

# Rifugio dell' Anima

Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali N. 6



**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

## Come i treni a vapore.....



Ricordate la canzone di Fiorella Mannoia : I treni a vapore?

Come i treni a vapore come i treni a vapore  
di stazione in stazione di porta in porta  
e di pioggia in pioggia  
di dolore in dolore  
il dolore passerà...

È così che apriamo il 2014, ricco di idee , di approfondimenti, di cose nuove e soprattutto l'energia di un treno a vapore, che seppur lento rispetto alla modernità non manca mai ai suoi appuntamenti.

Il calore del nostro treno è in espansione, abbiamo creato giornate Benessere gratuite con lo scopo di donare un po' di salute e di rigenerazione, oltre che di aggregazione e scambio di idee.

Saranno programmate altre giornate basate sulla Cristalloterapia, sul trattamento Reiki, sul trattamento Ilahinur e massaggi, questo vuole essere Cuore con le Ali, con le sue attività vuole promuovere il calore di Amore che ognuno possiede e che ognuno può donare in modo incondizionato. Abbiamo riscontrato che alcuni soci non hanno compreso bene in cosa consista la giornata benessere ed in specifico cosa siano i vari trattamenti ed il loro beneficio, per questo invitiamo i soci stessi a leggere sul sito, leggere i volantini esposti in associazione e frequentare l'associazione stessa, tutto è ben scritto dettagliatamente e poi non resta che provare..

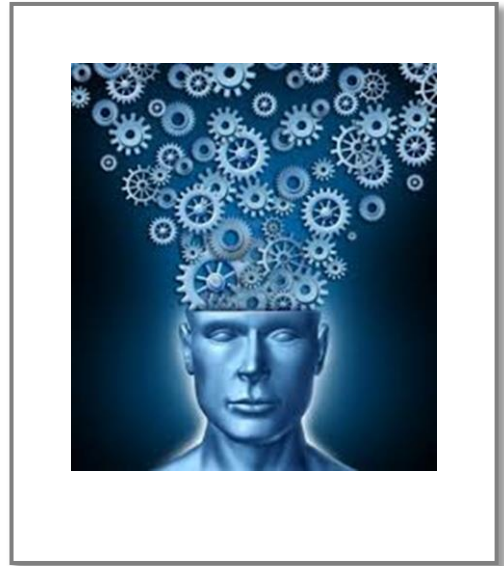
La prima giornata Benessere è stata un successo , con il percorso Kneipp ricostruito in scala e adattato all'esigenza associativa, si è riscontrato un gran beneficio con una migliore circolazione, un profondo rilassamento e senso di benessere fisico e psichico. Seguito da una seduta di Piramidoterapia, rigenerante ed energizzante: la struttura si rifà agli antichi metodi di cura Egizia, infatti la piramide con la sua struttura e posizione ingloba al suo interno energia cosmica-organica-antica (energia rigenerante). È in programma per sabato 22 Febbraio la seconda giornata Benessere : Percorso Kneipp durata 30 minuti e Piramidoterapia durata 30 minuti, viene chiamata GIORNATA ma non si tratta di una giornata intera di trattamento, ma di 30 minuti per percorso, il tutto con inizio Sabato 22 Febbraio ore 10.00 sino alle ore 14.30. Ciuff Ciuff .. noi continuiamo aspettando anche voi...

# Allenare la mente (Brain Training)

Che cosa è il Metodo Feuerstein ?

E' un "Programma di Arricchimento Strumentale" (P.A.S.) messo a punto dal prof. Reuven Feuerstein (docente di psicologia all'Università di Tel Aviv) che comprende 14 strumenti per circa 500 pagine di esercizi carta-matita, ognuno dei quali si propone come obiettivo il superamento di una difficoltà cognitiva e lo sviluppo graduale di prerequisiti richiesti per raggiungerla.

