

Rifugio dell' Anima

Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali n. 9



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



EDITORIALE

Un anno sta per volgere al termine e un nuovo ciclo è in attesa di emergere. Il Consiglio direttivo dell'Associazione vi Augura delle spensierate Festività natalizie e un Anno nuovo ricco di esperienze nuove.

Vi vogliamo far presente la Conferenza di Venerdì 16 Gennaio 2015 ore 20.30 sull'**Arte-terapia di Mariella Ostinelli Socchi**, Pittrice e Arte-terapista volontaria della nostra Associazione. La Conferenza sarà un momento piacevole per comprendere le potenzialità di risveglio spirituale e personale che tale disciplina può attuare; spiegazioni, simulazioni e domande saranno il perno della serata. Per chi desidera continuare l'iniziativa di : **Aspettando la conferenza, l'appuntamento è alle ore 20.00 di Venerdì 16 Gennaio** per condividere del buon cibo, ognuno porterà qualcosa da condividere, si cenerà insieme per scoprire nuovi sapori e metodi di cucina (gentilmente chiediamo l'esclusione di Carne, Pesce e Salumi, accettando latte, uova formaggio, torte salate, pasta, riso ecc).

Come Consiglio direttivo vogliamo farvi presente l'enorme beneficio che potete trarre nella frequentazione di alcuni seminari : QI GONG, YOGA, I 5 TIBETANI, STRETCHING DEI MERIDIANI. **Questi seminari hanno una fondamentale importanza per dare elasticità alla muscolatura, aumentano la concentrazione mentale, aumentano il potenziale interiore di consapevolezza, accrescono il potenziale spirituale dell'individuo, prevengono l'insorgenza di contratture e distorsioni, rafforzano la colonna vertebrale.**

Il prossimo calendario arriverà con i primi giorni di Gennaio, potete comunque sin da ora visionare il sito www.cuoreconleali.it nella home page sull'icona in centro a sinistra CALENDARIO CORSI/SEMINARI. Sono già pubblicati tutti i Seminari, ma il programma potrebbe cambiare, perciò visionate sempre il sito che rimane aggiornato in tempo reale, scusandoci per eventuali ritardi o inesattezze.

BUONE FESTE DA

CUORE CON LE ALI E LO STAFF.

YOGA

La parola Yoga, derivante dalla radice sanscrita Yug, ha il significato di congiunzione, unione, giogo, completezza. Tali significato che l'etimologia della parola sottintende, devono essere considerati soprattutto in senso interiore e spirituale. Lo Yoga non è religione e non possiede aspetti dogmatici. Non viene perciò imposto e può far rivivere e comprendere in modo più profondo anche la propria religione.

Perciò non è necessario, per praticare lo Yoga, abbandonare o trascurare la propria fede religiosa. Lo Yoga è quindi un metodo di vita pratico e sistematico per raggiungere l'armonia, la salute, la serenità e la pace interiore. Yoga vuol dire "unione". E' la scienza di unire l'anima individuale con lo Spirito Cosmico. Coloro che praticano lo Yoga, lontano dall'essere dei mistici sognatori, seguono dei principi scientifici e pratici. Lo Yoga è una scienza esatta, la cui pratica ci salva da ogni dolore morale e da ogni sofferenza. Che cosa succede quando pratichiamo lo Yoga? Distruggiamo la falsa idea di essere separati da Dio, idea questa che è la causa di ogni sofferenza. La nostra prima e più impellente necessità, pertanto, è conoscere Dio.

Quando conosciamo Dio, ci rendiamo conto che non siamo separati da Lui, ma che siamo invece a Lui uniti.

Il programma dei vari Seminari di Yoga proposti dall'Associazione sono teorici/pratici ed hanno un immediato beneficio per vari problemi :

- **Emotivi** (ansia, stress, depressione, confusione) portando la mente alla giusta calma, al giusto bioritmo, favorendo una significativa distensione muscolare e mentale.
- **Fisica** (per chi soffre di dolori alla schiena, collo, spalle ecc.) gli esercizi proposti sono facili, mai complicati, si rispetta molto il proprio corpo e capacità, alleviando dolori.

