogni dove: India, Egitto, Americhe. Anche in Italia, precisamente in Valcamonica, è stato ritrovato un graffito con un feto rappresentato nel piede, risalente a 4.000 anni prima di Cristo. Nel corso dell'ultimo secolo sono state svolte numerose ricerche nell'intento di mettere in relazione le tecniche di riflessologia con il sistema nervoso periferico. Ad ora non è stata possibile alcuna conclusione scientifica e tanto meno alcuna quantificazione. Ciò non toglie che le evidenze empiriche che hanno accompagnato culture millenarie permangano ancora oggi.

Da questa breve introduzione partirà la conferenza del Dott. Danilo Spada che annovera numerose ricerche nel campo dell'energia umana e diverse collaborazioni con enti di ricerca in Italia e all'Estero.

**Gita a carattere Spirituale Esperienziale**

## Domenica 10 Novembre

### Incontrare l'Abbraccio di Amma

Amma, carismatica Indiana, è considerata la Donna degli Abbracci, attraverso questa pratica infonde energia, amore, serenità. L'evento dura pochi minuti, ma le attese sono lunghe, per questo motivo la partenza sarà **Domenica 10 Novembre ore 7.30 con ritrovo presso la Chiesa di S. Giuseppe di Como dove partiremo insieme con Pullman.** Il rientro non dipenderà da noi Organizzatori, ma dal tempo in cui Amma riuscirà ad abbracciare le molteplici persone che accorrono ogni anno da tutta Italia, compreso il nostro gruppo, ipotizzando il rientro verso sera. Il Palazzetto dove avverrà l'incontro è dotato di punti di ristoro, servizi igienici, piccolo mercatino. **Il costo è del solo trasporto Pullman 10 euro cad.** (la responsabilità della propria incolumità verso qualsiasi evento rimane strettamente legata alla persona che vi partecipa, per questo motivo vi raccomandiamo di portare pochi indumenti, pochi soldi o oggetti di valore ecc.). **Amma sarà a Malpensa fiere, che risulta scomoda raggiungere con i mezzi pubblici, per questo motivo abbiamo pensato di organizzare un Pullman: le iscrizioni sono aperte sin da ora, si considera prenotato il posto Pullman solo con il versamento della quota (10 euro) non rimborsabile in caso di vostra rinuncia, ma rimborsabile in caso di annullamento da parte dell'Associazione.**

**N.B** Amma abbraccia tutte le religioni, non chiede denaro, non è una Santona, non interferisce con la politica Religiosa, quindi ci si può accostare con totale tranquillità.