Esso è basato sulla teoria della "modificabilità cognitiva" e trova il suo fondamento nel concetto di intelligenza intesa non come abilità predeterminata e imm modificabile, dipendente quindi da fattori esclusivamente ereditari, ma come potenziale dinamico, modificabile in qualunque momento, in rapporto con l'ambiente e sulla pedagogia della mediazione che si rifà a Bruner e Vigotski. L'intelligenza può essere insegnata ed aumentata fin dai primi anni di vita.



Tuttavia non è sufficiente l'interazione diretta con l'ambiente che è sempre accidentale, casuale. L'esperienza di apprendimento mediato richiede che tra stimoli, organismo, risposta si interponga un mediatore (un genitore, una qualunque persona che si prende cura del bambino) che, guidato dalla sua cultura e dal suo patrimonio emotivo, organizzi intenzionalmente gli stimoli, curi il loro ordine di comparizione, creando le situazioni favorevoli all'apprendimento. Il risultato finale non è tanto l'acquisizione di contenuti particolari ma un funzionamento cognitivo autonomo e flessibile.

A stimolare l'intelligenza è un modo particolare di parlare da parte del mediatore che orienta l'attenzione al di là dell'esperienza concreta e immediata per sviluppare nessi causali, temporali, generalizzazioni, espansioni verbali. E' infatti una mancata mediazione linguistica il più importante fattore di ritardo in età scolare che spiega la mancata strutturazione degli atteggiamenti necessari ad apprendere, i prerequisiti per accedere ad un funzionamento cognitivo autonomo.

Gli strumenti mirano a una modificabilità di tipo strutturale, la cui caratteristica principale è la capacità di utilizzare gli apprendimenti in situazioni nuove. Ciò che l'individuo impara in un determinato momento dovrà consentirgli, in situazioni diverse, di acquisire conoscenze analoghe, in modo autonomo. La finalità è quindi quella di modificare in maniera durevole l'individuo, in modo tale che l'esposizione a stimoli ricchi e variati lo renda capace di rispondere attivamente, aumentando soprattutto la sua capacità di anticipare l'azione (pensare prima di agire).

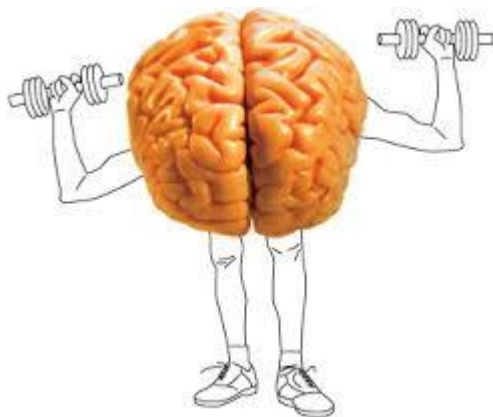
Sulla base di questa premessa teorica che vede nel concetto di plasticità cerebrale a tutte le età il suo assunto fondamentale, ho strutturato degli interventi per adulti desiderosi di mantenere la mente in allenamento utilizzando in parte i materiali del P.A.S. e in parte altri materiali ugualmente stimolanti in modo da ottenere situazioni sempre diverse e contrastare così l'automatismo a cui di solito tendiamo.

La durata ottimale degli incontri è di un'ora e mezza. Vengono utilizzate da quattro a sei schede ogni volta, schede contenenti dei "compiti" che i partecipanti vengono invitati a svolgere prima e a discutere dopo. Il formatore stimola con domande per favorire la riflessione sui processi mentali e la consapevolezza di sé.

**Programma: Variabile di volta in volta, divertente, giocoso, simpatico aiuta le risorse interiori.**

### **Maria Mangia**

**Laurea in filosofia. Ha lavorato come dirigente scolastico in diversi istituti secondari di Como. Ha svolto attività di formazione dei docenti nell'ambito dell'educazione linguistica e dell'orientamento, della metodologia Feuerstein e della pedagogia della mediazione. Attualmente conduce laboratori di brain training per persone della terza età, per ragazzi e adulti.**



*Gli esercizi mirano altre che al rilassamento della mente, al riequilibrio della memoria, al coordinamento tra parte razionale ed emotiva del sistema nervoso.*