Tutti gli esercizi sono un vero e proprio MASSAGGIO DELL'ANIMA, quello che comunemente viene visto come dissociato, CORPO, MENTE, con le sessioni di Yoga si riscopre la VERITA' ANTICA.

MENTE/CORPO UN'UNICA COSA, consigliato per la sua grande importanza nel mantenere il Buon Stato di salute.



COSTELLAZIONI FAMILIARI E CAMPO MORFOGENETICI



*L'armonia del mondo è resa manifesta nelle Forme e nei Numeri,
e il cuore e l'anima di tutta la poesia della filosofia naturale
sono contenute nel concetto di bellezza matematica.*

Rupert Sheldrake, biologo e saggista britannico, nei suoi scritti: *A New Science of Life* (1981) e *The Presence of the Past* (1988), elabora la teoria dei **campi morfogenetici**. Sheldrake si pone il problema di prevedere il comportamento di un aggregato (un **sistema**, un organismo complesso composto da più parti) sulla base dei comportamenti dei suoi singoli elementi. Prendendo come riferimento il volo degli stormi di uccelli, o la formazione dei cristalli, fino a considerare le molecole proteiche del corpo umano o la formazione di cellule diverse a partire da un'unica cellula e da un unico DNA, Sheldrake individua la presenza di una **forza invisibile presente nel sistema** ma non identificata con uno dei suoi componenti, bensì col sistema stesso. Inoltre **questo "campo morfico", responsabile dell'organizzazione, della struttura e della forma del sistema, avrebbe una sua memoria**, determinata - questa sì - dal contributo di ciascun membro.

In linea con la moderna fisica, che parla di campi elettromagnetici e gravitazionali, e parallelamente alle scoperte della fisica quantistica sull'*entanglement* (ovvero sulla permanenza

di una relazione tra due particelle subatomiche poste a distanza), Sheldrake elabora **tre principi base dell'ipotesi della Causalità Formativa**:

- I campi morfogenetici sono un nuovo tipo di campo che fino ad ora non è stato riconosciuto dalla fisica: non potranno mai essere realmente compresi attraverso le concezioni meccanicistiche classiche, ma richiedono concetti assolutamente nuovi.
- Così come gli organismi alla cui formazione presiedono, **si evolvono**. Hanno una storia e, grazie a un processo chiamato **risonanza morfica**, contengono in sé una memoria. Ogni individuo facente parte di una specie, attinge alla memoria collettiva della specie e si sintonizza con i suoi membri passati, a sua volta contribuendo all'ulteriore sviluppo della stessa specie.
- Fanno parte di una famiglia più vasta di campi, detti campi morfici: così come i campi già noti dalla fisica, essi sono memorie di influenza all'interno dello spazio-tempo, localizzati dentro e intorno ai sistemi che organizzano e strutturano con le loro informazioni. Essi presiedono e organizzano i sistemi, ponendo ordine al caos e all'indeterminismo. Inoltre comprendono in sé e connettono le varie parti del sistema o dei sistemi che organizzano.

La funzione basilare dei campi morfici è quella di imporre un ordine all'indeterminismo dei sistemi che presiedono: essi lavorano a livello subatomico, agendo come restrizioni programmate e schematizzate sulla moltitudine di eventi probabili. I campi morfici guidano i sistemi verso obiettivi specifici, che rappresentano i limiti verso i quali un sistema dinamico viene attratto (quelli che **Renè Thom** nella sua teoria del caos e delle catastrofi chiama "attrattori")



La teoria delle **Costellazioni Familiari** si basa sul fatto che **i campi morfici siano collegati all'inconscio individuale**: ciascuno di noi è collegato al campo morfico del pianeta, della specie umana, della popolazione territoriale, della propria identità nazionale, fino al campo morfico della propria famiglia di origine. Questi campi si sono creati nel corso degli anni (e dei secoli) in seguito agli eventi che sono capitati ai nostri antenati e in base alle loro scelte di vita; allo stesso modo possono aver determinato a loro volta alcuni passaggi della nostra storia

familiare e continuare a incidere nella nostra vita personale, in un circolo vizioso che solo la consapevolezza può spezzare.

Di fatto quindi, nelle nostre interazioni e relazioni sociali, oltre al nostro stato di coscienza, è in azione anche il nostro campo morfico: **ci portiamo sempre dietro (o meglio, dentro), le informazioni e le istruzioni comportamentali radicate nella nostra famiglia.**

Nelle Costellazioni Familiari avviene che la persona su cui si lavora, mettendosi al centro dell'attenzione del gruppo, apre il suo campo morfogenetico all'interpretazione delle persone che agiscono come rappresentanti. Questi ultimi percepiscono in modo sottile le informazioni stratificate nell'inconscio familiare: agiscono spontaneamente, ma sono mossi dalle istruzioni presenti nel campo morfogenetico, che realmente e concretamente (ovvero **fenomenologicamente**) "dà forma" a una rappresentazione.



Esempio di Costellazione.

Così possiamo comprendere come attraverso le Costellazioni, possiamo risolvere, capire e amplificare le energie adatte a portare risoluzione ai nostri problemi, sia di origine fisica che emotiva o relazionale

TEORIA DELLA DIETA SECONDO IL GRUPPO SANGUIGNO

La dieta del gruppo sanguigno Peter D'Adamo

Questo regime alimentare consiglia di assumere certi alimenti ed eliminarne altri a seconda dell'appartenenza o meno ad un determinato [gruppo sanguigno](#). Sviluppata dall'americano Peter D'Adamo, si basa sul fatto che i gruppi sanguigni sono nati in seguito all'evoluzione umana dovuta ai cambiamenti alimentari.

(Oggi assistiamo ad un diffondersi impressionante di questa Dieta o stile di vita, attribuendo la nomina di Dieta secondo Mozzi (Dott. Pietro Mozzi), questo è falso o vero per metà.

Al Dott. Pietro Mozzi va il riconoscimento divulgativo dello stile secondo il Gruppo sanguigno, per tanto, vi raccomandiamo di leggere il libro direttamente dalla fonte [Peter J. D'Adamo](#), [Catherine Whitney](#) (L'alimentazione su Misura Ed. Macro librarsi)

Infatti abbiamo:

Gruppo 0 (cacciatore). E' il primo gruppo sanguigno apparso sulla terra. Nasce circa 50.000, 40.000 anni fa, in seguito a grandi consumi di [carne](#) ricca di proteine.

Gruppo A (agricoltore). Nasce in seguito all'introduzione dell'agricoltura e all'allevamento degli animali circa 25.000 - 15.000 anni fa.

Gruppo B (nomade). Nasce attorno all'Himalaya, 10.000 - 15.000 anni fa. Costituito da popolazioni nomadi la cui alimentazione era basata soprattutto sulla pastorizia, quindi carne e latticini.

Gruppo AB (mix). E' il gruppo sanguigno più recente, nato appena 1000 - 1200 anni fa dall'incrocio del gruppo A con quello del gruppo B, causato dalle vittorie dei barbari (gruppo B) sui romani (gruppo A).

Quindi, secondo D'Adamo, ogni gruppo sanguigno è nato in un periodo specifico della storia e oggi dovremmo alimentarci proprio in base ad esso. Egli divide gli alimenti in tre categorie:

1. *Benefici*, che agiscono come dei farmaci.
2. *Indifferenti*, agiscono normalmente come dei cibi.
3. *Da Evitare*, tutti quei cibi nocivi per quel gruppo sanguigno



La dieta per il gruppo 0

Il gruppo 0 (cioè senza alcun antigene sulla membrana dei globuli rossi) preferisce una dieta ricca di proteine animali e un programma di attività fisica intensa. Il suo sistema digestivo appartiene al filo genetico più antico: l'uomo primitivo cacciatore e predatore.