*Non ci sono controindicazioni, tutti possono accedervi, anche coloro che pensano di non potercela fare, proprio a loro è indicato questo seminario che partirà Domenica 23 Febbraio.*

*Vi raccomandiamo vivamente di visionare sempre il sito internet che è aggiornato in tempo reale, per eventuali variazioni di seminari e orari.*

*Materiale da portare : Voi stessi.*

*Le vostre incertezze.*

*I vostri falsi credo.*

*I vostri principi.*

# Qi gong e Tai Ji

## TAI JI (Tai chi)

Yin e Yang, i due principi che, presenti in ogni divenire, con la loro interazione generano ogni cosa; se complementari, nelle loro specifiche caratteristiche, ed in equilibrio, generano armonia.

Non può essere sempre notte o sempre giorno, non può predominare continuamente il sistema nervoso parasimpatico, o quello simpatico, non si può stare sempre seduti o in movimento, se non a prezzo di creare squilibrio e disarmonia.

Il Tai ji quan ( Tai chi chuan ) è un'arte marziale che richiede un lavoro di riequilibrio fisico ed energetico per poter essere efficace. È un lavoro svolto in primis per il miglioramento delle proprie condizioni psicofisiche, un modo di sentirsi che porta a realizzare anche le capacità marziali. In particolare all'inizio occorre aumentare la flessibilità e l'elasticità della colonna vertebrale, e delle altre articolazioni.



Si basa sull'interazione fra Yin e Yang e la pratica completa consiste di:

1. Esercizi fondamentali
2. Lavoro energetico interno ( Nei gong )
3. Apprendimento di una sequenza di movimenti morbidi e lenti, ma con una chiara intenzione, come si fosse in combattimento contro più avversari
4. Esercizi in coppia per sviluppare la sensibilità ai vari tipi di forza ( Twei shou )
5. Spostamenti e movimenti per abituare al combattimento libero e spontaneo ( San shou ).

## QI GONG ( Chi kung )

Termine moderno che significa lavoro energetico, e si riferisce ad un insieme di pratiche per la regolazione di corpo, respiro e mente. Si è sviluppato nel tempo in diversi sistemi ed esercizi; ad esempio esistono Qi gong medico, marziale, buddista, taoista. Riferendoci all'essenziale della pratica, il termine da usare sarebbe Nei gong, lavoro interno.

Programma dei vari seminari:

1. Riequilibrio posturale ed energetico per la salute.
2. Attraverso movimenti, posture e automassaggio andremo a ripristinare le condizioni migliori (rilassamento, connessione, unione della mente col corpo) per l'incremento ed il flusso dell'energia.

## Tecniche Bioenergetiche per tutti...Reiki e Ilahinur

Reiki è un metodo olistico di riequilibrio energetico, che usa come strumento l'imposizione delle mani.

Reiki è per tutti coloro che desiderano stare bene, essere in pace con se stessi, prendendosi "tra le mani" la propria vita

- Il Reiki sollecita l'autoguarigione naturale.
- Il Reiki vivifica il corpo e lo spirito.
- Il Reiki ripristina l'armonia psichica ed il benessere spirituale.
- Il Reiki esplica il proprio effetto su tutti i piani: fisico, spirituale, emotivo e psichico.
- Il Reiki equilibra la nostra riserva di energia.
- Il Reiki scioglie i blocchi e sollecita la completa distensione.

Può essere praticato da chiunque lo desideri non essendo necessaria nessuna particolare attitudine.

Si tratta di una pratica naturale che si può apprendere facilmente; posando le mani su noi stessi, su un'altra persona, canalizziamo l'Energia



su animali o piante, Universale

L'esperienza Reiki, inoltre,

- da sollievo ai dolori fisici lombaggine, artrosi,
- allevia gli effetti delle
- riequilibra il campo
- combatte l'ansia,
- combatte lo stress, difese immunitarie,

- facilita la cicatrizzazione e la ricostruzione dei tessuti, compresi quelli ossei.