E' in grado di tollerare bene un leggero stato di chetosi, cioè un'alterazione del metabolismo in cui una certa quota di proteine e grassi riesce ad essere demolita solo fino a un certo limite, oltre il quale si formano sostanze dette corpi chetonici: Questi ultimi, se negli altri gruppi producono disturbi alla funzionalità epatica, nel gruppo 0, entro certi gradi, possono essere utilizzati da cervello cuore e muscoli come energia alternativa al glucosio.

Il soggetto 0 è quindi disponibile a una dieta ricca di carne, anche se dovrà comunque limitarne il consumo a quelle magre per non caricarsi di grassi saturi e alterare la parete delle arterie.

Non tollera invece i prodotti caseari e cereali, ai quali il suo sistema digestivo non si è ancora completamente adattato.

la perdita di peso per il gruppo 0

Il tipo 0 deve limitare il consumo di cereali e di legumi. Il maggior responsabile del suo aumento di peso è il glutine contenuto nel germe di grano e, più in generale, nei prodotti a base di frumento. Le lectine del glutine inibiscono l'attività dell'insulina e impediscono all'organismo di utilizzare le calorie a scopi energetici. Anche le lectine contenute in certi legumi, come i fagioli di Spagna e le lenticchie, hanno spiccata affinità per il tessuto muscolare rendendolo alcalino e quindi meno adatto ad accumulare energia. Le persone di tipo 0, infatti, se riescono mantenere i propri muscoli in una lieve condizione di acidità mantengono la linea perché solo in quel modo bruceranno rapidamente le calorie introdotte col cibo. Altro elemento comune al gruppo 0 è una tiroide pigra che non riesce a produrre la quantità di ormoni necessaria per far funzionare i processi metabolici a pieno ritmo. Da evitare anche le bevande gasate.

determinano aumento di peso

glutine di frumento e granturco perché interferiscono con l'efficienza dell'insulina e rallentano il metabolismo

fagioli di Spagna, fagioli bianchi, lenticchie alterano l'utilizzazione delle calorie

cavolfiore, cavolo bianco e rosso, cavolini di Bruxelles, senape inibiscono la funzionalità tiroidea

favoriscono la perdita di peso

alga marina, pesci e frutti di mare, sale iodato perché contengono iodio per la funzionalità tiroidea

fegato per il contenuto di vitamina B attiva il metabolismo

carne rossa, verza, spinaci, broccoli perché attivano il metabolismo

Alimenti particolari per il gruppo 0

La carne e il pollame

L'organismo del gruppo 0 ha grande bisogno di proteine animali (ma attenzione alle porzioni: non più di 180g a pasto). Digerisce e assimila bene la carne perché lo stomaco produce una buona quantità di acido cloridrico e di ormoni che presiedono alla digestione gastrica. E' bene tuttavia bilanciare l'apporto di proteine con sufficienti quantità di verdura e frutta, altrimenti i succhi gastrici diverrebbero eccessivamente acidi e quindi dannosi per la parete dello stomaco e del duodeno.

da preferire

agnello, manzo, vitello

indifferenti

anatra, coniglio, pollo, quaglia, tacchino

da evitare

maiale, oca, salumi in genere

Il pesce, i crostacei e i frutti di mare

E' un'altra ottima fonte di proteine animali. I pesci provenienti di acque fredde, come lo sgombero, il merluzzo e l'aringa contengono, com'è ormai noto, dei grassi che fluidificano il sangue poiché riducono l'aggregazione piastrinica e la formazione dei



trombi. Essi sono inoltre ricchi di iodio e quindi adatti a stimolare la tiroide pigra del gruppo 0.