Reiki si attiva mediante armonizzazioni, durante un seminario; allora si diventa canali dell'Energia Universale. Una volta appreso si è in grado, da subito, di eseguire trattamenti da soli e in qualsiasi momento.

E tutto questo per tutta la vita indipendentemente dalla frequenza di utilizzo!

dimostra che:  
localizzati, come cefalea,  
allergie,  
energetico,  
l'eccessiva l'emotività,  
favorendo l'innalzarsi delle

Ilahinur è un campo universale di "Luce Divina". E' un'iniziazione ad un campo morfogenetico ascensionale appartenente alla tradizione della scuola misterica, una tecnica pratica, semplice e molto profonda, che permette di fonderci con il nostro Corpo di Luce e di creare un accesso diretto alla frequenze multidimensionali della guarigione, del risveglio e di manifestare il nostro straordinario destino sulla Terra. Creata da Kiara Windrider a Mumbai, in India, dottore in Psicologia e Master in Terapia Familiare, è una tecnica sorprendente di crescita interiore e armonizzazione. Scioglie vecchi schemi, rivitalizza i Chakra, riallinea la nostra energia con l'energia Divina, ci riporta sul giusto sentiero da percorrere. Non è solo una meditazione ma anche un metodo di trasmissione energetica, simile ad altre forme di trasmissione energetica quale il Reiki, Pranoterapia ecc.

## Bio-naturopatia cura fai da te

Da febbraio fino ad aprile è il periodo della disintossicazione.

Si possono utilizzare un'infinità di tecniche e consigli, ovviamente come sempre si sceglierà una sola pratica da portare avanti.

**Per una purificazione e disintossicazione globale si può assumere l'Amaro Svedese**, antico manoscritto erboristico, fusione di varie erbe e rivalutato da Maria Treben nel secolo scorso (erborista praticante). Si può acquistare l'Amaro in Erboristeria ed assumere nella quantità di un cucchiaino da minestra di amaro disciolto in un bicchiere di acqua prima di andare a letto, per un periodo di 30/40 giorni. Gli effetti sono incredibile, si vanno a ripulire gli intestini, la pelle, il fegato, i reni ed in generale il sangue, con una maggiore energia fisica e psichica.

**Per chi soffre di calcoli ai reni può assumere il Risolutivo Regium**, flacone contenente una serie di erbe adatte a sciogliere calcoli o sabbietta nei reni. Considerato uno spacca pietre, oltre che per problematiche di calcoli, il Regium è un ottimo disintossicante generico, si assume nella formula di 30 ml di prodotto disciolto in un litro di acqua o se il litro risulta troppo, il dosaggio di 30 ml si può benissimo sciogliere in un bicchiere di acqua e bere in un'unica soluzione.

**Per una purificazione profonda del fegato** (grassi in eccesso, calcoli al fegato, calcoli alla cistifellea ..) si possono usare i Sali di Epson o sale amaro. Si assume un cucchiaino di sale disciolto in un bicchiere di acqua, prevalentemente il Sabato (per chi lavora durante la settimana) alle ore 18.00 (dalle ore 14.00 del Sabato fino alle ore 10.00 della Domenica non ingerite nessun tipo di cibo), poi un secondo bicchiere di acqua con un cucchiaino di sale disciolto alle ore 20.00, alle ore 22.00 si berrà un'emulsione contenente mezzo bicchiere di olio, una spremuta di 2 arance e 1 limone, coricarsi subito dopo aver ingerito l'emulsione sul lato destro. Durante la notte è possibile avere dei risvegli con la sensazione di evacuare, non sopprimete ma alzatevi a scaricare, potreste già vedere sul fondo del wc piccole palline verdi (calcoli). Alla Domenica la sveglia sarà alle ore 6.00 con un altro bicchiere di acqua e un cucchiaino disciolto di sale amaro, alle ore 8.00 l'ultimo bicchiere di acqua con un cucchiaino di sale amaro disciolto, continuerete a scaricare nel wc, le scariche saranno diarroiche, non spaventatevi è normale e giusto. Alle ore 10.00 una spremuta di arancio, seguito alle ore 10.30 da un frutto intero a scelta e alle ore 12.00 il primo pranzo molto leggero (riso integrale, pasta integrale, acqua ecc). Le scariche diarroiche dovrebbero finire nell'arco della giornata di Domenica e dal Lunedì l'intestino dovrebbe riprendere la sua normale funzionalità. **Una piccola ma importante nota : l'intestino non dovrebbe mai bloccarsi, munitevi di una peretta o clistere, nel caso in cui il Lunedì non evacuate procedete con il clistere o peretta.** Il risultato che potreste avere è stupefacente, i calcoli si possono espellere, così come la bile in eccesso, migliorando l'umore, la forza fisica, l'intestino, la digestione, la pelle ringiovanita, il sonno migliora di intensità e qualità, alcuni dolori fisici o malesseri spariscono.