da evitare

aringhe in salamoia, polpo, caviale, salmone affumicato

Il latte, i latticini e le uova

Dev'essere drasticamente limitato il loro consumo, perché il gruppo 0 non riesce a sottoporli a metabolismo adeguato. Non si tratta della più nota allergia alimentare poiché quest'ultima non è causata da problemi digestivi bensì da una reazione dell'intero sistema immunitario che produce anticorpi specifici contro il latte e derivati. E' invece un'intolleranza alimentare che coinvolge solo l'apparato digerente, favorendo disturbi meno massivi. Si possono mangiare anche 4 o 5 uova alla settimana ma solo piccole quantità di latticini.

indifferenti

burro, fiocchi di latte, formaggio di capra, latte e formaggi di soia, mozzarella

da evitare

tutti gli altri formaggi compreso lo yogurt.

Gli olii e i grassi

da evitare solo l'olio di arachide e di mais

semi e frutta secca sono una buona fonte di proteine.

da evitare soltanto gli arachidi e i pistacchi.

I legumi

I soggetti di tipo 0 non sono in grado di metabolizzare in maniera adeguata alcuni tipi di legumi; tutto ciò comporta la riduzione dell'acidità e della funzionalità del loro tessuto muscolare.

da preferire

fagiolini con l'occhio

indifferenti

ceci, fagioli cannellini, fagioli rossi, fave, piselli, fagiolini

da evitare

fagioli bianchi e di Spagna, lenticchie

I cereali

Il gruppo 0 non tollera affatto i prodotti a base di farina di frumento, poiché contengono alcune lectine che reagiscono sia con i componenti del sangue che col sistema digestivo, interferendo con il corretto assorbimento. Il frumento è il primo responsabile dell'aumento di peso dei soggetti di gruppo 0. Da evitare anche il cuscus.

Indifferenti solo la farina di riso, il farro, il grano saraceno, il miglio soffiato, l'orzo e il riso soffiato e brillato, il pane di soia segale e il pane senza glutine, la farina di orzo e di segale (ma non il pane di segale).

Gli ortaggi

Rivestono un ruolo importante nella dieta del gruppo 0 ma non tutti.

Da evitare alcune brassinacee come il cavolo cappuccio, i cavolini di Bruxelles, il cavolfiore e la senape perché possono inibire la tiroide; alcune solanacee come la melanzana e la patata, perché possono provocare disturbi articolari perché le loro lectine tendono a depositarsi a livello delle articolazioni. Il mais tende a favorire l'obesità e il diabete interferendo con l'attività insulinica.

La frutta fresca

La varietà della frutta benefica per il gruppo 0 è molto alta. In particolare da preferire le prugne secche e fresche e i fichi perché tendono ad abbassare l'acidità del tratto digestivo evitando al gruppo 0, tendente all'iperacidità, la formazione di gastriti e ulcere. Anche il melone è alcalino ma è bene consumarlo con moderazione perché contiene funghi microscopici poco tollerato nel gruppo 0.

Da evitare (o moderare) le arance i mandarini e le fragole, la noce di cocco, l'avocado perché sono molto acidi. Anche il pompelmo è acido ma può essere consumato con moderazione perché durante i processi digestivi si comporta come un prodotto alcalino.

Le spezie

Scegliendo le spezie giuste è possibile aumentare l'efficienza dei sistemi digestivo e immunitario.

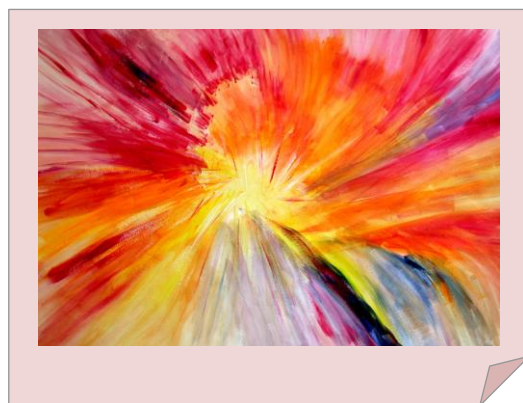
Da preferire il prezzemolo, il pepe di Cayenna e il curry perché stimolano la circolazione del tratto digestivo. Le alghe sono fonte di fucosio, atto a proteggere lo stomaco; stimolano inoltre il metabolismo contribuendo alla perdita di peso.