- **DOMENICA 30 MARZO:**

Conferenza su **IL CRISTIANESIMO E LA REINCARNAZIONE: LA VIA ROSACROCIANA**. Alle ore 15:00 (Ospiti presso l'Università della Terza età di Como via Palestro 17.)

Tenuta da Luigi Zampieri, Giornalista padovano, ricercatore e studioso di spiritualità da 40 anni.

ENTRATA LIBERA PER SOCI E NON SOCI.

- **COMUNICATO IMPORTANTE**

In previsione dell'assemblea consuntiva annuale programmata per Domenica 13 Aprile aperta solo per i soci di Cuore con le Ali (**la riunione verrà effettuata presso l'Università della terza età in Como via palestro 17 con parcheggio interno**), vi comunichiamo che sin dal mese di Febbraio in sede Associativa (Como piazza cacciatori delle alpi n.2 Associazione Cuore con le Ali) sono presenti i moduli di adesione ed il foglio firme convalidante l'effettiva comunicazione avvenuta (pari per legge ad una raccomandata a mano).

Per evitate sprechi di tempo e denaro, vi avvisiamo di recarvi nella nostra sede per il ritiro del materiale in previsione di Aprile.

I Giorni in cui l'Associazione è aperta sono : 22 e 23 Febbraio, 22 e 23 Marzo e nell'occasione della Conferenza del 30 Marzo.

**LE ADESIONI DEVONO ESSERE CONSEGNATE TASSATIVAMENTE IN SEDE ASSOCIATIVA.**

**CHI VOLESSE DARE DELEGA, IMPORTANTE DA SAPERE CHE IL DELEGATO DEVE ESERE UN SOCIO DI CUORE CON LE ALI.**

**IMPORTANTE LA VOSTRA PRESENZA, PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI RIGUARDO AL LAVORO SVOLTO SIN ORA, PER GLI SVILUPPI FUTURI DELL'ASSOCIAZIONE E PER EVENTUALI CHIARIMENTI.**



- Stiamo organizzando con i soci che hanno frequentato i seminari di Reiki, Iahinur, Cristalloterapia e Massaggio Antistress un gruppo permanente dell'Associazione Cuore con le ali al fine di donare in forma volontaria benessere ad altri soci che al momento non hanno ancora frequentato tali seminari, il fine ultimo lo ricordiamo incessantemente è uno scambio gratuito e una "cura" reciproca.

Tali tecniche prevengono l'insorgenza di malattie e allo stesso momento sono un ottimo aiuto per alleviare dolori e sofferenza sia fisica che emotiva.

Stiamo anche pensando, con il contributo volontario della nostra Veterinaria Omeopatica, di offrire un servizio per i nostri amici a 4 zampe, ci farebbe piacere sapere una vostra opinione, le formule sono diverse (conferenze o visite).

**N.B. Le conferenze GRATUITE sono segnalate, così anche i seminari ad OFFERTA LIBERA o a PAGAMENTO.**

**Segnaliamo anche le Conferenze rivolte solo per i soci e quelle Aperte a Tutti, VISIONATE SEMPRE IL SITO [www.cuoreconleali.it](http://www.cuoreconleali.it)**



**Grazie**