Da evitare il pepe bianco e nero e l'aceto perché irritano la parete gastrica.

ARTE - TERAPIA

Nell'atto di creazione di ciascun individuo l'arte nutre l'anima, coinvolge le emozioni e libera lo spirito, e questo può incoraggiare le persone a fare qualcosa semplicemente perché vogliono farlo. L'arte può motivare tantissimo, poiché ci si riappropria materialmente e simbolicamente, del diritto naturale di produrre un'impronta che nessun altro potrebbe lasciare ed attraverso la quale esprimiamo la scintilla individuale della nostra umanità.

Penso sia capitato ad ognuno di noi di osservare un dipinto in un museo o in una galleria che ci procura un'emozione particolare, di gioia, oppure una sensazione completamente diversa, di tristezza o dolore. In quel momento ci si rende conto che un quadro, antico o moderno, ha qualcosa da dire, si può cogliere ciò che il pittore voleva esprimere, ma può anche essere che nel quadro noi vediamo e percepiamo il significato che la nostra esperienza di vita psichica ed emotiva ci permette di cogliere in quel momento (specchio). Determinati colori, linee o forme combinati in un modo particolare possono toccare qualcosa dentro di noi che è stato nascosto o assopito fino a quel momento.



L'Arte - terapia inizia da qui, da questo punto, e “poiché la terapia artistica lavora basandosi sulla forza dei colori e delle forme, è in grado di raggiungere campi profondi e sconosciuti dove non arrivano le parole”.

È dunque un intervento di aiuto non verbale, attraverso l'uso dei materiali artistici e si fonda sul presupposto che il processo creativo messo in atto nel fare arte produce benessere e migliora la qualità della vita. Questa attività può plasmare la nostra psiche, aprire orizzonti sconosciuti, farci sentire sereni, liberi, con una maggiore capacità di comunicare, condividere e incrementare la consapevolezza di sé, fronteggiare situazioni di difficoltà e stress (anche nel senso di esperienze traumatiche).

L'Arte - terapia aiuta a far ordine nella nostra vita portando lentamente quelle insperate soluzioni che possono migliorare o cambiare l'atteggiamento che abbiamo verso noi stessi, l'altro, la vita; passo dopo passo possiamo recuperare l'equilibrio che sembrava compromesso e vedere la nostra vita con occhi diversi, nuovi.

Per poterla praticare, non sono necessarie precedenti esperienze o competenze di tipo artistico e si lavora sempre in un contesto “non giudicante”, poiché ogni espressione dell’anima, fosse anche solo un semplice segno o un insieme caotico di linee e colori, è manifestazione autentica di un sentire profondo e come tale, di valore inestimabile.

La fiducia e l’autostima che la persona sente nuova dentro di sé gli dà la possibilità di credere nelle proprie capacità, è una spinta ad osare di più in ogni ambito della sua vita, prediligendo il vivere “qui ed ora” piuttosto che ancorarsi al passato o cercare solo una proiezione nel futuro.

Infatti, mentre le parole implicano la concettualizzazione e la verbalizzazione del disagio, e possono mentire, nascondere o dimenticare, le immagini non mentono: sono immediate, autentiche, partono dal profondo ed è più facile esprimerle perché non creano barriere di difesa.



“Dove va la mano là seguono gli occhi,
 Dove guardano gli occhi là si dirige la mente,
 Dove posa la mente là nasce l’emozione,
 Dove palpita l’emozione là si realizza l’essenza dell’arte”
 (Abhy Naya Darpana, trattato indiano).

